

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

Tema: “LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEL DOMINIO DEL BALÓN EN LAS CATEGORÍAS SUB 10 Y SUB 14 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CLUB ALIANZA.”

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física
y Entrenamiento Deportivo

Autor: Lic. Hugo Herrera Mena

Director: Lic. Mg. Carlos Infante Pilataxi

Ambato – Ecuador

2013

Al Consejo de Posgrado de la UTA

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: **“LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEL DOMINIO DEL BALÓN EN LAS CATEGORÍAS SUB 10 Y SUB 14 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CLUB ALIANZA”**. Presentado por el Lic. Hugo Herrera Mena y conformada por: Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta, Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque, Dr. Mg. César Bohórquez Yáñez, Miembros del Tribunal, Lic. Mg. Carlos Infante Pilataxi, Director del Trabajo de Investigación y presidido por el Dr. José Antonio Romero, Presidente del Tribunal; Ing. Juan Garcés Chávez, Director del CEPOS - UTA, una vez escuchada la defensa oral del Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

.....
Dr. José Antonio Romero
Presidente del Tribunal de Defensa

.....
Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
Director CEPOS

.....
Lic. Mg. Carlos Infante Pilataxi
Director del Trabajo de Investigación

.....
Lic. Mg. Marlene Barquín Yuque
Miembro del Tribunal

.....
Lic. Mg. Washington Castro Acosta
Miembro del Tribunal

.....
Dr. Mg. César Bohórquez Yáñez
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEL DOMINIO DEL BALÓN EN LAS CATEGORÍAS SUB 10 Y SUB 14 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CLUB ALIANZA”**, nos corresponde exclusivamente a: Lic. Hugo Herrera Mena, Autor y de Lic. Mg. Carlos Infante Pilataxi, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

.....
Lic. Hugo Herrera Mena

AUTOR

.....
Lic. Mg. Carlos Infante Pilataxi

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

.....
Lic. Víctor Hugo Herrera Mena
Autor

DEDICATORIA

A mi esposa e hijas,

Por su constante apoyo para poder culminar este proyecto, ya que ellas han sido pilar fundamental para desarrollarme como profesional.

A mi hermano Marco,

Quien ha sido como mi segundo padre, por su valiosa ayuda, motivación y quien siempre está a mi lado cuando yo más lo necesito.

A mis amigos,

Ya que ellos con sus palabras de aliento me han sabido guiar por el camino del bien para salir adelante como profesional del deporte.

A mi director y codirector,

Quienes me han brindado todos los conocimientos a lo largo de toda mi carrera universitaria y poder culminar exitosamente el presente trabajo de investigación.

Lic. Hugo Herrera Mena

AGRADECIMIENTO

A todos los Maestros de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato por su contribución en la formación de Profesionales. A cada uno de los Tutores de la Maestría por sus conocimientos y experiencias. Al Doctor Jaime Cepeda, Coordinador de la Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo. Al Lic. Mg. Carlos Infante; compañero de profesión y amigo, por su paciencia, y contribución científica en la realización de esta investigación.

Lic. Hugo Herrera Mena

ÍNDICE GENERAL
PÁGINAS PRELIMINARES

	Pág.
Portada	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Derechos de Autor	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento	vi
Índice General.....	vii
Índice de cuadros	x
Índice de gráficos.....	xi
Resumen Ejecutivo	xii
Summary	xiii
Introducción	1

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA

1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del problema	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis crítico	8
1.2.3. Prognosis	8
1.2.4. Formulación del problema.....	10
1.2.5. Interrogantes (subproblemas)	10
1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación	10
1.3. Justificación	10
1.4. Objetivos	12
1.4.1. Objetivo General	12
1.4.2. Objetivos Específicos.....	12

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativo	13
2.2. Fundamentación Filosófica	14
2.3. Fundamentación Legal	15
2.4. Categorías Fundamentales.....	17
2.4.1. Fundamentación Teórica (Variable Independiente)	20
2.4.2. Fundamentación Teórica (Variable Dependiente).....	37
2.5. Hipótesis	56
2.6. Señalamiento de Variables	56

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación	57
3.2. Modalidad básica de Investigación	57
3.3. Nivel o Tipo de Investigación	59
3.4. Población y Muestra	59
3.4.1. Población	59
3.4.2. Muestra	59
3.5. Operacionalización de variables	62
3.6. Recolección de la información	64
3.7. Procesamiento de la información.....	65

CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados.....	66
4.2. Verificación de la Hipótesis	78
4.2.1. Planteamiento de la Hipótesis.....	79
4.2.2. Selección del nivel de la significación	80
4.2.3. Descripción de la población	80
4.2.4. Especificación de lo estadístico	80
4.2.5. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo	81
4.2.6. Recolección de datos y cálculo estadístico.....	82

**CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones	84
5.2. Recomendaciones	85

**CAPÍTULO VI
PROPUESTA**

6.1. Datos Informativos	86
6.2. Antecedentes de la Propuesta	87
6.3. Justificación	89
6.4. Objetivos de la Propuesta	90
6.5. Análisis de Factibilidad	90
6.6. Fundamentación Teórica	96
6.7. Metodología	126
6.8. Administración y Evaluación	127
Bibliografía	130
ANEXOS	133

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población y muestra.....	60
Cuadro N° 2 Operacionalización de la Variable Independiente	62
Cuadro N° 3 Operacionalización de la Variable Dependiente.....	63
Cuadro N° 4 Plan de recolección de la información.....	64
Cuadro N° 5 Pregunta 1.....	66
Cuadro N° 6 Pregunta 2.....	67
Cuadro N° 7 Pregunta 3.....	68
Cuadro N° 8 Pregunta 4.....	69
Cuadro N° 9 Pregunta 5.....	70
Cuadro N° 10 Pregunta 6.....	71
Cuadro N° 11 Pregunta 7.....	72
Cuadro N° 12 Pregunta 8.....	73
Cuadro N° 13 Pregunta 9.....	74
Cuadro N° 14 Pregunta 10.....	75
Cuadro N° 15 Tabulación de preguntas.....	76
Cuadro N° 16 Frecuencias calculadas.....	80
Cuadro N° 17 Plan de acción y operativización	80
Cuadro N° 18 Probabilidades.....	82
Cuadro N° 19 Estructura y plan de acción	94
Cuadro N° 20 Estructura y acción parte 2.....	95
Cuadro N° 21 Plan de acción y operativización	126
Cuadro N° 22 Recursos económicos	128

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico Nº 1	Árbol de Problemas	7
Gráfico Nº 2	Categorías Fundamentales	17
Gráfico Nº 3	Constelación de ideas Variable Independiente V.I	18
Gráfico Nº 4	Constelación de ideas Variable Dependiente V.D	19
Gráfico Nº 5	Coordinación Dinámica General	31
Gráfico Nº 6	Técnica Colectiva	40
Gráfico Nº 7	Pregunta 1	66
Gráfico Nº 8	Pregunta 2	67
Gráfico Nº 9	Pregunta 3	68
Gráfico Nº 10	Pregunta 4	69
Gráfico Nº 11	Pregunta 5	70
Gráfico Nº 12	Pregunta 6	71
Gráfico Nº 13	Pregunta 7	72
Gráfico Nº 14	Pregunta 8	73
Gráfico Nº 15	Pregunta 9	74
Gráfico Nº 16	Pregunta 10	75
Gráfico Nº 17	Resultado de encuesta a entrenador y directivos	77
Gráfico Nº 18	Coordinación Dinámica General	98
Gráfico Nº 19	Coordinación Dinámica Manual	99
Gráfico Nº 20	Coordinación Óculo Manual	99
Gráfico Nº 21	Coordinación Óculo Pédica	100
Gráfico Nº 22	Coordinación Óculo Auditiva	100
Gráfico Nº 23	Conducción del Balón	101
Gráfico Nº 24	El Pase	102
Gráfico Nº 25	La Recepción	103
Gráfico Nº 26	La Recepción planta del pie	104
Gráfico Nº 27	La Recepción control de pecho	104
Gráfico Nº 28	Ejercicios de recepción 1	105
Gráfico Nº 29	Ejercicios de recepción 2	105
Gráfico Nº 30	Ejercicios de recepción 3	106
Gráfico Nº 31	Ejercicios de recepción 4	106
Gráfico Nº 32	Dominio del balón 1	108
Gráfico Nº 33	Dominio del balón 2	108
Gráfico Nº 34	Dominio del balón 3	109
Gráfico Nº 35	Juegos para mejorar la técnica del disparo1	116
Gráfico Nº 36	Juegos para mejorar la técnica del disparo2	117
Gráfico Nº 37	Juegos para pase con grupos masivos	118
Gráfico Nº 38	Juegos predeportivos	119
Gráfico Nº 39	Fútbol en espacio reducido	120
Gráfico Nº 40	Torito	121
Gráfico Nº 41	Fútbol Tenis	121
Gráfico Nº 42	10 pases seguidos	122
Gráfico Nº 43	Técnica defensiva	123
Gráfico Nº 44	La trenza	124
Gráfico Nº 45	La cuerda	124

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTROS DE ESTUDIOS DE POSGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRETENIMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEL DOMINIO DEL BALÓN EN LAS CATEGORÍAS SUB 10 Y SUB 14 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CLUB ALIANZA”.

Autor: Lic. Hugo Herrera Mena.

Director: Lic. Mg. Carlos Infante Pilataxi

Fecha: 13-11-2012

RESUMEN EJECUTIVO

Técnica del Dominio del balón es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, morales y volitivas de los distintos deportistas, para lograr la obtención y mantenimiento de la forma deportiva, con vistas a alcanzar altos resultados deportivos.

La planificación es uno de los problemas fundamentales a los que se enfrentan tanto el deportista y el entrenador en lo deportivo, tanto es así, que en la medida que el planteamiento que se establezca para la preparación sea correcto o no, se determinaran los posibles resultados deportivos. Por estas razones a la hora de planificar, confeccionar y controlar el entretenimiento deportivo, es necesario tener en cuenta los distintos fundamentos técnicos y coordinativos

El fútbol atrae a multitudes a practicarlo, por su facilidad y emoción, cada vez se va aumentando los espacios adecuados, se van incrementando los campeonatos donde los niños y jóvenes tengan su oportunidad de desarrollarse como personas y como jugadores.

En la actualidad hay más gente capacitada que están manejando las escuelas de fútbol, las ligas cantonales y mejor aún los equipos en sus divisiones formativas, le están dando la importancia a la formación integral del deportista, para que los deportistas de hoy.

Descriptor: Fútbol, Técnica, Dominio, Coordinación, Equilibrio, Óculo, Individual, Colectiva, Juegos, Planificación.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
GRADUATE STUDIES CENTER
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
MASTER OF PHYSICAL CULTURE AND ENTERTAINMENT SPORT**

TOPIC: "MOTOR COORDINATION AND ITS IMPACT ON THE TECHNIQUE BALL CONTROL IN THE UNDER 10 & UNDER 14 SCHOOL SOCCER CLUB ALIANZA".

Author: Mr. Hugo Herrera Mena.

Director: Mr. Mg. Carlos Infante Pilataxi

Date: 13/11/2012

SUMMARY

Technical Control of the ball is an educational process aimed at the development and improvement of different motor skills, technical, moral and volitional individual athletes to achieve the collection and maintenance of sport form, in order to achieve high performance results.

Planning is one of the fundamental problems faced by both the athlete and coach in sports, so much so, that to the extent that the approach is established for the preparation is correct or not, will determine possible outcomes sports. For these reasons at the time to plan, prepare and control the sports entertainment, it is necessary to take into account different technical foundations and coordinative

Football draws crowds to practice, ease and excitement is increased whenever appropriate spaces, are increasing the championships where children and young people have the opportunity to develop as people and as players.

At present there are more qualified people who are handling the football schools, leagues cantonal and even better teams in their formative divisions, are giving the importance to the training of the athletes, for athletes of today.

Descriptors: Football, Technical, Domain, coordination, balance, Oculus, individual, collective, Games, Planning.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son que son la variable independiente, análisis del movimiento plasmado en la coordinación motriz; y la variable dependiente, fundamentos técnicos- individuales del dominio del balón en el fútbol, todo plasmado en el desarrollo técnico de este deporte los mismos que serán parámetros a investigarse. El Proyecto de Investigación se refleja en el argumento y un informe, que consta de:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA. Contiene el Planteamiento, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la formulación del problema, las Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la justificación y los Objetivos general y Específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO. Comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones de la Red de Inclusiones, las Constelaciones de Ideas de cada variable, la Categorías de la Variable Independiente y de la Variable Dependiente, la Formulación de la hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA. Abarca el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos, la Población y Muestra, la Operacionalización de las dos variables, independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y Confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los deportistas juveniles y al cuerpo técnico del “Club Alianza”, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES. En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la imaginación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA. En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una estrategia metodológica para ser empleada dentro de los procesos de entrenamiento deportivo de la coordinación motriz en el fútbol y la técnica del dominio del balón referente a la enseñanza–aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales de los deportistas juveniles del “Club Alianza”.

Finalmente se concluye con el MATERIAL DE REFERENCIA, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

“LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEL DOMINIO DEL BALÓN EN LAS CATEGORÍAS SUB 10 Y SUB 14 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CLUB ALIANZA.”

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

El Fútbol en todo el mundo, es el deporte más popular que conlleva multitudes, es el deporte más practicado, no distingue raza, color, religión, fronteras, peor aún nivel social, no se necesita nada más que una pelota hecha de cualquier material para practicarlo, los campeonatos mundiales son los más vistos, tanto en los estadios como por la televisión, con todos estos parámetros el fútbol a nivel mundial en las categorías bases presenta muchas falencias, muy en especial en la coordinación motriz y su incidencia en el la técnica del dominio del balón, acotando que hay pocos países con una alta tendencia positiva en estas acciones motrices del fútbol y el deporte como Alemania, Argentina, Brasil; en los cuales se trabaja metodológicamente con los niños y jóvenes.

La práctica del fútbol en niños y jóvenes produce las siguientes ventajas en el desarrollo motor: Desarrolla la motricidad general: lateralidad, percepción espacio-temporal, coordinación dinámica general, agilidad, etc. Mejora considerablemente las habilidades básicas: desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, recepciones y conducciones. Ayuda a mejorar la condición física de los jóvenes, referente a la velocidad, flexibilidad. Fomenta la imaginación y creatividad en el juego mejorando la comunicación, da a conocer un deporte colectivo.

Así diremos que la coordinación tiene varios parámetros como la coordinación óculo-manual, que es aquella en la que se ponen en marcha la percepción visual y el gesto manual para llevar a cabo un acto coordinado, como puede ser un lanzamiento o una recepción de balón. En las edades tempranas es importante trabajarla porque de su desarrollo nacerá la habilidad de "escribir" (motricidad fina).

Coordinación viso-motora: el cuerpo en el espacio, son ejecuciones de movimientos de todo el esquema motor (cuerpo) en los que son necesarios una percepción visual del espacio ocupado y libre para llevarlos a cabo.

Coordinación motriz: es la coordinación general, es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse sólo o con un compañero, coordinarse con un equipo en un juego..., es la forma más amplia de coordinación, es el resultado de un buen desarrollo de las anteriores.

Coordinación óculo-pédica: ojo-pie, es igual que la óculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc. Entonces diremos cuán importante es la coordinación dentro del fútbol lo que no se da en la mayoría de países que se practica y en edades juveniles.

Vivimos en una sociedad en donde el fútbol es un deporte popular que no tiene diferencia de estratos, ni razas y todo el mundo deleita de este deporte. Esta actividad demanda de un gran desgaste físico, por lo que en el entrenamiento diario de futbolistas, es necesario trabajar todas las capacidades físicas, las capacidades coordinativas y muy en especial en la coordinación. El concepto de aprendizaje motor se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica. En definitiva, el aprendizaje motor implica un cambio relativamente permanente en la conducta motriz de los individuos como resultado de la práctica, el cual no se realiza en las categorías formativas de los clubes de fútbol de la provincia de Chimborazo; presentando gran cantidad de falencias con respecto a dominio del balón y su relación con la coordinación motriz y viceversa

En el cantón Guano, provincia de Chimborazo existe gran cantidad de niños que carecen de cierta motricidad y coordinación, ya que no existe un programa de entrenamiento dirigido al fútbol, con la finalidad de fortalecer la parte técnica. Esta capacidad es importante en el desarrollo normal e integral de los niños de diez a catorce años.

El futbolista nace con sus condiciones y capacidades congénitas pero si no los desarrollamos de manera correcta y sistemática no servirá de nada. El niño requiere trabajar la parte motriz, técnica y psicológica para que adquiera habilidades que el fútbol obliga. El término motricidad se emplea

en el campo de la salud y se refiere a la capacidad de un ser vivo para producir movimiento por sí mismo, ya sea de una parte corporal o en su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos), la motricidad bien encausada provocará una excelente coordinación motriz

Se puede considerar que en el club de fútbol Alianza del cantón Guano provincia del Chimborazo existe un sin número de falencias en especial motrices-coordinativas ya que por medio de la visualización, se pudo apreciar el trabajo complementario y la formación futbolística de este grupo de niños que no se lleva correctamente, además hay otras capacidades coordinativas que no están trabajadas correctamente.

El siguiente trabajo de investigación tiene como finalidad demostrar el deficiente trabajo de la parte motriz-coordinativa a niños y jóvenes de 10 a 14 años de la escuela de fútbol del Club Deportivo "ALIANZA" en la provincia de Chimborazo.

Es necesario realizar un estudio a los chicos que se encuentran en esta escuela para evaluar esta capacidad que es fundamental en el crecimiento y sea soporte de otras cualidades técnicas. No perder de vista la dificultad para realizar movimientos que tengan cierto grado de problema.

El lugar donde se encuentra situada nuestra escuela de fútbol es en el valle del Cantón Guano provincia de Chimborazo, actualmente existen dos instituciones educativas y ciertos estudiantes están en dichas escuela, también se ha observado que ellos tienen problemas en realizar movimientos relacionados a la motricidad y la práctica del deporte.

Esto se debe a que existen solo dos profesores en el área de cultura física, uno en cada institución, esto dificulta la correcta enseñanza para dar una clase. En este sector del país viven alumnos con destrezas, habilidades, y técnicas con futuro deportivo, y sacar grandes futbolistas y a su vez entes productivos para la sociedad, el problema se suscita en que no existe el apoyo de la Liga Cantonal o de otra institución como el Municipio del Cantón que logre ayudar y fomentar para elaborar un proyecto a largo plazo ya que los chicos se encuentran motivados con la creación de esta escuela de fútbol que igual presenta ciertas falencias de tipo organizacional-económico.

Antes de iniciar las actividades de la escuela los jóvenes practicaban el fútbol u otros deportes de manera informal o en sus momentos libres. De los jugadores que se encuentran matriculados en el club no han podido realizar correctamente en su gran mayoría, ejercicios motrices o ejercicios de dominio con o sin balón, ya que es la base fundamental para el desarrollo y formación física – técnica de los niños; por tal motivo se requiere de un estudio para que estos niños lleguen a un óptimo nivel, para la competencia ya sea entre escuelas o sea a nivel provincial o cantonal.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

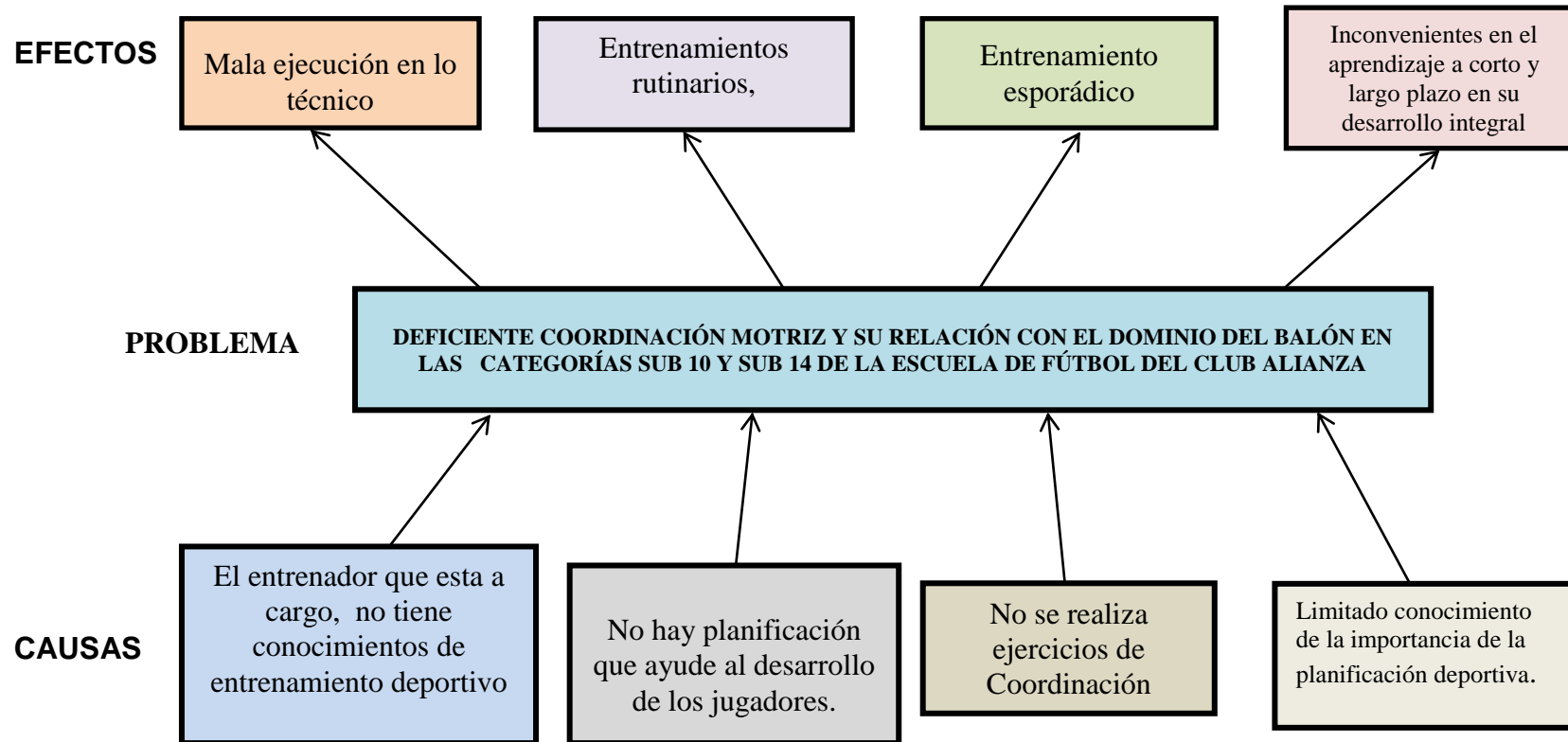


Gráfico Nro. 1: Árbol de Problemas
Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena.

1.2.2 Análisis Crítico

En el fútbol la técnica del dominio del balón es la base fundamental, para llegar a ser un gran futbolista, pero lamentablemente pocas son las escuelas de iniciación que le dan la importancia necesaria en su formación.

Cabe indicar que si no realizamos un replanteo en la forma de trabajar, podemos afirmar que la coordinación motriz ha sido dejada de lado, no se tiene ni la más mínima idea de lo que se trata, peor aun como se la puede desarrollar o entrenar.

Otra de las causas que podemos mencionar es la de no poseer implementos o materiales de trabajo que nos ayuden a mejorar los fundamentos técnicos y coordinativos, que ha simple vista sus efectos son evidentes, pésima ejecución de los fundamentos técnicos de fútbol mala coordinación, que en un futuro será imposible desarrollarlos.

Otra de las causas que podemos anotar es el de una preparación física no adecuada a la edad, se la realiza sin bases sin tomar en cuenta su evolución mental y física del jugador le exponemos a trabajos físicos que a corto y mediano plazo le traerán efectos como resultados deficientes en las competencias.

Es evidente que la Coordinación Motriz y la Técnica del Dominio del balón en la escuela de fútbol del club Alianza, son un desastre en cuanto al dominio de la misma, la causa, las personas que están al frente de las formativas no tienen una Planificación a seguir, no se sigue un proceso por la falta de planificación, y esto nos trae efectos como, la Improvisación, en cuanto al trabajo y en la forma de entrenar a los jugadores.

La preparación física deficiente y la falta de enseñanza de ejercicios de coordinación por pate de un entrenador empírico y con escasos conocimientos técnicos-científicos han repercutido en un deplorable dominio del balón

1.2.3 Prognosis

De no existir un cambio en la planificación del entrenamiento deportivo en los actores del proceso, no se logrará mejorar en nivel técnico-

coordinativo de nuestros deportistas para alcanzar altos rendimientos en todos los campos del deporte, pero de manera especial en la disciplina de fútbol categoría infanto-juvenil de la escuela de fútbol del club "Alianza".

En el fútbol la coordinación motriz y la técnica del dominio del balón son la base fundamental, para llegar a ser un gran futbolista, pero lamentablemente pocas son las escuelas de iniciación que le dan la importancia necesaria en su formación.

En base al diagnóstico realizado se ha notado que la coordinación motriz en la escuela de fútbol del club Alianza, es totalmente nula no hay ni la más mínima idea de lo que se trata o para que sirve y en que nos puede ayudar misma, las personas que están al frente de las formativas no tienen una plan a seguir, no se sigue un proceso por la falta de planificación, y esto nos trae efectos como, la improvisación, en cuanto al trabajo y en la forma de entrenar a los jugadores, que de no solucionar seguiremos con estas falencias.

Como se indicó anteriormente si no realizamos un replanteo en la forma de trabajar la técnica del dominio del balón del fútbol en base a una correcta coordinación motriz estaremos en el limbo y con resultados deportivos deficientes. Otra de las causas que podemos mencionar es la de no poseer implementos o materiales de trabajo que nos ayuden a mejorar los fundamentos técnicos, de igual manera sus efectos son evidentes pésima ejecución de los fundamentos técnicos de fútbol que en un futuro será imposible desarrollarlos sino solucionamos de manera enérgica y sostenida.

Por último podemos apreciar que otra de las causas para que la técnica del dominio del balón del equipo estén un total desastre es de no realizar ejercicios en coordinación que ayuden en su desarrollo, sus efectos son evidentes pésima ejecución de los fundamentos técnicos, ya que como lo mencionamos anteriormente no hay una coordinación motriz de sus movimientos al momento de realizar los mismos.

Si no solucionamos la problemática del dominio del balón y la coordinación motriz posiblemente puede producirse resistencia a las innovaciones que el deporte moderno nos exige, pero es el proceso sistemático y flexible el que nos permitirá el desarrollo de los talentos deportivos de nuestra provincia.

1.2.4 Formulación del Problema

¿De qué manera la coordinación motriz incide en la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la escuela de fútbol del club Alianza del cantón Guano provincia de Chimborazo?

1.2.5 Interrogantes (sub-problemas)

- ¿Cuáles son los niveles de Coordinación motriz que inciden en la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la escuela de fútbol del club Alianza?
- ¿Cuáles son los estados de la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la escuela de fútbol del club Alianza?
- ¿Cómo se relacionan los niveles de la Coordinación motriz con los estados de la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la escuela de fútbol del club Alianza?

1.2.6 Delimitación del Objeto de la Investigación

CAMPO: Planificación deportiva

ÁREA: Fútbol

ASPECTO: Desempeño coordinativo y dominio del balón de fútbol

DELIMITACIÓN ESPACIAL

La presente investigación se realizará niños-jóvenes de 10-14 años del club Alianza y a su entrenador.

DELIMITACIÓN TEMPORAL

El trabajo de Investigación se desarrollará durante el período Septiembre 2011 – Octubre 2012.

1.3 Justificación

La **originalidad** del trabajo de investigación esta matizada por el deseo de cambiar, mejorar y en base a la observación que tuve para determinar

la problemática que existía en el fútbol categoría infanto-juvenil del club Alianza.

La importancia es conocer los beneficios que tiene la planificación del entrenamiento en el aspecto técnico-coordinativo desarrollando las habilidades como el dominio del balón en equipo de fútbol infanto-juvenil de varones del club Alianza, pues constituye uno de los factores de mayor influencia que puede llevarnos a alcanzar resultados de mayor eficacia en el campo deportivo.

El interés por investigar este tema por ser parte activa dentro de la formación del equipo de fútbol infanto-juvenil, como también por insertar la planificación del entrenamiento de coordinación motriz y técnica del dominio del balón que le permita al equipo mejorar el proceso técnico – coordinativo.

El impacto al utilizar la planificación del entrenamiento permite desarrollar el aspecto técnico-coordinativo en los deportistas del equipo de fútbol del club Alianza para obtener mejores resultados en las competencias.

Beneficiarios son todos favorecidos al implantarse la planificación del entrenamiento en el aspecto de coordinación motriz y dominio del balón son los deportistas del equipo de fútbol del club Alianza y los deportistas en formación.

La factibilidad se pretende beneficiar el rendimiento y el dominio del balón y su relación con la coordinación motriz de los deportistas de las categorías infanto-juvenil del club Alianza, y sus futuras generaciones que en base a los logros obtenidos con esta propuesta puedan hacer uso de una planificación del entrenamiento cada vez mejorado y perfeccionado. Esta investigación es factible realizar, esta temática es buena pues existe suficiente material de apoyo, conocimientos del tema, acceso a los lugares a utilizar, existen recursos bibliográficos, suficientes deportistas en el área de estudio, recursos tecnológicos al alcance, los recursos financieros en base a autogestión y además el asesoramiento profesional disponible en el medio.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Determinar una propuesta sostenida en el entrenamiento de la coordinación motriz y su relación con la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la escuela de fútbol del club "Alianza" del cantón Guano provincia de Chimborazo en el periodo de septiembre 2012 a marzo 2013.

1.4.2 Objetivos específicos

- Identificar causas y efectos de la Coordinación Motriz y su incidencia en la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la escuela de fútbol del club Alianza del cantón Guano provincia de Chimborazo en el período de septiembre 2012 a marzo 2013.
- Observar el proceso, para mejorar la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la escuela de fútbol del club Alianza del cantón Guano provincia de Chimborazo en el período de septiembre 2012 a marzo 2013.
- Elaborar una Guía de entrenamientos de coordinación motriz que incida positivamente en la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la escuela de fútbol del club Alianza del cantón Guano provincia de Chimborazo en el periodo de septiembre 2012 a marzo 2013.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Corrían los últimos años del siglo XIX cuando retornaron a Guayaquil un grupo de jóvenes que realizaban sus estudios superiores en Inglaterra, donde deportes como el fútbol, cricket y tenis estaban en apogeo. Estos jóvenes, provenientes de distinguidas familias porteñas, formaron un club con la idea de que sus socios puedan tomar parte de las distracciones que se vivían en Europa, y es así como el 23 de abril de 1899 se funda el "Guayaquil Sport Club", iniciando la práctica de un deporte, en ese entonces bastante extraño, que se jugaba con un balón y al que se lo impulsaba con los pies hacia dos arcos rectangulares.

El 22 de julio de 1902 se funda el Club Sport Ecuador, que vestía con camiseta azul y pantalón corto blanco. Luego aparecieron nuevos equipos como la Asociación de Empleados de Guayaquil, Libertador Bolívar (formado por la tripulación del torpedero), Unión y Gimnástico. Asimismo, en Quito no se quedan atrás y en 1906 llega el fútbol a El Ejido y se conforman varios equipos como el Olmedo y Gladiador.

En 1908 se formó en Guayaquil el Club Sport Patria, y además en aquel año se organizó el primer torneo que se disputó en Ecuador. En 1921 se organizó un triangular entre el Centenario, Norte América y los marinos del buque inglés Cambrian, quienes obsequian un escudo para que sea entregado como trofeo en Ecuador, naciendo la disputa del famoso *Escudo Cambrian*, que se juega entre 1923 y 1931. Luego, en 1922 Manuel Seminario impulsa la fundación de la Federación Deportiva Guayaquil (luego Federación Deportiva del Guayas) que pasa a organizar el campeonato oficial que es ganado por el Racing, y que en 1925 logra afiliarse a la FIFA.

En 1925 Seminario promovió la fundación de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador, tras organizarse las federaciones de Pichincha, Tungurahua, Azuay y Los Ríos. La nueva entidad recibió las afiliaciones internacionales obtenidas por la FDG y en enero de 1926 empezó a figurar como miembro de la FIFA.

En la provincia de Chimborazo AFNACH, es la rectora del fútbol no amateur de la provincia que en la actualidad. Está conformada por 5 clubs, 1 en primera categoría, que es el C.D OLMEDO, que el año 2000 fue el primer equipo de provincia en quedar campeón a nivel nacional del fútbol profesional del Ecuador y que en varias veces ha clasificado a la

Copa Libertadores de América. Además integran 4 clubs que participan en el torneo provincial de segunda categoría, como lo son: el club “Alianza” del cantón Guano, El club “New OldBoys” del cantón Chambo, el club “PSC” del cantón Penipe, y por ultimo el club “Star” de la ciudad de Riobamba.

En el cantón Guano en específico, el fútbol es muy popular en los campeonatos locales, hay varios equipos que participan de los torneos, luchan se sacrifican, se motivan con el sueño primero de formar parte del club Alianza de segunda categoría, también anhelan en formar parte del C D Olmedo de la primera categoría que es el referente de la provincia y algún día sueñan en vestir la camiseta de la selección del Ecuador.

Para la realización del trabajo de investigación se visitó la Biblioteca de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, encontrando insuficiente fuente bibliográfica, se ha revisado las tesis elaboradas por alumnos de las promociones anteriores, y no se han encontrado tesis relacionadas con el tema de coordinación motriz y técnica del dominio del balón en el fútbol; así transformándose en la única con esa temática; pero se encontró en páginas de internet temáticas con muy poca relación, con contenidos poco desarrollados y en diferentes realidades y contextos que no dan luz a la temática propuesta.

2.2 Fundamentación Filosófica

El enfoque filosófico de la educación y la planificación deportiva dentro de lo que es coordinación motriz y técnica del dominio del balón en el fútbol es que el ser humano desarrolle sus capacidades y potencialidades, la actividad física es parte de la formación integral del hombre, por lo mismo se procura que se cambie el ente receptivo por el propositivo, el ente pasivo por el activo, el aprendizaje por la enseñanza-aprendizaje.

La formación y los conocimientos científicos y humanísticos que va recibiendo y descubriendo el hombre deben tener su significado en la vida práctica, está encaminada a la resolución de problemas, de la vida diaria, suyos, de su entorno y de la sociedad.

El enfoque de la cultura física y el deporte nos permita el respeto al oponente como quisiera ser respetado, la solidaridad entre el grupo, la colectividad y no la individualidad cuando se lo requiera, honestidad en cuanto al juego limpio y amor al equipo o grupo al que se pertenece.

Nos referiremos a que el enfoque moderno y sus diversos campos de acción son más bien cooperativos antes que solo competitivos, que se busca encuadrar en la cultura deportiva de paz y armonía entre los pueblos.

En lo Pedagógico se hace referencia a que las metodologías y técnicas cada vez se modernizan y debemos ir a la par de ellas, como en cualquier conocimiento las técnicas activas sirven de mayor apoyo pues se van más a la práctica que a la teoría. Además en base a la modernidad se pretende que sea el deportista quien construya sus propias vivencias y acciones en base a las necesidades que se van presentando en la cancha, en el juego, en una competencia. El entrenamiento deportivo tiene pues su propio sistema de principios, este surge de la necesidad de concretar los principios generales de la enseñanza y aplicarlos al proceso especializado del entrenamiento. La planificación deportiva siempre se ha movido entre dos campos distintos.

Al igual que existe una serie de principios científicos que determinan cómo se deben aplicar los estímulos deportivos también existe lo que se denomina el “arte del entrenamiento”. Es evidente que muchos entrenadores tienen más éxito disponiendo de los mismos medios.

2.3. Fundamentación Legal

La presente investigación se fundamenta en: Toda actividad deportiva en la ley del deporte, reglamento de las instituciones deportivas. Así Capítulo II de la Ley de Deporte, Educación Física y Recreación expresa lo siguiente:

Art. 45. Deporte De Alto Rendimiento.

Es la práctica deportiva de organización y nivel superior, comprende procesos integrales orientados al perfeccionamiento atlético de las y los deportistas, mediante el aprovechamiento de los adelantos tecnológicos y científicos dentro de los procesos técnicos del entrenamiento de alto nivel, desarrollado por organizaciones deportivas legalmente constituidas.

Art. 16 Capítulo IV de la ley del deporte y federación deportiva nacional.

En los campeonatos interprovinciales y de categorías menores y juveniles de todos los deportes que sean, en este caso el fútbol, podrán intervenir jóvenes deportistas, que cumplan con lo dispuesto en la ley, sean estos de la jurisdicción, así pueden ser de una parroquia, cantón o provincia ecuatoriana; además la ley respalda la libertad y práctica del deporte; es decir el buen vivir.

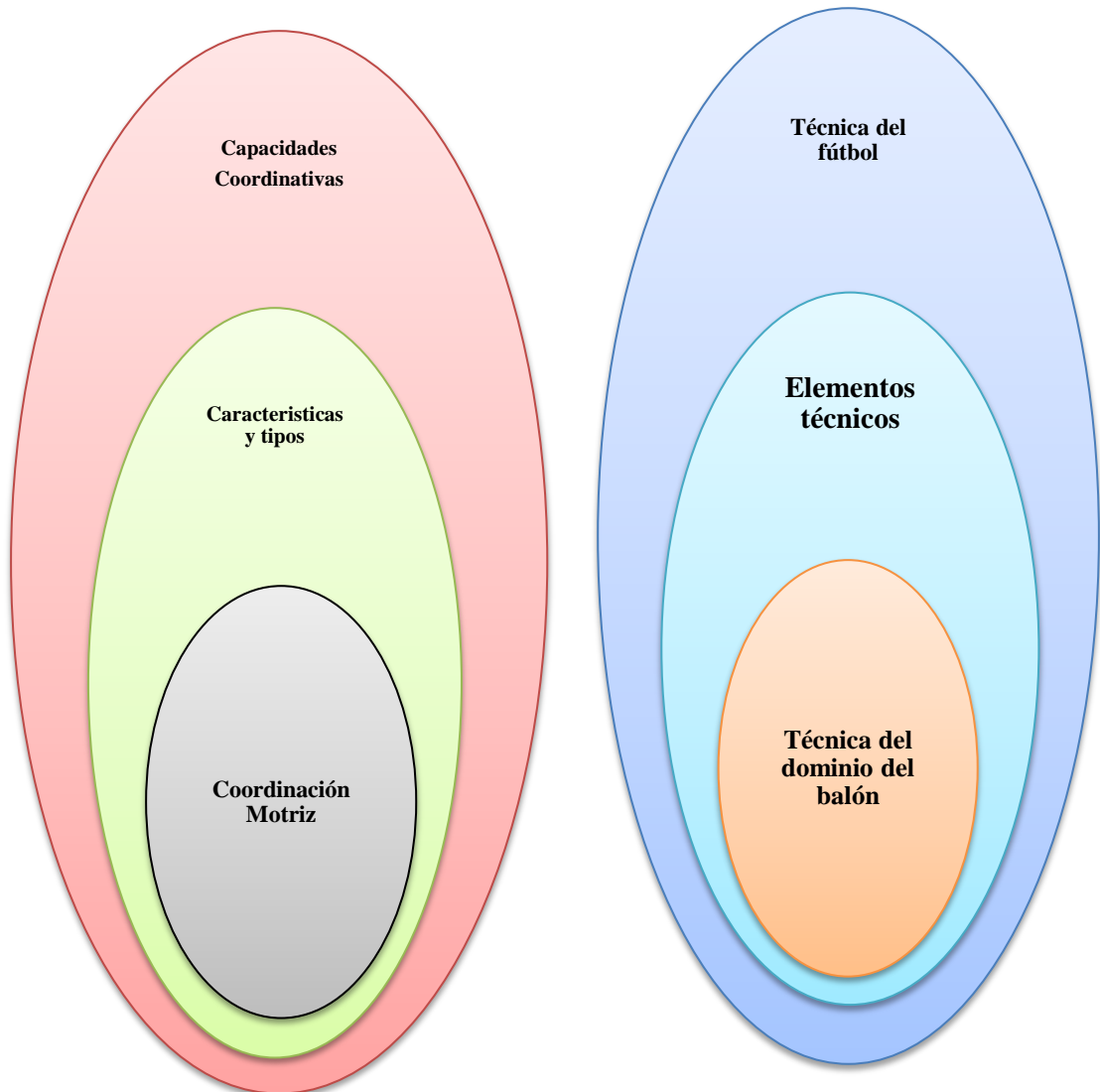
Art. 19 Capítulo I de la ley del deporte y recreación

En cada año se realizará, el campeonato nacional de fútbol en las categorías infantil, pre juvenil, juvenil y profesional, en mujeres y varones; la organización de cada evento se determinará en el reglamento que las Federaciones y Asociaciones manejen, supervisadas y orientadas por la Federación Ecuatoriana de Fútbol para dicho efecto, acogiéndose a las normas internacionales de este deporte, que serán sometidas para su aprobación por el Directorio.

Art. 62 Capítulo VII ley del deporte y extranjería

Se considera como jóvenes deportistas nacionales a todos aquellos que son ecuatorianos por nacimiento o naturalización o los que habiendo nacido en el exterior lo son por ser hijos de ecuatorianos, de acuerdo a la constitución política del estado. Y además los deportistas y/o clubes cumplan con los requisitos que cada federación exige; en nuestro caso el fútbol.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



Variable Independiente **Variable Dependiente**

Gráfico Nro. 2: Red de Inclusiones
Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

CONSTELACIÓN DE IDEAS CONCEPTUALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

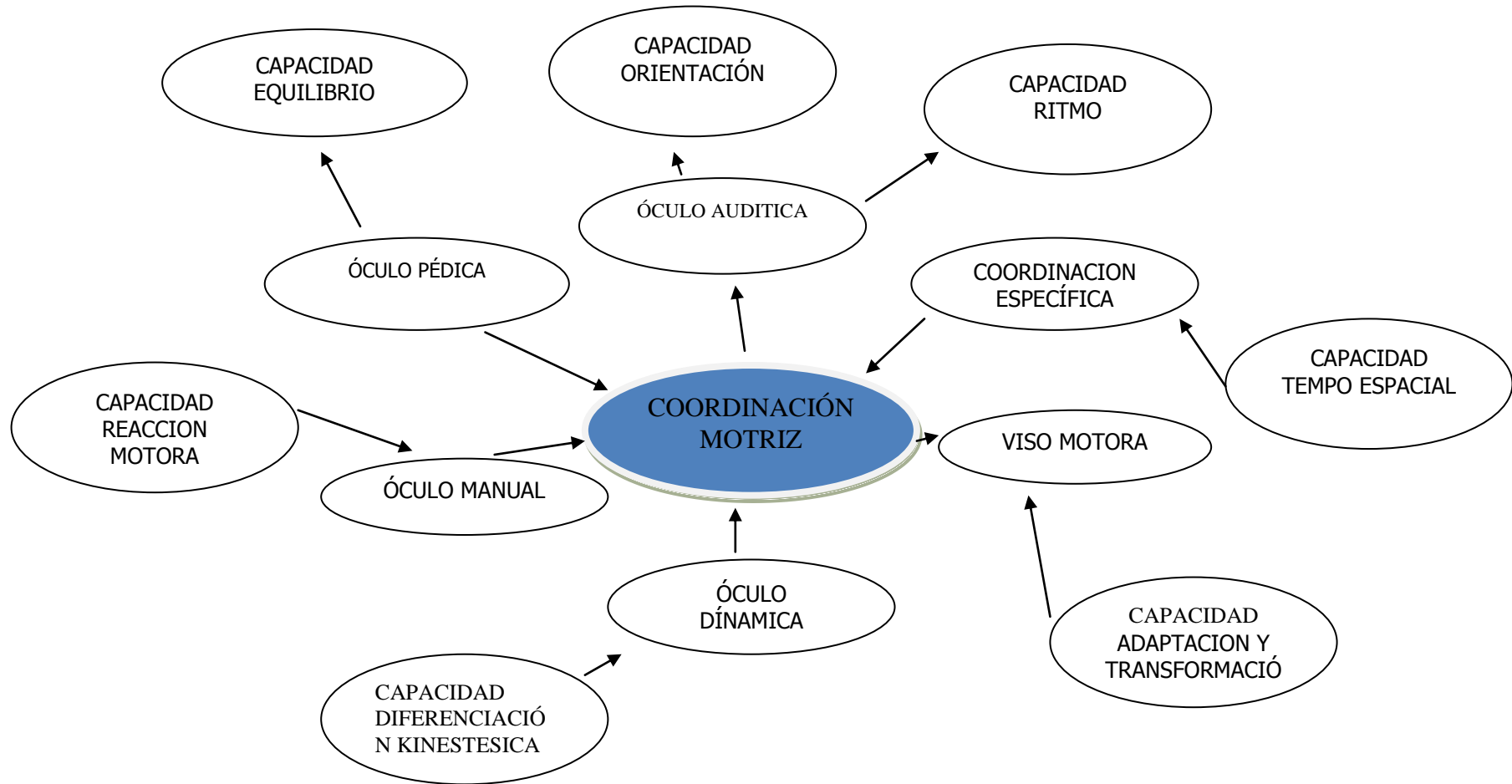


Gráfico Nro. 3: Constelación de ideas
Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

CONSTELACIÓN DE IDEAS CONCEPTUALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

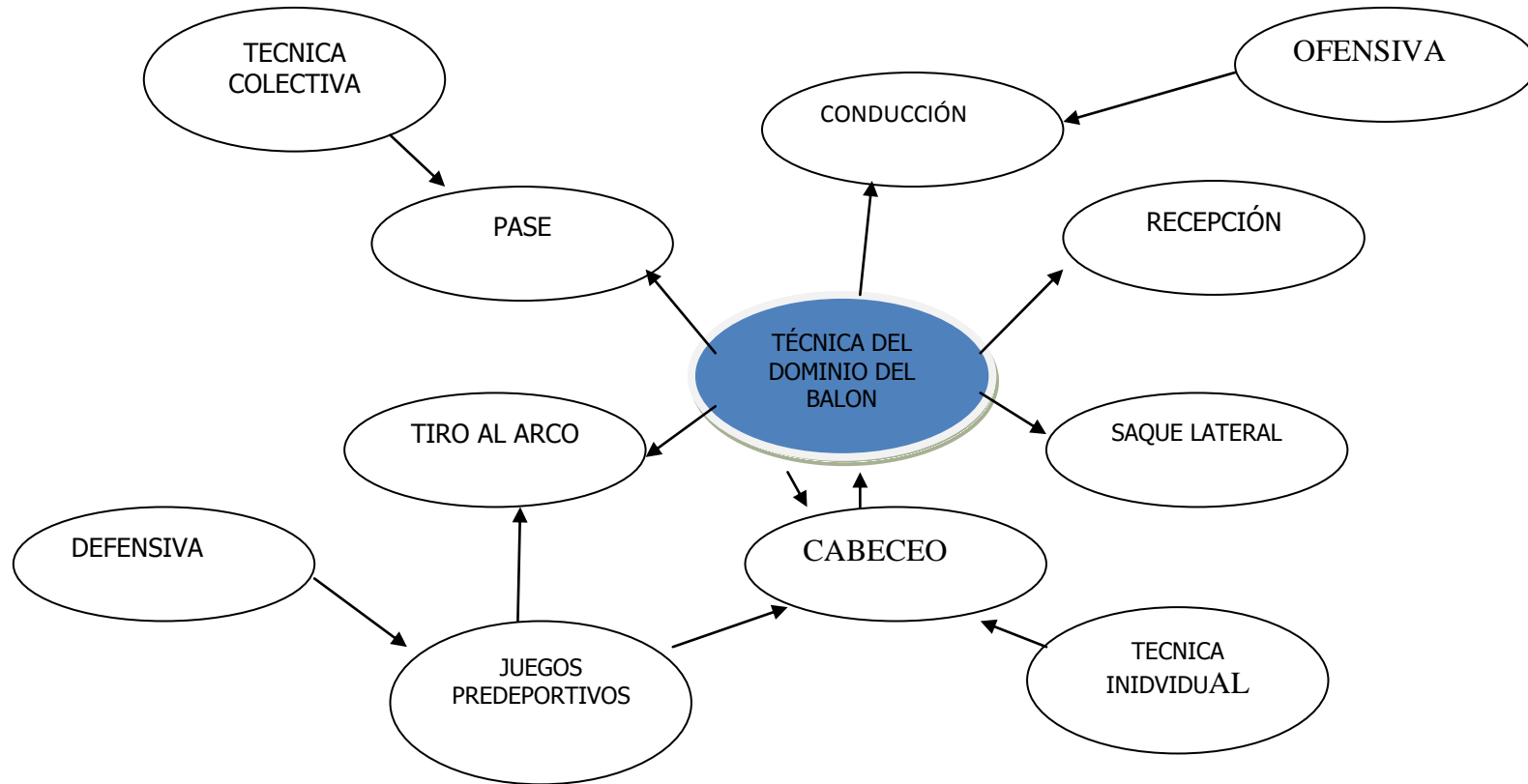


Gráfico Nro. 4: Constelación de ideas
Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES VARIABLE INDEPENDIENTE

2.4.1 CAPACIDADES COORDINATIVAS

Se entiende por capacidades coordinativas los factores que conforman la coordinación motriz. Las capacidades coordinativas podrían equipararse a lo que algunos autores llaman capacidades perceptivo-motrices o cualidades motrices, terminología bastante extendida entre estudiosos españoles. Sin embargo, aquí se propone el primer término, como muchos autores alemanes e italianos. En estas clasificaciones, factores como el equilibrio queda enclavado como una capacidad coordinativa. Aunque, como reconocen la mayoría de estos autores, es muy complejo el sistematizar estos factores y describirlos.

"Es difícil sistematizar las múltiples capacidades coordinativas. En la literatura especializada existen diversas clasificaciones según el autor que las haya elaborado. De esta manera se diferencian capacidades básicas o especiales, complejas o específicas de una disciplina deportiva, de mayor o menor orden, y observables o no observables. Tal cantidad de diferentes puntos de vista a menudo es desconcertante (MARCO TEORICO EFEDEPORTES).

Las capacidades motrices se han planteado para su estudio y comprensión de acuerdo a sus características y particularidades de forma separada. En la práctica no existe un ejercicio puramente que solamente se ejecute con una sola capacidad. Las capacidades fundamentales que hemos tratado y donde se expresa la interrelación entre ellas son componentes de la forma física de un individuo y si el profesor o entrenador conoce su interrelación podrá programar y planificar las cargas físicas más eficientemente. De acuerdo a una proposición de Gundlach, las capacidades motoras o físicas se dividen en capacidades de la condición física y capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y, generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora.

Las capacidades coordinativas son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo (Percepción y elaboración de informaciones, programación y anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales del movimiento, impulsos eferentes).

Los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas particularidades cualitativas del transcurso de los procesos conductivos y regulativos son los que determinan las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.

En el plano deportivo, en una destreza siempre son importantes varias capacidades coordinativas pero su dominancia es diferente. En el proceso de aprendizaje de destrezas motoras, pero especialmente en la utilización de destrezas aprendidas, también se alcanza una elevación del nivel de las capacidades coordinativas, lo cual depende especialmente de la cantidad del tipo y de la dificultad de esas destrezas. Sin embargo una formación y aumento dirigido y acentuado de las capacidades coordinativas requiere de otras medidas metodológicas más diferenciadas. Esta interrelación entre las destrezas motoras y las capacidades coordinativas tiene su fundamento en los procesos y normas de la coordinación motora, siendo la expresión la expresión y el reflejo de las mismas.

Clasificación:

Según Kosel, A. 1996 las clasifica en

- Capacidad de Equilibrio.
- Capacidad de Orientación.
- Capacidad de Ritmo.
- Capacidad Reacción.
- Capacidad de Diferenciación.

Según Souto, J 1997 en base a otros autores anteriores las clasifica aumentando 2 capacidades, pero más en profundo:

- Capacidad de Equilibrio.
- Capacidad de Orientación, Espacio Temporal
- Capacidad de Ritmo.
- Capacidad Reacción, Motora
- Capacidad de Diferenciación, Kinestésica.
- Capacidad de Adaptación y Transformación.
- Capacidad de Combinación.

2.4.1.1 TIPOS Y CARACTERÍSTICAS DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Hay varias tendencias de autores que las enumeran casi en gran mayoría las mismas, variando en algunas según sus autores, a continuación vamos a mencionarlas sus tipos características en su gran mayoría:

Capacidad de Equilibrio.- El equilibrio consiste en la capacidad de controlar las diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento, donde el cuerpo actúa contra la fuerza de gravedad.

La capacidad de mantener una postura en forma equilibrada se debe desarrollar junto con todas las demás capacidades psicofísicas. No obstante es frecuente encontrar niños con dificultad para lograr un buen equilibrio y que pueden, con mayor dificultad de lo esperado, el control de su postura.

Relación profesor y equilibrio.-Las situaciones ya descritas son orientaciones que el monitor o profesor dará al sujeto para facilitarle la conciencia de sí y de su acción, a través de la distensión muscular.

También las situaciones pueden transformarse, modificarse o personalizarse, bajo la influencia de los interlocutores presentes, ajustándose a la realidad del momento.

Existe un problema que se plantea a la persona que interviene, pues las actividades se inician en la mayoría de los casos con la palabra, siendo el discurso verbal, el que define el proyecto, el que orienta la búsqueda. Ahora bien, las informaciones surgidas de la acción, concernientes a la conciencia o al conocimiento corporal, son exclusivamente personales e inexpresables en lenguaje verbal.

Lo importante no es la expresión verbal de tal o cual actividad, sino la orientación que permite imprimir la acción. Se requiere, que el sujeto sea sujeto de su acción, lo que implica la no intervención, verbal o corporal, en el desarrollo de la actividad.

Materiales y Equilibrio.-El suelo, juega un papel principal en esa búsqueda orientada hacia sí. No solamente es el primer objeto de diálogo ser-mundo, el que se reconoce en el ejercicio contra la gravedad, sino que además es un objeto que da seguridad. Este elemento de la seguridad personal es el que aporta al sujeto las referencias necesarias (contactos, apoyos...), necesarias para concienciarse de los elementos y de las acciones corporales.

El hecho de vivir sus acciones en la posición de cubito permite, al hacer más lento el desarrollo de la acción, hacerla más sensible, al tiempo que la supresión de la gravedad permite percibir los efectos personales: tensiones, contracciones localizadas...

Esta estructura básica que es el suelo, está la presencia de objetos tales como conos, bancas, pelotas, etc., con las que se van a experimentar las posibilidades (situaciones de equilibrio de un modo dinámico), pero que son al mismo tiempo un medio para objetivar ciertas acciones así como medio de comunicación con el otro.

Capacidad de Orientación Espacio Temporal.-Permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil. El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio eje principal. La percepción de la posición y del movimiento en el espacio y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado.

Estructura de la Capacidad Espacio Temporal

Hay autores que consideran a la percepción espacio-temporal como una cualidad física secundaria, junto con la coordinación, el equilibrio, la agilidad, ritmo, etc.

La doble dimensión que constituye el espacio y el tiempo enmarca el análisis de la información sensorial y de la adecuación de la respuesta. Cualquier movimiento ha de ajustarse, por una parte, al espacio que ha de recorrer el segmento o segmentos intervinientes y, por otra parte, al tiempo del que dispone para realizar el desplazamiento. Así pues, es necesario considerar el tiempo de ejecución como elemento definitorio en la elaboración, decisión o ejecución de una conducta. Esta evaluación temporal, no solo afecta a la respuesta, sino también al período de manifestación o emisión del estímulo, de tal manera que la comprensión que, del tiempo, realiza el niño, la va consiguiendo de manera funcional y desde referencias de información sensorial (sonora, táctil, verbal, numérica, etc.). La representación de esta dimensión temporal desde estos parámetros, pues de otra manera el tiempo sería intangible, se entrelaza con la espacialidad.

Delimitación conceptual

Según Wallon (1984) la espacialidad: “Es la toma de conciencia del sujeto de su situación y de sus posibles situaciones en el espacio que le rodea, su entorno y los objetivos que en él se encuentran.”

La percepción temporal es la duración que existe entre dos sucesivas percepciones espaciales. Por ello en su evolución sigue los mismos caminos que experimenta la construcción de las nociones espaciales: elaboración en el plano perceptual y después en el plano representativo. Integrando ambas capacidades obtenemos:

Estructuración espacio-temporal: **“La temporalidad y la espacialidad se coordinan dando lugar a la organización espacio-temporal, y se trata de un todo indivisible ya que todas las acciones se dan en un tiempo y lugar determinado”** (Trigueros & Rivera, 1991).

La percepción de la estructuración espacio-temporal toma como soporte la imagen del cuerpo, para realizar proyecciones espaciales y temporales de su Yo hacia el exterior, hacia los demás, cara al dominio de los conocimientos de espacio y tiempo.

Para conseguir este nivel es imprescindible que el alumno haya conseguido superar todos y cada uno de los problemas de orientación.

Capacidad de Ritmo.-Esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma mas o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo (Manno, 1991) a partir de un ritmo propuesto externamente o interiorizado por el propio deportista. La capacidad rítmica permite al jugador proponer el "tiempo adecuado" a las acciones específicas en la competición, tanto en lo que se refiere a las fases de los movimientos creando un gesto único armónico (ritmo de la acción) como a la determinación de la sucesión dinámica-temporal adecuada entre diversas tareas (ritmo entre acciones).

Capacidad de Reacción Motora.- Permite reaccionar a estímulos como respuesta a una señal, con acciones motrices adecuadas.

Las reacciones pueden dividirse en:

Simples: todas las respuestas del organismo a una señal imprevista ya conocida, en forma de un movimiento claramente definido previamente. Los estímulos pueden ser señales ópticas, acústicas, táctiles, cinestésicas.

Complejas: son todas las respuestas del organismo, en forma de acción motriz no predeterminada, a una señal no claramente conocida previamente. La reacción compleja se basa en gran medida en la capacidad de anticipo y depende notablemente de los conocimientos y de la experiencia.

En general, una mayor información favorece a los ejecutantes más experimentados que están en condiciones de elaborar más estímulos informativos. Si la información disminuye, esta diferencia disminuye. Vilknor ha observado que, mientras la reacción motora simple es poco entrenable y depende sobre todo de la edad y el talento, las reacciones deportivas complejas mejoran con el entrenamiento.

Los métodos de desarrollo son todas las situaciones en las cuales se debe reaccionar a estímulos visuales, acústicos, táctiles, Kinestésicos, etc. en forma progresivamente compleja (desde un disparo que marca la partida o la ejecución de un tiro penal hasta la ejecución de acciones de ataque con la intervención de varios jugadores).

Para ejemplificar esta capacidad, podríamos citar:

De espaldas o de frente a la dirección de la carrera, según sea conveniente, el ejecutante sale corriendo al escuchar una señal. Puede combinarse el estímulo con señales acústicas (silbato), visuales (lanzamiento de una pelota) o táctiles (toque de un compañero).

Capacidad de Diferenciación Kinestésica. Es la capacidad de lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cualquier parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Permite ejecutar en forma finamente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales o espaciales del movimiento sobre la base de percepciones detalladas del tiempo, el espacio y la fuerza.

Es determinante en la dosificación de los impulsos contra el piso, o la fuerza en los golpes, en el perfeccionamiento del gesto técnico y en las figuras de los deportes con componentes estéticos. La capacidad de diferenciación también comprende a la destreza como capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos; y a la capacidad de distensión muscular (relajación) que conduce a una regulación consiente del tono muscular.

Los métodos para su desarrollo son todos los ejercicios en los cuales hay un gradual aumento de la precisión o impulso; los saltos de alturas y distancias variadas; tiros al blanco a distancias crecientes y decrecientes, desde posiciones diversas; la auto-evaluación sobre las condiciones y posiciones de los propios segmentos corporales en forma estática y dinámica, a través de puntos de referencia en la ejecución del gesto, con una creciente profundización de la capacidad de auto-evaluación.

Se podrían citar los siguientes ejemplos prácticos: desplazarse en tripedia desplazarse en cuadrupedia trasladando una pelota con la cabeza. Dribling con ambas manos, alternadas y simultáneas en distintas direcciones.

Capacidad de Combinación.- superiores e inferiores. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento.

Los métodos para desarrollarla son el encadenamiento gradual, parcial o total entre dos habilidades con acento en algunos componentes; los ejercicios de coordinación segmentaria entre miembros superiores o inferiores, en forma simultánea, sucesiva alternada, con movimientos simétricos, cruzada o sobre planos diversos, asincrónica; el desarrollo progresivo de la lateralidad, explotando movimientos asimétricos, con dificultad creciente desarrollada en forma ambidiestra; la combinación de habilidad con resistencias variadas, que crean inconvenientes al enlace de movimientos.

Algunos ejemplos para la aplicación práctica, podrían ser: Cualquier recorrido con combinación de habilidades (correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y tomar el elemento en el aire; etc.).

Capacidad de Adaptación y Transformación.- Hace posible adaptar o transformar los programas motrices de la propia acción en base a cambios imprevistos o totalmente inesperados de la situación, capaces de

interrumpir el movimiento programado y provocar su prosecución con otros esquemas o programas motores.

Está estrechamente ligada a las capacidades de reacción y de orientación y basada en la percepción y la anticipación; la percepción exacta de los cambios de situación y la anticipación correcta del adecuado tipo de readaptación o adaptación son aspectos esenciales de esta capacidad.

Los métodos para su desarrollo son aquellos en los que se crean situaciones de juego en las que se requieren improvisados cambios de acción (fintas); la realización de recorridos poco conocidos con fuertes variaciones ambientales, etc. Es particularmente adecuada para los deportes de combate y de juego.

Los ejemplos para trabajar esta capacidad, podrían ser:

Circuito con distintos elementos realizado con un recorrido sin ordenamiento secuencial predeterminado.

2.4.1.2 COORDINACIÓN MOTRIZ

Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación: TORRES, J (2000).

La coordinación es la cualidad que ordena, sincroniza y armoniza todas las fuerzas internas de la persona y las pone de acuerdo con las fuerzas externas para lograr una solución oportuna a un problema motriz determinado, en forma precisa equilibrada y económica.

Coordinación.- Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo). Le Boulch (1991).

También se puede decir es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado. Se define como la acción desencadenada por un estímulo que permite moverse en un determinado espacio (coordinación dinámica general), o manipular objetos (coordinación

dinámica específica).la coordinación es la respuesta a un estímulo e implica el uso eficiente de la musculatura y los procesos parciales correspondientes al sistema nervioso central. Y además posibilita contraer grupos musculares diferentes y permite realizar movimientos amplios que implican a muchos segmentos corporales para efectuar una acción. Requiere una buena integración del esquema corporal, así como un dominio y conocimiento del propio cuerpo. Se desarrolla con ejercicios que pongan en funcionamiento tanto los miembros inferiores como los superiores. En muchos deportes como el fútbol la coordinación implica la conjunción del control del propio movimiento y la manipulación de un objeto móvil.”

- Capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento o gesto concreto.
- Control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores.
- Capacidad de sincronizar las acciones de los músculos productores del movimiento, tanto agonistas como antagonistas, para que se intervenga en el momento preciso con una velocidad e intensidad adecuada.
- Es la adecuada excitación muscular controlada por el sistema nervioso.

La evolución está condicionada por el proceso de maduración del sistema nervioso. Después de la primera infancia los niños dominan un grupo de habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, estar en equilibrio, etc.). Estas cualidades motrices constituyen una habilidad motriz básica (propio de 6 a 11 años).

Casi toda prueba motora puede ser una prueba de la coordinación personal respecto a las otras. La destreza en los deportes representa un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados espacial y temporalmente. Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta.

La coordinación la podemos subdividir en:

- Coordinación Dinámica General.
- Coordinación Específica.

Y dentro de la Coordinación Especifica la podemos subdividir en:

- Coordinación Dinámica General.
- Coordinación Óculo Manual.
- Coordinación Óculo Pédica.
- Coordinación Óculo Auditiva

Coordinación Dinámica General.- En la realización de un movimiento se distinguen tres fases: el ajuste, que, a través del ensayo–error, posibilita la adaptación del individuo al movimiento requerido y enriquece sus posibilidades de reacción; la toma de conciencia, que le permite diferenciar un movimiento y compararlo con otros, y finalmente la automatización, que, debido a la repetición del movimiento consigue que sea más fluido y económico.

Además de que aumente la libertad de movimientos del alumno. Por ejemplo: los alumnos se colocan en filas de cinco o seis y corren sin cruzarse, siguiendo las indicaciones del profesor, el primero de la fila realiza desplazamientos que los alumnos que lo siguen tienen que imitar.

AAPHER entiende la coordinación dinámica general como; aquellos movimientos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implica locomoción.

Para **Le Boulch** entiende la coordinación dinámica general como la coordinación dinámica general es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento.

Según **Molina** la coordinación dinámica general es Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.

Para **Contreras** la coordinación dinámica general refleja el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

Escobar entiende la coordinación dinámica general como aquella que agrupa los movimientos que requieran una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuromotoras.

COORDINACIÓN ESPECÍFICA

La práctica del alumno con un objeto, como una pelota, por ejemplo, es fundamental para el desarrollo de su coordinación. Esta experiencia lo obligará a encontrar soluciones a las nuevas situaciones que crea la manipulación del objeto y, por lo tanto, le brindará un mayor conocimiento de su cuerpo. La coordinación dinámica específica también se desarrolla en las mismas tres fases de la coordinación dinámica general, pero se pueden distinguir dos tipos: coordinación óculo-pédica (ojo-pie) y coordinación óculo-manual (ojo-mano). Por ejemplo realizar malabarismos por rebote, sobre la cabeza, rodillas, brazos, hombros, etc.

Coordinación Dinámica General.- Ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.

AAPHER entiende la coordinación dinámica general como; aquellos movimientos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implica locomoción.

Para **Le Boulch** entiende la coordinación dinámica general como la coordinación dinámica general es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento.

Según **Molina** la coordinación dinámica general es Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos

Para **Contreras** la coordinación dinámica general refleja el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

Escobar entiende la coordinación dinámica general como aquella que agrupa los movimientos que requieran una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuromotoras Ej.

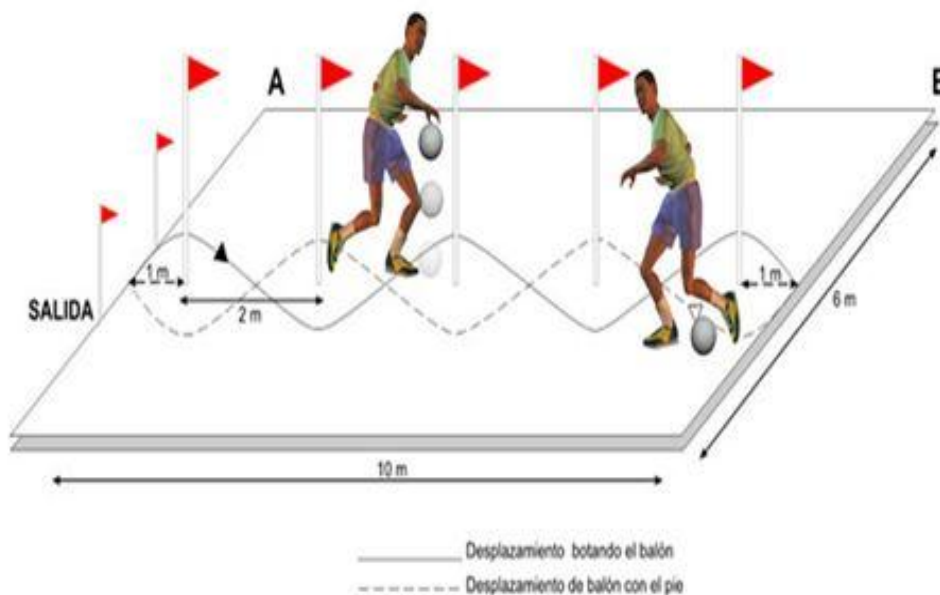


Gráfico Nro. 5

Elaborado: EFEDEPORTES.COM <http://www.efdeportes.com>

Ajusta movimientos bimanuales de ambas manos, que pueden ser:

- Coordinación dinámico-manual simultánea: tocar el piano, mecanografía.
- Coordinación dinámico-manual alterna: cuando no trabajan las dos manos.
- Coordinación dinámico-manual disociada: Cuando una de las manos prevalece sobre la otra, tiro a canasta.

Factores que afectan a la coordinación dinámica general

Herencia.- Es la transmisión a través del material genético contenido en el núcleo celular, de las características anatómicas, fisiológicas o de otro tipo, de un ser vivo a sus descendientes. El ser vivo resultante tendrá características de uno o de los dos padres.

Nuestros padres nos transmiten una determinada estructura corporal que nos permiten hacer una actividad con una mayor facilidad que otras personas, aunque también ocurre lo contrario y nos cuesta mucho realizar un ejercicio

La edad.- Tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo. Una persona, según su edad, puede ser un bebé, niño, púber, adolescente, joven, adulto, estar en la mediana edad o en la tercera edad.

A medida que va pasando el tiempo los tendones van perdiendo su elasticidad y disminuye su flexibilidad.

Grado de fatiga.- Una enfermedad que consiste en la falta de fuerzas generalizadas que resultan después de haberse fatigado realizando un trabajo intenso.

El grado de fatiga afecta a la coordinación dinámica general pues al estar fatigado el cuerpo pierde algunas de sus cualidades y es mucho más difícil llevar a cabo algunas acciones más complicadas.

Tensión nerviosa.- Estado de desequilibrio leve del sistema nervioso, con trastornos psíquicos de cierta intensidad (irritabilidad, poca atención, etc.) y orgánicos (intranquilidad motora), etc.

El estado de nerviosismo provoca en la persona una sensación complicada y muchas veces provoca que dicho sujeto no realice la coordinación de forma correcta.

Condición física.- La condición física es la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio), realizado con el mínimo coste energético y evitando lesiones.

La condición física nos permitirá realizar una tarea de forma correcta y sin cansancio si esta condición física es aceptable, pero si esta condición física es mala cualquier actividad que realice el sujeto la completará de manera no satisfactoria y con un gran cansancio.

Nivel de aprendizaje.- Es el proceso a través del cual se adquieren nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

El nivel de aprendizaje afecta positiva o negativamente a la coordinación dinámica general ya que si el nivel de aprendizaje es alto la coordinación será más fluida y efectiva a la vez que rápida, mientras que si el nivel de aprendizaje es más bajo la coordinación será lenta, poco fluida y será muy difícil de realizar.

Educación de la coordinación dinámica

En la educación de la coordinación dinámica general podemos diferenciar tres fases, las cuales corresponden a los niveles que se describen en la adquisición de un nuevo movimiento.

Fase de ajuste global.- Los niños se colocan ante nuevas situaciones, nuevos problemas motrices, múltiples y variados, que tienen que resolver. Gracias a un tanteo sucesivo, a una serie de ensayos y errores. El niño va ajustando sus movimientos a las exigencias del medio.

Fase de toma de conciencia.- Análisis, confrontación con otros movimientos, serán los aspectos esenciales de esta fase.

Fase de estabilización (automatización).- Mediante la repetición de movimientos, la coordinación de los diferentes componentes se automatiza, se pasa de un control secuencial (todos los componentes del acto motor se controlan sucesivamente) a un control unitario que además requiere mucha menos atención, el gesto es cada vez más fluido y económico.

Habilidades motrices básicas activas

También llamadas habilidades motrices básicas locomotrices, estas son toda progresión de un punto a otro del entorno que utilice como medio único el movimiento corporal, total y parcial. Ejemplo: Llegar a un punto de destino gateando.

Dentro de las habilidades locomotrices podemos destacar:

- La marcha: Es una forma natural de locomoción vertical. Su patrón motor está caracterizado por una acción alternativa y progresiva de las piernas y un contacto continuo con la superficie de apoyo.
- Correr: Es una ampliación natural de la habilidad física de andar. De hecho se diferencia de la marcha por la llamada "fase aérea".
- Saltar: Es una habilidad motora en la que el cuerpo se suspende en el aire debido al impulso de una o ambas piernas y cae sobre uno o ambos pies. El salto requiere complicadas modificaciones de la marcha y carrera, entrando en acción factores como la fuerza, equilibrio y coordinación

Coordinación Óculo Manual.- Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión, sobre la base de una impresión visual.

Ajusta movimientos que relacionan la mano con un objeto.

Es preciso prestar atención a la coordinación ojo-mano, por cuanto de ella depende la destreza manual indispensable para el aprendizaje de ciertas tareas escolares y un sin número de prácticas necesarias en la vida corriente.

Los ejercicios de coordinación óculo-manual y de destreza segmentaria con estímulo visual, se orientaran hacia disociaciones cada vez más finas. Sobre este trabajo, el lanzar y tomar al vuelo una pelota constituye un elemento de gran valor y alcance educativo.

Relacionado con la coordinación óculo-manual se tendrá en cuenta la apreciación del peso y de los volúmenes: Al hacer juegos de destrezas que impliquen la utilización de objetos de grosor y pesos diferentes es interesantes atraer la atención del niño sobre las nociones de volumen y peso, que hacen intervenir la asociación entre el mundo táctil, el sentido kinestésico y la vista. La mano depende del tronco, del cuerpo, pero no debe estar soldada a él. La independencia brazo-tronco, es el factor más importante de la precisión en la coordinación óculo-manual, la cual se buscará globalmente y también con ejercicios más localizados.

La coordinación óculo-manual para que se conecte hay que procesar la información periférica que llega de los receptores oftálmicos y la información que llega de los receptores de los miembros superiores.

En el ojo hay 3 capas:

Retina: es la capa más íntima donde están los receptores de la visión, y en la que se distinguen dos capas:

Fovea: Zona pequeña de la retina siendo el resto de la retina el campo retiniano periférico. Es la zona de la agudeza visual, nos informa de las características concretas del objeto que estamos viendo en ese momento.

Campo retiniano periférico: es el resto de la retina, informa de las zonas menos finas como los contrastes luminosos, visión global de las formas y de los movimientos.

Cada vez que miras algo pero miras concretamente una cosa o persona cae en la fovea y el resto en el campo retiniano periférico.

Finalidad:

- La precisión ligada al equilibrio general y a la independencia muscular.
- Habilidad y destreza en las manos
- La independencia derecha izquierda.
- La adaptación al esfuerzo muscular.
- La adaptación sensor motriz, acción conjunta de sentidos y músculos para regular la coordinación del movimiento.
- La adaptación ideo motriz (representación mental de los gestos a realizar).
- Dentro de todos los ejercicios de coordinación óculo-manual ocupan un primer lugar los ejercicios de recibir y lanzar.
- Los ejercicios de recepción son de adaptación sensorio-motriz.
- Los ejercicios de lanzar son de adaptación al esfuerzo muscular y aun más de una adaptación ideo-motriz.

Formas de progresar:

- Teniendo en cuenta el elemento empleado o utilizado: globos, balones, pelotas...
- De lo grande a lo pequeño.
- De lo ligero a lo pesado.
- Teniendo en cuenta la posición del cuerpo y de la velocidad de ejecución por parte del chico.
- Sentado, tumbado boca-arriba, de espaldas al desplazamiento, etc.
- Desde parado, trote suave adelante o atrás, velocidad, cambio de dirección parones, etc.
- Teniendo en cuenta la distancia con la que se juega.
- Aumento de la distancia chico-zona receptora (chico-pared), cerca lejos.
- Por la naturaleza de la trayectoria.
- Recta.
- Parabólica.
- Lenta, rápida, etc.

Fase de la coordinación óculo-manual:**Fase de detención de objetos:**

Se localiza el objeto y se analiza, se extrae la información necesaria para poder realizar correctamente la trayectoria hacia el objeto.

Fase de Trayectoria:

Se desarrollan los programas de ejecución motriz que van a ser patrones motores que colocan la mano y dedos en la posición adecuada para coger las cosas.

Normalmente hay dorsiflexión de la muñeca y flexión metacarpo falángica e interfalángica y el grado de flexión depende de la información recibida en cuanto a forma y tamaño del objeto.

Cuanto más grande sea el objeto menor flexión de interfalángicas y mayor dorsiflexión de muñeca.

Para poder coger el objeto debemos de saber a que distancia se encuentra y los 2 medios que tenemos para informarnos son:

Reflejo de acomodación del cristalino: El cristalino tiene una capacidad de abombarse más o menos dependiendo a que distancia esté el objeto que mira el ojo. Cuanto más cerca, más se engrosa el cristalino. Cuanto más lejos más se alarga el cristalino. Es un método que informa al organismo a que distancia está el objeto.

Fenómeno de Convergencia ocular: Los ojos hacen movimientos pero se convergen hacia el objeto que miran. Cuanto más cerca esté el objeto, se nos aproximan los dos ojos a la línea media. Si el objeto está más lejos estos están divergentes. Esto también es un método indirecto que tiene el organismo para saber a que distancia están los objetos.

Coordinación Óculo Pédica- Tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual y que se adecua positivamente a el. (Coordinación óculo manual y Coordinación óculo pie).

Ojo-pie, es igual que el óculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos.

En otras palabras, es la manipulación de objetos con los miembros inferiores. Podemos reseñar en este grupo de actividades.

Destrezas pédicas (manejo), conducciones, golpeos, paradas o controles.

Coordinación Óculo Auditiva.- Es la coordinación que responde en este caso a un estímulo auditivo, en el fútbol al pitazo del árbitro o llamado de atención verbal de un compañero para realizar alguna acción técnica en el juego por citar un ejemplo.

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES VARIABLE DEPENDIENTE

2.4.2 TÉCNICA DEL FÚTBOL

Definición. Cuando nos inmiscuimos en el mundo de la técnica futbolística siempre lo primero con que nos topamos es con gente que se refiere a las habilidades de un determinado jugador para describirlas. Esto es un error, en parte, porque las habilidades que posee para efectuar las diferentes técnicas que el juego del fútbol tiene, no son las técnicas en sí. En el ambiente del fútbol es muy habitual escuchar gente confundida parlotear de habilidades futbolísticas como si técnicas de fútbol fuesen. Las habilidades refieren a la capacidad que el jugador tiene de lograr utilizar la(s) técnica(s) particular(es) durante la ejecución de situaciones reales de juego.

La técnica en el fútbol está representada por un conjunto de acciones que el jugador tiene capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto.

El jugador deberá manejar diferentes técnicas individuales para ser realmente útil a los fines colectivos del equipo. Así las principales técnicas individuales son:

Técnicas y habilidades del fútbol.- Poseer destreza y habilidad en el dominio del balón.

- Cuando se busca el arco en la concreción de un gol, tener la capacidad de patear con diferentes superficies de contacto, desde diversas distancias y con variedad de ángulos.
- Poder driblar y fintar oponentes.
- Tener poder de decisión en las diferentes jugadas que se presentan.
- Poseer sentido de anticipación a la jugada, ya sea en ataque como en defensa, esto permitirá recuperar el balón.

El jugador que se destaque será aquel que posea en gran medida un buen manejo de las técnicas citadas, pero además posea calidad y variedad para contactar y transportar el balón. También se diferenciará de los demás jugadores por la precisión y orientación de sus remates, así como por su incidencia en el juego y el equipo.

Existen diferentes características de personalidad como la concentración, iniciativa, libre expresión, creatividad, desenvoltura, imaginación, etcétera; que influirán en la técnica del jugador y en su aporte al colectivo.

Para lograr una buena técnica es necesario que el jugador maneje ciertas habilidades y manejos de situación.

El estar en el momento justo a la hora indicada no es una cualidad de todos, los goleadores se diferencian por poseer el olfato para estar presentes en ese momento justo. Pero todo jugador debe manejar un grado de intuición sobre la trayectoria que recorre el balón para anticiparse a su recorrido y captarla. Esta es una de las bases de la técnica.

Otra de las bases es no perder la concentración en el balón, porque si lo perdemos de vista no aseguramos realizar un buen remate. Prosiguiendo, no debemos dejar de lado las cualidades motrices y físicas como son la coordinación de movimientos, el dominio del cuerpo, estar relajado y poseer equilibrio sobre el pie de apoyo. También podríamos ubicar entre éstas la destreza de ejecución.

La técnica individual implica todas las acciones que el jugador de fútbol es capaz de desarrollar dominando y jugando el balón sin requerir ayuda colectiva. La técnica individual incluye acciones tales como el cabezazo, el tiro, el regate, la conducción del balón, su cobertura por medio de la oposición corporal y la recuperación e interceptación del esférico.

La técnica colectiva consigue, siempre buscando el final eficaz de la jugada, que dos jugadores de un mismo equipo unan sus acciones individuales para lograr la concreción de la jugada. Aquí se incluyen las siguientes acciones: el pase, la finta, el relevo, la estrategia, la puesta en práctica de circuitos técnicos.

Como pudimos ver la técnica en el fútbol puede ser individual o colectiva, y es necesario que las 2 sean dominadas para lograr un buen juego del fútbol.

En los humanos la técnica muchas veces no es consciente o reflexiva, incluso parecería que muchas técnicas son espontáneas e incluso innatas. La técnica requiere de destreza manual y/o intelectual, generalmente con el uso de herramientas. Las técnicas suelen transmitirse de persona a persona, y cada persona las adapta a sus gustos o necesidades y puede mejorarlas.

La técnica surgió de la necesidad humana de modificar su medio. Nace en la imaginación y luego se lleva a la concreción, siempre de forma empírica. En cambio la tecnología surge de forma científica, reflexiva y con ayuda de la técnica (desde el punto de vista histórico).

Otra definición de técnica: "Supone el razonamiento inductivo y analógico de que en situaciones similares una misma conducta o procedimiento produce el mismo efecto, cuando éste es satisfactorio. Es por tanto el ordenamiento de la conducta o determinadas formas de actuar y usar herramientas como medio para alcanzar un fin determinado."

2.4.2.1 ELEMENTOS TÉCNICOS

Podemos clasificar a los elementos técnicos del fútbol en colectivas e individuales.

Técnica Colectiva.-Son aquellas acciones técnicas entre dos o más compañeros de un mismo equipo cuyo objetivo o finalidad es la consecución del gol. Es la técnica de conjunto, donde con acciones combinadas repartimos mejor el esfuerzo de los jugadores del equipo, aumentando las posibilidades de desmarques y apoyos de los demás compañeros.

Es la sucesión de toda clase de acciones técnicas individuales (controles, pases, conducciones, regate, que se van sucediendo en la intervención de varios jugadores y que por el hecho de encadenarse e irse relacionando forman una acción combinativa o combinada.

Las acciones combinativas exigen excelentes facultades técnicas y tácticas y están compuestas de diversas acciones técnicas individuales interrelacionadas mediante los pases y una actividad recreativa continua.

En toda acción combinativa, y por lo tanto, en las acciones técnicas utilizadas en el transcurso de la misma (ejecución de pases, controles, regates, tiros, La podemos clasificar en:

- Juegos predeportivos.
- Técnica colectiva defensiva.
- Técnica colectiva ofensiva.

Si hablamos de niños y adolescentes futboleros, dentro de la Técnica Colectiva, debemos tener muy en cuenta la edad deportiva de los jugadores donde ellos aprenden a través del juego, ahí la importancia fundamental de que aprendan a través de los **Juegos Pre deportivos**.

La **práctica deportiva** consiste en la realización de una actividad física que se concreta con afán competitivo y en la cual se deben respetar una serie de reglas. Se diferencia de la mera actividad física en que ésta es una simple práctica, mientras que en el **deporte** siempre hay una **competencia** que arroja un resultado.



Gráfico Nro.6

Elaborado: Lic. Hugo Herrera Mena

Un **juego**, por su parte, es una actividad recreativa donde participan uno o más jugadores. Más allá de la competencia, la función principal de los juegos es brindar diversión y entretenimiento, mientras aportan un estímulo mental y físico.

Los **juegos predeportivos** son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como **preparación** para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

Juegos Pre deportivos.- Son actividades recreativas encaminadas al entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol, como mencionamos anteriormente en estas edades en básico el juego en el aprendizaje en este caso juegos que motiven al aprendizaje técnico.

Los Juegos Predeportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna disciplina deportiva.

Su aplicación se halla estrechamente relacionada en el campo de la educación física, la recreación y los deportes. Con este tipo de juego se prepara al escolar para el tránsito al deporte mientras el profesor dispone de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente, pueden cubrir de una manera divertida y más natural el periodo de formación física que separa al juego del deporte, llenando las fases técnicas y también la formación físico-deportiva escolar.

Son juegos de iniciación a habilidades deportivas adaptadas para la iniciación y el aprendizaje de deportes concretos. Son una forma didáctica y de la iniciación deportiva, donde el deporte se transforma en juegos más sencillos mediante adaptaciones a su reglamento.

CARACTERÍSTICAS DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS:

Permiten la evolución del contenido de aprendizaje social ya que en mediante los Juegos Predeportivos se van adoptando progresivamente más reglas lo que hace que el jugador adopte nuevas destrezas, respete las normas establecidas y haga prevalecer los intereses del grupo por encima de los personales.

OBJETIVOS DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS:

- Dominio de las capacidades motrices, e integración de los elementos técnicos a ellas.
- Ejecución global de los elementos técnicos sin atender a la eficacia del movimiento.
- Iniciación al aprendizaje técnico-táctico del deporte.

- Conocimiento básico de las reglas del deporte.

Debido a que los juegos predeportivos proporcionan una gran diversidad de situaciones son difíciles de diferenciar de muchos de los juegos que se realizan habitualmente como los de persecución, lanzamientos, etc. Sin embargo hay que tener en cuenta que nada distingue a un juego motriz de reglas de otro predeportivos más que el objetivo que se persiga. A través de su práctica se desarrollan capacidades y habilidades motoras, al mismo tiempo que la necesidad de jugar en equipo fomenta las relaciones de grupo, por lo que constituyen un medio formativo por excelencia en la iniciación deportiva.

APORTES DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS A LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Las reglas de juego conforman los problemas de índole motriz que deben superarse en el transcurso del juego, caracterizada por la gran cantidad de decisiones y juicios que los participantes deben tomar en el desarrollo del juego.

El aprendizaje técnico se realiza por medio de la acción repetitiva de habilidades específico-técnicas.

Las habilidades técnicas globales se ubican dentro de los contextos del juego, realizados de acuerdo a las demandas de cada situación y contruidos a partir de un conjunto amplio de experiencias motrices.

Se distinguen dos tipos de pre deportes, los de carácter genérico, que buscan la adquisición de habilidades y desarrollo de destrezas utilizables en varios deportes, como por ejemplo aquellas que fundamenta el pase sin tener en cuenta el deporte de que se trate y los de carácter específico, cuyo objetivo es la adquisición y dominio de una actividad específica en un determinado deporte.

En la enseñanza deportiva cuando se trabaja con niños no se debe olvidar que están en pleno desarrollo de todas sus capacidades y por tanto hay que respetar todo el proceso evolutivo en que están inmersos. Cada etapa de crecimiento necesita un trabajo planificado y sin precipitación que le ayude a completar estas capacidades. El entrenamiento en edades tempranas debe ser enfocado hacia un trabajo

motivador y lúdico a la vez, por lo cual el juego va a ser el mejor instrumento para llevar a cabo esta tarea.

La motivación y el gusto por el deporte son premisas básicas que hay que respetar y fomentar en estas edades. Para el niño(a) cualquier actividad que se realice con el fin de divertirse es bien recibida; el juego que contribuye al desarrollo integral del niño (a) lo podemos emplear para inducir a la práctica deportiva y de esta forma convertirlo en un método de trabajo indispensable en la iniciación deportiva. El objetivo de los juegos predeportivos en la primera etapa de iniciación deportiva debe estar basado en el carácter lúdico del aprendizaje y en la coordinación dinámica general en donde se desarrollen las habilidades fundamentales de correr, trepar, lanzar, etc., por medio de juegos globales en los que se utilicen las mínimas reglas posibles y el máximo carácter participativo.

La mayor parte de los juegos deben estar enfocados a la adaptación y familiarización con los elementos que después se integrarán al deporte, en donde no interesa una gran progresión técnica.

Los juegos no deben resultar aburridos y deben estar enfocados a contenidos ligados a la parte básica de las tareas motrices potenciando la imaginación e intuición del niño (a).

Cada momento del desarrollo requiere que se potencien unas facetas más que otras, cada edad tiene unas características físicas y psicológicas que condicionan la enseñanza de un deporte, por lo que otro elemento necesario en el aprendizaje de cualquier deporte, son las formas jugadas, que contribuyen a la adquisición de los contenidos básicos de la actividad deportiva que se quiere enseñar y se pueden practicar individual o colectivamente con o sin material.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA EN LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS:

- Deben ser variados.
- Ser adaptables.
- Poseer una amplia gama de variables.
- Fomentar un proceso interno de aprendizaje.
- Fomentar el descubrimiento.

LOS JUEGOS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO, BIOLÓGICO Y SOCIAL DE LOS NIÑOS.

Desde el punto de vista Psicológico:

En la actividad lúdica se forman más intensivamente las cualidades psíquicas y las particularidades de la personalidad del niño. Dentro del juego se constituyen otros tipos de actividad que con posterioridad adquirirán una particular importancia.

La actividad lúdica influye en la formación de los procesos psíquicos voluntarios, así durante el juego se comienza a desarrollar en los niños la atención y la memoria voluntarias. Dentro de las condiciones del juego, los niños se concentran mejor y memorizan más.

Las propias condiciones del juego exigen que el niño se concentre en los objetos que están dentro de la situación lúdica, así como también en el contenido de las acciones realizadas y del argumento. Si el pequeño no quiere prestar atención a lo que se requiere de él en una situación lúdica precisa, si no recuerda las condiciones del juego, simplemente el resto de los compañeros lo expulsan del mismo. La necesidad de comunicación, de estímulos emocionales, mueve al niño hacia una concentración y memorización.

La creación de situaciones lúdicas y de las acciones de ésta, ejercen una influencia constante en el desarrollo de la actividad intelectual del niño de edad pre-escolar.

En el juego, el niño aprende a accionar con los sustitutos del objeto, él le da al sustituto una nueva denominación lúdica en relación con la idea del juego, y actúan con este sustituto de acuerdo a la denominación dada.

El objeto sustituto se convierte en un apoyo para el pensamiento. Sobre la base de las acciones con los objetos sustitutos, el niño aprende a pensar acerca del objeto real. Gradualmente, las acciones lúdicas con los objetos se van abreviando; el niño aprende a pensar acerca del objeto y actuar con él, en el plano intelectual. De este modo, el juego, contribuye en gran medida, a que el niño pase al pensamiento en el plano de la representación.

A la vez, la experiencia de las inter.-relaciones lúdicas, y particularmente de las interrelaciones reales del niño en el juego de roles con argumento, está determinada sobre la base de una propiedad particular del

pensamiento, que le permiten desdoblarse, para situarse en el punto de vista de otras personas, anticipar la conducta futura de ellos, y sobre la base de esto, estructural la conducta propia.

Influencia de los juegos en el Desarrollo Social de los niños.

En preescolar es esencialmente un ser asociable, su egocentrismo le impide comprender al grupo como unidad superior a la suya, lo cual dificulta una verdadera integración grupal, su relación con los demás es individualidades en paralelo. No cooperan, y es por ello que en el juego cada uno juega para si y nunca para el equipo, no suelen respetarse demasiado las reglas y todos quieren ganar.

A pesar de todo en éste período se da un comienzo de respeto de las normas y reglas de funcionamiento del grupo, aunque en general no se someten a ellas estrictamente. Aparece también una mejora en la conducta de autonomía (lavarse o comer) como resultado de los aprendizajes recibidos y de la presión del grupo donde se desenvuelven.

Como se desprende de los estudios de Piaget (1959), en este campo laboral es todavía heterogéneo, no existe conciencia clara del deber y las normas las recibe mágicamente de los adultos. El lenguaje presenta un gran avance en lo oral y lo convencional, tanto en la morfología como en la sintaxis, a partir de los 6 años comienza la etapa de socialización plena del sujeto, a lo largo de ella comprende que ha de adaptarse a una unidad superior a su propio eje.

Esa unidad tiene como necesidades de funcionamiento autónomo, es algo más que la agregación mecánica de varios sujetos, teniendo un significado propio.

Así mismo asimila que sus actividades y funcionamiento se han de regir por unas normas o reglas que hay que aceptar, concientizar y poner en práctica en toda su amplitud.

Esto permite poner en funcionamiento actividades regladas y grupales, como los juegos y los deportes.

La competición es otro fenómeno que comienza con esta edad y es una consecuencia de la actividad cognitiva de evaluación, por lo que mide y compara; sin embargo no es una competencia a imagen adulta, es menos

compleja y sin tantas contaminaciones culturales y emocionales. En otra vertiente, podemos decir que mejora la comunicación gracias al avance del lenguaje y por el aumento de la interacción grupal, también es la fase de comienzo de una moral autónoma, aparece la idea del deber moral y un sistema de valores de raíz fundamentalmente social. Se manifiesta una marcada predilección por las compañías, suelen ser afines en edad, dándose la existencia del líder.

Importancia de los Juegos en la Formación de Valores.

Los juegos como un medio de la Educación Física adquieren una gran importancia para el desarrollo multilateral en los diferentes períodos evolutivos estudiados, no obstante alcanzan un papel relevante en la etapa preescolar que es donde se sientan las bases de un desarrollo correcto, considerándose en esta etapa como la actividad rectora del niño.

En el primer año de vida se le deben ofrecer al niño actividades de juegos que le permitan la identificación con esta etapa fundamentalmente imitando al adulto u objeto que ha llamado su atención.

Los atrae grandemente los juegos con pelotas y realizan juegos motrices con tareas sencillas como por ejemplo: Cambio de bloques. En la etapa de 6-9 años predominan los juegos con gran variedad de movimientos por ejemplo los recorridos, realizan juegos con cantos, todo tipo de juegos motrices fundamentalmente los de persecución.

Se acentúan los juegos con contenido social como por ejemplo: El juego a la Escuelita, al Médico y sobre todo en los juegos motrices gustan demostrar sus habilidades y destrezas.

En la etapa de 9-12 años se promueve la competición, donde el niño siente placer por los juegos en grupo o equipos. Realiza todo tipo de juegos motrices con mayores exigencias, se apasionan por medir sus fuerzas con otros compañeros y participan con gran placer en los juegos pre-deportivos y su Valor.

Técnica colectiva defensiva.-Es un principio técnico defensivo en fútbol que consiste en todas aquellas acciones tanto individuales como colectivas, realizadas por un equipo, que se realizan con el objetivo de llevar o enviar, con la mayor efectividad, el balón en sentido perpendicular hacia la portería contraria.

La progresión podrá ser más o menos rápida, pero se debe manifestar claramente y supone que el balón debe ir acercándose a la portería contraria y esto implica el avance de los futbolistas en el campo

Técnica colectiva ofensiva.-Son aquellas acciones técnicas entre dos o más compañeros de un mismo equipo cuyo objetivo o finalidad es la consecución del gol. Es la técnica de conjunto, donde con acciones combinadas repartimos mejor el esfuerzo de los jugadores del equipo, aumentando las posibilidades de desmarques y apoyos de los demás compañeros.

Es la sucesión de toda clase de acciones técnicas individuales (pases, conducciones, tiros, recepciones, cabeceo) que se van sucediendo en la intervención de varios jugadores y que por el hecho de encadenarse e irse relacionando forman una acción combinativa o combinada.

Las acciones combinativas exigen excelentes facultades técnicas y tácticas y están compuestas de diversas acciones técnicas individuales interrelacionadas mediante los pases y a través de una desmarcación continua.

En toda acción combinativa, y por lo tanto, en las acciones técnicas utilizadas en el transcurso de la misma (ejecución de pases, controles, regates, tiros...) hay tres puntos a tener en cuenta:

a.- Quién tiene el balón.

b.- Movimientos de los jugadores.

C.- La ejecución técnica más adecuada del que envía el balón o del que lo recibe.

Técnica Individual.-Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.

Según Santiago Vázquez Folgueira, técnica individual “es el conjunto de gestos automáticos que se dan como respuesta precisa, reiterada y eficaz del jugador ante cualquier estímulo, en lucha contra el espacio-tiempo, adecuado al puesto específico”.

Una buena técnica se basa en estos puntos:

- Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.
- Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.
- Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.
- Destreza en la ejecución, a mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad.

Esto nos podría llevar a pensar en que la importancia principal son los fundamentos técnicos sin balón. Pero la calidad y la **eficacia** de todo jugador, viene representada por el nivel de sus fundamentos técnicos con balón. De nada serviría un buen desmarque, sin un tiro adecuado.

Dentro de las individuales podemos mencionar las más importantes:

- Conducción.
- Recepción.
- Dominio.
- Pase.
- Cabeceo.
- Tiro o disparo a puerta.

2.4.2.2 Técnica del dominio del balón

Técnica del dominio del balón.-Es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado.se define como la acción desencadenada por un estímulo que permite moverse en un determinado espacio y con determinado instrumento.

La Conducción del balón

Es la acción técnica individual en plena posesión – dominio, del balón por medio de desplazamientos sin oposición directa, adquiere el poseedor mayor velocidad, y con oposición le obliga a realizar cambios de dirección,

sentido, ritmo de carrera, disminuyendo su velocidad en el terreno de juego.

La conducción es una continuidad del manejo del balón dinámico por el terreno de juego. La posesión del balón implica creatividad en la realización de acciones técnicas, preparación técnica-táctica posterior a la acción de conducir, retienen ocasiones la velocidad del juego, se beneficia de su temporización, por lo que, la necesidad de la conducción está en la sincronización ideal, concepción del juego en ese instante, para desarrollar la conducción óptima en beneficio de un resultado colectivo en la acción técnica.

Tipos de conducción

Según la superficie de contacto:

- **CON LA PARTE EXTERNA DEL PIE.-** La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.
- **CON LA PARTE EINTERNA DEL PIE.-** Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido sin quebrar el impulso.
- **CON EL EMPEINE.-** Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.
- **CON LA PUNTA DEL PIE.-** Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.
- **CON LA PLANTA DEL PIE.-** Se utiliza para perfilarse en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo

Según la trayectoria:

- Conducción en línea recta.
- Conducción en zig-zag (slalom).
- Conducción con cambios de dirección.
- Conducción con cambios de frente.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.
- El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.
- La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hacer rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.

BASES PARA UNA BUENA CONDUCCIÓN

- Acariciar el balón. (Significativo de la precisión del golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).
- La visión entre espacio y el balón. (La visión repartida entre balón, oponentes y compañeros). VISIÓN PERIFÉRICA.
- La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).

Recepción o control del balón

El control, como su propia palabra indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Parada: Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

Semi-parada: Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc.

Con el pecho y con la cabeza. Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente. El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.

Amortiguamiento: El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear.

En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón.

Controles Orientados: Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar.

Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.

La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

Superficies de Contacto

El balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

- Pie: Planta, Interior, Empeine (interior, total, exterior), Exterior.
- Pierna, Muslo, Tibia
- Tronco: Pecho, Abdomen.
- Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.
- Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda).

Los principios básicos para un buen control pueden ser:

- Atacar el balón en lugar de esperarlo.
- Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficie de contacto)
- que intervenga.

- Relajamiento total en el momento del contacto.
- Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control.

Dominio del balón

Para conseguirlo, hacen falta dos dotes fundamentales:

- Equilibrio del cuerpo.
- Sensibilidad hacia el balón.

Estas virtudes pueden mejorarse, sobre todo, con la ejercitación en el peloteo (es decir, la capacidad de mantener el balón en el aire, sin dejarlo caer) y con la conducción en corto del balón (el ejercicio para el control del balón en tierra). En estos ejercicios es recomendable invitar al alumno a emplear sus dos pies, y a acostumbrarse a no mirar el balón o mirarlo lo menos posible.

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso.

Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego.

Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual.

Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con el.

El Pase

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta. Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.

Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Observaciones a tener en cuenta en el pase:

- Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por delante de él.
- Un jugador que se desplaza a un espacio libre es normal que solicite el balón por delante de él.
- Ejecutar bien el pase es conservar la iniciativa del juego y por tanto es importante para el equipo.
- Es tan importante la actitud de quien posee el balón como la de quien lo recibe; por tanto, es un aspecto analizar profundamente.

Superficies de contacto:

- PIE: interior, exterior, empeine, puntera, talón, planta.
- PIERNA: muslo.
- TRONCO: pecho y cabeza.
- Trayectorias: Con efectos y sin efectos (salvar obstáculos).
- Con manos: Solamente el portero. En saques de banda.
- Otras superficies de contacto: Todas las del cuerpo, menos brazos y manos (excepto el portero dentro de su área de penalti y en saque de banda).
- Cabeza: Frontal, parietal, occipital.
- Pecho.
- Muslo.
- Rodilla (como recurso).

Aquí podemos analizar un poco más profundo el pase con el pie el cual lo podemos sub dividir en:

Borde Externo

Es la parte externa del pie. Se emplea para golpes con efecto (llamados "rosca"...). Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.

Borde Interno

Es la parte interna del pie. Se emplea para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.

Puntera, planta y talón

Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Golpeo con la cabeza

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

Superficies de contacto:

- Frontal: Para dar potencia y dirección.
- Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)
- Parietal: Para los desvíos.
- Occipital: Para las prolongaciones.
- Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.
- De parado.
- En el sitio o de parado con salto vertical.
- En carrera sin saltar.
- En carrera con salto (la de más impulso).
- En plancha (de parado o en carrera).
- El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se esté llevando a cabo, defensiva u ofensiva.
- Defensivas: Interceptaciones por: despeje, desvío, anticipación.
- Ofensivas: Pases, desvíos a gol, remates, controles, prolongaciones.

EL TIRO A PORTERIA

Concepto: El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

Superficies de contacto:

PIES: La punta del pie puede ser dirigida directamente hacia el suelo, si la aproximación se hace de costado la pierna de toque es lanzada para conducir el pie oblicuamente bajo el balón.

Las caderas pueden ser llevadas hacia atrás doblando el tronco.

- EMPEINE: Se emplea para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
- EMPEINE (exterior e interior): Se emplea para golpes con efecto (llamados "rosca", etc.). Son golpes de gran decisión, fuerza y velocidad.
- PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepción de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

CABEZA:

- Frontal: Para dar potencia y precisión.
- Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello).
- Parietal: Para los desvíos.
- Occipital: Para las prolongaciones.

Aspectos a tener en cuenta por el que tira

- Superficie reducida de portería.
- Situación de portero.
- Densidad de los adversarios.
- Situación de los compañeros.
- Distancia de tiro.
- Angulo de tiro: La relacionan los palos y el balón.
- Zona de tiro: Espacio donde cada uno de los jugadores tiene más dominio para hacer gol.

Saque Lateral. El saque de banda es una forma de reanudar el juego. No se podrá anotar un gol directamente de un saque de banda.

Se concederá saque de banda: cuando el balón haya traspasado en su totalidad la línea de banda, ya sea por tierra o por aire; que se lanzará desde el punto por donde franqueó la línea de banda a los adversarios del jugador; que tocó por último el balón.

Procedimiento: En el momento de lanzar el balón, el ejecutor deberá: estar de frente al terreno de juego, tener una parte de ambos pies sobre la

línea de banda o en el exterior de la misma, servirse de ambas manos lanzar el balón desde detrás y por encima de la cabeza.

El ejecutor del saque no podrá volver a jugar el balón hasta que éste no haya tocado a otro jugador. Todos los adversarios deberán permanecer a una distancia que no sea inferior a 2 metros del lugar en que se ejecuta el saque de banda. El balón estará en juego tan pronto haya entrado en el terreno de juego.

2.5 Hipótesis

“La coordinación motriz si mejorará la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 del club Alianza.”

2.6 Señalamiento de Variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: Coordinación motriz

VARIABLE DEPENDIENTE: Técnica del dominio del balón

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la investigación

Para realizar este proyecto de investigación se utilizará el enfoque directo cualitativo, pues se va a valorar la cualidades cognitivas y de conocimiento entrenamiento deportivo en el área de coordinación motriz y dominio del balón en la disciplina del fútbol. Y cuantitativo ya que el aplicar una encuesta esta nos proporciona datos numéricos sobre el entrenamiento de la coordinación motriz y su relación con la técnica del dominio del balón en el fútbol en los deportes niño-jóvenes del club Alianza; la cual se valora con una estadística descriptiva.

Además la investigación tiene un enfoque de tipo crítico propositivo Cuanti-cualitativo. Cuantitativo porque la encuesta es numeral; es decir, es naturalista, participativa, humanista, interpretativa. Cualitativa porque es normativa, explicativa, y realista tiene un enfoque en el paradigma crítico-propositivo porque en realidad está identificando un problema investigativo, para plantear una alternativa de solución asumiendo una realidad dinámica será cuantitativa además porque se aplican técnicas Cuanti-cualitativas como la encuesta y la observación de las cuales se obtendrán datos numéricos estadísticos interpretables y cualitativos porque estos datos se realizarán un análisis cruzado con la información del marco teórico ya que se requiere de una investigación interna y externa planteando objetivos de causa y efecto, utilizando pruebas de rendimiento medibles.

Así las variables coordinación motriz y técnica del dominio del balón en la disciplina del fútbol serán medidas bajo estos dos enfoques.

3.2 Modalidad básica de investigación

El diseño de esta investigación es de campo porque es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen los acontecimientos. En esta modalidad el investigador toma contacto en la forma directa con la realidad para obtener información de acuerdo con los objetivos del proyecto.

Bibliográfica- Documental

La investigación es documental-bibliográfica porque tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, basándose en documentos (fuentes primarias), o en libros, revistas, periódicos y otras publicaciones (fuentes secundarias).

Su aplicación se recomienda especialmente en estudios sociales comparados de diferentes modelos, tendencias o de realidades socioculturales; en estudios geográficos, históricos, geopolíticos, literarios, entre otros.

Se empleará la investigación Bibliográfica para sustentar el trabajo investigativo para ello se tomará información tanto de revistas, manuales, folletos y de la poderosa herramienta como lo es el Internet la misma que se encuentra detallada en el marco teórico.

De Campo

Se empleará en este tipo de investigación utilizando las siguientes técnicas: la encuesta y la observación.

La Encuesta, en cuanto a esta técnica se procederá a aplicar a los deportistas; cuyo contenido del cuestionario irá enfocado al nivel de influencia de coordinación motriz sobre la técnica del dominio del balón, las mismas que ayudarán a justificar la razón del porque es necesario un plan de entrenamiento en coordinación motriz en el fútbol y por ende detectar varios cambios positivos en el aspecto técnico deportivo.

La Observación se aplicará la técnica de observación en los deportistas y el entrenador donde detenidamente se procederá a observarlos y a analizar las mejoras indicadas.

3.3 Nivel o Tipo de Investigación

Exploratorio

Permite familiarizarse con el problema, determinar el comportamiento de las variables dentro de un contexto determinado, luego recopilar información empírica para plantear el problema.

Nivel Descriptivo

Sirve para recabar la información acerca de cómo se encuentra el problema, describe la situación y se aplican las técnicas de recolección de información.

Nivel Correlacional

Permite relacionar nuestras variables en este caso El entrenamiento Deportivo con la Incidencia en lo técnico-táctico.

Explicativo

Comprueba experimentalmente la hipótesis, descubrir las causas y detectar los factores que determinan ciertos comportamientos del hecho o fenómeno que se está estudiando o investigando.

3.4 Población y Muestra

Población. La Población se encuentra subdividida de la siguiente manera: 82 deportistas del club Alianza de las categorías infanto-juvenil que se encuentran en este periodo (Septiembre 2011 – Octubre 2012) entrenando, además el área del fútbol del club Alianza está integrada por 4 directivos; especificando que la categoría infanto-juvenil es donde planteo mi problemática al cual asevero que existe un solo entrenador.

La población o universo es la totalidad de elementos a investigar; es decir, 82 deportistas infanto-juveniles y un entrenador respecto a ciertas características, en muchos casos no se puede investigar a toda la población, sea por razones económicas, por falta de auxiliares de investigación o por no disponer del tiempo requerido, estas circunstancias indican la no utilización de un método de muestreo, que consiste en seleccionar una parte de las unidades de un conjunto, de manera que sea

lo más representativo del colectivo en las características sometidas a estudio, que en nuestro caso no sucede. Por tanto se trabajará con toda la población o universo.

La población considerada para la investigación es un entrenador de las categorías sub 10 y sub 14, 4 directivos y 82 niños-jóvenes deportistas de las categorías del club Alianza.

Muestra.- La población es pequeña, la muestra es igual a la población. La muestra para ser confiable debe ser representativa y además ofrecer la ventaja de ser la más práctica, la más económica y lo más eficiente. Para este caso la muestra es la población es decir 82 deportistas a los cuales se les aplicará la técnica encuesta y un entrenador al cual se le aplicara la técnica de la entrevista.

Por cuanto la población es pequeña se procederá a trabajar con su totalidad, sin ser necesario determinar muestra alguna, Es decir con los 82 infanto-juveniles un entrenador, que son sujetos de estudio. Así la muestra igual población y viceversa.

Cuadro Nro.1: Población y Muestra

Población	Muestra	%
Deportistas	82	100%
Entrenadores	01	100%
Dirigentes	4	100%
Total	87	100%

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

La encuesta es una técnica que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativa de un colectivo más amplio que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con el fin de conseguir mediciones sobre una gran cantidad de características objetivos y

subjetivos de la población. En nuestro caso es la coordinación motriz y la técnica del dominio del balón en la disciplina del fútbol la encuesta se realizó en niños-jóvenes de las categorías juvenil deporte del fútbol la investigación se realizara en el año 2012-2013 todo bajo parámetros establecidos y claros.

Validez y confiabilidad

La validez y confiabilidad de la encuesta está dada por cuestionario y su acción representativa las respuestas; así decimos que cuestionario es un instrumento de recogida de datos en la encuesta, rigurosamente estabilizada, que operacionaliza las variables objeto de observación en investigación, para ellos las preguntas de un cuestionario se plantea de manera lógica y sostenida sobre el tema de la coordinación motriz y su incidencia en la técnica del dominio del balón. La validez y confiabilidad en nuestro caso lo dan los niño-jóvenes que son los actores de la problemática; la que contestaran sin sesgo y a la vez con pensamiento crítico propositivo.

3.5 Operacionalización de Variables

Variable Independiente: Coordinación Motriz

Cuadro Nro. 2: Coordinación motriz

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un gesto motor en función de un objetivo motor preestablecido.	Capacidades Gesto Motor	<ul style="list-style-type: none"> • Equilibrio. • Espacio Temporal • Capacidad de Ritmo. • Reacción, Motora • Diferenciación, • Adaptación • Combinación • Coordinación Manual. Dinámica • Coordinación Manual. Óculo • Coordinación Pédica. Óculo • Coordinación Auditiva. Óculo 	<p>¿Sabe lo que es la Coordinación?</p> <p>¿Entiende lo que es coordinación Óculo Manual?</p> <p>¿ Ha hecho algún ejercicio de Coordinación?</p> <p>¿Al momento de conducir el balón puede reaccionar a un estímulo Auditivo?</p> <p>¿Cuando realiza el cabeceo su cuerpo tiene el equilibrio correcto?</p> <p>¿Puede coordinar su cuerpo al realizar un pase largo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta • Test • Observación

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

VARIABLE DEPENDIENTE: Técnica del dominio del balón en el fútbol

Cuadro Nro. 3 Técnica del dominio del balón en el fútbol

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Es un conjunto de habilidades individuales y colectivas con recursos para mejorar juego el fútbol, se presenta como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales-modelos, que garantizan la eficiencia.</p>	<p>Habilidades</p> <p>Individuales</p> <p>y</p> <p>Colectivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad • Aptitud • Destreza • Conducción • Recepción • Pase • Cabeceo • Disparo a puerta • Saque lateral • Juegos predeportivos 	<p>¿Puede el conducir el balón con rapidez?</p> <p>¿Tiene un buen nivel de aciertos tiene cuando realiza un pase?</p> <p>¿Puede cabecear el balón correctamente?</p> <p>¿En el entrenamiento ha realizado juegos con balón como: fútbol reducido, fútbol tenis?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta • Test • Observación

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

3.6 Plan de Recolección de la Información.

Cuadro Nro. 4 Plan de Recolección

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación, la incidencia de la coordinación motriz en el mejoramiento de la técnica del dominio del balón en la disciplina del fútbol.
2.- ¿De qué personas?	Del club Alianza Categorías sub 10 y sub 14 varones
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La importancia de la coordinación motriz para mejorar los fundamentos técnicos en el dominio del balón, tanto defensivos como ofensivos.
4.- ¿Quién?	El investigador procede a aplicar la encuesta a deportistas y encuesta al entrenador
5.- ¿Cuándo?	En el periodo 2011 – 2012.
6.- ¿Dónde?	En el club alianza del cantón Guano provincia de Chimborazo
7.- ¿Cuántas veces?	Se realizará la encuesta 2 veces, 1 piloto y la otra definitiva.
8.- ¿Con qué técnicas de recolección?	Con la encuesta y test
9.- ¿En qué situación?	En las canchas de entrenamiento.

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

3.7 Plan de Procesamiento de la Información.

Luego de recogidos los datos serán transformados siguiendo los siguientes procedimientos:

- Se limpiará la información de toda contradicción, que no sea incompleta, no pertinente.

Si se detectan fallas se repetirá la recolección de información, finalmente se tabulará según las variables, en este caso la variable independiente y la variable dependiente, luego se realizará los cambios de cada variable y el cuadro de cruce de variables. Se realizará un estudio estadístico de datos para la presentación de resultados y la graficación de los mismos.

CAPÍTULO IV

4.1 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Pregunta No. 1

¿Tiene Ud. la capacidad de conducir el balón con rapidez?

Cuadro Nro. 5

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	8.54 %
NO	75	91.46%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

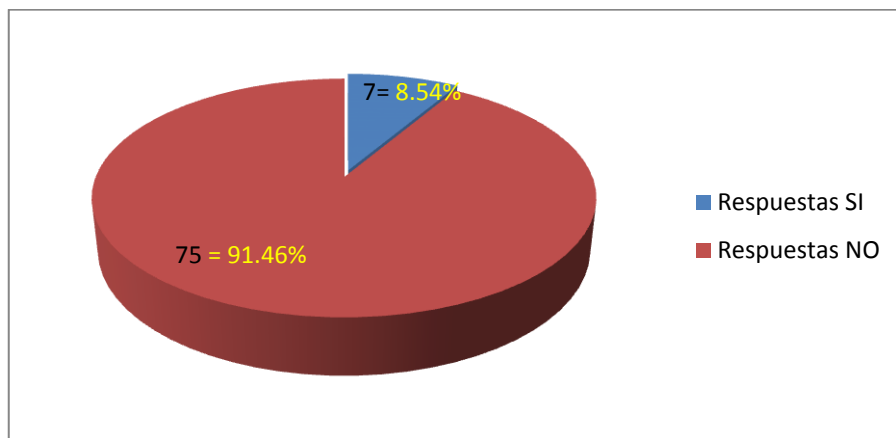


Gráfico Nro. 7

Análisis: El 91.46% de los deportistas responden que no tienen la capacidad de conducir el balón con rapidez y solo el 8.54 % de los deportistas responden que si lo puede hacer.

Interpretación: La información proporcionada nos da la clara muestra de que los deportistas no tienen un desarrollo técnico y ni coordinan en la carrera sus movimientos. De ahí la necesidad de implementar guías de entrenamiento para desarrollar dichas capacidades.

Pregunta No. 2

¿Tiene un buen nivel de aciertos cuando realiza un pase?

Cuadro Nro. 6

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	9.75 %
NO	74	90.25%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

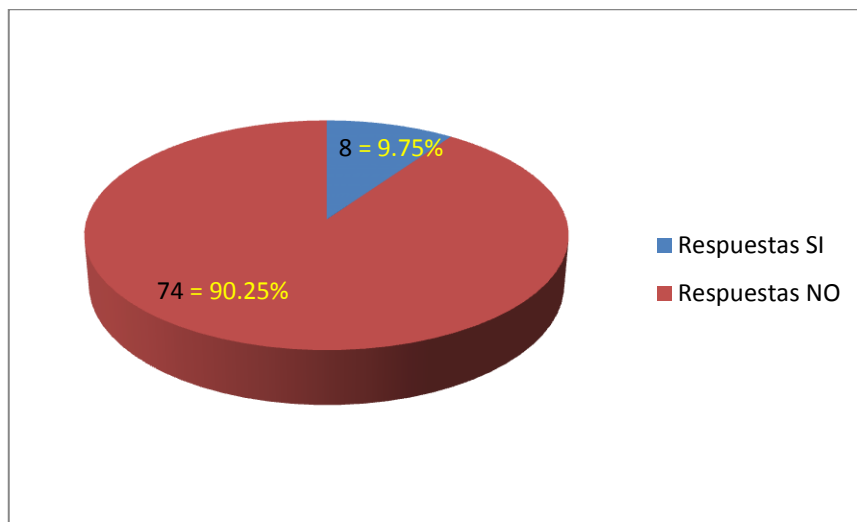


Gráfico Nro. 8

Análisis: Del 100% de los encuestados el 90.25% de los deportistas responden que no tienen un buen nivel de aciertos cuando realiza un pase, y solo el 9.75 % de los deportistas responden que si lo puede hacer.

Interpretación: Con estos resultados seguimos confirmando la necesidad de realizar ejercicios en los entrenamientos que nos ayuden a mejorar la técnica individual del deportista.

Pregunta No. 3

¿Es eficaz cuando realiza el disparo a puerta?

Cuadro Nro. 7

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	13	15.85 %
NO	69	84.15%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

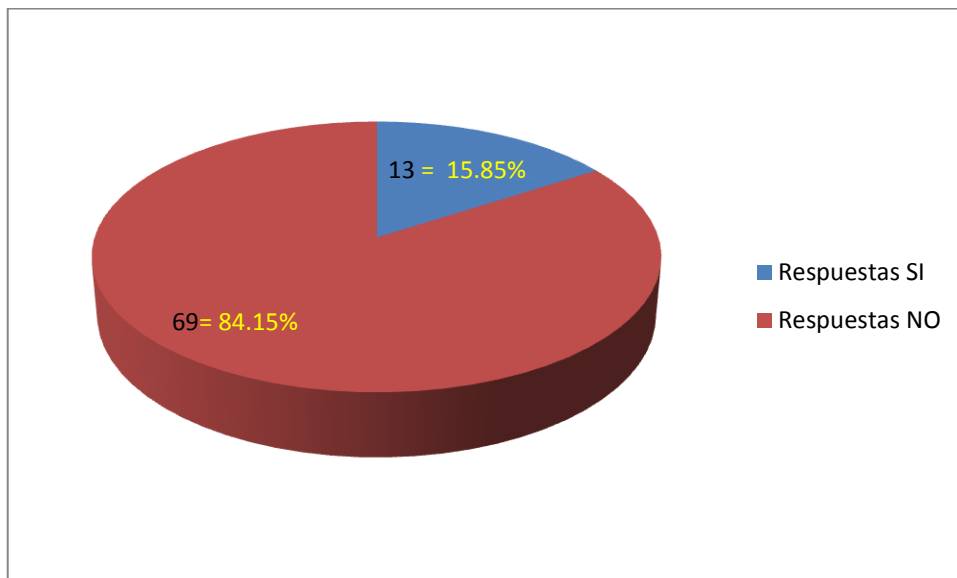


Gráfico Nro. 9

Análisis: En este ejemplo el 84.15% de los encuestados responden que no son eficaces al momento de disparar a puerta y solo el 15.85 % respondieron que si

Interpretación: Se sigue confirmando el escaso desarrollo técnico que poseen los deportistas

Pregunta No. 4

¿Tiene la destreza de cabecear el balón correctamente?

Cuadro Nro. 8

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	4.87 %
NO	78	95.13%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

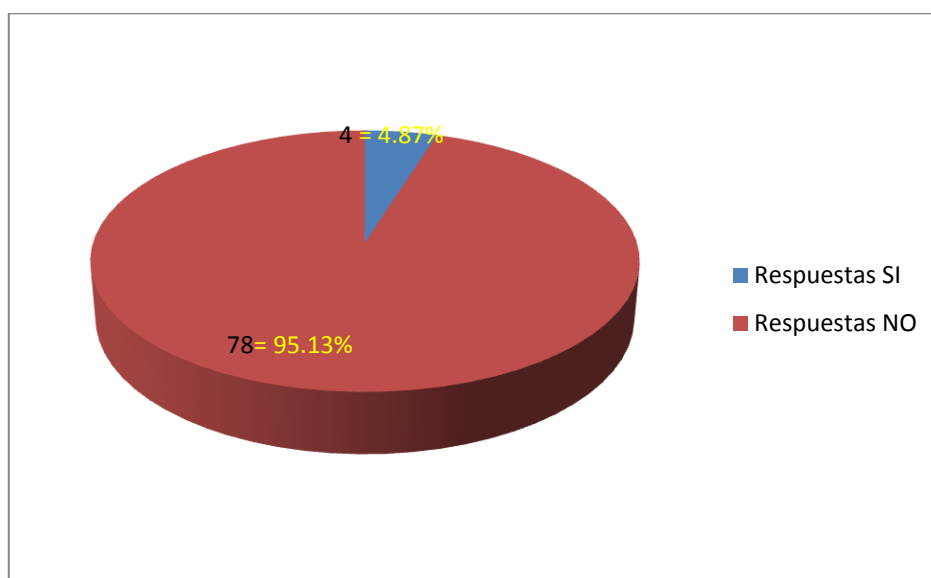


Gráfico Nro. 10

Análisis: Del 100 % de los encuestados solo el 4.87 % afirman que tienen la destreza de cabecear el balón correctamente y 95.13% responden que no.

Interpretación: Se sigue notando la escases de fundamentos técnicos y coordinativos en los jugadores, por lo tanto la necesidad urgente de implementar guías de entrenamientos acordes a la necesidad.

Pregunta No. 5

¿Sabe lo que es la Coordinación?

Cuadro Nro. 9

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	1.22%
NO	81	98.79%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

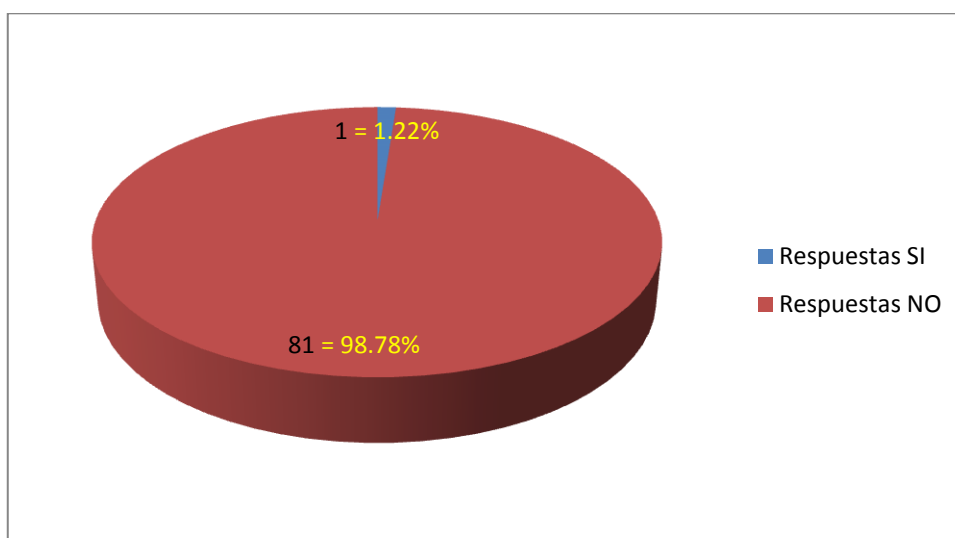


Gráfico Nro. 11

Análisis: Solo el 1.22 de los encuestados afirma saber lo que es la Coordinación y el 98.78% no tiene ni menor idea de que se refiere el tema encuestado.

Interpretación: Acorde con las preguntas anteriores, no saben los deportistas lo que es la Coordinación, he ahí una de las causas de su bajo nivel técnico.

Pregunta No. 6

¿Entiende lo que es Coordinación Óculo Manual?

Cuadro Nro. 10

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	00 %
NO	82	100%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

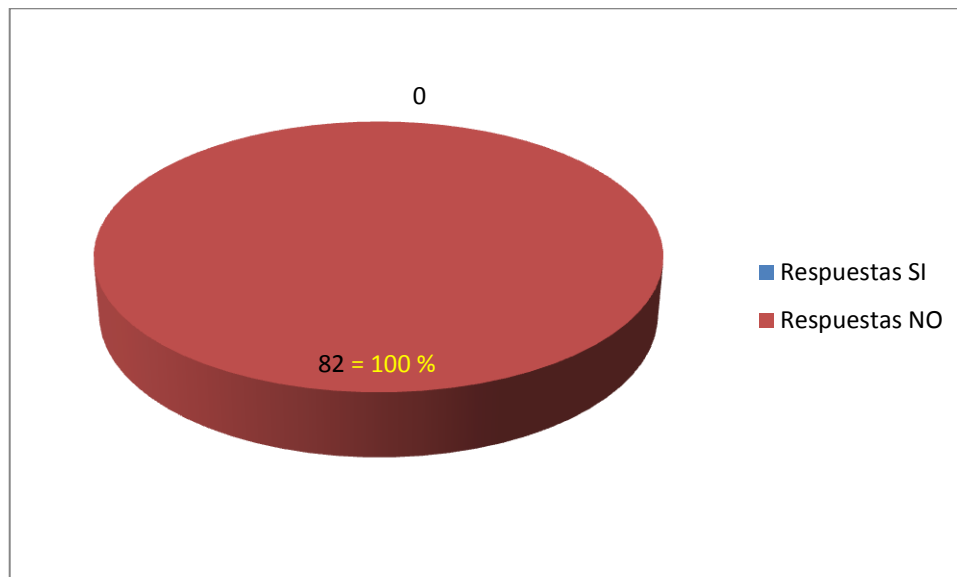


Gráfico Nro. 12

Análisis: De todos los encuetados el 100% no saben lo que coordinación Óculo Manual

Interpretación: Ya investigando un poco más profundo en lo que es la Coordinación Óculo Manual nadie de los encuestados tiene idea a que se refiere, por lo tanto se da por simple deducción que tampoco realizan trabajo que ayuden a desarrollar dicha capacidad.

Pregunta No. 7

¿Ha hecho algún ejercicio de Coordinación?

Cuadro Nro. 11

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	00 %
NO	82	100%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

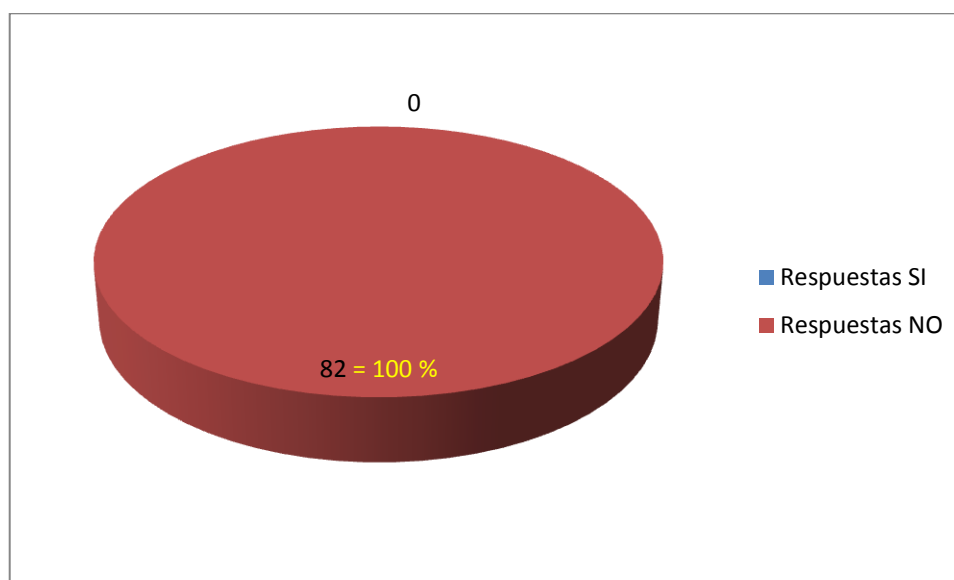


Gráfico Nro. 13

Análisis: Igual que en la anterior pregunta el 100% de los encuestados responde que no han hecho ejercicios de Coordinación.

Interpretación: Es claro el completo descuido en la formación de los niños deportistas, nunca han hecho ejercicios que les ayude en su desarrollo técnico en base a la coordinación.

Pregunta No. 8

¿Al momento de conducir el balón puede reaccionar a un estímulo Auditivo?

Cuadro Nro. 12

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	18.29 %
NO	67	81.71%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

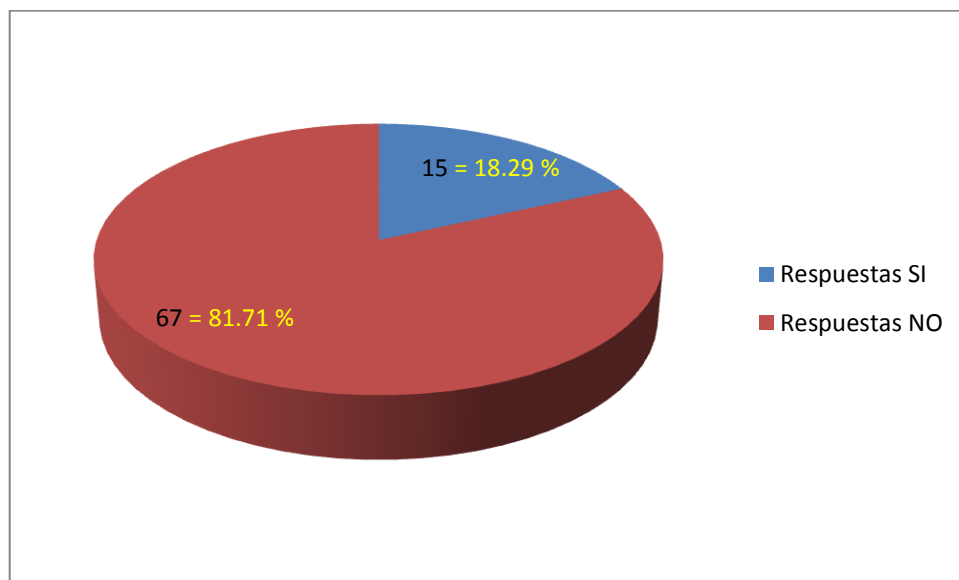


Gráfico Nro. 14

Análisis: En esta pregunta el 18.29% responde que si puede reaccionar ante un estímulo auditivo y el 81.71% responde que no.

Interpretación: En esta pregunta hay un poco desarrollo en la coordinación auditiva, pero como vemos en los resultados falta mucho por hacer, para mejorarlo.

Pregunta No. 9

¿Cuándo realiza el cabeceo su cuerpo tiene el equilibrio correcto?

Cuadro Nro. 13

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	00 %
NO	82	100%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

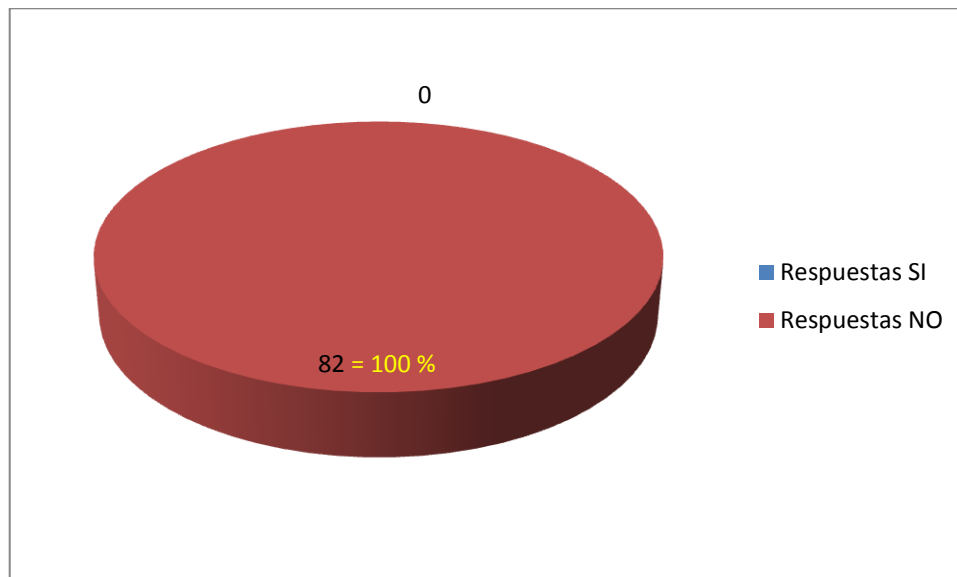


Gráfico Nro. 15

Análisis: En esta pregunta el total de los encuestados el 100% responden que su cuerpo no tiene el equilibrio correcto al momento de realizar el cabeceo.

Interpretación: Como se esta verificando los resultados comprobamos que el nivel de coordinación en este caso, de equilibrar su cuerpo correctamente es negativo, confirmando la necesidad de desarrollar esta capacidad.

Pregunta No. 10

¿Puede coordinar su cuerpo al realizar un pase largo?

Cuadro Nro. 14

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	12.20%
NO	72	84.15%
TOTAL	82	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

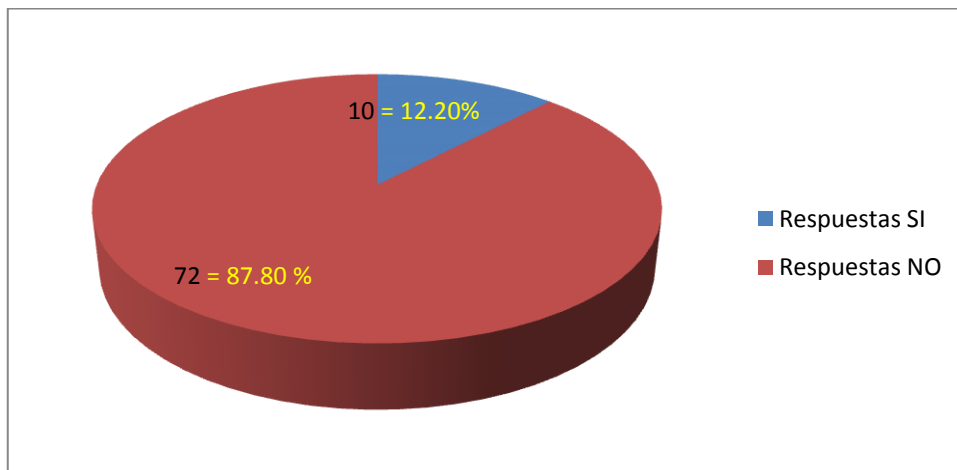


Gráfico Nro. 16

Análisis: El 12.20% de los encuestado responden que si pueden coordinar su cuerpo al momento de realizar un pase largo y el 84.15% responde que no

Interpretación: En esta última pregunta podemos comprobar que los niños no están desarrollando sus capacidades coordinativas y que las puedan aplicar en el dominio de la técnica del balón.

ANÁLISIS E INTERPREACIÓN DE RESULTADOS A ENTRENADOR Y DIRECTIVOS

Cuadro Nro. 15

No.	Pregunta	Respuestas	
		SI	NO
1	¿El niño tiene la capacidad de conducir el balón con rapidez?	0	5
2	¿El niño tiene un buen nivel de aciertos cuando realiza un pase?	0	5
3	¿El niño es eficaz cuando realiza el disparo a puerta?	0	5
4	¿El niño tiene la destreza de cabecear el balón correctamente?	0	5
5	¿Sabe lo que es la Coordinación?	2	3
6	¿Entiende lo que es coordinación Óculo Manual?	0	5
7	¿Ha hecho algún ejercicio de Coordinación?	0	5
8	¿Al momento de conducir el balón el niño puede reaccionar a un estímulo Auditivo?	1	4
9	¿Cuándo realiza el cabeceo el niño tiene su cuerpo el equilibrio correcto?	0	5
10	¿Puede el niño coordinar su cuerpo al realizar un pase largo?	0	5

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

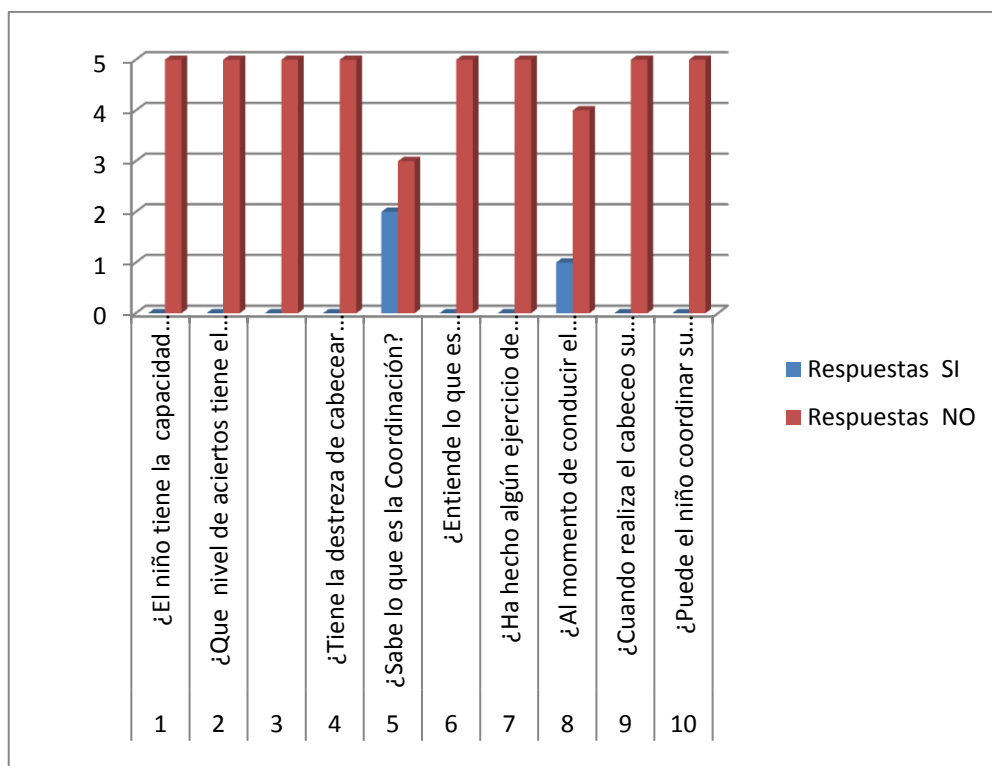


Gráfico Nro. 17

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

Análisis: Haciendo un análisis general en el 80% de las preguntas no saben del tema y en el otro 20% de las preguntas apenas la tienen noción de las mismas.

Interpretación: Para tener más claro la problemática en investigación se demuestra con estos resultados, la necesidad de socializar e implementar actividades de coordinación motriz que ayuden el desarrollo de la Técnica de Dominio del balón, donde el entrenador de las categorías sub 10 y 14, conjuntamente con los directivos sean partícipes de este cambio en la formación de niños jugadores.

4.2 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Chi cuadrado

Enunciado de la hipótesis.

Con la información y datos obtenidos en el proceso de investigación de campo, y en base a los datos obtenidos de la institución, y los fundamentos teóricos del marco creó condiciones para contrastar lo empírico con lo teórico de acuerdo a la hipótesis.

H_i = La coordinación motriz si mejorará la técnica del dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 del club Alianza

b) Modelo Matemático

$$H_1 = X_1$$

$$H_0 = X_2$$

$$H_i = X_1 < X_2$$

$$H_0 = X_2 > X_1$$

c) Modelo Estadístico

$$\chi^2 C = \sum \frac{(F_o - F_e)^2}{F_e}$$

Simbología

F_o = Frecuencia Observada

F_e = Frecuencia Esperada

χ²C = Chi Cuadrado

χ²t = valor de la tabla

∑ = Sumatoria

d) Modelo Significativo

$$\alpha = 0.05$$

$$IC = 95 \%$$

$$e = 5 \%$$

$$x_t = 16.92$$

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

$$Gl = (C-1) (F-1)$$

$$Gl = 9*1$$

$$Gl = 9$$

$$X^2_t = 16.92$$

Regla de decisión

$X^2_C = > X^2_t =$ Acepta la H_i (hipótesis de investigación)

$X^2_C = < X^2_t =$ Rechaza la H_i (hipótesis de investigación)

La frecuencia observada son los valores que resultan de la encuesta en las 10 preguntas realizadas

Frecuencia esperada: se determina multiplicando el total de la fila (cuadro 17), por el total de la columna dividido para el total. Ejemplo. $Fe_7 = 58 \times 82 / 820 = Fe_7 = 5.8$

Procedemos a obtener las frecuencias esperadas.

Planteamiento de Hipótesis:

$H_0 =$ “La coordinación motriz no mejorará la técnica de dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la escuela de fútbol del club Alianza”

$H_i =$ “La coordinación motriz si mejorará la técnica de dominio del balón en las categorías sub 10 y sub 14 de la escuela de fútbol del club Alianza”

Cuadro Nro. 16: REGLA DE DECISIÓN

	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10	Total
SI	7	8	13	4	1	0	0	15	0	10	58
NO	75	74	69	78	81	82	82	67	82	72	762
TOTAL	82	82	82	82	82	82	82	82	82	82	820

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

Grados de libertad= N° de columnas -1 X número de filas -1= 3

Los grados de libertad se obtienen mediante la siguiente fórmula

$G/l = N^{\circ} \text{ de columnas} -1 \times \text{número de filas} -1 = 3$ (cuadro 17)

$G/l = 10-1 = 9 \times 2-1 = 19 \times 1 = 9$

$G/L = 9$

Cuadro Nro. 17: Frecuencias calculadas

PREGUNTAS		FRECUENCIA OBSERVADA	FRECUENCIA ESPERADA	$(Fo-Fe)^2$	$\frac{(fo-fe)^2}{Fe}$
1	SI	7	5.8	1.2	0.24
	NO	75	76.2	-1.2	0.01
2	SI	8	5.8	2.2	0.8
	NO	74	76.2	-2.2	0.06
3	SI	13	5.8	7.2	8.9
	NO	69	76.2	-7.2	0.6
4	SI	4	5.8	1.8	0.5
	NO	78	76.2	1.8	0.04
5	SI	1	5.8	-4.8	3.9
	NO	81	76.2	4.8	0.3
6	SI	0	5.8	-5.8	5.8
	NO	82	76.2	5.8	0.4
7	SI	0	5.8	-5.8	5.8
	NO	82	76.2	5.8	0.4
8	SI	15	5.8	9.2	14.5
	NO	67	76.2	-9.2	1.11
9	SI	0	5.8	-5.8	5.8
	NO	82	76.2	5.8	0.4
10	SI	10	5.8	4.2	3.0
	NO	72	76.2	-4.2	0.2
TOTAL					52.76

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

Chi cuadrado = 52.76

Valor de chi cuadrado de la tabla al 0.005 con 9 grados de libertad = 16.92

Los valores que nos da el Chi cuadrado procedemos a comparar con los de la tabla con 9 grados de libertad al 95 % y tenemos el valor de 16.92

Chi cuadrado 52.76 > 16.92 por lo tanto se acepta la hipótesis.

El análisis e interpretación de los resultados obtenidos a través de las encuestas realizadas a los deportistas nos permitió comprobar que la hipótesis planteada es afirmativa. Pues los resultados obtenidos ofrecen un marco teórico de coherencia de la realidad deportiva del club Alianza en cuanto al replanteo en su planificación y por ende su aplicación con guías de entrenamiento que ayudaran a mejorar la coordinación motriz y esta la Técnica de Dominio del Balón.

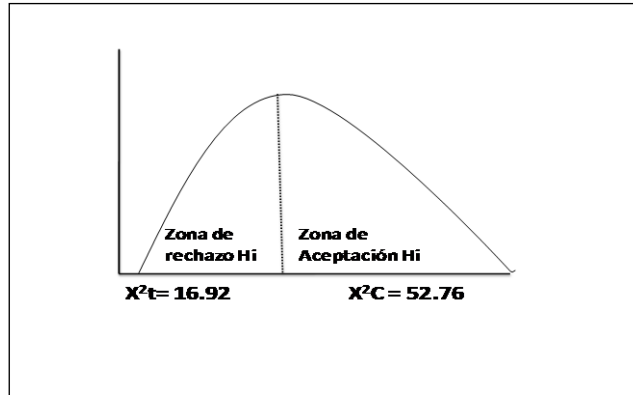
La tabla tiene dos entradas:

- **Alfa (α):** este valor hace referencia al nivel de confianza que deseamos que tengan los cálculos de la prueba; es decir, si queremos tener un nivel de confianza del 95%, el valor de alfa debe ser del 0.05, lo cual corresponde al complemento porcentual de la confianza.
- **Grados de Libertad (G/I):** Es un estimador del número de categorías independientes en la prueba de independencia o experimento estadístico. Se encuentran mediante la fórmula $n-r$, donde n =número de sujetos y r es el número de grupos estadísticamente dependientes.

Cuadro Nro. 18: Probabilidades

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,60
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19
11	17,28	19,68	21,92	24,73	26,76
12	18,55	21,03	23,34	26,22	28,30
13	19,81	22,36	24,74	27,69	29,82
14	21,06	23,68	26,12	29,14	31,32
15	22,31	25,00	27,49	30,58	32,80
16	23,54	26,30	28,85	32,00	34,27
17	24,77	27,59	30,19	33,41	35,72
18	25,99	28,87	31,53	34,81	37,16
19	27,20	30,14	32,85	36,19	38,58
20	28,41	31,41	34,17	37,57	40,00
21	29,62	32,67	35,48	38,93	41,40
22	30,81	33,92	36,78	40,29	42,80
23	32,01	35,17	38,08	41,64	44,18
24	33,20	36,42	39,36	42,98	45,56
25	34,38	37,65	40,65	44,31	46,93
26	35,56	38,89	41,92	45,64	48,29
27	36,74	40,11	43,19	46,96	49,65
28	37,92	41,34	44,46	48,28	50,99
29	39,09	42,56	45,72	49,59	52,34
30	40,26	43,77	46,98	50,89	53,67
40	51,81	55,76	59,34	63,69	66,77
50	63,17	67,50	71,42	76,15	79,49
60	74,40	79,08	83,30	88,38	91,95
70	85,53	90,53	95,02	100,43	104,21
80	96,58	101,88	106,63	112,33	116,32
90	107,57	113,15	118,14	124,12	128,30
100	118,50	124,34	129,56	135,81	140,17

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena



CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones:

- 1.- El entrenador de las categorías formativas no está preparado para trabajar con los niños y jóvenes de estas categorías ya que no tiene la mínima idea de lo que es coordinación o Fundamentos Técnicos y como se los puede desarrollar.
- 2.- En las categorías infanto- juveniles del equipo los entrenamientos son anti-metodológicos no hay una guía de entrenamientos de coordinación, ni técnicos.
- 3.- Los entrenamientos son rutinarios, los jugadores solo juegan fútbol en los entrenamientos sin ninguna orientación, peor aun que haya trabajos para mejorar sus capacidades coordinativas y técnicas
- 4.- Los niños y jóvenes que pertenecen a estas categorías nunca han realizado ejercicios de coordinación, ni técnicos.
- 5.- Hay un total desinterés por las categorías formativas no hay un seguimiento en la formación de los deportistas, tanto de dirigentes del club, dirigentes de la Asociación Provincial de Fútbol no Amateur de Chimborazo, peor de la FEF, ya que éste es un club de Segunda Categoría.

5.2 Recomendaciones:

1. Elaborar una planificación de trabajo, en donde vayan todos los pasos a darse, ir secuencialmente cumpliendo los objetivos propuestos y conseguir todos los recursos necesarios (implementos, espacio físicos, Humanos)
2. Al entrenador de la categorías sub 10 y 14 de la escuela de fútbol del club “Alianza”, capacitarse en todos los aspectos, técnicos, físicos (coordinación –motriz) psicológicos, para realmente sea el formador de estas categorías.
3. Motivar a todos los niños integrantes de esta escuela de fútbol a entrenar contantemente, haciéndoles hincapié de que ellos pueden ser los futuros futbolistas de la provincia o del país, pero que hay que lograrlo con esfuerzo.
4. Participar en mas campeonatos, no solo en los que la federación impone sino buscar alternativas de competitividad y en donde se puedan valorar su desarrollo.
5. A los dirigentes ponerse realmente al frente de estas categorías preocuparse, en la formación de estos muchachos, nombrando comisiones que velen por intereses de los niños.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

PROPUESTA:

“Realizar guías de ejercicios de entrenamiento sobre coordinación motriz y técnica del dominio del balón en base a juegos y su aplicación en las categorías formativas del club, instituciones y equipos deportivos”

6.1. Datos informativos

Título: “Guía de ejercicios para el desarrollo de la coordinación motriz y la técnica del dominio del balón en la disciplina del fútbol para beneficio del club Alianza, instituciones y clubes deportivos”.

Institución: Club Alianza

Autoría del Proyecto: Lic. Hugo Herrera Mena

Tutor del Proyecto: Lic. Mg. Carlos Infante

Población del Estudio: 01 Entrenador y 82 Futbolistas Infanto-Juveniles.

Sector: Cantón Guano Provincia de Chimborazo

Ubicación: Av. Alemania y Víctor Hugo (esquina)

Ciudad: Guano

Provincia: Chimborazo

País: Ecuador

Tiempo estimado de la propuesta:

La presente propuesta será ejecutada por el autor, con su autofinanciamiento y predisposición. Inicio: Septiembre de 2011

Terminación: Octubre de 2012. Se presenta un tiempo estimado para aplicar y ejecutar la propuesta.

Beneficiarios:

El autor intelectual de esta propuesta es el Lic. Hugo Herrera Mena, será el primer beneficiario ya que se será el portador de esta metodología y luego los entrenadores, preparadores físicos, monitores, asistentes técnicos, médicos deportólogos y por ende los deportistas niños, jóvenes y más personas vinculadas con el deporte en general de la provincia Chimborazo.

Equipo técnico responsable de la de la propuesta:

El autor Lic. Hugo Herrera Mena quien será el encargado de diseñar, socializar, difundir y entrenar las guías propuestas de coordinación motriz y la técnica del dominio del balón en base a juegos, mediante la implementación de talleres, charlas o seminarios con el uso de un programa organizado y planificado, mediante herramientas tecnológicas y materiales del área de la disciplina del fútbol; además se contará con la ayuda del entrenador de estas categorías y la predisposición de quienes conforman el club Alianza.

6.2. Antecedentes de la propuesta.

En la sociedad contemporánea a nivel deportivo se hace necesario desarrollar y perfeccionar los fundamentos técnicos del fútbol, pues estos son la base del proceso de aprendizaje del fútbol. Tomando en cuenta las nuevas transformaciones en el campo deportivo las cuales se vienen dando a cada momento, connotados científicos y más personas vinculadas con el deporte señalan a la Coordinación Motriz como una herramienta necesaria y fundamental al momento de analizar el movimiento deportivo en la técnica del dominio del balón, pues es una herramienta necesaria diseñada tanto para entrenadores como deportistas para comparar y elevar su nivel técnico-táctico además está al alcance de todos, y no es tan difícil para manejarlo.

La comunidad deportiva da poca importancia a la deficiente enseñanza del fútbol en niños y en jóvenes y su relación con su formación integral; ya

sea por problemas intrínsecos del entrenador o por problemas del entorno. De la investigación realizada se pudo deducir que la relación entrenador–niño-joven no es la más óptima en el plano del aprendizaje; así la problemática del fútbol, está localizada en algunos entrenadores del área, pues hay una apatía por parte de ellos a realizar una clase adecuada y orientada al buen desarrollo integral en el parámetro coordinativo- técnico del niño en el nivel básico del fútbol.

La Universidad Técnica de Ambato está buscando vincular a sus posgradistas y profesionales en cultura física y entrenamiento deportivo con la comunidad y solucionar los problemas que lo aquejan, entre ellos la enseñanza del deporte y por ende el del fútbol en los niños y jóvenes, es por ello que los trabajos de investigación están orientados a enmendar en algo las dificultades educacionales-deportivas; como es el caso de esta propuesta, manejado por un profesional de la Universidad Técnica de Ambato. Con la intención de solucionar la problemática que he investigado en mi calidad de profesional y posgradistas de la carrera de Cultura Física que estoy proponiendo Guías de Entrenamiento en coordinación motriz y técnica del dominio del balón que sea una estrategia en la calidad de enseñanza del fútbol en beneficio del joven y su desarrollo integral y por ende de la sociedad entera de la provincia Chimborazo.

Con la investigación realizada y la propuesta en pie se pretende facilitar y contribuir al mejor desenvolvimiento del maestro-entrenador dentro de su trabajo diario, fortalecer la relación entrenador–alumno así también se espera conseguir mejores resultados formaciones técnico-coordinativas e intelectuales de los niños y jóvenes dentro del fútbol.

Es importante en esta propuesta la socialización, que permite adaptarse al mundo externo, es un factor de equilibrio, desarrolla los aspectos psicológicos, físicos, sociales, intelectuales, deportivos, que facilita el aprendizaje, e incorpora valores, es motivo de alegría, supera tensiones.

Los establecimientos e instituciones deportivas deberán contar con espacio físico adecuado para poder enseñar de mejor manera las actividades lúdicas-deportivas y el fútbol en niños y jóvenes para un mejor aprendizaje en lo posterior.

6.3 Justificación.

Es evidente que el uso de la tecnología deportiva, la información y la investigación científica aplicada al deporte está motivando cada vez a entrenadores y deportistas a ser el cambio y transformación continúa pues debemos enfrentar los nuevos retos que presentan la sociedad actual.

Así en el fútbol se ha investigado sobre la coordinación motriz y la técnica del dominio del balón, que bien aplicada da resultados óptimos y de excelencia en los deportistas. El poder de la información está disponible para cada ser humano que consulte esta tesis, todo aquel que tenga acceso a este documento tiene seguro el contacto con la información llevada a verificación científica, pues todo lo que existe sobre entrenamiento deportivo, fútbol, coordinación motriz y dominio del balón es infinito.

Si bien es cierto que las nuevas investigaciones deportivas van relacionadas con todas las ciencias afines al deporte, y una de ellas es el uso de la planificación del entrenamiento en base a Juegos, el cual está transformando la enseñanza y práctica del fútbol, resaltando sus capacidades, habilidades y destrezas; también es cierto que, en ningún ámbito se puede introducir una herramienta nueva, sin una previa formación y capacitación de los técnicos, entrenadores y personas vinculadas al deporte, empezando por los docentes de Cultura Física los son la base de la información del individuo en el ámbito deportivo, y en segundo plano los entrenadores y deportistas quienes se beneficiaran de los servicios que podemos ofrecer, como una fuente inagotable de la información y análisis de la coordinación motriz, después de haber realizado la investigación de campo, la cual nos ha permitido evidenciar las falencias acerca del uso y manejo de la planificación pues nuestro pensamiento se adelantó para proponer el método moderno como un aporte científico que beneficia el ámbito deportivo del fútbol, sin embargo solamente poniendo en práctica pudiese ayudar a manejar y aplicar esta planificación; lo que hace urgente la necesidad de implementar guías de ejercicios de entrenamiento deportivo.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Proponer una guía de ejercicios coordinativos – técnicos que ayuden al desarrollo del niño deportista

6.4.2 Objetivos específicos

- Elaborar una secuencia de ejercicios coordinativos – técnicos de acuerdo en base a juegos y a las necesidades del deportista.
- Capacitar al entrenador en lo pertinente a los ejercicios de coordinación Motriz, adaptándolos en el mejoramiento de la Técnica del Dominio del Balón.
- Llevar a cabo los ejercicios de coordinativos – técnicos siguiendo una secuencia en las sesiones de entrenamiento.

6.5 Análisis de factibilidad

Este proyecto es factible de ejecutarse, porque existe la predisposición de todos los involucrados (autoridades del club Alianza, entrenador, monitores, deportistas) y cuenta con el espacio necesario para realizar esta propuesta.

6.5.1 Factibilidad personal

Con la aplicación de esta propuesta, se pretende alcanzar los objetivos planteados durante el trabajo práctico de la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos-tácticos-coordinativos del fútbol y el análisis de los movimientos deportivos con respecto a la aplicación del método moderno del entrenamiento deportivo, beneficiando directamente a los entrenadores y deportistas apasionados por el fútbol pues al uso de la metodología moderna sirve para analizar y comparar los aspectos técnicos, tácticos y metodológicos del fútbol tanto inicial, formativo, profesional y de alto rendimiento. Este deporte y el método moderno es

factible desde sus inicios, y mucho mejor en los jóvenes que son de un empuje tenaz, para que adecuadamente el cuerpo y la psiquis de cada persona estén adaptados y compaginados entre el entrenamiento y el desarrollo muscular.

Con todos estos preámbulos yo, Lic. Hugo Herrera Mena tengo la capacidad y factibilidad económica, de tiempo y sobre todo de conocimientos que me llevarán a culminar de la manera más positiva mi propuesta.

6.5.2 Factibilidad Socio-Tecnológica

Con la proliferación de la investigación como un medio de superación de los profesionales proactivos del deporte en nuestro entorno y país, los profesionales constituyen un medio donde a diario pueden ayudar a superar el deporte mediante el manejo de programas de entrenamiento modernos como la nueva metodología sobre coordinación motriz y técnica del dominio del balón, que hoy en día nos facilitan el trabajo deportivo metodológico orientado a satisfacer las necesidades individuales y colectivas tanto de entrenadores como deportistas para una excelencia deportiva y de resultados.

6.5.3 Factibilidad Administrativa.

El club Alianza posee un departamento para reuniones, en el mismo se planifican las actividades deportivas, pero actualmente de una forma deficiente y tradicional; por lo cual yo les he propuesto una alternativa de solución a esta problemática y la respuesta ha sido positiva por lo que cuento con su apoyo. Además cuento con el apoyo de la Universidad Técnica de Ambato y su departamento técnico metodológico de cultura física y otros docentes. Este departamento cuenta con servicio de Internet inalámbrico y también por medio de modem de telefonía móvil, será en este departamento donde se desarrollaran todas y cada una de las actividades de mi propuesta:

- Investigación acerca de la propuesta.
- Revisión de la Bibliografía necesaria.
- Diseño de la guía instructiva para manejarlo (taller)
- Capacitación y manejo sobre la guía-taller a los entrenadores, monitores y docentes de Cultura Física.

6.5.4 Factibilidad Legal.

La presente propuesta se fundamenta en:

Constitución Política de la República, referente a los Derechos económicos, sociales, culturales y deportivos, en el capítulo IV, sección undécima de los deportes:

ART. 82 El estado protegerá, estimulara, proveerá y coordinara la cultura física, el deporte y recreación, como actividades para formación integral de la personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades.

ART. 27 De la Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF)

La FEF tiene por obligación. Contribuir a Impulsar y Fortalecer el desarrollo competitivo y de participación en el campeonato nacional de fútbol a los clubes afiliados a su institución con la participación de los niños y jóvenes en sus categorías respectivas considerando a los niños y jóvenes lo más representativo en búsqueda de nuevos talentos deportivos dentro del fútbol.

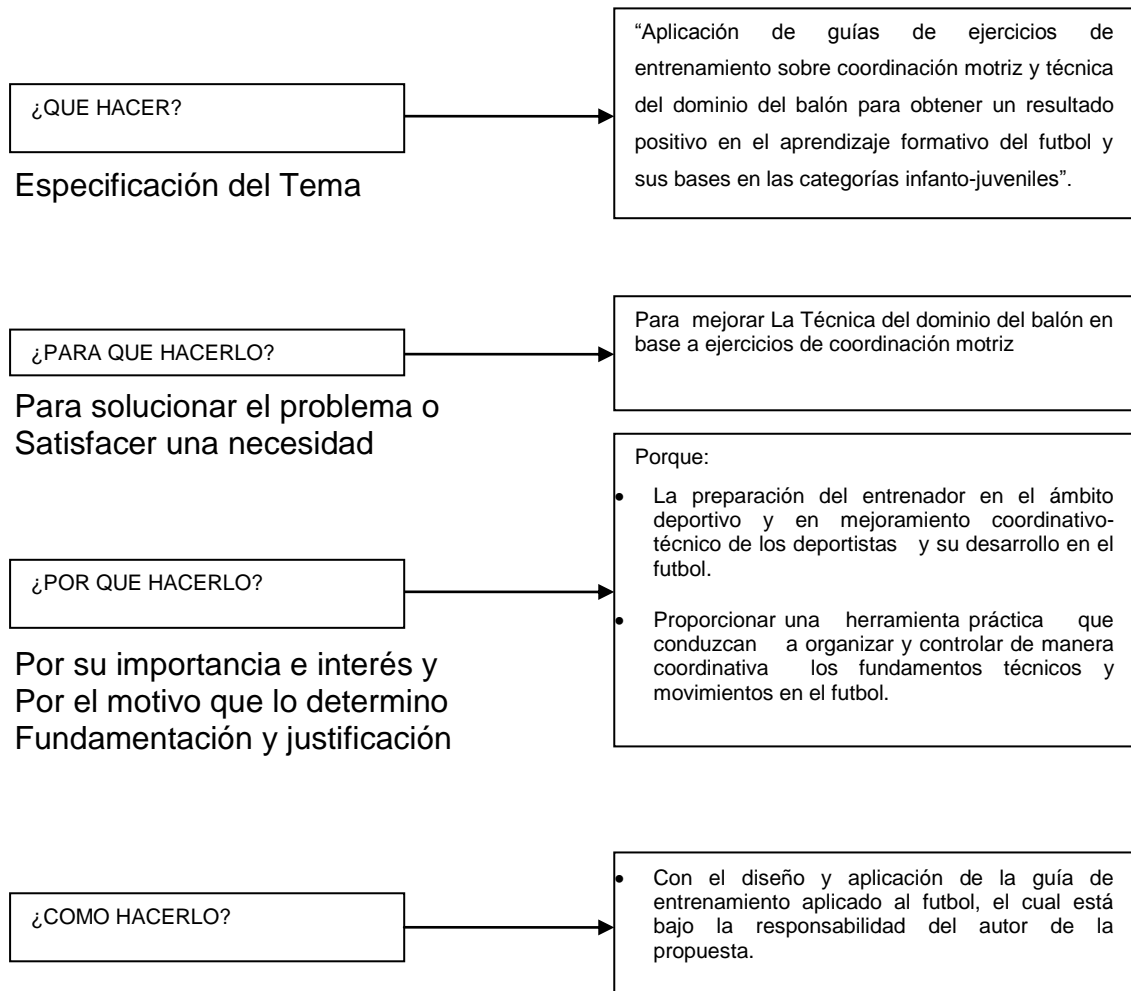
ART. 32 De la Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF)

La FEF tiene por obligación. Infundir en los jóvenes un espíritu de triunfo, seguridad y confianza mediante la práctica deportiva. Por lo tanto accionará así:

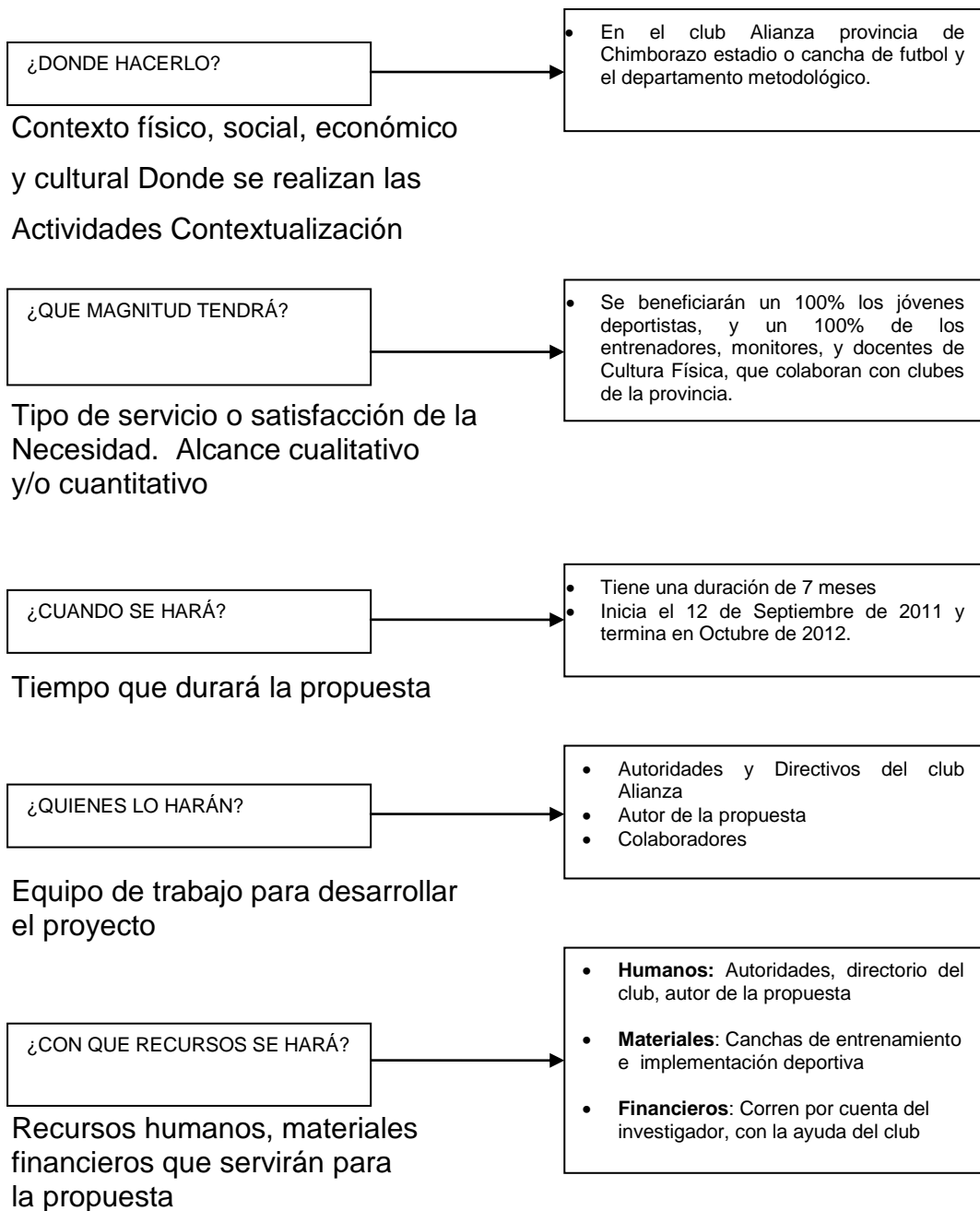
- Promocionar y difundir la importancia de la práctica deportiva del fútbol y los principales encuentros deportivos que mantenga en equipo local.
- Poner a disposición del Club y equipo participante, los servicios profesionales del personal médico que labora para la FEF
- Contribuir con las facilidades de Logística: Transporte, insumos médicos, alimentos y bebidas energizantes para los jugadores infanto- juveniles.
- Representar al fútbol No Amateur y sus clubes filiales, ante los diferentes organismos e instituciones deportivas del País y el exterior, defendiendo los derechos e intereses de la Institución y de sus clubes afiliados.
- Cumplir y hacer cumplir los Estatutos, los Reglamentos y disposiciones que adopte la institución.

- Fomentar y difundir la práctica del fútbol No Aficionado en el Cantón y la jurisdicción provincial.
- Planificar, organizar, dirigir, ejecutar y coordinar la actividad del Fútbol No Amateur de Chimborazo y su interrelación con la FEF
- Impulsar los campeonatos de fútbol Profesional de las divisiones formativas, con la participación de todos los clubes asociados.
- Absolver sobre las consultas que se presentaren, las cuales deberán ser oportunas y ágiles.
- Gestionar y solicitar a las instituciones públicas y a los organismos deportivos nacionales la atención oportuna de los requerimientos y necesidades que permitan el desarrollo del Fútbol No amateur en este caso en la provincia de Chimborazo.

Estructura de la propuesta:



Cuadro Nro. 19: Estructura y plan de acción
Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena



Cuadro Nro. 20: Estructura y acción parte 2
Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

6.6 Fundamentación Teórica

6.6.1 Coordinación Motriz

Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación: TORRES, J (2000).

La coordinación es la cualidad que ordena, sincroniza y armoniza todas las fuerzas internas de la persona y las pone de acuerdo con las fuerzas externas para lograr una solución oportuna a un problema motriz determinado, en forma precisa equilibrada y económica.

Coordinación. Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo). Le Boulch (1991)

También se puede decir es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado. Se define como la acción desencadenada por un estímulo que permite moverse en un determinado espacio (coordinación dinámica general), o manipular objetos (coordinación dinámica específica). la coordinación es la respuesta a un estímulo e implica el uso eficiente de la musculatura y los procesos parciales correspondientes al sistema nervioso central. Y además posibilita contraer grupos musculares diferentes y permite realizar movimientos amplios que implican a muchos segmentos corporales para efectuar una acción. Requiere una buena integración del esquema corporal, así como un dominio y conocimiento del propio cuerpo. Se desarrolla con ejercicios que pongan en funcionamiento tanto los miembros inferiores como los superiores. En muchos deportes como el fútbol la coordinación implica la conjunción del control del propio movimiento y la manipulación de un objeto móvil.”

La evolución está condicionada por el proceso de maduración del sistema nervioso. Después de la primera infancia los niños dominan un grupo de habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, estar en

equilibrio, etc.). Estas cualidades motrices constituyen una habilidad motriz básica (propio de 6 a 11 años).

Casi toda prueba motora puede ser una prueba de la coordinación personal respecto a las otras. La destreza en los deportes representa un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados espacial y temporalmente. Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta

La coordinación la podemos subdividir en:

- Coordinación Dinámica General
- Coordinación Específica.

Y dentro de la coordinación específica la podemos subdividir en:

- Coordinación Dinámica Manual
- Coordinación Óculo Manual.
- Coordinación Óculo Pédica.
- Coordinación Óculo Auditiva

6.6.1.1 Coordinación Dinámica General.- En la realización de un movimiento se distinguen tres fases: el ajuste, que, a través del ensayo-error, posibilita la adaptación del individuo al movimiento requerido y enriquece sus posibilidades de reacción; la toma de conciencia, que le permite diferenciar un movimiento y compararlo con otros, y finalmente la automatización, que, debido a la repetición del movimiento consigue que sea más fluido y económico.

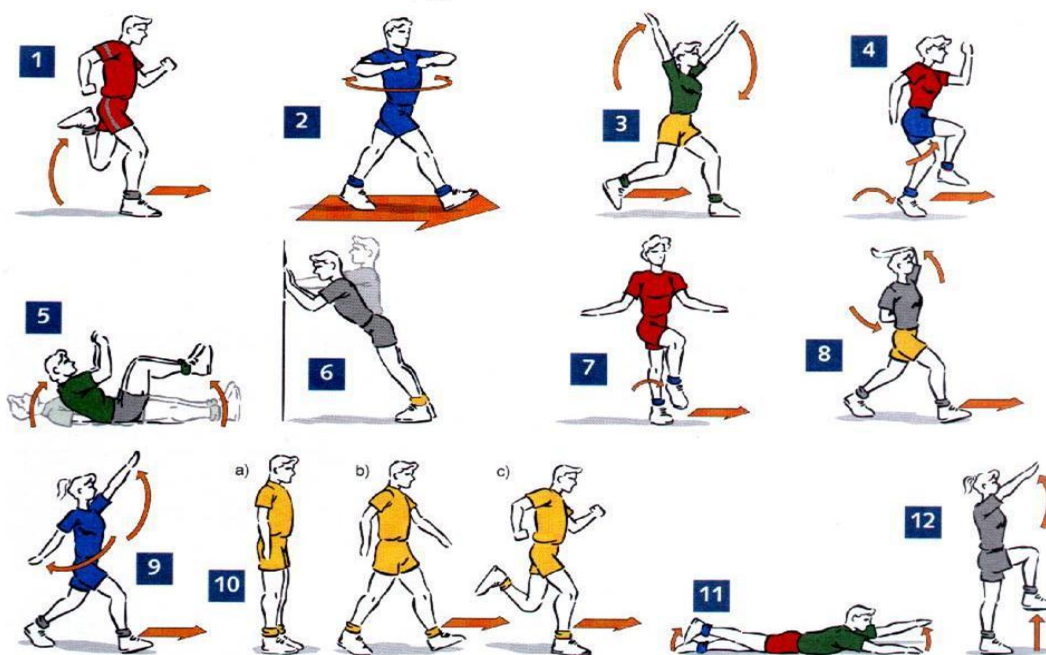


Gráfico Nro. 18

Elaborado por: Fidel Carrón (www.Entrenadores. com)

Como vemos en este ejemplo hay varias maneras de ejercitar la coordinación motriz general.

- Trote y movimiento circular lo los brazos.
- Trote con elevación de las rodillas
- Trote y elevación de los talones atrás y movimientos de brazos tipo carrera.

6.6.1.2 COORDINACIÓN ESPECÍFICA

La práctica del alumno con un objeto, como una pelota, por ejemplo, es fundamental para el desarrollo de su coordinación. Esta experiencia lo obligará a encontrar soluciones a las nuevas situaciones que crea la manipulación del objeto y, por lo tanto, le brindará un mayor conocimiento de su cuerpo. La coordinación dinámica específica también se desarrolla en las mismas tres fases de la coordinación dinámica general, pero se pueden distinguir dos tipos: coordinación óculo – pédica (ojo – pie) y coordinación óculo – manual (ojo – mano). Por ejemplo realizar malabarismos por rebote, sobre la cabeza, rodillas, brazos, hombros, etc.

Coordinación Dinámica Manual.- Según Dalila Molina, corresponde “al movimiento bimanual, que se efectúa con precisión sobre la base de una imprecisión visual previamente establecida, la armonía de la ejecución conjunta.

• Ejercicios de coordinación con pelota:

Ejercicios I.



Gráfico Nro. 19 Elaborado por: Rincón del vago

Coordinación Óculo Manual.- Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión, sobre la base de una impresión visual.

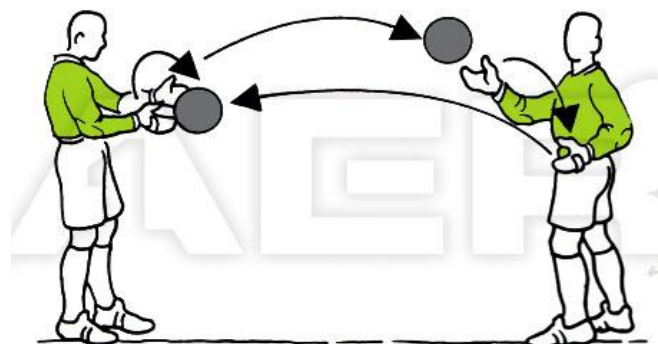


Gráfico Nro. 20 Elaborado por: José Segura Rius

En esta ocasión se realiza un intercambio de balones con una sola mano. El de la derecha recepciona siempre mientras que el de la izquierda ha de lanzar en todo momento. Al acabar, los jugadores intercambian sus cometidos.

Coordinación Óculo Pédica- Tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual y que se adecua positivamente a él. (Coordinación óculo manual y Coordinación óculo pie)

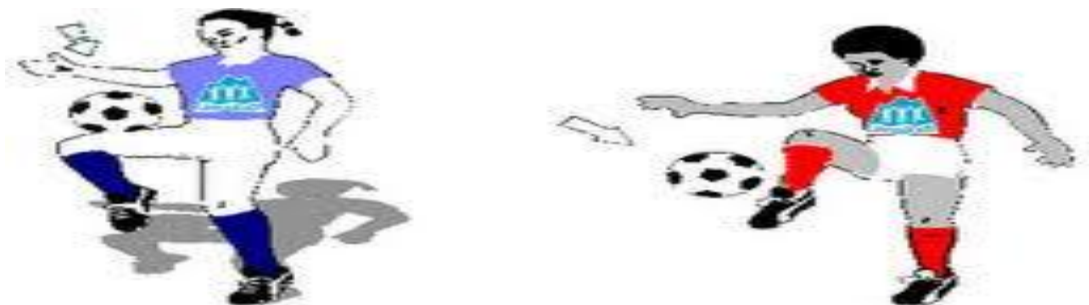


Gráfico Nro. 21

Elaborado por: Técnicas para fútbol.wordpress.com/

En este ejemplo trabajamos la coordinación visual con la pédica, con ejercicio de control del balón sin que caiga al suelo.

Coordinación Óculo Auditiva.- Es la coordinación que responde en este caso a un estímulo auditivo, en el fútbol al pitazo del árbitro o llamado de atención verbal de un compañero para realizar alguna acción técnica en el juego por citar un ejemplo



Gráfico Nro. 22

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

Aquí este niño conduce el balón normalmente al pito del entrenador realiza un pase, corto largo o cualquier acción que su sentido auditivo reciba.

6.6.2 TÉCNICA DEL DOMINIO DEL BALÓN

La técnica en si la podemos subdividir en Individuales y colectiva.

6.6.2.1 Técnica Individual

Sin o con el balón en beneficio propio y del colectivo: Sin o con el balón y en beneficio del equipo en acción defensiva. Para evitar una anotación en propia portería. Del portero: son las que según el reglamento pueda ejecutarlas. Acciones técnicas individuales:

- Conducción
- Pase
- Recepción
- Dominio
- Cabeceo
- Tiro al arco

Conducción del balón.- La conducción se define como: “Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el **control** sobre él.

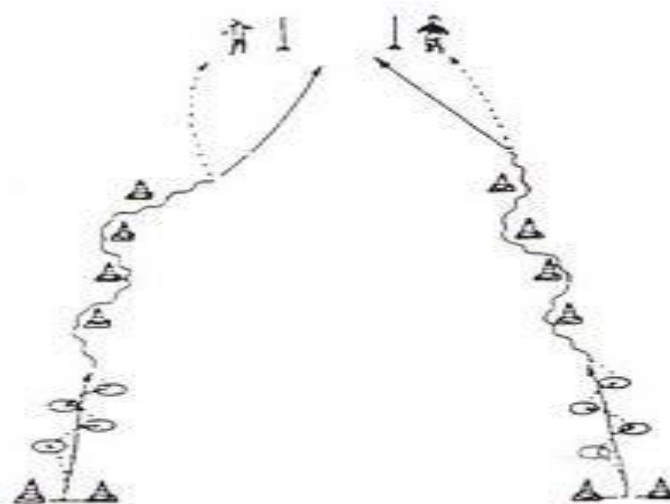


Gráfico Nro. 23

Elaborado por: www.efdeportes.com

En este ejemplo el niño conduce el balón realizando zic-zag, por los conos, aquí le adaptamos el juego. Como se lo hace en 2 grupos, gana el equipo que realice correctamente la conducción y en menor tiempo.

Objetivo:- A través del juego mejorar la conducción del balón, mejorar la coordinación óculo pie.

Materiales: 20 conos, 2 balones

El Pase.-Bajo este esquema podemos realizar diferentes tipos de pases, con las distintas partes del pie (interna, externa, empeine interior y empeine frontal), también practicar a diversas alturas (baja, media, alta), pero no olvidemos que debemos incidir mayormente en las zonas de contacto, que más se utiliza en el fútbol, como; la parte interna, borde exterior.

Para este fundamento debemos organizar a los chicos en grupos pequeños de 3 vs 3, de esta manera nuestros muchachos tocarán con más tiempo, el balón y aquello permitirá que el nivel de concentración y motivación no disminuyan.

Véase en el Gráfico, donde los participantes tocan para luego cambiar de lugar hacia el grupo del frente.

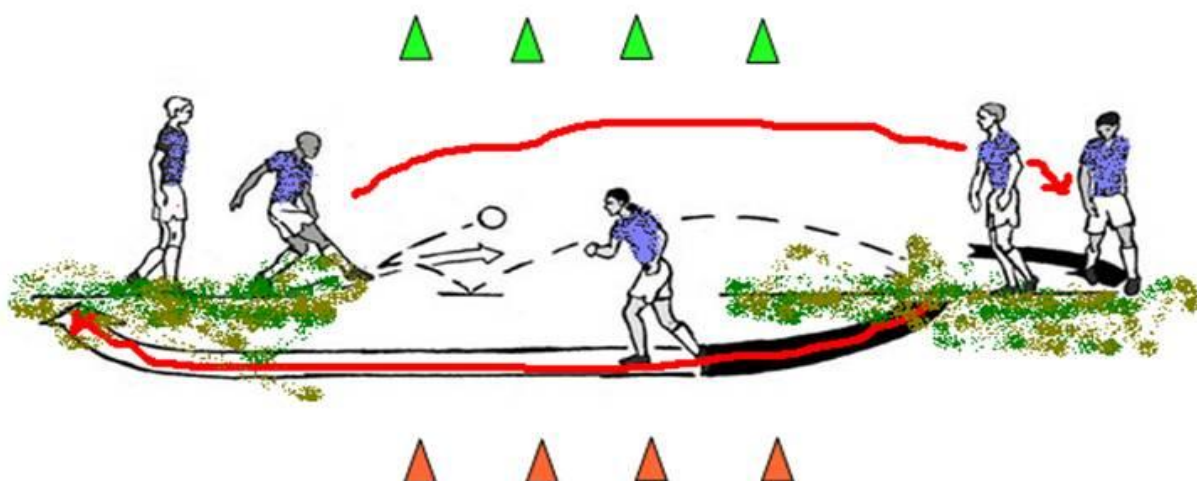


Gráfico Nro. 24

Elaborado por: www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento.

Variante:

Podemos ubicar conos o platitos a los lados y realizar luego de dar el pase lo siguiente:

- saltos
- zigzag
- slalom
- skipping

La recepción.-A continuación observaremos las distintas maneras de dominar o controlar un balón, y su mecánica de movimiento que consiste en mantener el equilibrio postural, situándose en referencia con la trayectoria del balón, para luego amortiguar con la zona de contacto adecuado, y todo el cuerpo que acompaña y absorbe el impacto de la pelota.

Hay una característica importante a poner en práctica dentro de nuestros entrenamientos de fútbol, es la recepción bien marcada que se hace con la planta, el borde interno y externo así como con el empeine, esto por la característica de jugar a ras de suelo dándole mayor dinámica al juego.



MUSLO

Pierna de contacto en 90° con semiflexión de la pierna de apoyo



EMPEINE

El pie de contacto y control, acompaña al balón en todo el trayecto de caída fijándolo con el empeine

Gráfico Nro. 25

Elaborado por: www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento.



PLANTA DEL PIE

Controlo el balón bajo la planta de mi pie, con el talón hacia abajo y la punta del pie ligeramente hacia arriba



PARTE INTERNA DEL PIE

Controlo el balón con la parte interior del pie, con el borde externo del mismo ligeramente hacia afuera

Gráfico Nro. 26

Elaborado por: www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento.



Borde externo
Con ligera presión del borde externo y el suelo



Control de pecho
Inclinando la espalda hacia atrás



Control con la cabeza
Inclinando el tronco y la cabeza hacia atrás

Gráfico Nro. 27

Elaborado por: www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento.

Ejercicios para la práctica de la recepción.-

- En tríos 2 compañeros de azul cada uno con un balón dan un pase alternadamente con las manos al compañero de rojo que se ubica a una distancia de 3 mts entre sus compañeros, el compañero de rojo recepciona y devuelve el balón para jugar seguidamente con su otro compañero que realizara el mismo procedimiento.

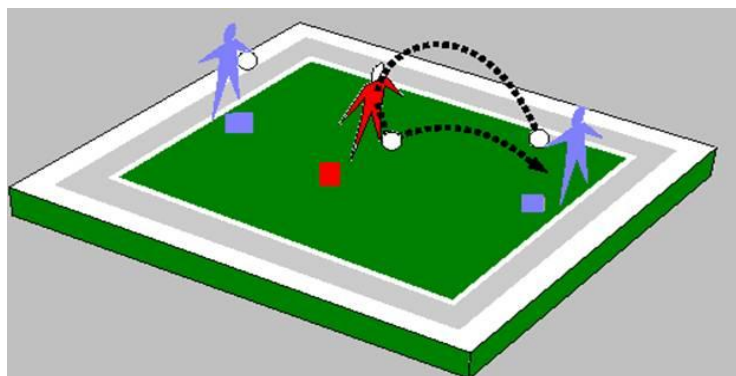


Gráfico Nro. 28

Elaborado por: www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento.

- Cuatro alumnos ubicados en rombo o cuadrado van lanzando a un compañero situado en el centro quien recepciona y se la entrega al siguiente, en sentido horario a las agujas de reloj.

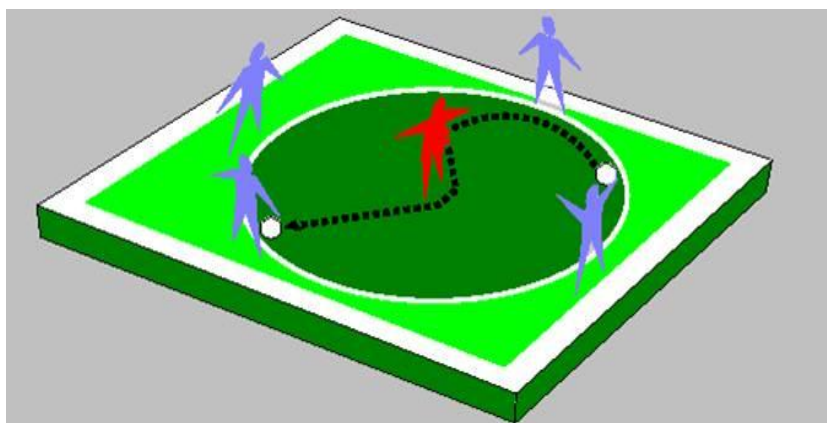


Gráfico Nro. 29

Elaborado por: www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento.

- En este siguiente esquema se agrega la marcación, lo que obligara al alumno a controlar rápidamente y entregar el pase al compañero ubicado a su espalda, evitando que el compañero ubicado a su derecha se la quite. Vea el Gráfico.

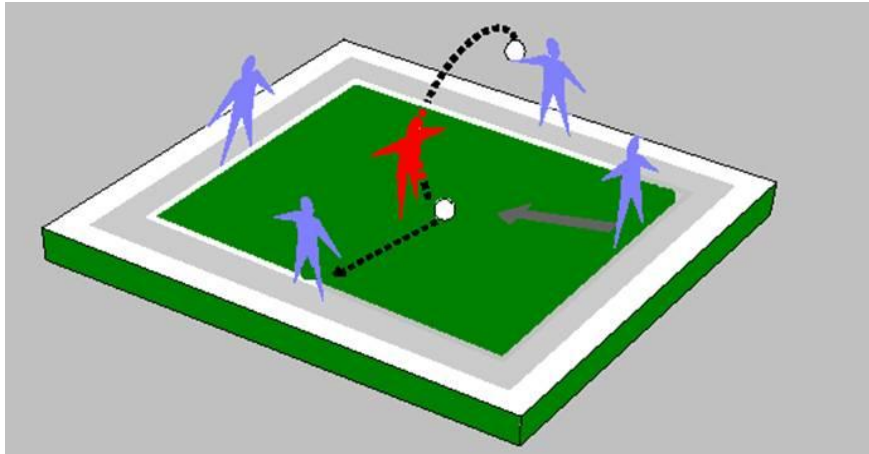


Gráfico Nro. 30

Elaborado por: www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento.

- Siguiendo con el aprendizaje de lo fácil a lo difícil y de lo simple hacia lo complejo, aquí podemos plantear a nuestros alumnos un fútbol tenis adecuando nuestros materiales a la actividad.

El juego consiste en decepcionar y pasar el balón hacia el otro lado del campo dividido sea por una red o simplemente conos alineados, en caso no se tuvieran estos elementos podemos solo jugar con una línea divisoria.

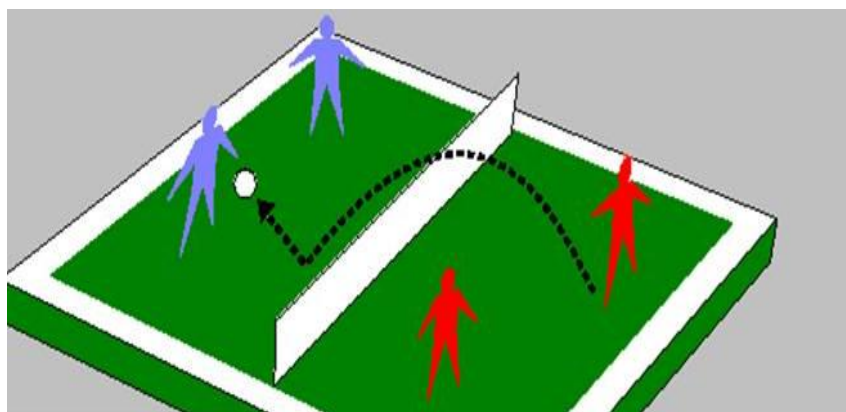


Gráfico Nro. 31

Elaborado por: www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento.

Dominio de balón

Estas virtudes pueden mejorarse, sobre todo, con la ejercitación en el peloteo (es decir, la capacidad de mantener el balón en el aire, sin dejarlo caer) y con la conducción en corto del balón (el ejercicio para el control del balón en tierra). En estos ejercicios es recomendable invitar al alumno a emplear sus dos pies, y a acostumbrarse a no mirar el balón o mirarlo lo menos posible.

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso.

Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego.

Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual.

Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con el.

Ejercicios para mejorar el dominio del balón:

Pelota en el suelo: la controla un pie apoyando sobre ella la planta. El peso del cuerpo descansa totalmente sobre la pierna de apoyo. Mediante saltos sucesivos, alterna el pie que controla la pelota.

En equilibrio sobre una pierna, hacer rodar la pelota con la suela hacia adelante y hacia atrás, a derecha e izquierda.

Piernas ligeramente separadas, balón entre los dos pies. Sin desplazamiento de lugar, saltando alternativamente sobre uno y otro pie, pasarse el balón del izquierdo al derecho, y viceversa.

Levantar el balón con el empeine y, a continuación, iniciar un peloteo con toques variados y sin desplazamiento.



Gráfico Nro. 32

Elaborado por: Juan Carlos Tabarelli

Peloteo rítmico con el empeine a cada bote del balón en tierra.

Acostumbrar al alumno a que emplee los dos pies.

Toques con ambos muslos.

El alumno efectúa varios toques individuales sin desplazamiento, empleando los pies, los muslos, la cabeza, etc. Después de 5 ó 6 toques, envía el balón describiendo una parábola a una distancia de 10 a 15 metros por delante de sí. Con una rápida arrancada llega hasta el balón - posiblemente antes de que este haya botado una vez más en el terreno- y sigue peloteando allí unos segundos antes de realizar un nuevo disparo con el pie en parábola. Corre hasta el balón, reanuda el peloteo y así sucesivamente.

Toques sin desplazamiento, o moviéndose ligeramente, con los pies, muslos y cabeza alternativamente.

Conducir hacia adelante el balón unos pasos, detenerlo bajo la planta del pie e iniciar con la cara interna del otro pie la conducción en sentido opuesto.

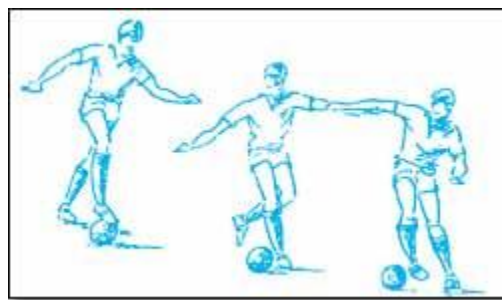


Gráfico Nro. 33

Elaborado por: Juan Carlos Tabarelli

Como en el ejercicio anterior, pero iniciando la conducción en sentido opuesto, con la cara exterior del mismo pie que ha ejecutado la parada.

Peloteo de cabeza en el puesto. Equilibrarse bien.

A 1-1,5 metros de la pared, los jugadores golpean la pelota con la cabeza. Gana el que es capaz de golpearla más veces sin dejarla caer.

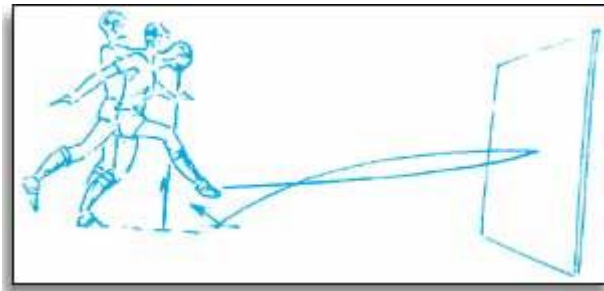


Gráfico Nro. 34 **Elaborado por: Juan Carlos Tabarelli**

Todos los jugadores están en posesión de un balón. Dejarlo rebotar soltándolo de las manos a la altura del pecho y lanzarlo con el pie contra una pared. Cuando vuelve tras rebotar en ella, dejar que bote una sola vez en el suelo y enviarlo de nuevo contra la pared. Los jugadores pueden situarse a 3 ó 5 metros de distancia de esta

Cabeceo

El cabeceo.-El uso de la cabeza tiene muchos significados en el fútbol. Uno de los más grandes mitos en el juego aun se mantiene hoy en día, y dice que los jugadores que cabecean el balón muy a menudo tienen menor inteligencia. Desde los noventa se ha probado científicamente que no hay conexión entre cabecear y la inteligencia. En cambio, los científicos concluyeron que los futbolistas poco capacitados se pueden causar serios daños en la cabeza cuando realizan la técnica de cabeceo que no dominan. Aprender las técnicas básicas de cabeceo hasta lograr un nivel avanzado es obligatorio para todos los jugadores.

Cómo cabecear un balón de fútbol

La primera cosa que debe entender es que el balón debe golpearse con la parte superior de su cabeza. Esta es la misma parte del cráneo que es la más fuerte, porque está compuesta sólo de piel y hueso. Uno de los obstáculos más difíciles cuando se aprende a cabecear un balón es

superar el instinto natural que le evita atravesar la cabeza a cualquier objeto en vuelo. Otro factor, que debemos superar, es la tendencia a cerrar los ojos cuando se está a punto de cabecear el balón. La fuerza, que uno aplica al balón, no debe venir de los músculos del cuello. El inclinar hacia atrás la parte superior del cuerpo y propulsar la cabeza al frente producirá mucha más potencia. Golpear el balón en la parte inferior causa que se eleve mientras el golpearlo en la parte superior hace que baje. Antes de cabecear un balón, debería ajustarse a su vuelo tomando varios pasos. Esto le ayuda a evitar inclinarse hacia un lado después de que ya está en el aire.

Diferentes métodos de golpear el balón

Cabeceo Normal

Para cabecear el balón con una buena cantidad de potencia necesitará arquearse hacia atrás y enviar su cabeza hacia adelante luego. Cuando se cabecea de esta forma, debe mantener sus hombros nivelados y perpendiculares a su objetivo. El contacto debe hacerse con el centro de la frente.



Cabeceo en Picada

En esta técnica, debe lanzar todo su cuerpo en la trayectoria que quiere para el balón. Sus brazos deben estar listos al frente para protegerlo a la caída.



Cabeceo de Lado

Cuando ejecute un cabeceo de lado, debe girar su cabeza en la dirección de su objetivo. Este movimiento redirige el balón que viene.



Cabeceo hacia atrás

En el cabeceo hacia atrás, uno hace atrás de la cabeza. Al arquearse hacia de usted. Esta técnica es útil debido a su factor sorpresa.



Juegos para mejorar la técnica.-

El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.

Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.



El tiro al arco.- El pateo es una técnica fundamental y versátil usada para pasar, disparar y despejar. Los verdaderos aficionados al fútbol se refieren al disparo del balón porque suena más controlado.

Cómo disparar el balón

Hay dos tipos generales de pateadas basadas en la posición del balón, disparos razantes y elevados - boleas.

Disparos razantes

En los disparos razantes, la ubicación de la pierna de apoyo es tan importante como la pierna que patea. Con el fin de producir un disparo de calidad necesitará equilibrio. La forma correcta de mantener su equilibrio es colocar su pie de apoyo en línea con el balón. Parándose ligeramente detrás, logrará un balón que se eleva. La mayoría de los jugadores

jóvenes a los que no se les enseña apropiadamente, no son conscientes de mantener el pie de apoyo en línea con el balón. Siempre envían el balón hacia arriba cuando tratan de patear fuerte.

Con el fin de lograr la máxima potencia de un disparo, la rodilla de la pierna que patea tiene que estar por encima o en línea con el balón en el momento exacto que hace contacto.

La terminación es el movimiento de barrido de la pierna que patea después de haber contactado el balón. Usualmente, debe hacer la terminación en la dirección de su objetivo. Si tiene problemas entendiendo este concepto, trate de caer en su pierna de pateo después de haber golpeado el balón.

Boleas

Cuando se patea el balón en el aire, el equilibrio apropiado es esencial. Por lo tanto, tiene que ajustarse a la trayectoria del balón por medio de cambios rápidos en la disposición de sus pies. Uno está listo para patear, sólo después de haberse posicionado en el lugar exacto. No debería intentar una bolea si cree que está estirándose demasiado o si el balón está muy cerca y por lo tanto complica la bolea.

Algunas situaciones puede requerir saltar y hacer la bolea. Debe controlar su salto, tal como si estuviera cabeceando.

Cómo practicar el pateo

La mejor forma de practicar su técnica es contra un arquero (o un amigo) que constantemente le devuelva el balón. Si esa no es una opción para usted, una pared de al menos 2 metros de alto y 5 de ancho es otra buena opción. Los principiantes deberían trabajar con bolas detenidas (lo que quiere decir que deben detener el balón primero) mientras los jugadores avanzados pueden dispararlo mientras está en movimiento. En un principio, se debe concentrar en su técnica, y progresivamente ir avanzando en la precisión del disparo. El agregar potencia debería ser el paso final de su entrenamiento sobre pateo. Algunos retos también son aplicables, tales como apuntar a un objetivo en una pared o driblar (en distintas direcciones) antes de patear. Tales ejercicios deben ser repetidos constantemente porque mejoran todos los aspectos de su juego que incluyen patear, pasar, rematar, despejar y demás.

La práctica de las boleas es un poco más complicado si no se cuenta con un compañero, pero se puede. Simplemente levante el balón (o patéelo) hacia arriba usando una técnica compuesta mientras cae. Un amigo puede ser muy útil cuando se trabajan las patadas en el aire. El puede lanzar el balón a sus pies mientras usted trata de dispararlo de regreso a sus manos.

Diferentes métodos de patear el balón

Parte interna del pie

Coloque su pie de apoyo a unos 10 cm del balón con la punta del pie apuntando en dirección del objetivo. Con su tobillo en los 90 grados, traiga atrás su pierna de pateo y golpee a la parte media del balón. El tobillo de la pierna que patea debe estar perpendicular a su pie de apoyo. Haga contacto con el balón con el arco de su pie y siga la dirección de su objetivo. Cuando todo se haya hecho, el balón va a rodar suavemente en vez de rebotando por el piso.



Parte externa del pie

Cuando coloque su pie de apoyo junto al balón, las puntas de sus pies deben orientarse a unos 15-30 grados de su objetivo. Esto le permitirá darle al objetivo, golpeando el balón con la parte externa de sus guayos.



Golpe con el empeine

Coloque su pie de apoyo en línea con el balón con las puntas de los pies apuntadas a su objetivo. Lleve el pie de pateo lo más atrás que pueda, con el fin de lograr el impulso más pronunciado que sea posible. Cuando esté hacienda el lanzamiento de la pierna, acelere su pie hacia al frente como si fuera a atravesar el balón. Las puntas de los pies y los tobillos de su pie de pateo deberán estar estirados y rígidos (similar a un bailarín de ballet). Para mantener el disparo bajo, golpee el balón en la parte media o sobre esta. Golpee el balón con la parte interior de su guayo y continúe en la dirección de su objetivo.



Tiro con curva hacia adentro

Ubique su pie de apoyo en la parte interna del balón con las puntas de los pies apuntando a su objetivo o un tanto al lado de éste, dependiendo en la dirección de la curva que desea. Para ganar potencia, lleve su pierna de pateo hacia atrás, pero no mucho o perderá puntería. Lance su pierna de pateo y golpee el balón con la parte superior de su dedo gordo. Golpee de forma “cortante” el balón no en el centro sino abajo y hacia el lado, de tal forma que el efecto se produzca. Siga la dirección de su patada (no directamente en dirección al objetivo).



Tiro elevado

Su pie de apoyo debe estar ubicado junto al balón con las puntas de los pies apuntando al objetivo. Rápidamente mande atrás su pie de pateo y luego adelante sin mover el muslo. Bruscamente golpee el balón desde abajo con la punta del pie. Esto producirá un balón elevado que gira verticalmente.



Tiro con curva hacia afuera

Si está pateando el balón con su pie derecho en el lado izquierdo del balón o viceversa. La punta de su pie de apoyo deberá estar apuntando a su objetivo o ligeramente hacia la dirección de la curva. Lleve su pie de pateo tan atrás como pueda y láncelo hacia adelante apuntando a la parte interna del balón. De nuevo, si está pateando con su pie izquierdo, entonces apunte al lado derecho del balón (el lado más cerca del pie de apoyo). Use el área de su pie al lado de los cordones del guayo abajo en el dedo meñique. Recuerde en seguir en dirección de la patada.

Bolea

La bolea es un disparo usado cuando la bola está en el aire. En términos de técnica, sigue los mismos principios del golpe con el empeine. El producir una buena bolea está muy determinado por el momento en que se hace. Concéntrese en cuándo patear en vez de dónde golpear el balón o en tratar de golpearlo muy fuerte. Si golpea el balón en el momento correcto, éste tendrá suficiente potencia y usted tendrá más control en su dirección. No se incline hacia atrás cuando use esta técnica porque entonces se levantará el balón. Haga pequeños ajustes en la ubicación de sus pies de tal forma que tenga un buen equilibrio antes de hacer el golpe.

Juegos para mejorar la técnica de disparo al arco.

Objetivo: Mejorar la técnica del disparo al arco, la coordinación general

Tiempo: 10 minutos

Intensidad: Resultados según pulsómetro de 120-160 p/m

Método: Juego simplificado, pre-deportivo y repeticiones

Descripción metodológica:

Dos equipos de igual número de participantes numerados individualmente, el profesor es quien da la indicación metodológica que jugador patea y como lo hace. Y el equipo ganador es aquel que consiga anotar mas goles.

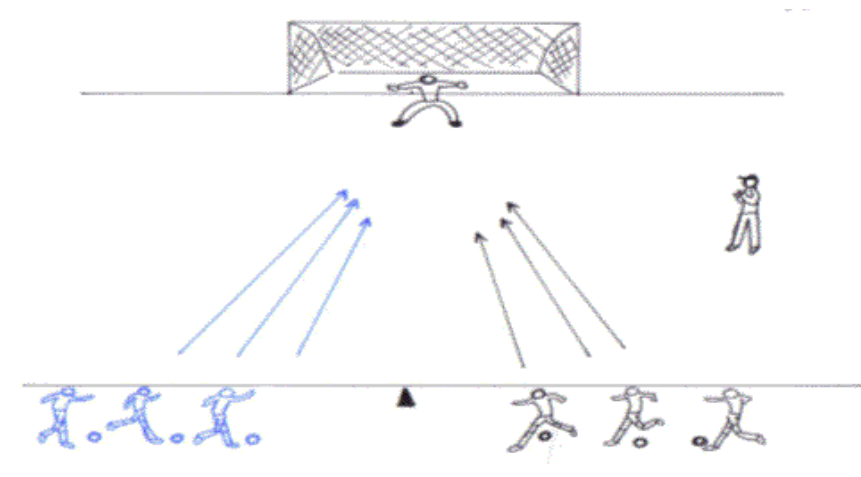


Gráfico Nro. 35

Elaborado por: efdeportes.com

Contenido: Tiro en situaciones de juego

Objetivo: Mejorar la técnica de disparo y la coordinación óculo visual

Tiempo: 25 minutos

Intensidad: Resultados según pulsómetro de 170-190 p/m

Método: Juego simplificado, pre-deportivo y repeticiones

Descripción metodológica:

Demarcamos la cancha en tres zonas (Zona de defensa, medios campistas y delanteros).

Cada uno en su zona jugaran: delanteros 2 vs 2, medios campistas 4 vs 4, defensas 4 vs 4.

Cuando el profesor de la orden ejemplo saque de arquero. El equipo A y equipo B conformados por 22 jugadores se enfrentan utilizando las porterías grandes y lógicamente como variante podemos utilizar también las pequeñas.

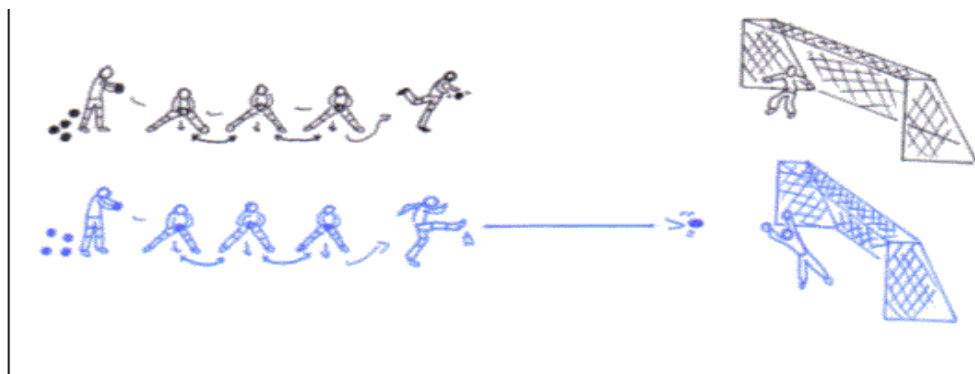


Gráfico Nro. 36

Elaborado por: edeportes.com

Conclusiones

- Las metodologías de enseñanza y entrenamiento en el fútbol de base no han evolucionado mucho, se aprecia un excesivo tiempo de entrenamiento de la técnica y métodos de enseñanza muy reproductivos lo que ocasiona un entrenamiento aislado y aburrido.
- La aplicación de nuestra metodología a través de métodos variables como juegos simplificados y pre-deportivos y su inclusión en la planificación del entrenamiento deportivo como su correspondiente control a través de pruebas específicas mejoraron con niveles significativos la enseñanza y entrenamiento de las acciones técnico-tácticas del tiro a portería en los futbolistas objeto de estudio elevando el nivel deportivo en esa dirección.

6.6.2.2 Técnica colectiva.-Son aquellas acciones técnicas entre dos o más compañeros de un mismo equipo cuyo objetivo o finalidad es la consecución del gol. Es la técnica de conjunto, donde con acciones combinadas repartimos mejor el esfuerzo de los jugadores del equipo, aumentando las posibilidades de desmarques y apoyos de los demás compañeros.

Es la sucesión de toda clase de acciones técnicas individuales (controles, pases, conducciones, regates, etc.) que se van sucediendo en la intervención de varios jugadores y que por el hecho de encadenarse e irse relacionando forman una acción combinativa o combinada.

Las acciones combinativas exigen excelentes facultades técnicas y tácticas y están compuestas de diversas acciones técnicas individuales

interrelacionadas mediante los pases y a través de una desmarcación continua.

En toda acción combinativa, y por lo tanto, en las acciones técnicas utilizadas en el transcurso de la misma (ejecución de pases, controles, regates, tiros...) hay tres puntos a tener en cuenta:

a.- Quién tiene el balón.

b.- Movimientos de los jugadores.

c.- La ejecución técnica más adecuada del que envía el balón o del que lo recibe.

Juegos de pase con grupos masivos.

Los participantes formados en círculo, pasan el balón a un compañero y corren hacia él, para ocupar su lugar.

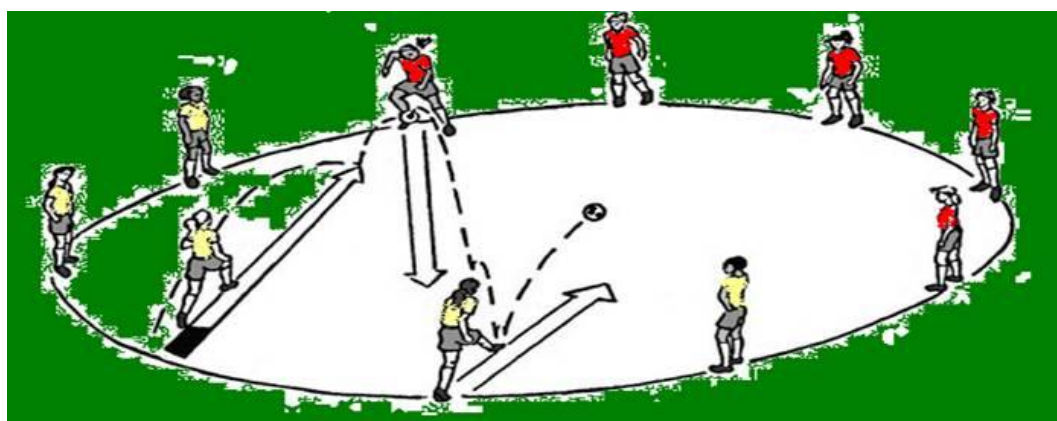


Gráfico Nro. 37

Elaborado por: www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento.

Si hablamos de niños y adolescentes futboleros, dentro de la Técnica Colectiva, debemos tener muy en cuenta la edad deportiva de los jugadores donde ellos aprenden a través del juego, ahí la importancia fundamental de que aprendan a través de los **Juegos Predeportivos**, analizado estos puntos podemos clasificar a la técnica colectiva en:

- Juegos predeportivos.
- Colectiva Defensiva
- Colectiva Ofensiva

Juegos Predeportivos.- Son actividades recreativas encaminadas al entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol, como mencionamos anteriormente en estas edades en básico el juego en el aprendizaje en este caso juegos que motiven al aprendizaje técnico.

El principio de juegos predeportivos se basa en la interacción adecuada de toda la complejidad del juego deportivo (técnica, reglas, conceptos tácticos etc.), a través de la presentación de una secuencia de juegos recreativos accesibles a la fase etaria y a la capacidad técnica del alumno iniciante. Así, como para llegar a la práctica del deporte el alumno pasará por varios juegos preparatorios.

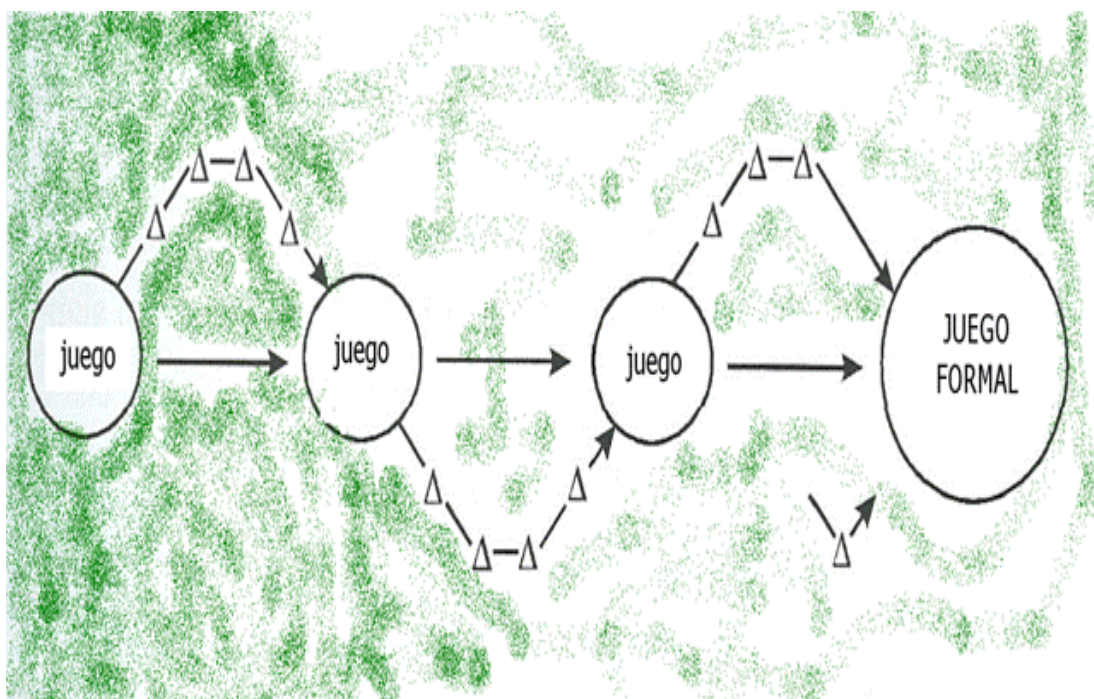


Gráfico Nro. 38

Elaborado por: www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento.

Vamos a proponer varios juegos en los cuales podríamos basarnos para el mejoramiento de la técnica colectiva, en base a juegos predeportivos:

Fútbol en espacio reducido con 3vs3, 4vs4, 5vs5.

Se juega dentro de las 18 yardas colocamos 2 arcos frente a frente, se juega normalmente un partido con diferencia de que aquí como estamos

en espacio reducido el equipo que tiene el control del balón está en posición de ataque y otro en defensa.

Variantes: se puede hacer gradualmente 3vs 3- 4vs4- 5vs5 y así hasta llegar al 11 contra 11.

Las medias de la cancha van variando de acuerdo al número de jugadores + grande el espacio.

Materiales: Se necesita dos arcos de iguales características, balones, chalecos.

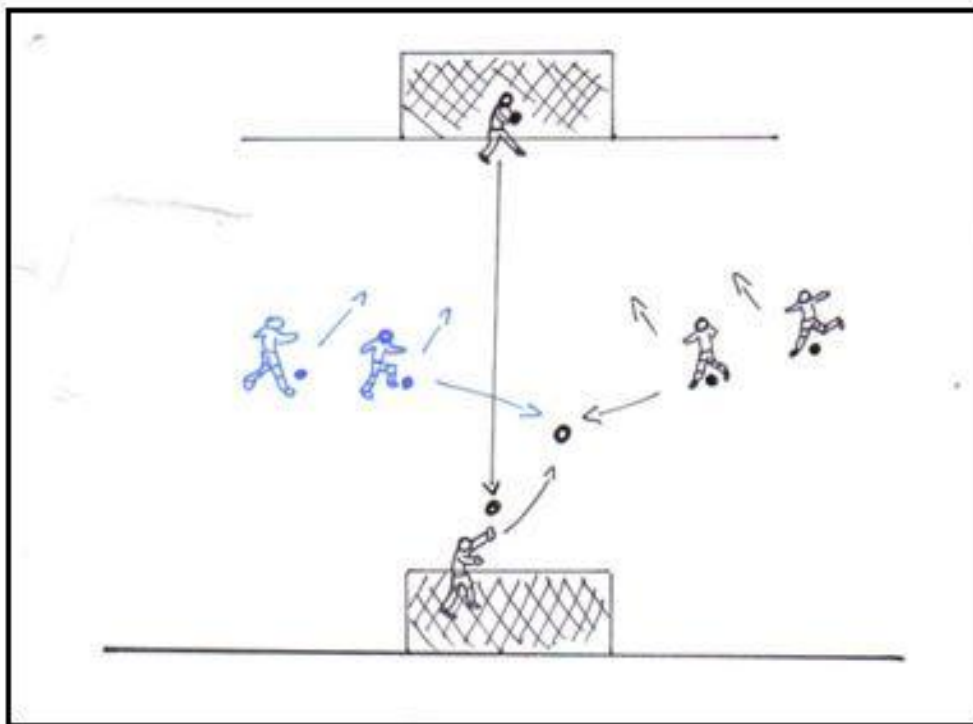


Gráfico Nro. 39

Elaborado por: efedepordes.com

El tradicional torito.

El juego consiste en pasar el balón al compañero que está en el borde del círculo, sin que el jugador que está en el centro quite el balón, si el que está en el centro quita, pasa a marcar al que quitaron el balón.

Variantes: se lo puede hacer dependiendo del grado de aprendizaje, a 1, 2, 3 o cuatro toques.

Materiales: Solo necesitamos balones y el espacio necesario, el diámetro del círculo será dependiendo del número de jugadores, en este caso de 10 metros.

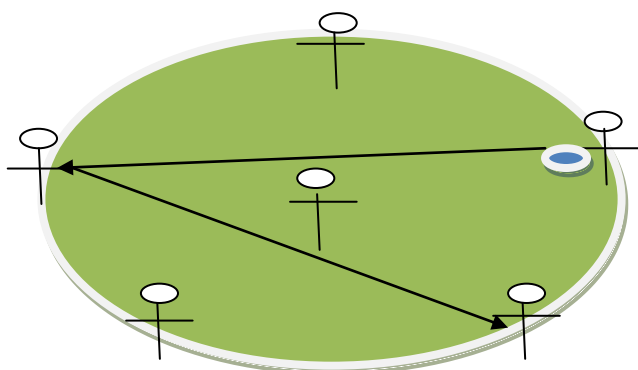


Gráfico Nro. 40

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera

Fútbol tenis.- Se trata de pasar el balón al área contraria hasta que el rival no pueda devolverlo correctamente, obteniendo un punto favorable. El balón puede dar un bote en el campo contrario antes de tocarlo un jugador.

Materiales: Una red tenis, balones y el espacio necesario



Gráfico Nro. 41

Elaborado por: Campus de fútbol jóvenes talento

10 PASES SEGUIDOS

Objetivo: Desarrollar el pase y juego en equipo.

Ámbito: Deporte escolar

Material: Un balón de fútbol y 4 o más conos.

Edad: A partir de 10 años

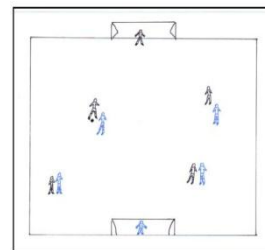


Gráfico Nro. 42

Elaborado por: efedepordes.com

Desarrollo: Los jugadores se distribuyen por el espacio delimitado, uno de los equipos tendrá la posesión del balón, entre ellos deberán pasarse el balón, cada pase debe contarse en voz alta, hasta llegar a diez, cuando esto ocurra, el equipo se sumará un punto. El equipo contrario debe intentar cortar el balón, si lo hace, ellos comenzarán a contar, el equipo que más puntos consiga será el ganador.

Estos ejemplos que hemos citado son solo una muestra, en relación a los que se debe trabajar, depende mucho de la iniciativa del profesor, aparte las características del grupo, la edad, el nivel donde está trabajando y con los materiales que cuenta.

Técnica colectiva defensiva.-Aquí en la técnica colectiva defensiva, se lo entiende por táctica que por técnica, ya que las acciones defensivas colectivas más se encaminan a lo táctico.

Aspecto defensivo, todo el equipo interviene en el mismo, cuando se pierde la posesión del balón. Mi criterio es que el **sistema defensivo** de un equipo lo forman todos los jugadores que se encuentran en el terreno de juego cuando su equipo pierde el balón, sólo que las distintas líneas de cada equipo, intervendrán en este aspecto en función de una serie de parámetros tácticos, cualidades de los jugadores, objetivos tácticos del momento, objetivos tácticos de la competición (partido), pero todos son **defensas** en esos momentos.

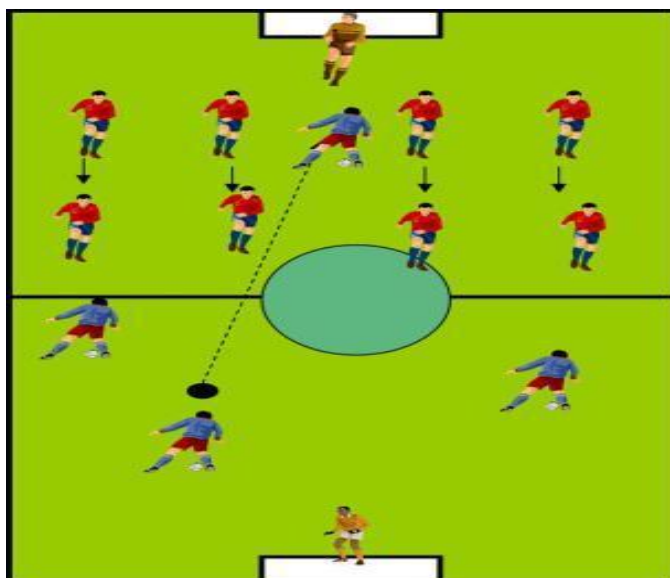


Gráfico Nro. 43

Elaborado por: www.entrenadores.com

Como vemos en la imagen si queremos hablar de técnica colectiva defensiva, necesariamente tenemos que hacerlo tácticamente.

Técnica colectiva ofensiva.- Son aquellas acciones técnicas entre dos o más compañeros de un mismo equipo cuyo objetivo o finalidad es la consecución del gol. Es la técnica de conjunto, donde con acciones combinadas repartimos mejor el esfuerzo de los jugadores del equipo, aumentando las posibilidades de desmarques y apoyos de los demás compañeros.

En esta alternativa si la podemos diferenciar de lo técnico con lo táctico, como se esta proponiendo técnicas en base al juego proponemos algunas:

LA TRENZA.- Este es un ejercicio simple, fácil de realizarlo en el cual

Podemos trabajar la técnica colectiva, tanto el pase, la recepción y el tiro a puerta.

Descripción.- El ejercicio consiste en pasar el balón, el que pasa se cambia al lugar del que recibe por detrás, así sucesivamente se van pasando y cambiando de puesto hasta llegar al borde de las 18 yardas, ahí el compañero que está en control del balón dispara al arco.

Objetivo:- Mejorar el pase, la recepción, el tiro y la coordinación óculo pédica.

Recursos: Necesitamos la mitad de la cancha de fútbol, balones, pito

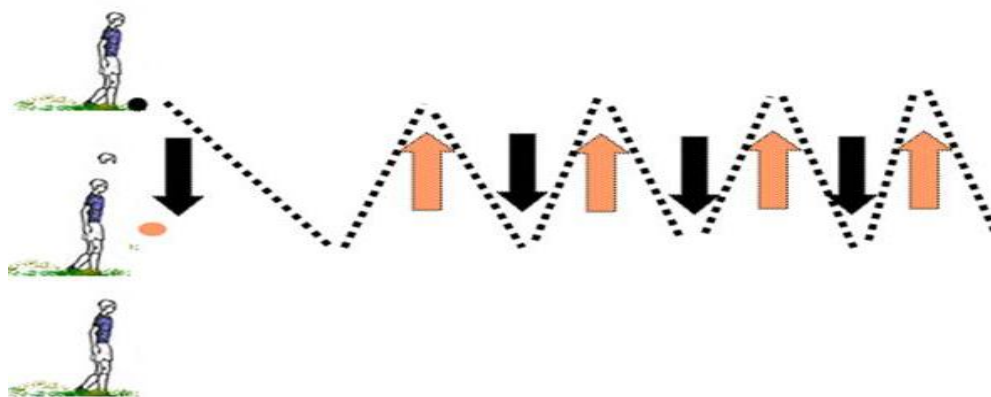


Gráfico Nro. 44

Elaborado por: www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento

PASAR LA CUERDA

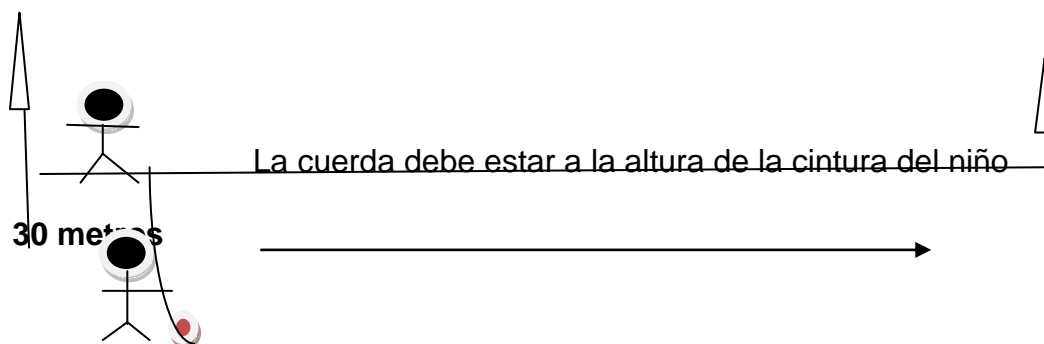


Gráfico Nro. 45

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera

Descripción del Juego.- El juego consiste en recorrer el espacio demarcado, controlando el balón sin que caiga al suelo y pasarlo al compañero, por encima de la cuerda que está colocada, que hará la misma acción, así hasta llegar al final del tramo.

Objetivo.- Mejorar la técnica de control, pase en altura, la coordinación óculo pie.

Materiales.- 2 estacas, 1 cuerda de 35 metros, pelotas y espacio físico necesario.

Factores que no deben darse en el entrenamiento de la coordinación motriz y la técnica del dominio del balón

CAUSAS

- Falta de Planificación.
- Mala ejecución en la mecanización del movimiento.
- Falta de conocimiento en ejercicios de coordinación.
- Planificación no adecuada.
- Movimientos desacordes a la técnica del dominio del balón.
- Falta de implementos.

EFFECTOS

- Resultados pésimos.
- Jugadores técnicamente deficientes
- Improvisación.
- Pésima ejecución de la técnica del dominio del balón.
- Jugadores sin bases técnicas en el dominio del balón.
- Resultados deficientes.

6.7 METODOLOGÍA

Cuadro Nro. 21 Plan de Acción y operativización

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLE	RECURSOS	TIEMPO	RESULTADOS
Fase 1	Realizar un plan de actividades	Diagnostico Exposición	Instructor-expositor (maestrante) Ayudante de área	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Video • Laptop • Infocus • Cancha. Estadio de fútbol • Pito • Elementos y materiales de entrenamiento en el fútbol 	Se realizara 12 sesiones de trabajo, 3 por semana, con tiempo de 90 minutos por sesión, por lo que se trabajara durante un mes	<p>Se podrá verificar los resultados de la siguiente forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corto - Mediano tiempo. <p>Con test, y mediante la observación en partidos.</p>
Fase 2	Aplicar las guías de entrenamiento, basadas en la coordinación motriz, el juego proyectadas a mejorar la técnica del dominio del balón	Análisis Síntesis				
Fase 3	Verificar los resultados obtenidos con la aplicación de estas guías de entrenamiento	Práctica y Evaluación				

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

6.8 Administración y Evaluación

6.8.1 Administración

Recursos Humanos

- Instructor
- Ayudante de campo
- Deportistas
- Entrenador
- Profesores de cultura física

Recursos Materiales

- Aula
- Pizarrón
- Computador
- Infocus
- Instrumentos de apoyo
- Equipos de video
- Cancha (estadio de fútbol)
- Instrumentos , elementos y materiales específicos
- Instrumentos , elementos y materiales varios

Recursos económicos

Cuadro Nro. 22 Recursos Económicos

Humanos	650,00
Equipo de apoyo y otros	1.450,00
Equipo de video	450,00
materiales todos de fútbol	350,00
Varios	1.000,00
TOTAL	3.900,00

Elaborado por: Lic. Hugo Herrera Mena

6.8.2 EVALUACIÓN

La evaluación y ejecución de mi proyecto se da en la constante supervisión y rectificación de los procesos en el entrenamiento del fútbol y el área de la coordinación motriz y la técnica del dominio del balón en los niños y jóvenes de las categorías sub 10 y sub 14 del club Alianza del cantón Guano provincia de Chimborazo, esta previsión está fundamentada en una evaluación constante y secuencialmente sobre el desarrollo formativo de cada uno de los jugadores y colectivamente.

Directivos y entrenador con un mensaje positivo a otras instituciones que son los entrenadores, profesores de cultura física, monitores y deportistas, instrumentos y fuentes de mi investigación.

RAZONAMIENTO LÓGICO PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

¿Porque evaluar? Para conocer la influencia que ejerce la Coordinación Motriz en la Técnica del Dominio del Balón, en el fútbol de los niños y jóvenes de las categorías sub 10 y sub 14 del club Alianza del cantón Guano provincia de Chimborazo.

¿Para qué evaluar? Para determinar el nivel de cualidades y capacidades deportivas y aprendizajes físico-psico-comportacionales en el aprendizaje de la coordinación motriz y la técnica del dominio del balón en la disciplina del fútbol.

¿Qué evaluar? Las acciones cognitivas, actitudinales, emocionales y comportacionales de la práctica del fútbol y la aplicación para resultados óptimos, en niños y jóvenes deportistas

¿Quién evalúa? El investigador-promotor de la propuesta (maestrante).Y personas e instituciones externas

¿Cuándo evalúa? Al Inicio, durante y al final de la propuesta.

¿Con que evalúa? Con diferentes instrumentos que abarcan la planificación del entrenamiento deportivo y la enseñanza de coordinación motriz y la técnica del dominio del balón (test de enseñanza aprendizaje del dominio del balón y coordinación motriz) y de investigación.

BIBLIOGRAFÍA

ASTRAND P.O. (1977). Cuantificación de la Capacidad de Esfuerzos y Evaluación de la Capacidad Física en el hombre P.E.C. ; 17:76- 106.

BLAZQUEZ (1998). Fundamentos De la enseñanza del fútbol. Pilateleña. Madrid. España

BARBANY, J.R. (1990) Fundamentos de Fisiología del Ejercicio y del Entrenamiento.

CAMARGO, G. (2002)Diccionario básico del deporte y la educación física, Editorial Kinesis.

FETZ (1976). Coordinación motriz y técnica con el balón de fútbol. Paidotribo. Berlín. Alemania

FORTEZA, A. Y A, RANZOLA, Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo Editorial Científico-Técnico Ciudad de la Habana 1983.

HANN, E. (1988) “Entrenamiento con jóvenes”. Ed. Martínez Roca. Barcelona.

HORT, W. (2005) Fútbol a la medida del niño, Editorial Gymnos.

LATAPI (2003) metodología del deporte para niños y jóvenes. Paidodotribo. Barcelona. España

LÓPEZ, A. HIDALGO, F. ESCAMEZ, J. GARCIA, R. RUIZ, F. MARQUEZ, M. (1998.)Los juegos en la educación física de los 6 a los 12 años, editorial Inde, Barcelona

LORENZO, A. (1999) Apuntes de Preparación Física. Curso de Entrenador Superior. Málaga. FEB.

MANNO, R. (1991). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Ed. Paidotribo. Barcelona.

MATVEEV, L. (1983). "Fundamentos del Entrenamiento Deportivo". Editorial Raduga. U.R.S.S.

MATVEIEV, L. P (1965). Periodización del entrenamiento deportivo. Moscú, Madruga

MORA, J. (1989) Indicaciones y Sugerencias para el Desarrollo de la Flexibilidad. Colección Educación Física 12 – 14 años. Cádiz, Diputación Provincial de Cádiz.

NAVARRO, F.(1994). Evolución de las Capacidades Físicas y su Entrenamiento. COE-UAM.

NAVARRO, F. (1994) Principios del Entrenamiento y Estructura de la Planificación Deportiva. COE.

SEGURA, J. (2004) 1009 ejercicios y juegos de fútbol, Editorial Paidotribo, Barcelona 6ta edición.

LINKOGRAFÍA- PÁGINAS WEB

www.geocities.com./monjebasket/

www.efdeportes.com/efd36/balonc.htm

www.monografias.com/trabajos76/manual-entrenamiento-liga-fútbol/manual-entrenamiento-liga-fútbol2.shtml#ixzz2HTzoaNpl

ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Cuestionario para niños y jóvenes futbolistas de las categorías sub 10 y sub 14 del club Alianza cantón Guano, provincia de Chimborazo.

Objetivo: Conocer de qué manera entrenan los niños y jóvenes deportistas la coordinación motriz y la técnica del dominio del balón en la disciplina del fútbol pertenecientes al club Alianza.

Instructivo: Lea detenidamente cada pregunta y escoja la alternativa que usted crea conveniente.

No.	Pregunta	Respuestas	
		SI	NO
1	¿Tiene la capacidad tiene de conducir el balón con rapidez?		
2	¿Tiene un buen nivel de aciertos tiene cuando realiza un pase?		
3	¿Es eficaz cuando realiza el disparo a puerta?		
4	¿Tiene la destreza de cabecear el balón correctamente?		
5	¿Sabe lo que es la Coordinación?		
6	¿Entiende lo que es coordinación Óculo Manual?		
7	Ha hecho algún ejercicio de Coordinación?		
8	¿Al momento de conducir el balón puede reaccionar a un estímulo Auditivo?		
9	¿Cuándo realiza el cabeceo su cuerpo tiene el equilibrio correcto?		
10	¿Puede coordinar su cuerpo al realizar un pase largo?		

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Cuestionario para entrenador y dirigentes

Objetivo: Conocer de qué manera entrenan los niños y jóvenes deportistas la coordinación motriz y la técnica del dominio del balón en la disciplina del fútbol pertenecientes al club Alianza.

Instructivo: Lea detenidamente cada pregunta y escoja la alternativa que usted crea conveniente.

No.	Pregunta	Respuestas	
		SI	NO
1	¿El niño tiene la capacidad de conducir el balón con rapidez?		
2	¿El niño tiene un buen nivel de aciertos cuando realiza un pase?		
3	¿El niño es eficaz cuando realiza el disparo a puerta?		
4	¿El niño tiene la destreza de cabecear el balón correctamente?		
5	¿Sabe lo que es la Coordinación?		
6	¿Entiende lo que es coordinación Óculo Manual?		
7	¿Ha hecho algún ejercicio de Coordinación?		
8	¿Al momento de conducir el balón el niño puede reaccionar a un estímulo Auditivo?		
9	¿Cuándo realiza el cabeceo el niño tiene su cuerpo el equilibrio correcto?		
10	¿Puede el niño coordinar su cuerpo al realizar un pase largo?		

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 3

TEST DE COORDINACIÓN

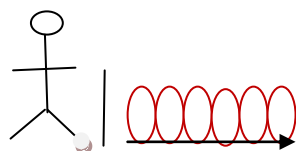
Nombre: Test de coordinación óculo pie y equilibrio.

Objetivo: Comprobar su estado en coordinación óculo pie- equilibrio.

Desarrollo: Colocar 6 uñas en línea recta seguidas sin dejar espacio entre ellas, el jugador debe saltar solo con el pie izquierdo dentro, sin tocar ni salirse de uña.

Evaluación: Se evalúa el # saltos seguidos correctamente en 10" de la siguiente manera:

ACIERTOS	EQUIVALENCIA
5	EXCELENTE
4	MUY BUENO
3	BUENO
2	REGULAR
1 - 0	PESIMO



Resultados: Test de coordinación óculo pie y equilibrio

CANTIDAD	ACIERTOS	EQUIVALENCIA
6	5	EXCELENTE
12	4	MUY BUENO
14	3	BUENO
29	2	REGULAR
21	1 - 0	PESIMO

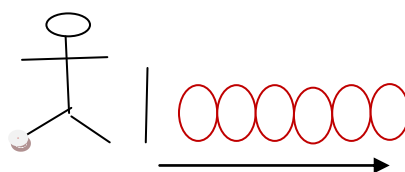
Nombre: Test de coordinación óculo pie y equilibrio.

Objetivo: Comprobar su estado en coordinación óculo pie- equilibrio.

Desarrollo: Colocar 6 ulas en línea recta seguidas sin dejar espacio entre ellas, el jugador debe saltar solo con el pie derecho dentro, sin tocar ni salirse de ula.

Evaluación: Se evalúa el # saltos seguidos correctamente en 20"de la siguiente manera:

ACIERTOS	EQUIVALENCIA
5	EXCELENTE
4	MUY BUENO
3	BUENO
2	REGULAR
1 - 0	PESIMO



Resultados: Test de coordinación óculo pie y equilibrio

CANTIDAD	ACIERTOS	EQUIVALENCIA
10	5	EXCELENTE
15	4	MUY BUENO
14	3	BUENO
25	2	REGULAR
18	1 - 0	PESIMO

Nombre: Test de coordinación óculo mano.

Objetivo: Comprobar el estado de coordinación óculo mano.

Desarrollo: Saltar la cuerda en un mismo lugar 5 o más veces seguidas con los 2 pies a la vez sin enredarse.

Evaluación: Se evalúa el # saltos seguidos correctamente en 10" de la siguiente manera:

ACIERTOS	EQUIVALENCIA
5	EXCELENTE
4	MUY BUENO
3	BUENO
2	REGULAR
1 - 0	PESIMO



Resultados: Test de coordinación óculo mano

CANTIDAD	ACIERTOS	EQUIVALENCIA
9	5	EXCELENTE
14	4	MUY BUENO
16	3	BUENO
23	2	REGULAR
20	1 - 0	PESIMO

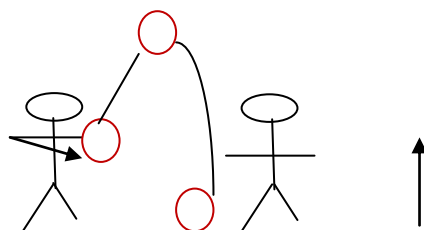
Nombre: Test de coordinación óculo pie.

Objetivo: Comprobar su coordinación óculo pie y la técnica individual (control).

Desarrollo: El entrenador se coloca en frente con el balón del que va a realizar el test, este lanza el balón hacia arriba, el jugador que realiza el test reacciona visualmente y luego que haya caído el balón al piso lo recepta y domina.

Evaluación: Recibir el balón y dominarlo sin que caiga al suelo 5 veces

ACIERTOS	EQUIVALENCIA
5	EXCELENTE
4	MUY BUENO
3	BUENO
2	REGULAR
1 - 0	PESIMO



Resultados: Test de coordinación óculo pie

CANTIDAD	ACIERTOS	EQUIVALENCIA
9	5	EXCELENTE
13	4	MUY BUENO
18	3	BUENO
21	2	REGULAR
21	1 - 0	PESIMO

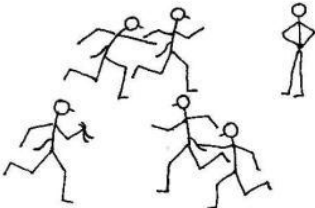
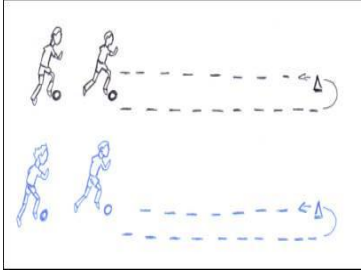
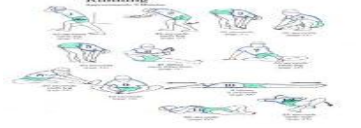
ANEXO 4

GUÍA DE EJERCICIOS Nro. 1

OBJETIVO: Mejorar la conducción y la coordinación viso motora.

RECURSOS: Un pequeña cuerda de 20 cm de largo, para cada niño, balones conos, pito, cronometro, chalecos.

OBSERVACIONES: Los terrenos de trabajo tanto en calentamiento y en la parte principal serán de acuerdo al # de jugadores o a la necesidad del entrenador.


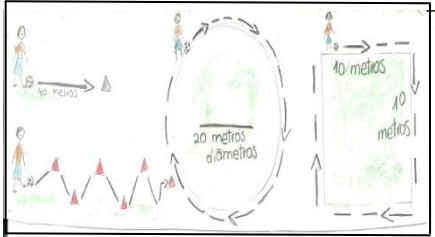

FACES	CAPACIDADES Y TÉCNICAS	ACTIVIDADES- JUEGOS	TIEMPO	GRÁFICOS
<p style="text-align: center;">INICIAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Calentamiento general - Coordinación dinámica general - Coordinación viso motora. 	<ul style="list-style-type: none"> - Charlar, motivar sobre el trabajo que se va a realizar y su beneficio - Realizar un cuadrado de 20 x 20mts, dentro del mismo caminamos y después trotamos realizando ejercicios de coordinación general. - Jugamos a la cola de ratón: El juego consiste en colocarse una cuerda en la parte posterior, simulando que es una cola. El juego consiste en quitar el mayor # de colas y conservando la suya, El terreno de juego será el mismo del calentamiento o al # de jugadores.(ver imagen 1) 	<p style="text-align: center;">25 minutos</p>	 <p style="text-align: center;">Imagen 1 Tinajas A 2002</p>
<p style="text-align: center;">PRINCIPAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conducción con diferentes partes de contacto. - Conducción y pase. - Juego predeportivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñamos un laberinto, en donde los niños conduzcan y encuentren la salida más rápido, sin tocar los obstáculos, se puede variar cambiando las superficies de contacto. - En 2 grupos diseñamos un circuito de conducción, tienen que llegar hasta el lugar demarcado, con la superficie de contacto indicado y realizando cierto # de contactos. - De igual manera en 2 grupos y cada grupo en parejas, tienen que conducir y pasar el balón al compañero por el circuito propuesto. La variante será cambiar la superficie de contacto y la pierna que trabaja. Ej. derecha e izquierda.(ver imagen 2) - Jugamos fútbol reducido, dividimos en grupos de 8, 4vs 4 en cuadrados de 15vs 15mts. Con variaciones de realizar el gol Ej. Con borde interno-externo o empeine. 	<p style="text-align: center;">55 minutos</p>	 <p style="text-align: center;">Imagen 2: fedeportes.com</p>
<p style="text-align: center;">FINAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación y recuperación de todos los niños. - Estiramientos específicos. - Explicación y dialogo en la corrección de errores.(ver imagen3) 	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>	 <p style="text-align: center;">Imagen 3: www.Estiramientos.com</p>

GUÍA DE EJERCICIOS Nro. 2

OBJETIVO: Mejorarla conducción del balón en base a ejercicios de coordinación óculo pédica

RECURSOS: Conos, balones, pito, cronometro, ulas, cancha de fútbol.

OBSERVACIONES: En el momento que realizan la conducción hay que guiarle en que debe tener vista periférica, del balón con el espacio físico.




FACES	CAPACIDADES Y TÉCNICAS	ACTIVIDADES- JUEGOS	TIEMPO	GRÁFICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Calentamiento general, movilidad articular - Coordinación dinámica general - Coordinación óculo manual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reunir a todos los muchachos en centro de la cancha, dialogar explicar, motivar sobre el trabajo de ese día. - Formando una fila y caminamos realizando ejercicios de movilidad articular general, cuello, hombros, cintura, rodillas, tobillos.Estiramientos. - Colocamos unas 2 columnas de 8 ulas, pasamos realizando saltos con un pie, luego con el otro, con los 2 y alternamos dándole variantes. (ver imagen 4) - Jugamos a transportar el balón : Se colocan en parejas frente a frente, tienen que transportar el balón pasándose uno al otro con un solo golpe de brazo o mano, una distancia de 25 metros ...gana la pareja que lo haga más rápido 	25 Minutos	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Imagen 4: www.psicomotridad</p>
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Conducción del balón en diferentes ritmos y direcciones - Conducción y tiro a puerta. - Juegos predeportivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Conducir el balón en línea recta, curva, zig-zag, cuadrado, distancias de 40 metros y 3 x2 repeticiones.(ver imagen 5) - El mismo ejercicio pero le damos tiempo a los ejercicios, lo podemos hacer en forma de juego, formando grupos o individualmente gana el que hace correctamente. - Conduce el balón en línea recta y zig-zag, 15 metros y dispara a gol con variantes de contacto, izquierda, derecha, borde interno, externo, empeine. - En la una mitad de la cancha, colocamos 2 arcos y jugamos balonmano. 	55 Minutos	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Imagen 5: Maestrante</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación y recuperación de todos los niños. - Trote alrededor de la cancha 5' - Estiramientos específicos. - Dialogo final. (ver imagen 6) 	10 minutos	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Imagen 6 Escuela de fútbol Cacique</p>

GUÍA DE EJERCICIOS Nro. 3

OBJETIVO: Desarrollar, mejorar la coordinación motriz como la técnica individual, conducción y los pases, mediante la realización de juegos.

RECURSOS: Conos, banderines, balones pito, cancha de fútbol.

OBSERVACIONES: Motivar al niño para que realice el trabajo propuesto, con todo el animo, sabiendo que su desarrollo motriz y técnico va en ascenso.

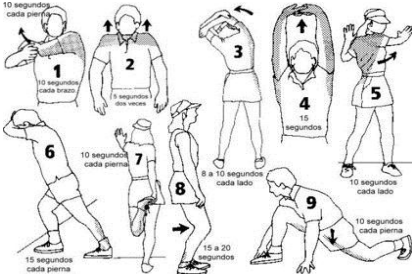


FACES	CAPACIDADES Y TÉCNICAS	ACTIVIDADES- JUEGOS	TIEMPO	GRÁFICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Calentamiento general - Estiramiento general - Coordinación General. - Coordinación óculo pie y mano 	<ul style="list-style-type: none"> - Charlar, motivar sobre el trabajo que se va a realizar y su beneficio - Formamos 4 hilera de igual # de jugadores en la que en distancia determinada 20 metros realizan ejercicios de movilidad desde arriba hacia abajo. (ver imagen 7) - Estiramos los músculos calentados de = forma desde arriba hacia abajo. - Jugamos a las quemadas: dividimos un espacio de 25 x 25 metros o de acuerdo al # de jugadores y seleccionamos a un jugador para que quemé a los demás compañeros lo puede hacer con el pie o la mano. Variante, se puede quemar con más jugadores, 2-3-4 dependiendo de la necesidad 	25 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 7: Maestrante</p>
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Conducción en circuito. - Juego predeportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Comenzaremos el circuito en la esquina inferior izquierda de la imagen. Realizaremos eslabon con balón entre conos y cuando sale realiza un pase al jugador que está en la esquina inferior derecha, a continuación hace salto entre vallas. El jugador de la esquina inferior derecha recibe el pase y realiza conducción hasta el cono del área para lanzar a portería. Tras el disparo, el portero da un pase al jugador que ha tirado, o el jugador va a por el balón si él lo ha lanzado fuera, y realizará dos conducciones con balón en dos postas distintas. La primera con mayor desplazamiento lateral y la segunda más vertical. - JUEGO Nº 5: 10 PASES Organización: Dos equipos, repartidos en un campo, con un espacio delimitado. Desarrollo: Los jugadores se distribuyen por el espacio delimitado. Uno de los equipos tendrá la posesión del balón, entre ellos deberán pasarse el balón, cada pase debe contarse en voz alta, hasta llegar a diez, cuando esto ocurra, el equipo se sumará un punto. El equipo contrario debe intentar cortar el balón, si lo hace, ellos comenzarán a contar, el equipo que más puntos consiga será el ganador. (ver imagen 8) 	55 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 8: Eduardo Hernández</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación y recuperación de todos los niños. - Estiramientos específicos. - Concentración en la mitad del campo para resumir el trabajo y en la corrección de errores. (ver imagen 9) 	10 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 9: www.entrenadorfutbol.com</p>

GUÍA DE EJERCICIOS Nro. 4

OBJETIVO: Mejorar la recepción, el pase en base a ejercicios de coordinación óculo pie.

RECURSOS: Conos, estacas, balones, chalecos, platos deportivos, elásticos.

OBSERVACIONES: Controlar la correcta posición del cuerpo en los ejercicios coordinación y técnicos.

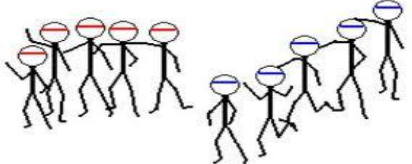
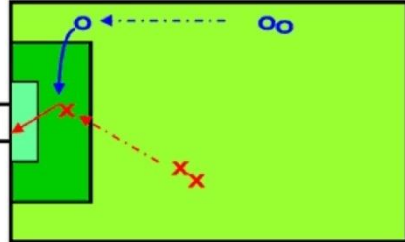

FACES	CAPACIDADES Y TÉCNICAS	ACTIVIDADES- JUEGOS	TIEMPO	GRÁFICOS
<p style="text-align: center;">INICIAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Calentamiento general, movilidad articular - Coordinación General. - Coordinación óculo pie 	<ul style="list-style-type: none"> - Reunir a todos los niños y charlar, motivar sobre el trabajo que se va a realizar y su beneficio - Alrededor de la mitad de la cancha caminamos realizando movilidad desde arriba hacia abajo, luego trotamos 5 minutos. - Estiramientos generales. (ver imagen 10) - En parejas trotamos formando 2 hileras y nos pasamos el balón en diferentes maneras, con las manos con los pies con la cabeza. 	<p style="text-align: center;">25 minutos</p>	 <p style="text-align: center;">Imagen 10: efedeportes.com</p>
<p style="text-align: center;">PRINCIPAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recepción y pase - Juegos predeportivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Formamos un cuadrado de 30x30 metros en cada esquina esta un niño con un balón, este deberá pasarle el balón al niño que hace el ejercicio, el que lo realiza debe recibirlo, controlarlo y pasarlo al mismo jugador que lo paso, variantes se cambia la superficie de contacto, izquierda, derecha, borde interno, externo, empeine.. - Formamos 4 cuadrados de 15 x15 metros y jugamos al 4vs 2, 4 se colocan dispersos por el cuadrado y se pasan el balón unos a otros, sin que los 2 que están en la mitad los quiten o intercedan, variantes a 2- 3-4 contactos antes de pasar el balón. (ver imagen 11) 	<p style="text-align: center;">55 minutos</p>	 <p style="text-align: center;">Imagen 11www.lasoledaddeentrenador.com</p>
<p style="text-align: center;">FINAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación y recuperación de todos los niños. - Estiramientos específicos. - Explicación y dialogo en la corrección de errores. (ver imagen 12) 	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>	 <p style="text-align: center;">Imagen 12: Escuela de fútbol Cacique</p>

GUÍA DE EJERCICIOS Nro. 5

OBJETIVO: Desarrollar la coordinación motriz y la técnica individual (conducción, cabeceo), mediante la realización de ejercicios en base a los juegos

RECURSOS: Conos, Banderines, chalecos, pito, cronometro, cinta elástica, cancha de fútbol

OBSERVACIONES: Estar atento en el desarrollo de los ejercicios, para ir corrigiendo, guiando a los niños que lo requieran.

FACES	CAPACIDADES Y TÉCNICAS	ACTIVIDADES- JUEGOS	TIEMPO	GRÁFICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Calentamiento General - Coordinación óculo auditiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Charlar, motivar sobre el trabajo que se va a realizar y su beneficio - Formamos 3 hileras, caminamos y luego trotamos realizando movimientos articulares desde arriba hacia abajo. - Estiramientos generales y específicos - Jugamos a encuentra tu pareja: se juntan en parejas, les vendamos los ojos y dentro de la superficie ya diseñada los dispersamos (20x20 metros) al pito del entrenador debe buscar su pareja llamándole, ganan las 3 primeras parejas que se encuentren. (ver imagen 13) 	25 Minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 13 www.juegosrecreativos.com</p>
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Cabeceo con impulso y sin impulso - Conducción y cabeceo - Juegos predeportivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Formamos 2 grupos de trabajo, el un grupo se coloca a un costado del arco con 1 balón, el otro grupo se coloca formando una columna al filo de las 18 yardas, uno por uno cabecear de acuerdo a las indicaciones del entrenador, sin y con impulso, con la frente, parietal derecho e izquierdo.(ver imagen14) - Formamos 2 grupos, el un grupo debe conducir el balón y centrarlo, al compañero que está a la altura del punto penal, el cabeceo debe hacerlo con y sin impulso. - Jugamos fulbito en la mitad de cancha, los goles valen solo de cabeza 	55 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 14: efedeportes.com</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación y recuperación de todos los niños. (ver imagen 15) - Estiramientos específicos. - Explicación y dialogo en la corrección de errores. 	10 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 15: Entrenadores de fútbol.com</p>

GUÍA DE EJERCICIOS Nro. 6

OBJETIVO: Verificar en esta práctica, en situación real, si se ha evolucionado el niño, tanto en lo motriz como en lo técnico

RECURSOS: Cancha de fútbol, balones pito, cronometro, refrigerios

OBSERVACIONES: Esta práctica de fútbol se lo hará en el estadio "Timoteo Machado" ante la selección de Guano sub 10 y 14 respectivamente.

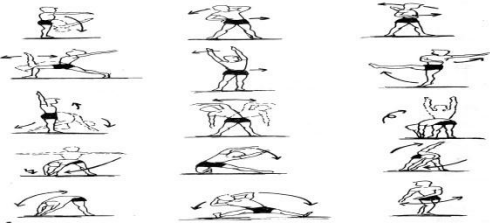
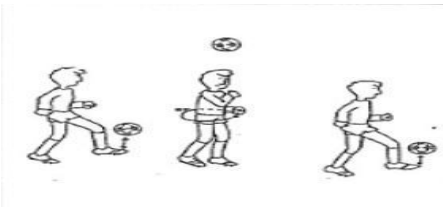
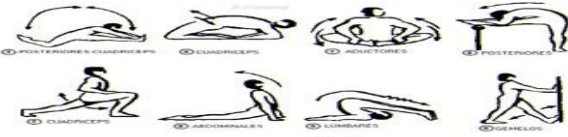
FACES	CAPACIDADES Y TÉCNICAS	ACTIVIDADES- JUEGOS	TIEMPO	GRÁFICOS
<p style="text-align: center;">INICIAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Calentamiento general - Juego predeportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Charlar, motivar sobre el trabajo que se va a realizar y su beneficio - Formamos 3 hileras, caminamos y luego trotamos realizando movimientos articulares desde arriba hacia abajo. - Estiramientos generales - Juego de 3 colores: En la mitad de la cancha hay una zona de pasada o preparación. El juego consiste que el equipo que ataca convertir un gol y el equipo que defiende pasar la mitad de la cancha con balón dominado y pasar al otro lado a atacar en que habrá otro equipo esperando. - (ver imagen 16) Nota : El equipo tendrá un color diferente y el equipo que convierta un gol pasa a la otro cancha también a atacar 	<p>25 Minutos</p>	 <p style="text-align: center;">Imagen 16 Fútbol Entrenamientos</p>
<p style="text-align: center;">PRINCIPAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Partido de fútbol 	<ul style="list-style-type: none"> - Jugamos fútbol en 2 tiempos de 25 minutos con 5 de descanso. Se puede dar variantes al partido se juega a 2-3-4-5 toque o contactos con el balón antes de pasarlo, dependiendo el nivel de los jugadores. - (ver imagen 17) 	<p>55 minutos</p>	 <p style="text-align: center;">Imagen 17 Equipo del Alianza sub 14</p>
<p style="text-align: center;">FINAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación y recuperación de todos los niños. - Estiramientos específicos. - Trote alrededor del campo a baja intensidad. - Dialogo sobre el partido. (ver imagen 18) 	<p>10 minutos</p>	 <p style="text-align: center;">Imagen 18: Prof. Hugo Herrera dialogando con los jugadores</p>

GUÍA DE EJERCICIOS Nro. 7

OBJETIVO: Continuar, en la formación de la coordinación motriz, la técnica, relacionando ejercicios, en base a los juegos.

RECURSOS: Conos, banderines, pelotas, cinta elásticas, red de tenis o cuerda, pito, cronometro, chalecos, cancha de Fútbol.

OBSERVACIONES: Controlar la ejecución de los ejercicios, ir corrigiendo, motivando y mejorando.




FACES	CAPACIDADES Y TÉCNICAS	ACTIVIDADES- JUEGOS	TIEMPO	GRÁFICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Calentamiento general. - Coordinación general 	<ul style="list-style-type: none"> - Charlar, motivar sobre el trabajo que se va a realizar y su beneficio - Con balones en tríos realizamos la trenza, se pasamos el balón con las manos, con los pies izquierda-derecha. Le damos variantes. - Estiramiento general.(ver imagen 19) - Busco amigos: Los alumnos se desplazan por media pista libremente, cuando el profesor diga un número se tendrán que agrupar en función del número dicho. El alumno o alumnos que queden libres darán una vuelta a la pista y se reincorporarán. 	25 Minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 19: Escuela de Entrenadores</p>
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Control del balón. - Control y cabeceo - Juego predeportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Se colocan cada niño con un balón , deber recorrer un distancia de 20 metros dominando el balón con cualquier parte del cuerpo excepto los brazos y las manos, sin que caiga al suelo, si se cae de nuevo lo reincorpora. (Ver imagen 20) - Realizamos el ejercicio anterior con la variante de que domina 2 veces y la tercera debe hacerlo obligado con la cabeza. - Formamos grupos de 4 niños, en canchas de 7x8 metros jugamos fútbol tenis, se le da variantes como, 1 -2-3 toques antes de pasar el balón o domina con las piernas y pasan con la cabeza 	55 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 20: Aprende Técnicas de fútbol</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación y recuperación de todos los niños. - Estiramientos específicos.(ver imagen 21) - Explicación y dialogo en la corrección de errores. 	10 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 21: www.Estiramientos.com</p>

GUÍA DE EJERCICIOS Nro. 8

OBJETIVO: Desarrollar la coordinación general y específica, apoyada con los juegos predeportivos.

RECURSOS: Conos, ulas, cinta elástica, pelotas, pito, cronometro, chalecos, cancha de fútbol.

OBSERVACIONES: Controlar, corregir y motivar en la ejecución de los ejercicios propuestos.


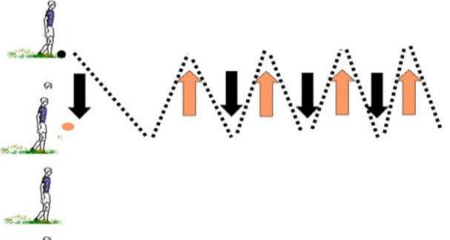

FACES	CAPACIDADES Y TÉCNICAS	ACTIVIDADES- JUEGOS	TIEMPO	GRÁFICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Calentamiento general. - Estiramiento general 	<ul style="list-style-type: none"> - Charlar, motivar sobre el trabajo que se va a realizar y su beneficio - Caminamos por 5' con ejercicios de lubricación desde arriba hacia abajo en todas las articulaciones. - Trote alrededor de cancha a intensidad de 120- 140 Pulsaciones x minuto. (Ver imagen 22) - Estiramiento desde arriba hacia abajo en los músculos trabajados. 	25 Minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 22: Olivera Beltrán</p>
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación general y específica - Juego predeportivo 	<p>Formamos un circuito para coordinación con 4 estaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1ra estación colocamos una escalera para que los niños realicen elevación de rodillas con variaciones. - 2da estación debe recorrer una distancia de 15 metros, cada 3 metros esta un compañero con un balón, debe recibir, controlar y pasar el balón al compañero que le envió. - 3ra estación: debe conducir en balón en zic-zag sin topar los conos puestos una distancia de 20 metros en el menor tiempo posible. - 4ta: Colocamos 14 ulas en 2 hileras, para que los jugadores realicen saltos en un 1 solo pie, con los 2 , alternando 1-2 pies tipo rayuela. - Demarcamos canchas de 16 x7 metros de ancho, para jugar fut- tenis en parejas o tríos. (ver Imagen 23) 	55 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 23 Fútbol Entrenamientos</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación y recuperación de todos los niños. (Ver imagen 3) - Estiramientos específicos. - Explicación y dialogo en la corrección de errores. 	10 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 24: www.entrenadoresdefutbol.com</p>

GUÍA DE EJERCICIOS Nro. 9

OBJETIVO: Mejorar la recepción, el pase en base a ejercicios de coordinación óculo pie

RECURSOS: Conos, balones, pito, cronometro, ulas, cancha de fútbol

OBSERVACIONES: **Motivar** al niño para que realice el trabajo propuesto, con todo el ánimo, sabiendo que su desarrollo motriz y técnico va en ascenso

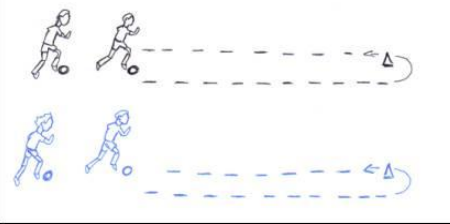
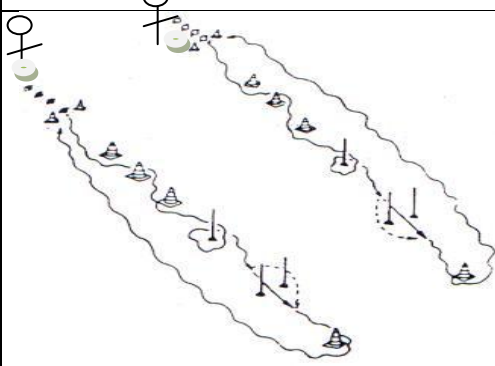

FACES	CAPACIDADES Y TÉCNICAS	ACTIVIDADES- JUEGOS	TIEMPO	GRÁFICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Calentamiento general. - Coordinación general 	<ul style="list-style-type: none"> - Charlar, motivar sobre el trabajo que se va a realizar y su beneficio(Ver imagen 25) - Realizar un cuadrado de 20 x 20mts, dentro del mismo caminamos y después trotamos realizando ejercicios de coordinación general. - Estiramientos generales - CIRCUITO DE COORDINACIÓN - Desplazamiento lateral, frontal y dorsal. - Desplazamiento dorsal lateral, lateralidad izquierda y derecha. - Saltos entre las vallas, sin doblar rodillas. - Zancadas laterales, lo mas amplias posibles. - Skipping, impulsos con una pierna, skipping, impulsos con la misma pierna. 	25 Minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 25: Motivación</p>
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación óculo mano, pie, técnica individual - Técnica colectiva - Juego predeportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Formamos 2 filas, la una fila cada jugador con un balón, este le enviara el balón al compañero de la otra fila que recibirá:1 con las manos y pasara de la misma manera, 2 Con borde interno y pasara de la misma forma, 3 con muslo y sin dejar caer pasara con empeine, 4 recibirá, controlará y pasara con la cabeza (Luego de que la una fila acabe la ronda de ejercicios se cambian los papeles) 1x 2 series - LA TRENZA.- El ejercicio consiste en pasar el balón, el que pasa se cambia al lugar del que recibe por detrás, así sucesivamente se van pasando y cambiando de puesto hasta llegar al borde de las 18 yardas, ahí el compañero que está en control del balón dispara al arco (Ver imagen 26) - Fútbol tenis 	55 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 26: Manual de entrenamientos</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación y recuperación de todos los niños. - Estiramientos específicos. - Explicación y dialogo en la corrección de errores. (Ver imagen 27) 	10 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 27: Escuela de fútbol Cacique</p>

GUÍA DE EJERCICIOS Nro. 10

OBJETIVO: Mejorar la coordinación motriz (óculo pie), la técnica individual, en base a juegos.

RECURSOS: Conos, balones, chalecos, pito, cronometro, cancha de fútbol.

OBSERVACIONES: Motivar, corregir y perfeccionar la ejecución de los ejercicios.

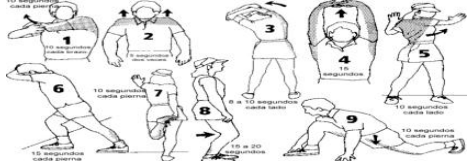
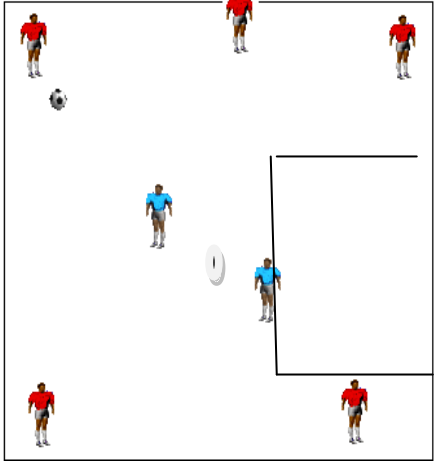

FACES	CAPACIDADES Y TÉCNICAS	ACTIVIDADES- JUEGOS	TIEMPO	
<p style="text-align: center;">INICIAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Calentamiento general. - Juego 	<ul style="list-style-type: none"> - Charlar, motivar sobre el trabajo que se va a realizar y su beneficio - Alrededor de la mitad de la cancha caminamos realizando movilidad desde arriba hacia abajo, luego trotamos 5 minutos - Estiramientos generales - Juego relevos: Formamos 2 columnas de jugadores, cada niño tendrá un balón y deberá recorrer una distancia de 25 metros luego que su compañero haya regresado. Se puede dar la variante de cambiar de pierna o con obstáculos. (ver imagen 28) 	<p style="text-align: center;">25 Minutos</p>	 <p style="text-align: center;">Imagen 28: La Planificación del Entrenamiento</p>
<p style="text-align: center;">PRINCIPAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación óculo pie y técnica individual - Conducción, recepción, disparo al arco, cabeceo - Juego predeportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Se colocan dos columnas de jugadores en una distancia de 20 metros con un balón, realizamos varios ejercicios: Conducción simple, conducción con obstáculos, conducción y cambio de dirección. (ver imagen) Nota: El jugador que realiza la conducción luego de terminar se ubica en la columna donde entrego el balón - Formamos 2 grupos a la altura de la mitad de la cancha, el un grupo con balones a un extremo, conducirá el balón hasta la altura de la línea de meta y centrará, el segundo grupo estará en el centro del campo, en el momento que de la orden el profesor saldrá corriendo hacia el frente a recibir el centro, recibe, controla y dispara a meta. La variante será cabecear directo al arco. (ver imagen 29) - Jugamos en una mitad de la cancha fulbito, con las limitante de que valen los goles que fueron luego de un centro (Recepción y disparo) o de cabeza. 	<p style="text-align: center;">55 minutos</p>	 <p style="text-align: center;">Imagen 29: Entrenadores de Fútbol</p>
<p style="text-align: center;">FINAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación y recuperación de todos los niños. - Estiramientos específicos. - Explicación y dialogo en la corrección de errores. (ver imagen 30) 	<p style="text-align: center;">10 minutos</p>	 <p style="text-align: center;">Imagen 30: Escuela de fútbol Cacique</p>

GUÍA DE EJERCICIOS Nro. 11

OBJETIVO: Continuar, en la formación de la coordinación motriz, la técnica, relacionando ejercicios, en base a los juegos

RECURSOS: Conos, banderines, pelotas, cinta elásticas, red de tenis o cuerda, pito, cronometro, chalecos, cancha de Fútbol.

OBSERVACIONES: Controlar la ejecución de los ejercicios, ir corrigiendo, motivando y mejorando. Este entrenamiento se lo hará en el estadio “ Timoteo Machado”




FACES	CAPACIDADES Y TÉCNICAS	ACTIVIDADES- JUEGOS	TIEMPO	
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Calentamiento general. - Juego 	<ul style="list-style-type: none"> - Charlar, motivar sobre el trabajo que se va a realizar y su beneficio - Alrededor de la mitad de la cancha caminamos realizando movilidad desde arriba hacia abajo, luego trotamos 5 minutos - Estiramientos generales. (ver imagen 31) - En un cuadrado de 25 x25 metros se cogen en parejas, sin soltarse de la mano jugamos a las cogidas. El profesor designara a la primera pareja que coge, luego cogerá la paraje que fue cogida primero 	25 Minutos	 <p>Imagen 31: efedeportes.com</p>
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Conducción y pase - Conducción, pase, recepción y disparo al arco - Juego predeportivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocamos 10 conos a una distancia de 5 metros, en los que los jugadores deben conducir el balón y pasarse entre cono y cono- Formamos cuadrados de 15 x 15 metros de longitud, con 6 jugadores, los 4 que están en posición del balón deben conducir realizando máximo 3 toques para pasarlo, los 2 restantes deben quitar 5 veces para dejar de quitar. - Conduce el balón hacia la portería, luego pasa a un compañero que estará ubicado diagonalmente, este le devolverá, recibirá, controlara y dispara al arco - El mismo ejercicio con al variante de que pasara el balón 2 veces primero en diagonal a lado derecho, recibe controla y pasa en diagonal a el lado izquierdo, este le devolverá, recibirá, controlara y dispara al arco. <p>RONDO MÓVIL Organización: Todo el equipo dentro del área de penalti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo: Los jugadores se distribuyen dentro de las 18 yardas. Dos de ellos intentaran robar el balón a los demás que van a pasárselo a dos toques. El que tire el balón fuera del área pasa a ser perseguidor del balón, el que falle el pase o toque el balón más veces de dos también. Siempre habrá dos perseguidores que se irán cambiando a medida que consigan interceptar el balón. A diferencia del rondo tradicional, todos se pueden mover pero manteniendo las distancias. Después se puede introducir la variante de un solo toque para ganar en rapidez. (ver imagen 32) 	55 minutos	 <p>Imagen 32: efedeportes.com</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación y recuperación de todos los niños. - Estiramientos específicos. - Explicación y dialogo en la corrección de errores. (ver imagen 33) 	10 minutos	 <p>Imagen 33: Escuela de fútbol Cacique</p>

GUÍA DE EJERCICIOS Nro. 12

OBJETIVO: Verificar con esta práctica, de fútbol si el niño ha desarrollado, mejorado, y si se cumplió con los objetivos propuestos, tanto en lo motriz como en lo técnico

RECURSOS: Cancha de fútbol, balones pito, cronometro, refrigerios, jueces

OBSERVACIONES: Esta práctica de fútbol se lo hará con la selección de Chimborazo, tanto sub 11 como con la sub 14 respectivamente.

FACES	CAPACIDADES Y TÉCNICAS	ACTIVIDADES- JUEGOS	TIEMPO	GRÁFICOS
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Calentamiento general. - Calentamiento específico - Motivación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Charlar, motivar al niño para que mentalmente se vaya adentrando en el calentamiento. - Alrededor de la mitad de la cancha caminamos realizando movilidad desde arriba hacia abajo, luego trotamos 5 minutos. (Ver imagen 34) - Estiramientos generales - 2 jugadores con un balón, realizan: <ul style="list-style-type: none"> o Pases entre si o El un jugador le envía, devuelve con borde interno alternado las pies de contacto(derecha izquierda) o Recibe y controla con el muslo y pasa con empeine. o Recibe, devuelve con la cabeza. (Ver imagen 35) <p>Nota: Los ejercicios específicos lo realizan en 15 repeticiones el jugador para que realice el compañero y luego pasar al siguiente ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Charla de motivación a los niños explicándole que es un juego y que tienen que divertirse, pero aplicando los conocimientos adquiridos. 	25 Minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 34: Sub 14 Alianza</p>  <p style="text-align: center;">Imagen 35: Ejercicios de Fútbol para niños</p>
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica individual y colectiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Partido amistoso de fútbol con un equipo invitado, se realizara 2 tiempos de 35 ' con un descanso de 10' (Ver imagen 36) 	80 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen 36: Equipo del Alianza sub 10</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratación. - Estiramientos específicos. - Dialogo sobre el partido, aspectos positivos y negativos. (Ver imagen 37) 	10 minutos	 <p style="text-align: center;">Imagen37: Dialogo Prof. Hugo Herrera</p>

ANEXO 5

Cronograma de Actividades

Tiempo Actividades	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Selección del tema	■	■																													
Planteamiento del problema		■	■	■																											
Elaboración del Marco Teórico			■	■	■	■	■																								
Hipótesis					■	■																									
VARIABLES					■	■																									
Elaboración del Marco Metodológico								■	■																						
Elaboración y Aplicación de Encuesta									■	■																					
Codificación y Tabulación de Resultados											■	■																			
Procesamiento de Datos													■	■																	
Análisis e Interpretación de Resultados															■	■															
Conclusiones y Recomendaciones															■	■	■	■													
Elaboración de la Propuesta																	■	■	■	■	■	■									
Redacción del Informe Final																					■	■	■								
Presentación del Trabajo																									■	■					
Exposición del Trabajo																													■	■	■

ANEXO 6
NÓMINA DE NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CLUB “ALIANZA”

Nro.	NOMBRES	EDAD
1	Juan Carlos Bonifaz	10
2	Luis Colcha	10
3	Pedro Condo	10
4	Alex Domínguez	10
5	Danilo Donoso	10
6	Felipe Estrada	10
7	Cesar Hernández	10
8	José Luis Yambay	10
9	Gerardo Yambay	10
10	Antonio Yambay	10
11	Raúl Arcos	11
12	Juan Andrade	11
13	Jorge Alarcón	11
14	Marco Aldaz	11
15	Patricio Allauca	11
16	Rubén Allauca	11
17	Fausto Burgos	11
18	Galo Cabezas	11
19	Hugo Cascante	11
20	Javier Colcha	11
21	Fausto Erazo	11
22	Diego Naranjo	11
23	Juan Sanunga	11
24	Patricio Vallejo	11
25	Víctor Villagrán	11
26	Julio Adriano	12
27	Sergio Armendáriz	12
28	Fernando Burbano	12
29	José Luis Cabrera	12
30	Ángel Castelo	12
31	Luis Colcha	12
32	Felipe Condo	12
33	Marcelo Estrada	12
34	Ricardo López	12
35	José Moyano	12
36	Juan Montero	12
37	Klever Padilla	12
38	Rafael Pancho	12
39	Tarquino Polo	12
40	Wilson Samaniego	12
41	Jorge Yambay	12
42	Eduardo Yanza	12
43	Víctor Yumisaca	12
44	Edgar Zúñiga	12
45	Hernán Zúñiga	12
46	Marco Adriano	13
47	Emilio Alarcón	13
48	Pedro Alarcón	13

49	Luis Altamirano	13
50	Julio Cabezas	13
51	Edgar Cabrera	13
52	Alejandro Castelo	13
52	Santiago Chavarrea	13
54	Jhon Contreras	13
55	Cesar Colcha	13
56	Sergio Condo	13
57	Vicente Puente	13
58	Galo Alarcón	13
59	Hugo Arcos	14
60	Eduardo Becerra	14
61	Ricardo Burgos	14
62	Klever Colcha	14
63	Juan Chunata	14
64	Danilo Domínguez	14
65	Fausto Escudero	14
66	Giovanni Estrada	14
67	Ricardo Gallegos	14
68	Pablo Herrera	14
69	Arturo Huilcapi	14
70	Edmundo Jaramillo	14
71	Raúl Machado	14
72	Víctor López	14
73	Danny Melena	14
74	Armando Paredes	14
75	Julio Paredes	14
76	Alejandro Padilla	14
77	Guido Puente	14
78	Luis Polo	14
79	Edwin Samaniego	14
80	Marcelo Vargas	14
81	Juan Villagrán	14
82	Héctor Yambay	14

ANEXO 7

FOTOS

Sub 14



Sub 10

