

**UNIVERSIDAD TÉCNICA
DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL PROCESO
ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE FUTBOL EN LA ESCUELA
PERMANENTE DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL MEJIA EN EL AÑO
2009**

Tesis de grado previa la obtención del Título de Licenciado en Cultura
Física

AUTOR

Edwin Manuel Naranjo Ibarra

AMBATO 2009

Dr. Armando Proaño.

DIRECTOR DE TESIS

C E R T I F I C A :

Que el presente trabajo investigativo: APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL PROSESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE FUTBOL EN LA ESCUELA PERMANENTE DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE MEJÍA 2008, desarrollado por: Edwin Manuel Naranjo Ibarra ; observa las orientaciones metodológicas de la investigación científica.

Que ha sido dirigido en todas sus partes, cumpliendo con las disposiciones emitidas por la Universidad Técnica de Ambato, en lo referente a la elaboración de tesis.

Por lo expuesto:

Autorizo su presentación ante los organismos competentes para la sustentación del mismo.

Ambato, 15 de Mayo del 2009

Dr. Armando Proaño

DIRECTOR DE TESIS

AUTORIA

Debo dejar constancia que el presente trabajo investigativo al igual que siguiente informe es el resultado de absoluta propiedad del autor, quien basándose en hechos reales de su vida deportiva, profesional, investigaciones bibliográficas y de campo; esto unido a los estudios realizados en el transcurso de la carrera profesional a logrado llegar a verter algunas conclusiones y por ende sugerir ciertas recomendaciones que constan en el presente libro.

Por lo dicho, las opiniones y comentarios suscritos en este documento son de estricta pertenencia y responsabilidad del autor .

Edwin Manuel Naranjo Ibarra.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica de Ambato por la gran ayuda vertida en formación de docentes éticos, analíticos, críticos y reflexivos con miras al cambio y adelanto de la educación nacional; despertando el ímpetu hacia una gran tarea de transformación

A los docentes de la Carrera de Cultura Física de la facultad de Ciencias Humanas y de la Educación por su gran conocimiento impartido y por los momentos compartidos como profesores, guías y Amigos; que servirán como ejemplo a seguir en nuestra labor diaria

Un agradecimiento especial a los a los doctores Joffre Venegas y Armando Proaño, maestros que supieron llegar con consejos, paciencia y comprensión; por haberme acompañado en el duro trajinar de la investigación educativa.

DEDICATORIA

Para Alexandra mi esposa, quien siempre con su gran optimismo pujanza y valentía se convirtió en el pilar fundamental para emprender y superar las dificultades que se han presentado en el trajinar de mis estudios universitarios; para ella mi agradecimiento, respeto y cariño

Para Wendy y Tomas mis hijos, niños extraordinarios quienes con su forma de ser tierna e inocente han servido de inspiración en la ejecución de todos los grandes proyectos de mi vida.

Para Segundo Pacifico Naranjo y María Teresa Ibarra, mis padres que Dios les tenga en la gloria quienes supieron sembrar en mi la firme idea de superación para cumplir con los ideales propuestos.

A toda mi familia que con su abnegación, sacrificio y amor, han impulsado mi vida en busca de cumbres mas altas.

Edwin

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Caratula.....	I
Autorización del tutor.....	II
Autoría.....	III
Agradecimiento.....	IV
Dedicatoria.....	V
Índice de contenidos.....	VI
Resumen ejecutivo.....	X
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I.....	3
El problema.....	3
Planteamiento del problema.....	3
Contextualización.....	3
Análisis crítico.....	6
Prognosis.....	8
Formulación del problema.....	9
Delimitación del problema.....	9
Interrogantes.....	10
Justificación.....	10
Objetivos.....	12
Objetivo general.....	12
Objetivo específico.....	12
CAPITULO II.....	13
Marco teórico.....	13
Antecedentes investigativos.....	13
Fundamentación filosófica.....	15
Fundamentación epistemológica.....	16
Fundamentación axiológica.....	16
Fundamentación socioeconómica.....	16
Enseñar a Aprender.....	17
Fundamentos técnicos.....	20
Fundamentación legal.....	22
Señalización de variables.....	23
CAPITULO III.....	24

Metodología.....	24
Enfoque.....	24
Modalidad de la investigación.....	24
Población y muestra.....	25
Operacionalización.....	27
Operacionalización de las variables.....	28
Variable Independiente.....	28
Variable Dependiente.....	29
Técnicas e instrumentos.....	30
CAPITULO IV.....	32
Análisis e interpretación de resultados.....	32
Análisis de datos.....	32
Respecto a las preguntas.....	34
Pregunta UNO.....	34
Pregunta DOS.....	35
Pregunta TRES.....	36
Pregunta CUATRO.....	37
Pregunta CINCO.....	38
Pregunta SEIS.....	39
Pregunta SIETE.....	40
Pregunta OCHO.....	41
Pregunta NUEVE.....	42
Pregunta DIES.....	43
Análisis de las encuestas y entrevistas aplicadas a las autoridades, Entrenadores, deportistas y padres de familia.....	44
Entrevista a personajes privilegiados.....	45
CAPITULO V.....	47
Conclusiones y recomendaciones.....	47
Conclusiones.....	47
Recomendaciones.....	48
.....	
CAPITULO VI.....	50
Propuesta.....	50
Tema.....	50
Justificación.....	50
Fundamentación.....	52

Objetivo.....	52
Factibilidad.....	52
Impacto.....	53
Plan ejecución.....	54
Descripción de la guía metodológica de los fundamentos técnicos de	55
Prologo.....	55
Instrucción.....	55
Descripción de la propuesta.....	56
Fundamentos técnicos del futbol.....	56
El entrenador de futbol.....	57
Perfil del entrenador.....	57
Funciones del entrenador.....	57
Objetivo de la guía.....	58
Principales fundamentos técnicos del futbol.....	59
Mecánica de los fundamentos técnicos del futbol.....	59
Técnica de la conducción del balón.....	59
Técnica del pase.....	60
Técnica de recepción del balón.....	60
Técnica de regate o dribling.....	60
Técnica de los tiros o shut.....	61
Técnica del cabeceo.....	61
Técnica del saque de banda.....	62
Metodología de los fundamentos técnicos del futbol	63
Principios generales.....	63
Formas de aplicación.....	63
Variantes.....	63
Ejercicios de aplicación.....	64
Conducción del balón	71
Principios generales.....	71
Formas de aplicación.....	72
Variantes	72
Ejercicios de aplicación	72
Pases	75
Principios generales.....	75
Formas de aplicación.....	76
Variantes.....	76
Ejercicios de aplicación.....	76
Recepción	78
Principios generales.....	79
Formas de aplicación.....	79
Variantes.....	79
Ejercicios de aplicación.....	79

Fintas o engaños	84
Principios generales.....	84
Formas de aplicación.....	84
Ejercicios de aplicación.....	85
Tiros o shut	86
Principios generales.....	86
Formas de aplicación.....	86
Ejercicios de aplicación.....	87
Cabeceo	89
Principios generales.....	89
Formas de aplicación.....	89
Ejercicios de aplicación.....	90
Saque de banda	91
Principios generales.....	91
Ejercicios de aplicación.....	92
Ejercicios para el desarrollo de la técnica	93
El control.....	93
Golpe con el pie.....	98
Golpe de cabeza.....	102
Conducción.....	105
Circuitos.....	109
Cobertura.....	110
El regate.....	111
El tiro.....	113
El pase.....	115
Cuadro de estimación de costos.....	120
Bibliografía.....	121

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

CARRERA DE CULTURA FISICA

**APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TECNICOS EN EL PROSESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE
DE FUTBOL EN LA ESCUELA PERMANENTE DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE MEJÍA EN
EL AÑO 2009**

AUTOR: EDWIN MANUEL NARANJO IBARRA

TUTOR: DR. ARMANDO PROAÑO

AMBATO: 25 DE MARZO DEL 2009

RESUMEN EJECUTIVO: Siendo parte de un mundo globalizado donde predomina la competitividad la oferta y la demanda prevalece en todos los campos de la vida, nosotros como grupo de deportistas no podíamos quedar fuera de este avance evolutivo. mas aun a sabiendas de que nuestros niños y futuros deportistas de elite no obtienen la necesaria guía; técnica, táctica, objetiva y el desuso de métodos científicos reina en los entrenadores. Quienes amas de caer en un empirismo casi total llegan a utilizar formas de enseñanza dolosa con el fin de conseguir triunfos, sin pensar el futuro de los deportistas. es por cuanto se hace necesaria la elaboración de un manual que ayude efectuar un proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela permanente de Liga Cantonal de Mejía con fundamentos básicos, científicos y de la forma mas adecuada para que el alumno deportista pueda desarrollar de mejor manera y sacar adelante sus aptitudes Y habilidades en el campo de juego. Con la presente se pretende que los entrenadores de Liga Cantonal de Mejía adquieran los conocimientos científicos y con estos puestos en practica poder conseguir grupos de trabajos que permita a los mismos una programación eficaz en la formación de nuevos futbolistas.

INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación esta centrado en el proceso enseñanza aprendizaje en las escuelas de formación de futbol de liga deportiva cantonal de Mejía del año 2008.

Orientado a la formación de entrenadores preparados para impartir un método adecuado de enseñanza en la practica del futbol que nos lleve a la formación de futbolistas capaces. Basándonos en entrevistas a jóvenes Deportistas, padres de familia, entrenadores, dirigentes y todos aquellos que se encuentren involucrados en el campo deportivo cantonal.

y conociendo las necesidades , deseos , frustraciones , y otras situaciones vivenciales por las que atraviesan los deportistas de liga deportiva cantonal de Mejía se ha visto la imperiosa necesidad de la elaboración de una guía que lleve a solucionar el grave problema de la enseñanza empírica que aplica la gran mayoría de entrenadores .

Estructura de la investigación realizada:

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

CAPITULO II.- MARCO TEORICO. Abarca lo referente antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, epistemológica, axiológica, socio-económica, enseñar a aprender, fundamentos técnicos, fundamento legal, señalamiento de variables.

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

CAPITULO IV.- ANALISIS E INTERPRETACION DERESULTADOS

Tabulación de datos, presentación de datos sobre la observación, la encuesta y la comprobación de resultados.

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

CAPITULO VI.- PROPUESTA. Incluye el tema , justificación, fundamentación, objetivo, factibilidad, impacto, plan de ejecución, descripción de la guía metodológica de los fundamentos técnicos de futbol, prologo, introducción, descripción de la propuesta.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

<p>TEMA APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TECNICOS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE FUTBOL EN LA ESCUELA PERMANENTE DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL MEJIA EN EL AÑO 2009</p>
--

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. CONTEXTUALIZACIÓN

El fútbol es la expresión deportiva más popular en todas partes del mundo, independientemente de sexo, edad, posición social, económica, política, religiosa, desde la antigüedad hasta los actuales momentos en donde es preciso poner énfasis en las edades tempranas para conseguir una formación integral de los deportistas abarcando los aspectos intelectuales, físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos, mediante la aplicación de procesos con una adecuada metodología, lo que permitirá un adecuado aprendizaje y lograr el perfeccionamiento de la parte puramente mecánica del movimiento y el desarrollo de las cualidades físicas en las escuelas de iniciación deportiva, donde podemos disponer del elemento humano, con ciertas limitaciones de recursos materiales, pero fáciles de superar ya que existe la predisposición para aprender y sobre todo para ocupar adecuadamente el tiempo libre, no como un simple aprendizaje atractivo, sino como un medio importante para la formación de la personalidad pues al niño le gusta jugar.

La realización de este trabajo de investigación es la escuela de iniciación deportiva, dónde se presente el problema debido a un sinnúmero de factores que dificultan la práctica correcta de la disciplina del fútbol en categorías superiores, por la falta de dominio de los fundamentos técnicos, dentro de estos factores podemos mencionar : La falta de una guía metodológica acorde a los recursos humanos y materiales existentes en el medio, así también : La falta de personal capacitado en el campo deportivo lo que dificulta la correcta enseñanza-aprendizaje de fundamentos técnicos aplicados al fútbol

En el cantón Mejía se ha visto con mucha preocupación que se da poca importancia a la práctica de la disciplina del fútbol especialmente a lo que tiene que ver con la formación de deportistas en las categorías inferiores, que es donde mas énfasis se debería poner ya que es una etapa muy importante dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, se puede decir que es una etapa donde el deportista que se inicia en esta disciplina lo asimile de mejor manera.

Se debe señalar que el recurso humano con el que se cuenta en la actualidad posee algunas características y cualidades físicas que no son muy bien desarrolladas debido a factores diversos que se presentan en la práctica deportiva.

La falta de profesionales en el campo de la Cultura Física y especialmente gente capacitada en el campo de la disciplina del fútbol no ha permitido dirigir adecuadamente los procesos de formación de deportistas. Se debe señalar que esto repercute negativamente ya que no existe una planificación adecuada para dirigir, controlar y evaluar las actividades diarias de los deportistas.

En lo que tiene que ver a la disponibilidad de recursos: materiales y financieros debemos señalar que existe los implementos necesarios, pero

que no son utilizados adecuadamente en las prácticas diarias que lo realizan los deportistas de la escuela de iniciación deportiva. En el aspecto financiero no se cuenta con los recursos necesarios adecuados para solventar los gastos en todo el proceso de formación de los deportistas.

Es importante señalar que en el Cantón Mejía se cuenta con espacios físicos para la práctica de esta disciplina deportiva, estos escenarios son de propiedad de Liga Cantonal los mismos que se encuentran en condiciones aceptables para cumplir con las actividades planificadas.

La acogida que tiene la escuela de iniciación deportiva en la ciudad Machachi es positiva tanto que los padres de familia apoyan a sus hijos para que asistan a los entrenamientos diarios. La comunidad está de acuerdo ya que colabora en todos los aspectos.

Las oportunidades que se presentan para este grupo de deportistas podemos señalar varios intercambios deportivos con otras provincias.

Se puede señalar que una de las debilidades es el seguimiento que se le debe dar a un deportista, en todos sus aspectos técnico , táctico y psicológico cosa que no ocurre en esta escuela de iniciación deportiva.

Una amenaza para que esta escuela de iniciación deportiva no surja, es la falta de capacitación a dirigentes y entrenadores deportivos. Los Directivos son pilares fundamentales en el porvenir del fútbol en el cantón Mejía. Es por eso la imperiosa necesidad de crear conciencia en toda la dirigencia que está involucrada en el ámbito deportivo.

1.2. ANÁLISIS CRÍTICO

El desarrollo social de las últimas décadas influye en todos los ámbitos de la vida, como también en la Cultura Física, el Deporte y la Recreación.

En el fútbol infantil de la actualidad, no se debe descuidar las nuevas condiciones de vida, las pretensiones de la sociedad, de la escuela y de la familia.

El deporte, no es solamente una manera de ocupar el tiempo libre, sino también un medio importante para la formación de la personalidad; pues, al niño le gusta jugar. Los juegos más interesantes y variados son al mismo tiempo muy exigentes con lo que respecta a las capacidades intelectuales y físicas.

Bajo éstas consideraciones, es necesario realizar una mirada retrospectiva a ésta disciplina deportiva en la Liga cantonal Mejía. No existe un seguimiento en el proceso de formación de los deportistas en edades tempranas y al cambio constante de entrenadores y asistentes. Esta situación se agrava aún más cuando se es testigo que en, el cantón Mejía no existe verdaderas escuelas de formación de deportistas especialmente en la disciplina del fútbol, y es por esto que se limitan a

esperar la iniciativa de acudir a los clubes deportivos muchachos con aptitudes y actitudes, los mismos que son llamados por que se han destacado en varias instituciones o a su vez son conocidos en equipos barriales, en los cantones, parroquias o ciudades. Por tanto estos jugadores no traen consigo una verdadera formación técnica, táctica y psicológica desperdiciando sus mejores años en el fortalecimiento, desarrollo y motivación propia del deportista

Además, se debe anotar que en los planteles educativos primarios o secundarios, el profesor de Cultura Física que funge de entrenador, cumple su función de seleccionar y adaptar el entrenamiento a esquemas rutinarios, quedando aquellos deportistas que son dotados de destrezas y habilidades; pero no se hace un seguimiento adecuado; llegando simplemente al juego sin ninguna proyección para el futuro.

Todo esto refleja la falta de una planificación deportiva que ha estancado el deporte en el Cantón Mejía, por tanto es necesario buscar una alternativa que permita salir adelante; y la única solución es elaborar una guía metodológica de los fundamentos técnicos del fútbol donde puedan asimilar y poner en práctica los niños que empiezan a dar sus primeros pasos en el campo deportivo en la Liga cantonal.

Si ésta propuesta constituye una alternativa para el desarrollo del fútbol del cantón, se debe dar el impulso necesario, a fin de que se constituya en poco tiempo en el semillero de nuevos valores y ocupar de mejor manera el tiempo libre.

La intención destacar el valor fundamental que tiene la elaboración de la guía metodológica en la escuela de iniciación deportiva, ya que entrenadores y monitores que no planifiquen las actividades diarias, les servirá como un instrumento de apoyo en sus prácticas.

Bajo éste contexto se elaborará la guía metodológica la misma que será puesta en práctica en la Escuela de Iniciación Deportiva, la que permitirá desarrollar adecuadamente sus habilidades y destrezas en la práctica de éste deporte.

1.3. PROGNOSIS

De no darse un cambio en los que dirigen el fútbol infantil en el cantón Mejía no habrá prospectos para el futuro pero si se aplica una metodología adecuada en el proceso enseñanza aprendizaje de los fundamentos del fútbol, el nivel de esta disciplina aumentará ostensiblemente.

1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Los profesionales inmersos en el ámbito deportivo no orientan adecuadamente los procesos de formación de deportistas especialmente en las escuelas de iniciación deportiva, es por eso que se plantea el siguiente problema a investigarse:

¿De qué manera incide la falta de una guía metodológica en el proceso de enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos de fútbol en los deportistas de la Liga deportiva cantonal de Mejía?

1.5. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.5.1. DELIMITACIÓN TEMPORAL

El período en el que se ubica el objeto de la investigación, comprende el año 2009

1.5.2. DELIMITACIÓN ESPACIAL

La investigación se desarrollará en los espacios físicos de la Liga Deportiva Cantonal Mejía

1.6. UNIDADES DE OBSERVACIÓN

Deportistas de las diferentes selecciones deportivas del Cantón.

Dirigentes de la Liga Deportiva Cantonal de Mejía.

Entrenadores del Cantón.

Autoridades del Ilustre Municipio del Cantón Mejía.

Padres de Familia.

1.7. INTERROGANTES

- ¿Están capacitados los Entrenadores del cantón Mejía para dirigir la Escuela de Iniciación Deportiva?
- ¿Cuales son las fallas más notables que se observan en la aplicación de los fundamentos técnicos en las prácticas diarias en la Escuela de Iniciación Deportiva?
- ¿Existen entrenadores capacitados de forma científica y metodológica para le enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos para la práctica de la disciplina del fútbol?

1.8. JUSTIFICACIÓN

Se considera que el presente trabajo de investigación será un instrumento fundamental para orientar adecuadamente los procesos de enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la Escuela de iniciación deportiva.

Con el desarrollo de este proyecto se beneficiará la niñez que practica día a día la disciplina del fútbol en la Liga Deportiva Cantonal De Mejía

Por tanto el deporte en la edad infantil deberá ser planteado con un enfoque diferente, con una oferta de actividades no solo competitivas, sino aquellas de carácter lúdico, recreativo y utilitario, bajo la conducción de profesionales que conozcan de la materia.

La responsabilidad, promoción y fomento de las actividades que se promueva en la escuela de fútbol, deberá corresponder a una estructura institucional y en su parte operativa a los entrenadores, en función de buscar el desarrollo de las cualidades físicas en los niños y jóvenes que asistirán y serán beneficiados.

Además va a permitir solucionar problemas de la escuela de iniciación deportiva en lo relacionado con la correcta metodología para el proceso de enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol

Al término de este trabajo investigativo se estará orientando y motivando para que los profesores, entrenadores y monitores realicen estudios referentes a este campo con la finalidad de guiar adecuadamente las practicas deportivas, y así poder emitir juicios de valor para las futuras generaciones.

Con las pautas y resultados que se den en el presente proyecto de investigación, permitirá diseñar una guía metodológica con la que se pueda obtener deportistas creativos, participativos, reflexivos, críticos, capaces de desenvolverse en el ámbito deportivo.

La presente investigación es factible en razón de la colaboración de parte de los directivos de la Liga así como las autoridades del cantón.

1.9. OBJETIVOS

1.9.1. GENERAL

- Determinar las falencias más notables en la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol.

1.9.2. ESPECÍFICOS

- Detectar la calidad de capacitación de los entrenadores que están al frente de la Escuela de Iniciación Deportiva.
- Impartir a los deportistas los conocimientos científicos, técnicos acorde a los avances tecnológicos del fútbol contemporáneo.
- Diseñar una guía metodológica que permita orientar adecuadamente los procesos de enseñanza de los fundamentos del fútbol con el propósito de elevar el nivel técnico, táctico de los deportistas de la Liga deportiva cantonal de Mejía.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

Desde inicios de nuestro siglo, el deporte comienza a inferir la necesidad de una identidad o representación de grupos o barriadas, dando lugar a la aparición de organismos deportivos denominados clubes.

Administrativa y reglamentariamente, el fútbol en nuestro país nace un poco sectorizada mente, con inquietudes particulares de una región determinada, que le confiere mayor o menor grado de estructuración sobre otras regiones o provincias.

Hoy en día, cada vez son más niños que se les observa con ropa deportiva iniciados en el entrenamiento de competencia; incentivados por sus padres, que con un nivel bajo de experiencia se creen técnicos o entrenadores.

Esto puede ser una reflexión que nos permite entender la importancia de la aplicación adecuada en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

El Profesor Marc Durand, en su conferencia “ Entrenamiento de las Cualidades Físicas de los Niños ” ; (1988) “ El niño no es un adulto en miniatura, psicofísicamente son diferentes y por ende un entrenamiento debe ser inquieto y movedido debido a su gran actividad cerebral y a sus bajos niveles de percepción de la fatiga. Su entrenamiento debe ser acorde con su edad a su grado de maduración biológica. El entrenamiento no debe inferir con su formación intelectual ni con su campo social” (Pág. 37)

Bajo esta reflexión se puede entender la necesidad imperiosa de aplicar adecuadamente los fundamentos técnicos a través de una guía metodológica acorde al entorno dónde se desenvuelvan los deportistas, que será de mucha utilidad para las instituciones que manejan las escuelas de iniciación deportiva , de igual manera será fundamental en el trabajo cotidiano desarrollado por los instructores que se encuentran al frente de las escuelas de fútbol.

La guía metodológica marcará un sinnúmero de lineamientos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos, el proceso delimitará la secuencia que deberá seguir el instructor para poder aplicar de acuerdo a las necesidades del deportista, el fin propositivo fundamental es conseguir poder llegar con el objetivo claro y sencillo, de fácil aplicación, de acuerdo a las edades de los deportistas para que sea de fácil aprendizaje todos los fundamentos técnicos del fútbol.

2.2.FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

El presente trabajo investigativo se orienta desde los principios crítico-propositivo, basado en los siguientes fundamentos: epistemológico, axiológico, socio – económica, metodológica.

En la actualidad podemos aún detectar entrenadores que no utilizan una guía práctica donde conste la planificación bien estructurada del proceso metodológico para poder alcanzar un desarrollo de las cualidades físicas y técnicas de los deportistas, obligados a caer en la improvisación, esto implica que el entrenador sea mecánico y repetitivo lo que repercute a los deportistas, evitando poder dar libertad a la creatividad y al desempeño en las actividades prácticas de un ente en proceso de formación dentro del campo futbolístico

2.2.1. FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

Dentro de los fundamentos epistemológicos, en el paradigma del análisis crítico conllevan a un cambio dialéctico en las estructuras mentales de los entrenadores y deportistas mediante las negociaciones , confrontaciones y consensos para mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos de fútbol, mediante la actualización de los conocimientos científicos con utilización de una guía metodológica.

2.2.2. FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.

El trabajo investigativo dentro de la fundamentación axiológica se refiere a los valores del paradigma crítico propositivo donde los entrenadores y deportistas sacan adelante las actividades en la escuela de iniciación deportiva, cooperando, participando, creando, respetando y solidarizándose en los intereses mutuos , a través de las prácticas y técnicas del fútbol.

2.2.3. FUNDAMENTACIÓN SOCIO-ECONÓMICA.

Los problemas de las escuelas de iniciación deportiva en su totalidad son manifestaciones socio-económicas que inciden en todos los

fenómenos educativos sin estar exenta el área de Cultura Física, dónde por efectos de la modernización se tiende a llegar a una privatización de la educación, asomando dos grupos económicos claramente definidos, los enriquecidos y los empobrecidos, produciéndose una participación en desventaja de un grupo a otro, por lo que, es necesario la elaboración de una guía metodológica aplicada a los fundamentos técnicos del fútbol, la misma que permitirá orientar claramente el proceso ideal para los deportistas que han iniciado en la práctica deportiva.

En el presente trabajo de investigación, predominará la utilización de métodos cualitativos que deberán centrarse en el objeto de estudio, basado en el paradigma crítico-propositivo.

2.2.4. ENSEÑAR A APRENDER

Aprender y conocer son conceptos que se trasladan y usualmente se confunden. Están íntimamente relacionados y se implican mutuamente, pero también tienen diferencias, sobre todo, de comprensión y de grado. Aprender tiene un significado que el conocer. Podemos aprender muchas cosas pero nada nos garantiza que lo aprendido sea verdadero. El conocer implica tener la certeza de lo aprendido. “ El aprendizaje tiene una amplitud mayor que el conocer. Podemos aprender muchas cosas falsas o verdaderas .Pero solo conoceremos realmente algo cuando sabemos que

no es falso. Aprender entonces, en su sentido más cumplido es un llegar a saber” (Garibay, 1975)

El aprendizaje requiere de una secuencia lógica y necesaria. No se puede acceder al aprendizaje fuerte si no es a través del débil. No se puede tener certeza y evidencia de un contenido educativo si antes no se retiene, se comprende y se acepta: El aprendizaje débil, como objeto de estudio, es más propio del psicólogo, mientras que el aprendizaje fuerte lo es del filósofo. “ La intervención de ambos grupos es indispensable, así como la armoniosa distribución de su influencia. El predominio excesivo de la filosofía puede afectar el esfuerzo empírico necesario para lograr el aprendizaje débil. Pero la dependencia exagerada de la sicología impedirá la realización del aprendizaje fuerte y esto, en la actualidad, parece ser la amenaza más real a la práctica educativa “.

La enseñanza y el aprendizaje no son procesos antagónicos, sino complementarios. Algunas posturas en el terreno de lo pedagógico insisten en presentar a la enseñanza y el aprendizaje como dos procesos fundamentalmente antagónicos. Enseñar se asocia con actitudes de imposición, autoritarismo, con lo tradicional o antiguo, mientras que el aprender se relaciona con lo democrático, el respeto de la libertad en el alumno y lo nuevo o moderno. Si esto se pudiera representar gráficamente, en forma de una hoja, en uno de los extremos encontraríamos a la enseñanza y en el otro al aprendizaje. Suponemos también que la acentuación del proceso educativo en alguno de los extremos, necesariamente implica el demérito del otro; es decir, a mayor acentuación

del proceso educativo en la enseñanza, correspondería un descuido rechazo o sub-valoración del aprendizaje. De principio, esto es una postura equivocada. La enseñanza y el aprendizaje no solo son antagónicas, sino que son complementarios e indispensables en toda acción educativa, y el énfasis en uno de estos elementos no presupone el demérito del otro, sino simplemente una forma de abordar el proceso educativo. Si se investiga y se propone mejoras a los métodos de enseñanza, esto inevitablemente acarreará también mejoras en el aprendizaje del alumno. Por otra parte si se profundiza en el proceso de aprendizaje y se desarrollan nuevas técnicas para ser lo más eficiente, también resulta benéfico, puesto que se facilita la enseñanza, entonces enseñanza y aprendizaje no deben representarse como dos puntos antagónicos, se tendrían que representar más bien como dos líneas paralelas que ascienden a un mismo fin. El aprendizaje por sí solo no satisfacen los requerimientos educativos. El aprendizaje no puede ser suficiente para explicar el proceso educativo, porque, como se discutió anteriormente, podemos aprender muchas cosas independientemente de su bondad o veracidad el marco de la educación formal contiene, a través de la enseñanza y del maestro, la guía y orientación para que el alumno aprenda y adquiera bienes y valores valiosos y útiles. Enseñar y aprender, funciones distintas pero complementarias. Es difícil precisar si alguno de los elementos debiera estar subordinado a otro. Por una parte el aprendizaje del alumno expresa la finalidad educativa , mientras que la tarea de la enseñanza y del maestro se pueden sintetizar en la planeación y la conducción del aprendizaje,

quizá la forma más apropiada de explicar esta relación no deba ser en términos de subordinación, sino más bien como funciones diferentes, necesarias y complementarias.

2.3. FUNDAMENTOS TÉCNICOS

La opción que nos da el reglamento, nos lleva a la conclusión de que se hace necesario aprender la mejor forma de dominar, manejar, controlar, golpear y conducir el balón, con las partes del cuerpo que nos está permitido hacerlo para que, empleando los procedimientos adecuados puedan los jugadores obtener los resultados que se hayan propuesto. Esta mejor forma de actuar sobre el balón constituye la “Técnica del Fútbol”

Se ha explicado en qué consiste la técnica en el fútbol, pero definirla con las palabras justas y adecuadas resulta bastante más complicado. Para lograrlo vamos primero a ver lo que de este vocablo dice el Diccionario de la Lengua, analizar sus definiciones y junto con lo que ya hemos explicado hallar una definición en que se identifique con las acciones que se realizan en el fútbol.

El diccionario dice la Técnica: “ Conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte “ y también “ Pericia o Habilidad para usar de esos procedimientos o recursos.

Conjunto: Durante el juego tiene lugar muy diversas acciones sobre el balón. La técnica según la definición abarca todas ellas, por lo que la palabra conjunto deberá formar parte de la definición que pretendemos hallar.

Procedimiento: Se refiere al método y es la forma o manera de ejecutar cada una de las partes en que se divide una acción. Cada acción sobre el balón no es una acción simple, sino que está compuesta por un número de sub - acciones estrechamente entrelazadas entre si denominadas “ fases “

En el fútbol los procedimientos para ejecutar una determinada acción pueden ser muy diversos, y contener todas o algunas fases. Todos los procedimientos serán buenos si con ellos se consigue el fin que se haya propuesto.

Recurso: El Diccionario dice “ medio de cualquier clase que, en caso de necesidad, sirve para conseguir lo que se pretende”.Desde un determinado punto de vista como el fútbol se denomina, en español “balompié”, se puede pensar que este juego se invento para ser jugado con los pies, por lo que si, posteriormente, se permitió el uso de otras partes del cuerpo, el uso de ellas podría constituir un “ recurso “.

En el fútbol se entiende por recurso, no el usar otras partes distintas del pie, sino más bien procedimientos de actuar sobre el balón, cuando lo que se pretende, no se puede realizar bajo un procedimiento digamos “normal “que es lo que la definición de recurso nos dice.

Los recursos en el fútbol se entienden como procedimientos de exquisita técnica orientados a resolver situaciones difíciles y son elementos básicos para valorar la calidad de los jugadores.

Por estas razones se puede aceptar como bueno que en el fútbol existen unas acciones básicas que describiremos en profundidad y otras que, teniendo tanta importancia como las básicas (en las que nos apoyaremos constantemente) describiremos sólo en aquellos aspectos de relevancia, puesto que son acciones geniales e instintivas, o que se diferencian de ellas, y que, si se quiere, y por estar contenidas en la definición, se podrían denominar recursos.

Los fundamentos técnicos son principios o cimientos de la técnica individual para jugar fútbol, cada jugador cada jugador parte de un equipo y nadie está solo en el terreno de juego.

2.4. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

El trabajo de investigación está amparado en su parte legal por la Ley de Educación (L. 127 – CNR. RO 484: 3 de mayo de 1983) en su

artículo 3 literal b que dice “desarrollar la capacidad física intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país con su reglamento respectivo (DE – 935. RO 226: 11 de julio de 1985).

De igual manera se ampara jurídicamente en la Ley de Educación Física Deportes y Recreación en su última codificación (L s/n – PCL. RO 436 14 de mayo de 1990) en el artículo 3 capítulo I “es objetivo primordial de esta Ley, contribuir por medio de la actividad física a la formación integral de la persona en todas sus edades, para el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad “

2.5. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES

2.5.1. Variable Independiente: Aplicación de fundamentos técnicos

2.5.2. Dependiente Mejoramiento del proceso de enseñanza – aprendizaje

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE

El trabajo de investigación está sustentado en el paradigma cualitativo, porque su finalidad es la de direccionar el trabajo hacia el mejoramiento (acciones – reflexiones – participativas) de carácter deportivo.

3.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Se realizará una investigación de campo, complementando con una bibliografía que permita fundamentar en un proyecto factible que surge de la necesidad de lograr el mejoramiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

También será una investigación de campo, porque se realiza en el mismo lugar donde se produce los acontecimientos es decir en la Liga deportiva cantonal Mejía. Cuyo objetivo está encaminado a resolver los problemas que se presentan diariamente en las prácticas deportivas al no poseer una guía elaborada y estructurada correctamente, y crear una

propuesta metodológica alternativa para el mejoramiento del proceso de enseñanza aprendizaje, erradicando el tradicionalismo imperante y permitir en el futuro la participación activa y dinámica del deportista, la acción reflexión alcanzando aprendizajes significativos y funcionales, modificando las condiciones actuales y potencial izándose el desarrollo de la inteligencia

La investigación tiene una propuesta de proyecto factible que permitirá solucionar los problemas prioritarios detectados luego de un diagnóstico logrado a través de las preguntas a contestarse, que incidirá en el mejoramiento de las prácticas deportivas.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

1. Basado en el criterio de algunos autores que manifiestan que cuando la población es grande es necesario trabajar con una muestra de esa población, con la condición de que tenga características representativas del universo.

<i>RECURSOS HUMANOS</i>	<i>POBLACIÓN</i>	<i>MUESTRA</i>	<i>%</i>
Entrenadores	16	4	2
Padres de Familia	390	88	49
Deportistas	390	88	49
<i>TOTAL</i>	<i>796</i>	<i>180</i>	<i>100</i>

Cuadro # 3

La muestra se calcula aplicando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N}{E^2 (N - 1) + 1}$$

n = Tamaño de la muestra; N = Población; E = Error de muestro.

$$n = \frac{558}{0.05^2 (558 - 1) + 1} = 233$$

De igual manera se tomará en cuenta los siguientes estratos requeridos y necesarios para la investigación:

Autoridades del Cantón	02	100 %
Dirigentes Liga Cantonal	08	100 %
TOTAL	10	100 %

Cuadro# 4

Directivos	4	100%
Entrenadores	4	100%
Deportistas	68	100%
TOTAL	76	

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

OPERACIONALIZACIÓN CONCEPTUAL.

Es un recurso didáctico que orientará el proceso enseñanza – aprendizaje, el mismo que contiene actividades y sugerencias

Metodológicas que servirá de apoyo en la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Cantonal Mejía.

3.4. OPERACIONALIZACIÓN

La manera de cómo se ha venido desarrollando la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en los últimos tiempos no ha llenado la expectativa de los deportistas, ya que las prácticas son rutinarias y no tienen un seguimiento metodológico permanente.

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

3.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: Aplicación de fundamentos técnicos

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMES	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Es un recurso didáctico para el aprendizaje de la técnica del fútbol	1. Recurso Didáctico 2. PEA	1. Materiales Implementos Deportivos 2. Profesor Deportista	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Se utiliza adecuadamente el material disponible para las prácticas de fútbol? - ¿Se cuenta con los implementos necesarios? - ¿El profesor cumple las expectativas del los alumnos? - ¿El deportista es creativo en el PEA? 	<ul style="list-style-type: none"> - Encuesta Cuestionario - Entrevista Cuestionario estructurado o semiestructurado - Observación Ficha de observación

3.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE: Mejoramiento de la enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol.

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMES	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Instrumentos adecuados para la práctica deportiva que debe ser aplicado metodológicamente	<p>1. Instrumentos Adecuados</p> <p>2. Aplicados metodológicamente</p>	<p>1. Dominio Conducción Recepción Cabeceo Drible Saques</p> <p>2. Progresiones Repeticiones Secuencias</p>	<p>1. ¿El entrenador orienta adecuadamente la práctica de los fundamentos? - ¿El entrenador demuestra eficientemente el proceso?</p> <p>2. ¿El entrenador realiza las progresiones adecuadamente? - ¿Las repeticiones las realiza metódicamente?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Encuesta - Cuestionario - Entrevista - Cuestionario estructurado o semiestructurado - Observación - Ficha de observación

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Las técnicas a utilizar son:

3.6.1. La Encuesta: Que es el procedimiento destinado a obtener información primaria de un número representativo de individuos, para proyectar esos resultados a la población total, el instrumento es el cuestionario elaborado en base de la Operacionalización de las variables

3.6.2. La Entrevista: Es una conversación personal que el entrevistador establece con el sujeto investigado, para a través de un conjunto de preguntas formulas oralmente, obtener información, el instrumento es un Cuestionario dirigido en forma oral.

3.6.3. La Observación Científica: Es un procedimiento que intenta captar o percibir los aspectos más significativos del fenómeno o hecho a estudiar, con miras a recopilar los datos que para su validez debe ser intencionada sistemática y controlada, cuyo instrumento es la ficha de observación.

El grupo investigador ha determinado para verificar el objeto de estudio aplicar la técnica de la observación, encuesta y la entrevista , las mismas que permitirán obtener la información válida y confiable.

Los datos obtenidos en el campo de acción serán sometidos a un ordenamiento y procesamiento para luego proceder a realizar un análisis a través del cruce de información que permitirá obtener conclusiones, y plantear sus recomendaciones.

La técnica que se utilizará para dar validez al instrumento de investigación es el juicio de expertos. De acuerdo con ARY Y ZARAVICH (1992) “ Un cuestionario es válido si los datos obtenidos se ajustan a la realidad sin distorsión de los hechos “. (Pág. 214).

La información obtenida será organizada y procesada por medio de los informantes (directivos, entrenadores, deportistas) y más el análisis crítico del grupo permitirá llegar a una confiabilidad aceptable.

CAPITULO IV.

4. Análisis e interpretación de resultados.

4.1. ANÁLISIS DE DATOS.

Los datos obtenidos de la investigación fueron ordenados y procesados para posteriormente mediante el análisis numérico para ser valorados, mediante la utilización de la estadística descriptiva, cuadros, gráficos, en los cuales constan los respectivos análisis tomando en consideración los objetivos de los interrogantes y el marco teórico.

Las preguntas a los padres de familia, entrenadores y deportistas de la Liga deportiva Cantonal Mejía que se encuentran ubicadas en la encuesta se encuentran orientadas a detectar la calidad de capacitación de los entrenadores que están al frente de la escuela de iniciación deportiva y de esta manera determinar las falencias más notables en la aplicación de los fundamentos del fútbol y de esta manera diseñar una guía metodológica para orientar

adecuadamente los procesos de enseñanza de los fundamentos del fútbol con el propósito de elevar el nivel técnico de los deportistas del cantón.

Así mismo se consideró entrevistar a distinguidas autoridades del cantón Mejía, dentro de las unidades de observación objeto de la presente investigación, no pudiendo faltar dirigentes de la Liga Cantonal, con el objeto de auscultar criterios más amplios sobre la problemática formulada por el investigador.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, los que se representan en forma gráfica.

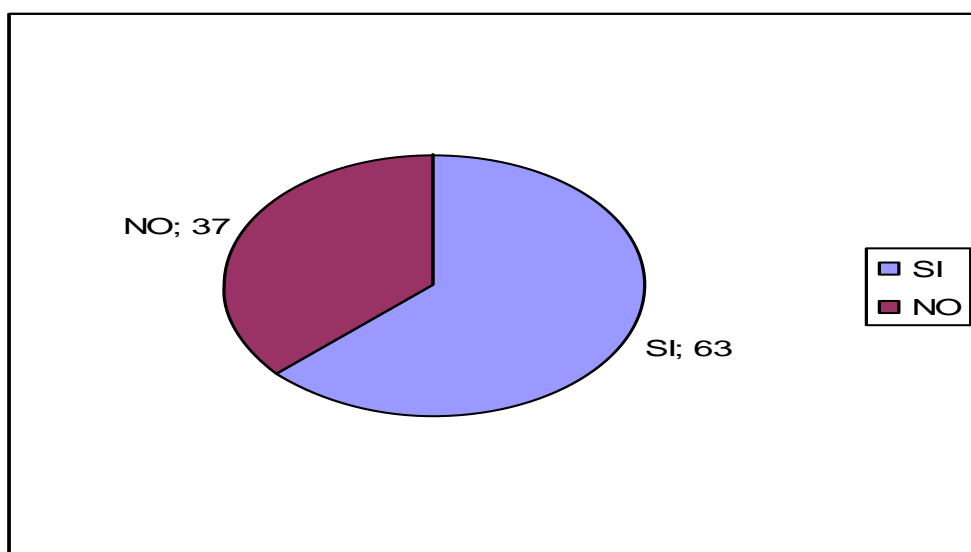
Respecto a las preguntas.

PREGUNTA UNO.

1. ¿Los entrenadores de de fútbol, de la Liga Cantonal Mejía tienen conocimientos científicos para la enseñanza de fundamentos técnicos?

CUADRO # 7

ENCUESTADOS ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS		ENTRENADORES		PADRES DE FAMILIA		TOTAL	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	125	94	30	91	120	90	186	63
NO	8	6	3	9	13	10	108	37
TOTAL	133	100	33	100	133	100	294	100



Análisis e interpretación:

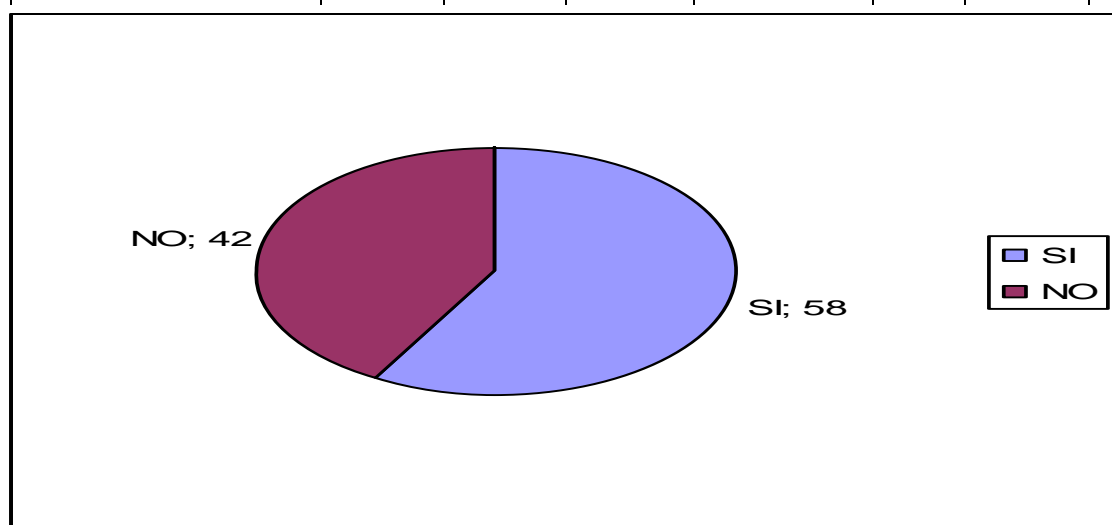
De los 294 encuestados, 186 que corresponde al 63 % contestan que si a la pregunta y 108 que corresponde al 37% que no. Lo que demuestra que la mayoría de encuestados consideran que están aptos para impartir la enseñanza pero en la realidad no es así ya que la mayoría de técnicos no son egresados de una universidad más bien lo hacen de manera empírica.

PREGUNTA DOS.

2. ¿Los entrenadores de fútbol en el Cantón Mejía improvisan la enseñanza de fundamentos técnicos?

CUADRO # 8

ENCUESTADOS ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS		ENTRENADOREES		PADRES DE FAMILIA		TOTAL	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	119	89	30	91	121	91	170	58
NO	14	11	3	9	12	9	124	42
TOTAL	133	100	33	100	133	100	294	100



Análisis e interpretación:

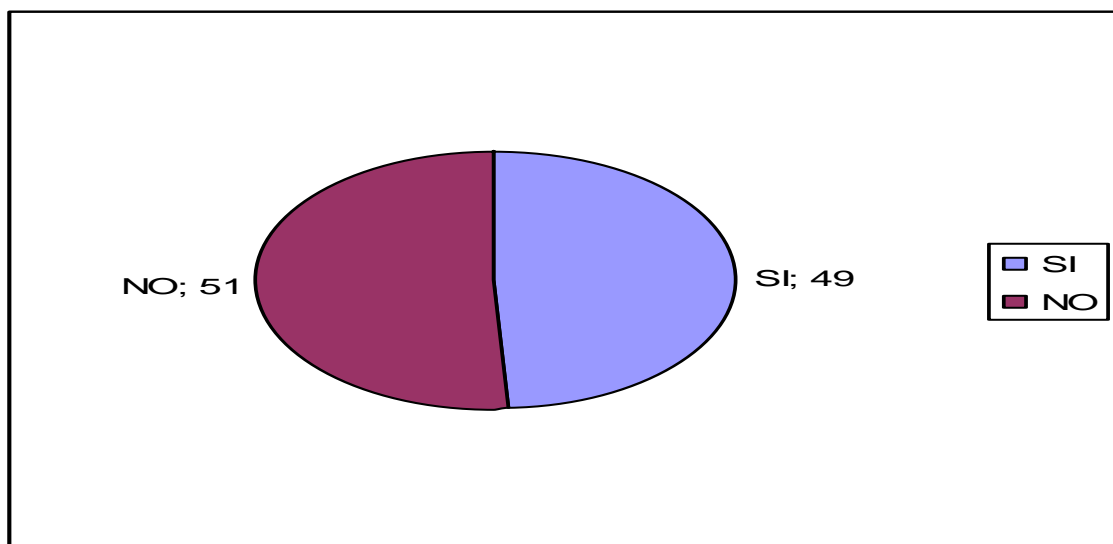
De los 294 encuestados el 58% equivalente a 170 personas contestan si y 124 equivalente al 42% contestan no; la mayoría considera que la enseñanza es improvisada lo que concuerda con la pregunta anterior ya que la mayoría de entrenadores no tienen un título académico avalado por una institución de nivel superior y la enseñanza no está acorde a la formación fisiológica que necesitan los deportistas.

PREGUNTA TRES.

3. ¿El proceso enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos se lo realiza de una manera continua?

CUADRO # 9

ENCUESTADOS ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS		ENTRENADORES		PADRES DE FAMILIA		TOTAL	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	117	88	32	97	116	87	144	49
NO	16	12	1	3	17	13	150	51
TOTAL	133	100	33	100	133	100	294	100



Análisis e interpretación:

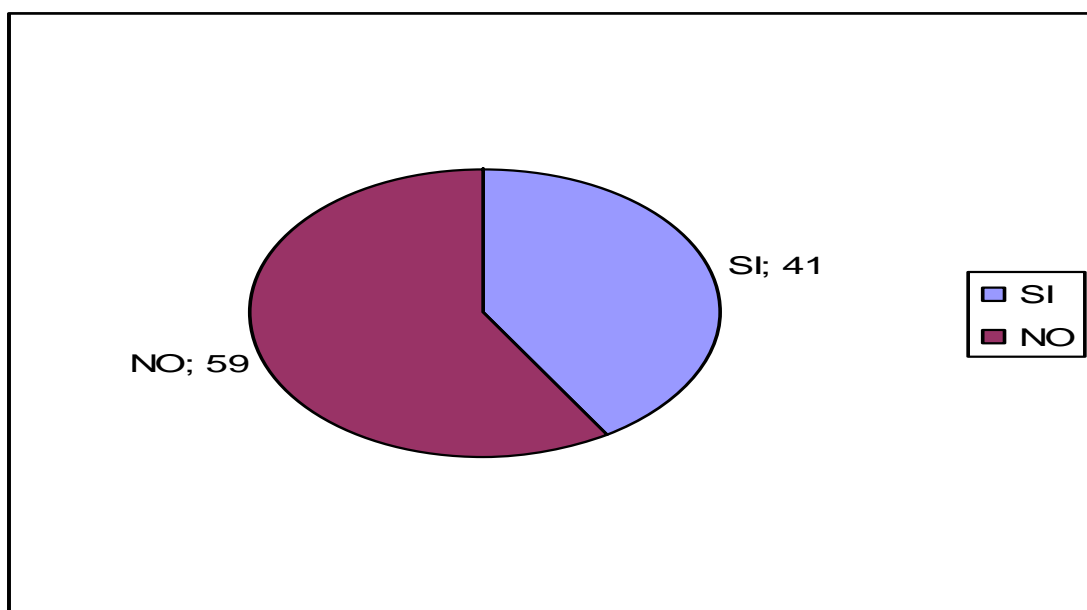
De los 294 encuestados, 144 que corresponde al 49% contestan que si a la pregunta y 150 que corresponde al 51% que no. Según los porcentajes el criterio es dividido lo que da a entender que los encuestados desearían que el trabajo deba ser permanente para mejorar en la técnica de los fundamentos técnicos.

PREGUNTA CUATRO.

4. ¿Para el proceso enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol los entrenadores se apoyan en un manual adecuado.?

CUADRO # 10

ENCUESTADOS ALTERNATIVAS	DEPORTISTA S		ENTRENADORE S		PADRES DE FAMILIA		TOTAL	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	116	87	30	91	117	88	120	41
NO	17	13	3	9	16	12	174	59
TOTAL	133	100	33	100	133	100	294	100



Análisis e interpretación:

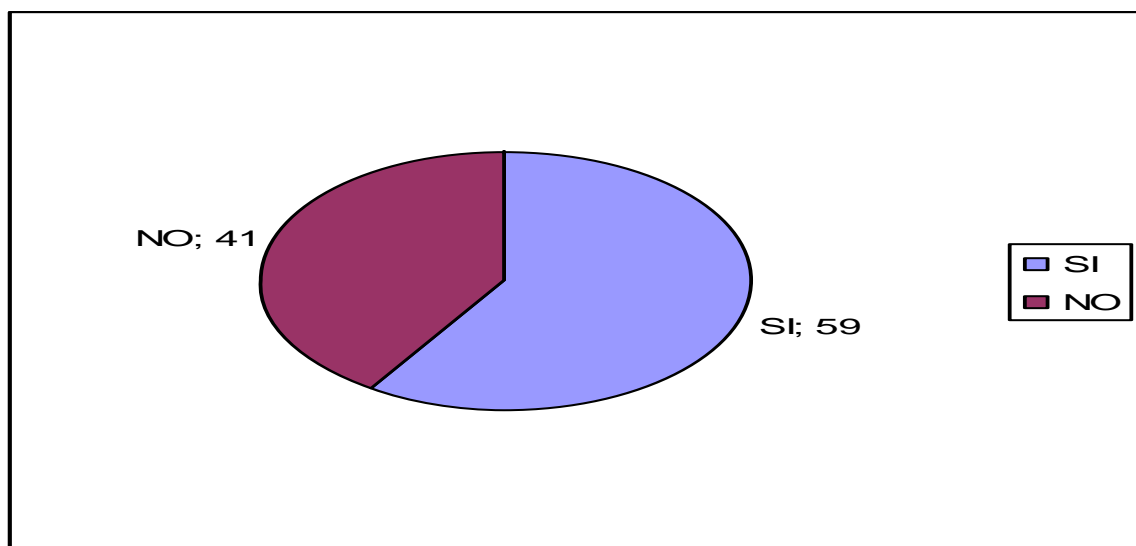
De los 294 encuestados que son objeto de la presente investigación 120 que corresponde al 41% manifiestan que si y 174 que representa al 59% manifiesta que no. Según los porcentajes el criterio es que la mayoría no utiliza un manual o bibliografía ya que la mayoría de prácticas son improvisadas.

PREGUNTA CINCO.

5. ¿Considera que el aprendizaje de los fundamentos técnicos son estructurados de manera metodológica?

CUADRO # 11

ENCUESTADOS ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS		ENTRENADORES		PADRES DE FAMILIA		TOTAL	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	122	92	32	97	123	92	174	59
NO	11	8	1	3	10	8	120	41
TOTAL	133	100	33	100	133	100	294	100



Análisis e interpretación:

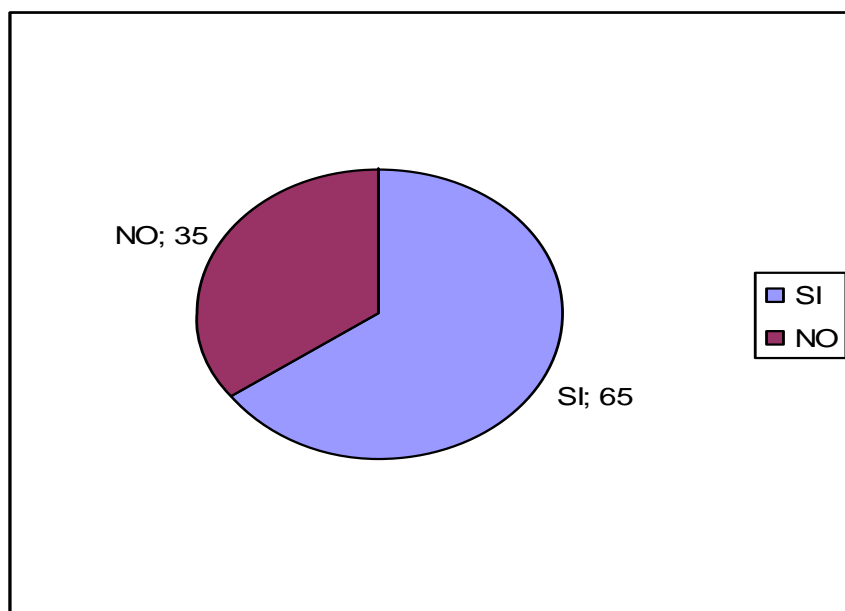
De las 294 personas a las que se les aplicó la encuesta 174 que corresponde al 59% manifiestan que si a la interrogante planteada, y 120 correspondiente al 41% manifiestan que no. Según los resultados se determina que el entrenamiento deportivo estaría bien planificado pero en la comparación con las respuestas anteriores se nota que no se encuentra ceñida a la verdad.

PREGUNTA SEIS.

6. ¿Los métodos aplicados en la enseñanza de los fundamentos son aplicados de acuerdo a la edad de los participantes?.

CUADRO # 12

ENCUESTADOS / ATERNATIVAS	DEPORTISTA S		ENTRENADORE S		PADRES DE FAMILIA		TOTAL	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	118	89	33	100	117	88	191	65
NO	15	11	0	0	16	12	103	35
TOTAL	133	100	33	100	133	100	294	100



Análisis e interpretación:

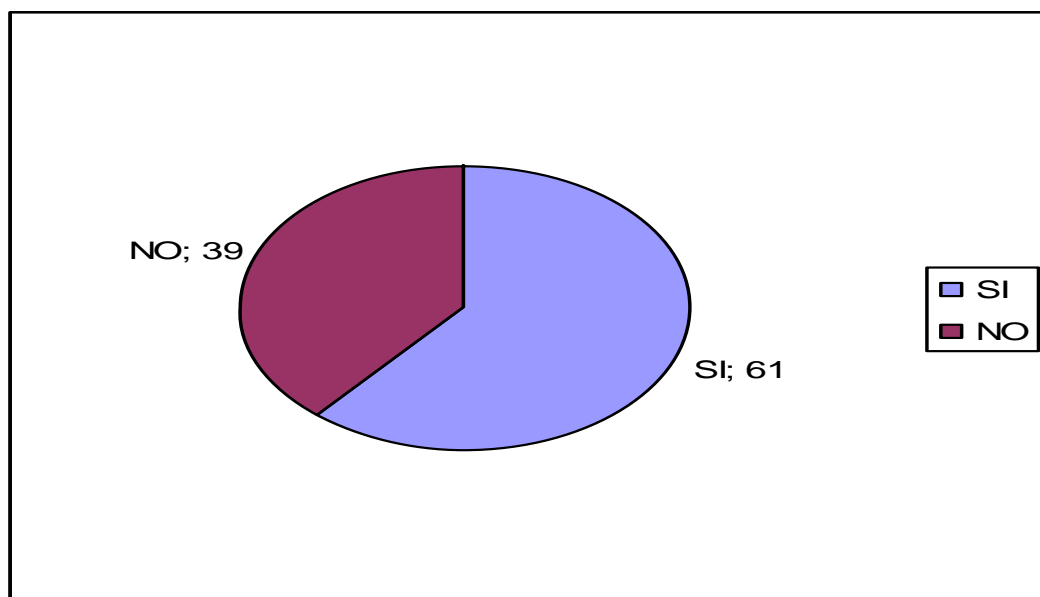
De los 294 encuestados, 191 que representa el 65% opinan afirmativamente sobre la dosificación en el entrenamiento de la técnica deportiva, mientras que 103 que representa al 35% contestan que no, ya que por la experiencia se tiene conocimiento que las cargas han sido inadecuadas causando inclusive daños a los deportistas y muchos han optado por el retiro.

PREGUNTA SIETE.

7. ¿Existe una secuencia lógica en la en la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol?

CUADRO # 13

ENCUESTADOS ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS		ENTRENADORES		PADRES DE FAMILIA		TOTAL	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	105	79	25	76	118	89	180	61
NO	28	21	8	24	15	11	114	39
TOTAL	133	100	33	100	133	100	294	100



Análisis e interpretación:

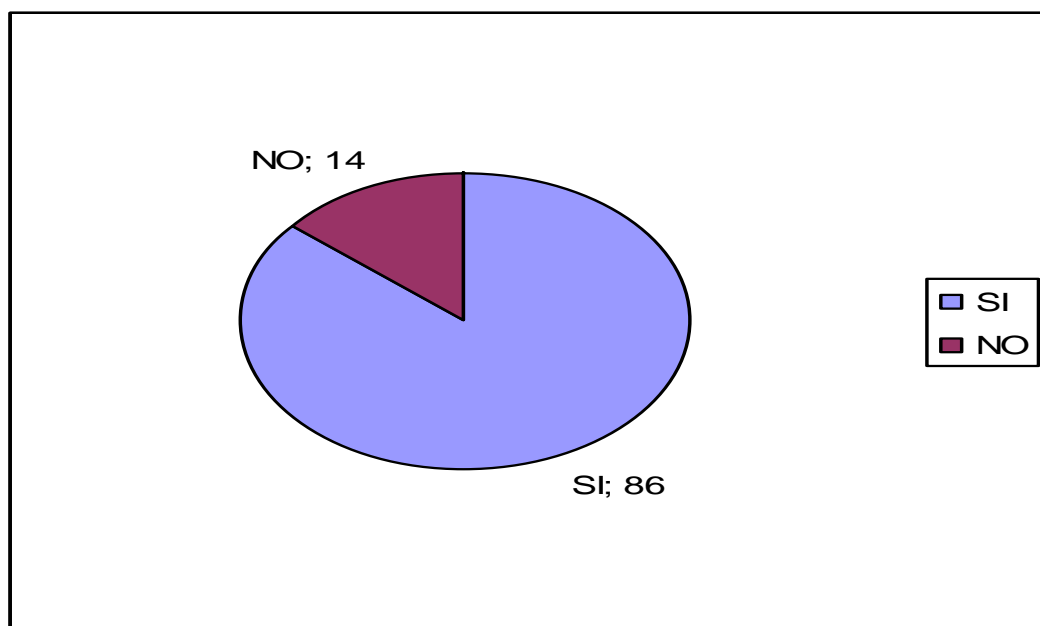
Ante la pregunta formulada, de los 294 encuestados 180 es decir el 61% contesta afirmativamente sobre la secuencia en la metodología de la enseñanza de los fundamentos técnicos y 114 que es el 39% contesta que no. Lo que implica que la mayoría de encuestados no conoce a fondo la problemática o esta faltando a la verdad.

PREGUNTA OCHO.

8. ¿El aprendizaje de los fundamentos del fútbol permitirá elevar el nivel técnico de los futbolistas del cantón Mejía?.

CUADRO # 14

ENCUESTADOS / ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS		ENTRENADORES		PADRES DE FAMILIA		TOTAL	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	117	88	31	94	127	95	253	86
NO	16	12	2	6	6	5	41	14
TOTAL	133	100	33	100	133	100	294	100



Análisis e interpretación:

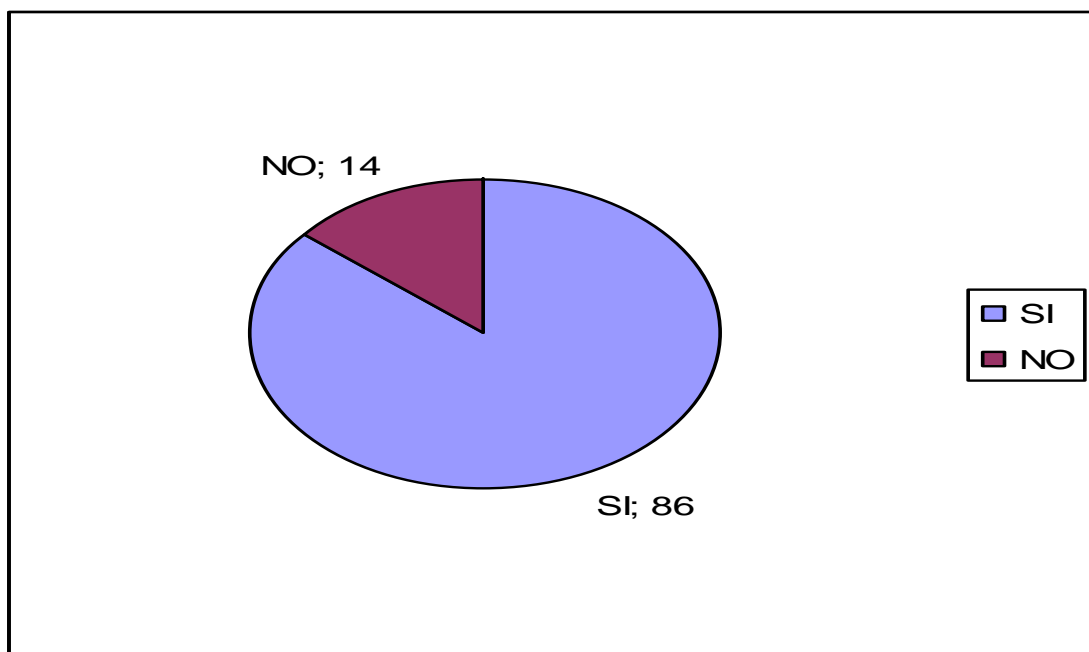
El consenso mayoritario de los encuestados, 253 de los 294 que corresponde al 86% concuerda que el desarrollo técnico será mejorado con el aprendizaje de los fundamentos del fútbol con entrenadores especializados y con el conocimiento científico. Mientras que 41 que representa al 14% considera que no por la práctica continua del empirismo que ha existido en la enseñanza de los fundamentos y por no querer cambiar el esquema mental hacia la actualización de conocimientos.

PREGUNTA NUEVE.

9. ¿Considera que el trabajo técnico debe ser prioridad en la enseñanza de las divisiones formativas del fútbol de la Liga Cantonal Mejía?.

CUADRO # 15

ENCUESTADOS ALTERNATIVAS	DEPORTISTAS		ENTRENADORES		PADRES DE FAMILIA		TOTAL	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	113	85	29	88	121	91	253	86
NO	20	15	4	12	12	9	41	14
TOTAL	133	100	33	100	133	100	294	100



Análisis e interpretación:

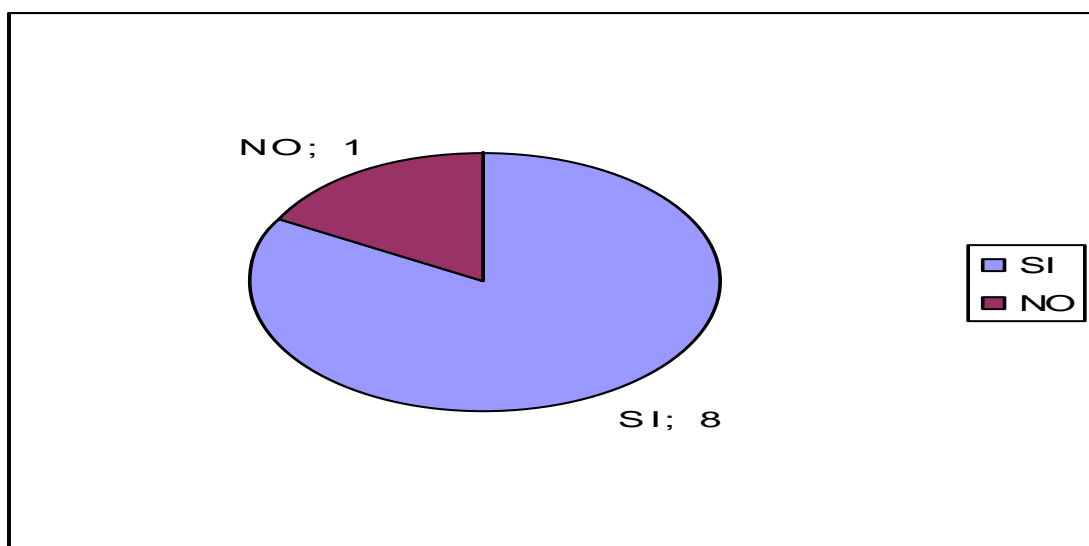
Al referirnos a las opiniones vertidas por los 294 encuestados, 253 que corresponde al 86% contestan que si debe ser prioritario el trabajo técnico en las divisiones inferiores que es donde se deben establecer las bases para un rendimiento futuro. Mientras que 41 que es el 14% contestan negativamente a la pregunta.

PREGUNTA DIEZ.

10. ¿Piensa que se debe implementar un manual de fundamentos técnicos para los entrenadores de fútbol de la Liga Cantonal Mejía? .

CUADRO # 15

ENCUESTADOS / ATERNATIVAS	DEPORTISTAS		ENTRENADORES		PADRES DE FAMILIA		TOTAL	
	FC	%	FC	%	FC	%	FC	%
SI	113	85	29	88	121	91	24	83
NO	20	15	4	12	12	9	54	17
TOTAL	133	100	33	100	133	100	294	100



Análisis e interpretación:

Al referirnos a las opiniones vertidas por los 294 encuestados, 244 que corresponde al 83% contestan que si se debe implementar un manual de fundamentos técnicos de fútbol para los entrenadores de la Liga Cantonal De Mejía lo que hará que el trabajo sea metódico y de carácter científico. Mientras que 54 que es el 17% contestan negativamente a la pregunta ya que quieren que el trabajo sea a su libre albedrío manteniéndose la improvisación y el empirismo.

nálisis de las encuestas y

entrevistas aplicadas a las Autoridades del cantón, entrenadores, deportistas y Padres de Familia del Cantón Mejía”.

De acuerdo a las encuestas y entrevistas realizadas a las autoridades del ILUSTRE MUNICIPIO DEL CANTÓN MEJÍA sobre las falencias existentes en la aplicación de los fundamentos del fútbol y la factibilidad de diseñar una guía metodológica para orientar adecuadamente los procesos de enseñanza de los fundamentos del fútbol, con el fin de elevar el nivel técnico de los deportistas, del 100% de los informantes privilegiados, mayoritariamente consideran que debe implementarse un trabajo de carácter científico con profesionales capacitados, lo que facilitará a la juventud la práctica de una disciplina deportiva con procesos metodológicos adecuados a la edad. Todo esto con la presencia de profesionales de la Cultura Física y no gente empírica con buenos deseos hacia la juventud, lo que permitirá el desarrollo técnico.

Los resultados obtenidos de la encuesta a entrenadores, deportistas y padres de familia del Cantón Mejía concuerdan con la entrevista realizada a las autoridades de la misma, pues para que los deportistas realicen la práctica deportiva, se ratifica el deseo que se implemente una guía metodológica para la enseñanza de carácter científico de los fundamentos del fútbol y de esta manera alcanzar un nivel técnico adecuado.

RESPECTO A LA ENTREVISTA A PERSONAJES PRIVILEGIADOS

Preguntas.

1. Los deportistas adolescentes del cantón Mejía con la práctica del deporte de manera metodológica mejorarán la técnica en la práctica del fútbol.
2. La enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol motivación por profesionales del deporte capacitados y con título a nivel universitario para lograr la formación integral de los deportistas de la liga cantonal.
3. Es factible la creación de un manual para la preparación técnica en el fútbol que sea utilizado por los entrenadores de esta disciplina deportiva en la LIGA CANTONAL MEJIA

Respuestas de entrevistas.

ALCALDE DEL CANTÓN MEJÍA.

De lo mencionado se puede llegar a la conclusión que la aplicación de los fundamentos técnicos en los procesos de enseñanza aprendizaje del fútbol se debe realizar. con la implementación de una guía metodológica que oriente de una forma adecuada la enseñanza de la técnica del fútbol desechando las falencias que se dan en la actualidad por la falta de conocimientos de quienes dirigen la escuela permanente de la Liga Cantonal Mejía por lo que se considera una necesidad para el cantón , ya que de esta manera encontraremos alternativas para la mejor enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, con la guía de profesionales de la actividad Física, además el deporte se

lo realizará de una manera organizada con la presencia y apoyo de padres de familia y el involucramiento de entrenadores y deportistas adolescentes.

Presidente de la LIGA DEPORTIVA CANTONAL MEJÍA.

Es una buena iniciativa que beneficiará al deportista adolescente tanto en su formación deportiva en el campo del fútbol a través de un entrenamiento de calidad con entrenadores capacitados que ayudarán a eliminar las falencias técnicas y con la implementación de una guía metodológica que orientaré esta parte del proceso enseñanza aprendizaje.

Análisis Crítico.

La mayoría de los informantes privilegiados, están de acuerdo en que se debe diseñar una guía metodológica de enseñanza de los fundamentos del fútbol que oriente los aprendizajes y se pueda impartir conocimientos científicos que exige el fútbol contemporáneo, consideran que la implementación de la guía metodológica beneficiará a los adolescentes del cantón Mejía especialmente en la eliminación de las falencias mas notables en el aspecto técnico lo que permitirá el perfeccionamiento de la práctica deportiva.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Al concluir la etapa de aplicación de las encuestas a la dirigencia, entrenadores, jugadores han sido sometidos al análisis y verificación de los resultados alcanzados en la investigación para lo que anotaremos las siguientes conclusiones:

- Los Entrenadores que al momento se encuentran bajo la responsabilidad de preparación de deportistas no ejecutan una planificación acorde a las necesidades de los deportistas que practican la disciplina del fútbol en la misma que debe existir una metodología adecuada para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

- La dirigencia, no maneja el conocimiento necesario sobre la ejecución de planes y programas que se debe aplicar en un ciclo de preparación, sometiéndose a lo que el entrenador planifica de acuerdo a su criterio.
- Se sigue manteniendo los esquemas tradicionalistas que no han permitido la participación creativa, crítica, reflexiva y propositiva del deportista sin alcanzar la interacción de los protagonistas del Inter.-aprendizaje debido a la presencia de monitores empíricos que carecen desconocimiento científico.

5.2.RECOMENDACIONES

Con respecto a las conclusiones mencionadas se establece las siguientes recomendaciones:

- La dirigencia debe tener sesiones periódicas de trabajo, con los entrenadores en las cuáles se estructure el proceso de enseñanza de los fundamentos del fútbol acorde con las necesidades que posee el Cantón Mejía.
- La dirigencia debe poseer conocimientos sobre planificación para el proceso de formación de los deportistas, dónde conste una guía metodológica de los fundamentos técnicos del fútbol.

- Empezar una capacitación global a los entrenadores, asistentes técnicos que están bajo la responsabilidad de la escuela permanente con el fin de aplicar la metodología de cada uno de los fundamentos técnicos del fútbol para alcanzar el mejoramiento de Inter.-aprendizaje. Lo que dará apertura a la creatividad.
- Concienciar a los deportistas en el proceso de formación que mantienen constantemente es productivo ya que daremos paso al desarrollo de las cualidades físicas técnicas y psicológicas que ayudaran a un correcto desenvolvimiento dentro del terreno de juego.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA

6.1. TEMA

Guía Metodológica para orientar adecuadamente el proceso de enseñanza-aprendizaje de los fundamentos del fútbol con la finalidad de elevar el nivel técnico en la escuela permanente de fútbol de la Liga Cantonal Mejía.

6.2. JUSTIFICACIÓN

El modelo tradicionalista que ha venido imperando en las prácticas deportivas, ha marcado el desarrollo de una cultura de conformismo y la aplicación de metodologías inadecuadas que no conlleva a la generación de

aprendizajes significativos, esto ha sido la carta de presentación del modelo tradicional en el ámbito deportivo y en si la falta de planificación en las escuelas de iniciación deportiva.

El investigador preocupado por el adelanto del fútbol en el Cantón Mejía propone una guía metodológica de fundamentos de fútbol, la misma que servirá de base para guiar adecuadamente los procesos de formación de deportistas a través procesos ordenados, progresivos y metodológicos.

La presente propuesta de metodología flexible, abierta y en construcción permanente, la misma que ponemos a disposición de entrenadores, monitores, asistentes técnicos y deportistas en procura de alcanzar cambios significativos en el proceso de enseñanza- aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

La Guía metodológica de los fundamentos del fútbol en la etapa formativa de los deportistas como propuesta alternativa aporta al mejoramiento del proceso enseñanza - aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en la escuela permanente de fútbol de la Liga Cantonal Mejía.

6.3.FUNDAMENTACIÓN

La propuesta conlleva al mejoramiento del proceso de enseñanza- aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en la escuela permanente del cantón Mejía que sea a base de conocimientos de carácter científico por parte de los que están al frente de la escuela.

Con la utilización de la guía metodológica se trata de orientar adecuadamente diariamente cada una de las prácticas deportivas.

6.4.OBJETIVO

Aplicar adecuadamente la guía metodológica en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en la escuela permanente de fútbol en la Liga Cantonal Mejía.

6.5.FACTIBILIDAD

Esta investigación es factible de realizarse, porque se dispone de los medios suficientes para llevarlo a efecto, existe la colaboración de los directivos de la Liga Deportiva Cantonal Mejía y autoridades seccionales, entrenadores, deportistas y padres de familia que intervienen en el proceso. Además permitirá innovar modelos de enseñanza – aprendizaje para solucionar problemas metodológicos y desarrollar aprendizajes significativos.

6.6.IMPACTO

Los deportistas de la Escuela permanente de Fútbol de la Liga Deportiva Cantonal Mejía, los entrenadores, monitores, asistentes serán los beneficiarios con la presente guía metodológica para la práctica de esta disciplina, así tendremos deportistas preparados técnicamente acorde a los avances de esta actividad deportiva.

6.7. PLAN DE EJECUCIÓN

Guía Metodológica para el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos de Fútbol con la finalidad de elevar el nivel técnico en la Liga Deportiva Cantonal Mejía

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
* Capacitar a los entrenadores de Liga Cantonal De Mejía sobre los contenidos de la Guía Metodológica de los fundamentos técnicos del Fútbol	* Cursos de capacitación * Seminarios * Conferencias	* Videos - ilustrativos para Entrenadores sobre la Metodología de Fundamentos Técnicos de Fútbol	* Humanos Deportistas * Materiales Textos Silbato Conos Balones	* Evaluación permanente * Sistemática * Científica
* Mejorar el proceso de Enseñanza aprendizaje con la utilización adecuada de la Guía Metodológica.	* Explicación * Demostración * Ejecución * Progresión * Comparación * Practicas en grupo * Reflexión	* Motivación permanente * Trabajo Individual * Trabajo Grupal * Explicación teórica y práctica.	Cronómetro VHS - TV - Cassette * Escenarios Espacios Físicos Espacios Verdes	
* Demostrar metódicamente Cada uno de los fundamentos de Fútbol.	* Dominio * Conducción * Recepción * Cabeceo	* Sistemáticamente * Secuencialmente		

6.8. DESCRIPCIÓN DE LA GUÍA METODOLÓGICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL.

PROLOGO

La presente Guía Metodológica está basado en estudios e investigaciones realizados por profesionales , técnicos y expertos involucrados en la superación y actualización del fútbol .

A lo largo de la historia hemos visto como las selecciones de fútbol del Ecuador han pasado por etapas críticas y dolorosas, esto se debe a la falta de procesos metodológicos en la formación de deportistas que se inician en edades tempranas los mismos que llegan al fútbol profesional sin fundamentos técnicos ; no obstante, nuestro interés y prioridad es poner al alcance de todos los entrenadores, asistentes técnicos, una guía de manejo práctico y aplicable a nuestras necesidades de la técnica.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se lo ha realizado pensando en todas aquellas personas que, de alguna manera, están ligados a ésta disciplina deportiva o sientan la curiosidad por conocer los fundamentos técnicos para su práctica.

Guía el propósito de que sea de gran interés para todos, pero de una forma especial a técnicos ; los que poseen conocimientos especiales, profundos sobre el mismo y como jugadores a los que lo practican.

Para los técnicos, el interés estará en conocer las formas para enseñar las acciones de juego, fases en que se pueden descomponer e indicar y posteriormente corregir los defectos que los jugadores cometen en las prácticas diarias

Para los jugadores, el interés se debe basar en conocer las acciones que practican jugando, los procedimientos para ejecutarlas, las características y principios en que se fundamenta el juego y poder así, con su práctica, mejorar su técnica particular y rendir más en los partidos.

6.9. DESCRIPCION DE LA PROPUESTA

6.9.1. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL.

Es el instrumento principal de la práctica deportiva y le son dotados al jugador en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se realiza en el propio terreno para ir agregando espacio en la cancha en movimiento.

6.9.2. EL ENTRENADOR DE FÚTBOL.

Es la persona que está a cargo de un grupo de deportistas que pretenden alcanzar su excelencia la finalidad es formar, guiar y orientar, adecuadamente a los jugadores dentro del proceso enseñanza-aprendizaje.

PERFIL DEL ENTRENADOR.

El éxito de un equipo esta condicionado, en gran parte por el estilo de la dirección del entrenador, en el debe prevalecer el nivel de conocimientos como entrenador pedagogo, quien deberá poseer una adecuada metodología en el proceso de enseñanza-aprendizaje y sobre todo dominar el aspecto científico y práctico acorde a las necesidades y edades de sus deportistas.

- Conocimiento y dominio de los diferentes campos deportivos
- Demostrar sus habilidades en la disciplina deportiva.
- La autoridad como elemento principal, en el aspecto disciplinario.
- El amor al deporte.
- La auto-crítica.
- La firmeza de principios.
- La ecuanimidad en la evaluación de sus jugadores.

FUNCIONES DEL ENTRENADOR.

- Planificar todas las actividades del entrenamiento
- Organizar y formar a los deportistas.

- Motivar cada una de las prácticas.
- Controlar en base a registros las actividades planificadas.
- Corregir errores oportunamente.
- Evaluación continua y permanente a sus deportistas.
-

6.9.3. OBJETIVOS DE LA GUÍA.

Los objetivos principales de esta guía son:

- Proporcionar a los entrenadores de la escuela de iniciación deportiva una guía metodológica de los fundamentos técnicos del fútbol.
- Mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Orientar a los entrenadores para una ejecución adecuada y metodológica en el proceso formativo de los deportistas.
- Solucionar los problemas de carácter metodológico que se presentan en la escuela de iniciación deportiva.
- Evaluar periódicamente el avance progresivo en la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol.

6.10. PRINCIPALES FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL.

Fundamentos Técnicos con balón.

- Dominio del balón.
- Conducción del balón.
- Pases.
- Recepción.
- Regates o Dribling
- Tiros o shut
- Cabeceo.
- Saque de Banda.

6.11. MECANICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

TÉCNICA DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN

El futbolista utiliza prácticamente tres métodos de conducción del balón y son:

Empeine interior- Empeine exterior- Empeine total.

TÉCNICA DEL PASE

Esta técnica es utilizada muy a menudo por los futbolistas, asegura mejor la dirección más exactamente del balón, es muy adecuada para la entrega o pase, Se hace desde donde nace el dedo pulgar, el hueso del talón, y la parte del tobillo. La pierna ejecutante se gira hacia fuera, de manera que el plano longitudinal del pie sea exactamente perpendicular a la dirección del pase. La pierna ejecutante está ligeramente doblada en la rodilla, el pie queda a ocho ó diez centímetros del terreno.

TÉCNICA DE RECEPCIÓN DEL BALÓN

Al momento de la llegada del balón, la pierna receptora se dobla ligeramente en la rodilla y se la lleva hacia delante, girando desde la cadera hacia fuera para que el eje longitudinal del pie esté perpendicular a la dirección de llegada del balón, las articulaciones deben estar flojas y al momento del contacto del balón con el pie, se lanza la pierna hacia atrás desde la cadera para provocar la amortiguación.

TÉCNICA DEL REGATE O DRIBLING

La esencia del regate (dribling) es la rapidez, el equilibrio y el buen sentido del ritmo, la mayor parte de los regates, tienen sello personal y se

mecanización es difícil. Un buen dribling con éxito debe cumplir ciertas condiciones: buen dominio del balón y su técnica; cualidades físicas especialmente destrezas, habilidad y velocidad.

TÉCNICA DE LOS TIROS O SHUT.

La dirección del movimiento del balón depende de los siguientes elementos. La parte del pie golpea al balón, la parte donde el balón es golpeado, la ubicación y la posición de la pierna y del pie de base, la posición del cuerpo del futbolista del tronco y los brazos.

El toque del balón con el empeine es una de las más eficaces, con esta modalidad se puede pasar balones fuertes y a larga distancia, también para pases cortos es esencial.

TÉCNICA DEL CABECEO

Se realiza con piernas abiertas hacia los lados o una adelante y otra atrás ligeramente dobladas en las rodillas y tobillos; el jugador se inclina delante desde la cadera. Los brazos doblados en los codos y un poco hacia delante, las palmas de las manos se miran. El futbolista se inclina hacia atrás el torso desde la cadera, seguido también por el cuello. Simultáneamente doblamos más fuerte ambas rodillas desde los tobillos luego con una acción rápida desde la cadera, inclinamos hacia delante el torso y con un movimiento energético del cuello pegamos con la cabeza al balón, los brazos en el momento del

cabeceo van para atrás desde los hombros, los ojos deben permanecer abiertos.

TÉCNICA DEL SAQUE DE BANDA

Para el saque de banda se sostiene el balón con ambas manos de manera que los dedos estén algo separados y un poco flojos, las palmas de las manos tocan el esférico, los dedos pulgares se ubican atrás .Al iniciar el movimiento las piernas están un poco abiertas transversal u oblicuamente. El balón se lo alza sobre la cabeza con los brazos un poco flojos y algo doblado en los lados. Pero en el momento mismo del saque se lleva el balón atrás de la cabeza, los codos se flexionan más, al mismo tiempo el torso ejecuta una inclinación fuerte hacia atrás desde los hombros, cadera y rodillas, el cuello también se tuerce hacia atrás. Luego se hace el movimiento rápido hacia delante en todo lo que antes estuvo atrás, ayudado por el estiramiento de las rodillas. El balón se suelta un poco después que pasa la cabeza acompañándolo con movimiento de las muñecas para que no sea más fuerte el saque, el jugador debe dar frente al campo de juego.

6.12. METODOLOGÍA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL.

DOMINIO DEL BALÓN.

PRINCIPIOS GENERALES:

- Parte básica de un jugador.
- Utilización simultánea de las dos piernas.
- Posición correcta del cuerpo.
- Visión panorámica.

FORMAS DE APLICACIÓN:

- Dominio del balón con empeine derecho e izquierdo.
- Dominio del balón con borde interno, derecho e izquierdo.
- Dominio del balón con borde externo, derecho e izquierdo.
- Dominio del balón con el muslo, derecho e izquierdo.
- Dominio del balón con el pecho.
- Dominio del balón con los hombros, derecho e izquierdo.
- Dominio del balón con la cabeza.

VARIANTES:

- Ejercicios a pie firme.
- Caminando
- Ejercicios con desplazamiento: adelante, atrás, izquierda y derecha.
- Ejercicios a diferentes ritmos de velocidad. (trote, velocidad, media velocidad y máxima velocidad)

6.13 EJERCICIOS DE APLICACIÓN.

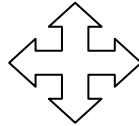
1.- Dominio del balón con el empeine, derecho e izquierdo, a pie firme y con desplazamiento en diferentes direcciones.



A pie firme, empeine derecho.



A pie firme, empeine izquierdo.



Con desplazamiento. Empeine derecho

Con desplazamiento. Empeine izquierdo

Adelante – atrás Izquierda - derecha

Adelante – atrás Izquierda - derecha

2.- Dominio del balón con borde interno, izquierdo, derecho; a pie firme y con desplazamiento en diferentes direcciones.



A pie firme

Borde interno- derecho



A pie firme

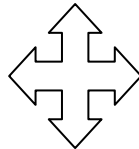
Borde interno- izquierdo



Con desplazamiento

Adelante-atrás-izquierdo-derecho

Borde Interno-derecho



Con desplazamiento

delante-atrás-izquierdo .derecho

Borde interno-izquierdo

3.- Dominio del balón con el borde externo, izquierdo y derecho; a pie firme y con desplazamiento en diferentes direcciones.



A pie firme

Borde externo- derecho



A pie firme

Borde externo- izquierdo



Con desplazamiento

Adelante-atrás-izquierda-derecha

Borde externo derecho.



Con desplazamiento

Adelante-atrás-izquierda-derecha

Borde externo izquierdo

4.- Dominio del balón con el muslo, izquierdo y derecho; a pie firme y con desplazamiento en diferentes direcciones.



A pie firme

Dominio- muslo derecho



A pie firme

Dominio-muslo izquierdo



Con desplazamiento

Adelante-atrás-izquierda-derecha.

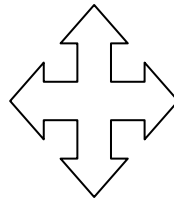
Muslo derecho



Con desplazamiento

Adelante-atrás-izquierda-derecha

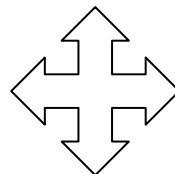
Muslo izquierdo.



5.- Dominio del balón con el pecho, a pie firme y con desplazamientos en diferentes direcciones.



A pie firme, dominio con el pecho





Con desplazamiento, adelante, atrás,
izquierdo y derecho; dominio con el pecho.

6.- Dominio del balón con los hombros, a pie firme y con desplazamiento y en diferentes direcciones.



A pie firme
Hombro derecho



A pie firme
Hombro izquierdo



Adelante-atrás-izquierda-derecha.

Con desplazamiento

Hombro derecho



Adelante-atrás-izquierda-derecha

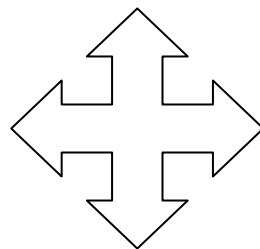
Con desplazamiento

Hombro izquierdo.

7.- Dominio del balón con la cabeza, a pie firme, con desplazamiento y en diferentes direcciones.



A pie firme, dominio con la cabeza.





Con desplazamiento, adelante-atrás-izquierdo-derecho
dominio con la cabeza.

6.11.CONDUCCIÓN DEL BALÓN

Es la acción de trasladar el balón de un lugar a otro dentro del campo de juego

.

PRINCIPIOS GENERALES.

- Balón pegado al pie.
- Balón a ras del piso.
- Tocar suave el balón para que esté siempre a disposición del jugador
- Mantener la visión sobre el balón y entre toque y toque levantar la vista.
- Proteger el balón.

FORMAS DE APLICACIÓN.

- Conducción del balón con el borde interno, derecho e izquierdo.
- Conducción del balón con el borde externo, derecho e izquierdo.
- Conducción del balón con la planta del pie derecho e izquierdo.

VARIANTES

- En línea recta.
- En zig – zag.
- Zona pre-establecida

EJERCICIOS DE APLICACIÓN.

1.- Conducción del balón con borde interno, derecho e izquierdo.



Borde Interno derecho

Línea recta



Borde Interno izquierdo.

Línea recta

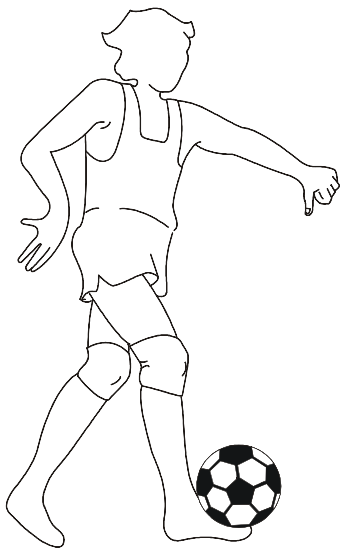


Borde Interno derecho
en zig – zag

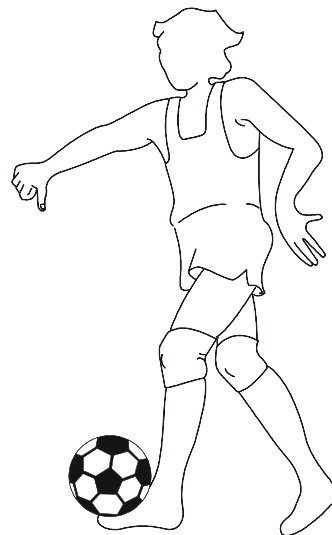


Borde Interno izquierdo
en zig – zag

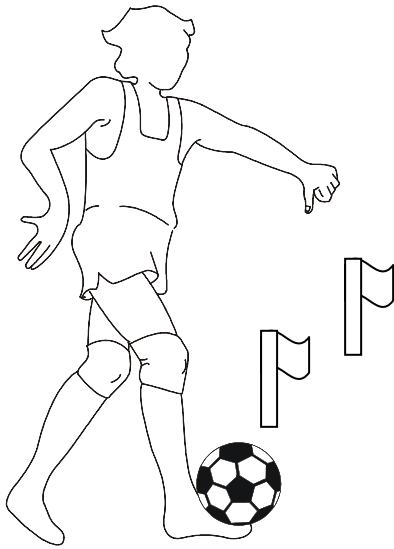
2.- Conducción del balón con borde externo, derecho e izquierdo; en línea recta y zig – zag.



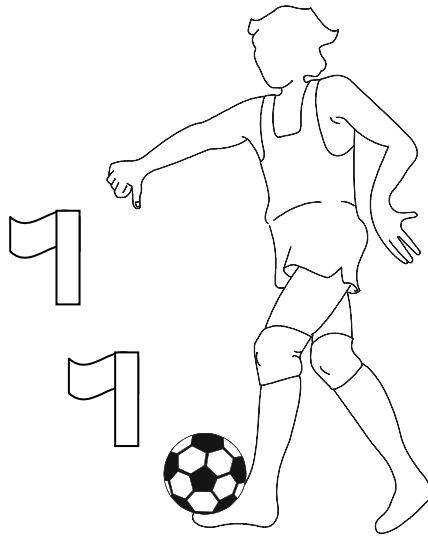
Borde Externo derecho
Línea recta



Borde Externo izquierdo
Línea recta



Borde Externo derecho
en zig – zag



Borde Externo izquierdo
en zig – zag.

3.- Conducción del balón con la planta del pie, derecha-izquierda; en línea recta y zig – zag.



Planta derecha
Línea recta



Planta izquierda
Línea recta



PASES.

Es la acción de dirigir el balón hacia un compañero con certeza.

PRINCIPIOS GENERALES.

- Deben ser medidos en dirección e intensidad.
- Deben ser de fácil recepción.
- Es fundamental que la ejecución se efectúe con las dos piernas.
- Cuando la marcación es exigente se debe realizar hacia zonas vacías dónde exista la proyección del compañero.

FORMAS DE APLICACIÓN.

- Pases con borde interno, izquierdo y derecho.
- Pases con borde externo, izquierdo y derecho

VARIANTES.

- Cortos.
- Largos.
- A pie firme
- Con desplazamiento
- En parejas , tríos, etc.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN.

1.- Pases con borde interno, derecho e izquierdo ; a pie firme y con desplazamiento.



A pie firme

Pase con borde interno derecho



A pie firme

Pase con borde interno izquierdo



Con desplazamiento

Pase con borde interno derecho



Con desplazamiento

Pase con borde interno izquierdo

2.- Pase del balón con borde externo, derecho e izquierdo; a pie firme y con desplazamiento.



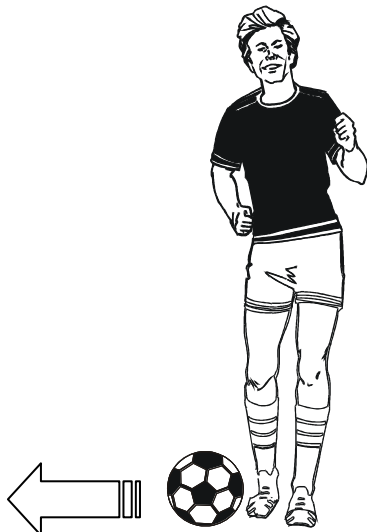
A pie firme

Borde externo derecho



A pie firme

Borde externo izquierdo.



Con desplazamiento

Borde externo derecho



Con desplazamiento

Borde externo izquierdo.

RECEPCIÓN.

Es la acción de recibir el balón acentuando en el amortiguamiento para poder tener control del balón .

PRINCIPIOS GENERALES.

- Realizar el amortiguamiento necesario.
- Ubicación adecuada del cuerpo.

FORMAS DE APLICACIÓN.

- Recepción con el borde interno, externo, izquierdo, derecho.
- Recepción con el empeine, punta.
- Recepción con la planta del pie
- Recepción con el muslo, izquierdo y derecho.
- Recepción con el estómago.
- Recepción con el pecho.
- Recepción con la cabeza.

VARIANTES.

- Anticipación.
- De acuerdo a la altitud del balón

EJERCICIOS DE APLICACIÓN.

- 1.- Recepción con el borde interno, izquierdo, derecho.



Recepción con el borde interno Derecho



Recepción con el borde interno Izquierdo

2- Recepción con el borde externo, izquierdo, derecho.



Recepción con el borde Externo Derecho



Recepción con el borde externo Izquierdo

3.- Recepción con el empeine , derecho e izquierdo



Recepción con el empeine derecho



Recepción con el empeine izquierdo

4.- Recepción con la planta del pie, derecha e izquierda



Recepción con la planta del pie Derecho



Recepción con la planta del pie Izquierdo

5.- Recepción con el muslo, derecho e izquierdo.



Recepción con el muslo Derecho



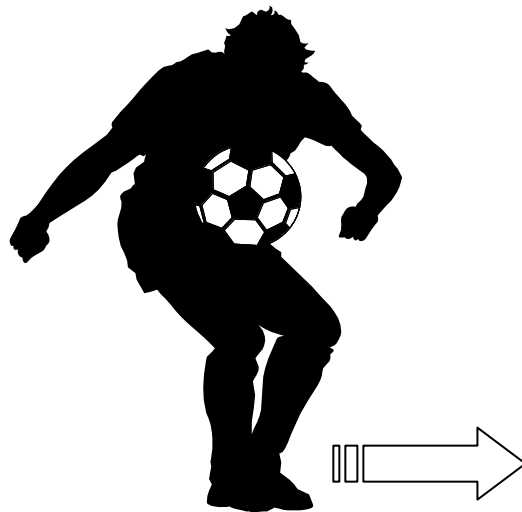
Recepción con el muslo Izquierdo

6.- Recepción con el estómago.



Recepción con el estómago

A pie firme



Recepción con el estómago

Con desplazamiento

7.- Recepción con el pecho.



Recepción con el pecho

A pie firme



Recepción con el pecho

Con desplazamiento.

8.- Recepción con la cabeza.



Recepción con la cabeza

A pie firme



Recepción con la cabeza

Con desplazamiento.

FINTAS O ENGAÑOS.

Son los movimientos y ademanes del futbolista con y sin balón para desorientar a su adversario

PRINCIPIOS GENERALES.

- De acuerdo a la distancia del adversario.
- Con probabilidades de conseguir un tanto.
- Para salvar la portería propia.

FORMAS DE APLICACIÓN.

- Finta de piernas.
- Finta de cuerpo.
- Finta de vista

EJERCICIOS DE APLICACIÓN.

- 1.- Finta de piernas, derecha e izquierda.



Finta de piernas

Cruza derecha sale izquierda



Finta de piernas

Cruza izquierda sale derecha.

2.- Finta de cintura .



Finta de cintura

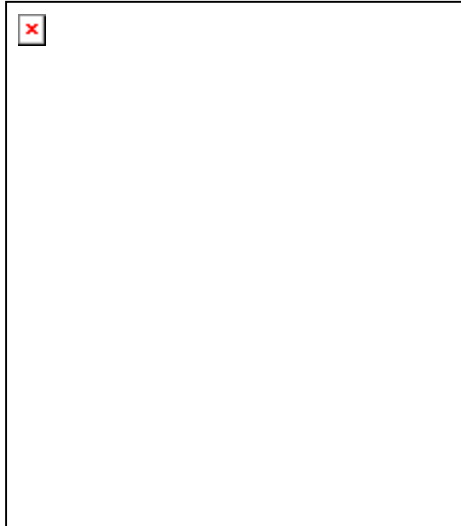
Primero derecha sale izquierda



Finta de cintura

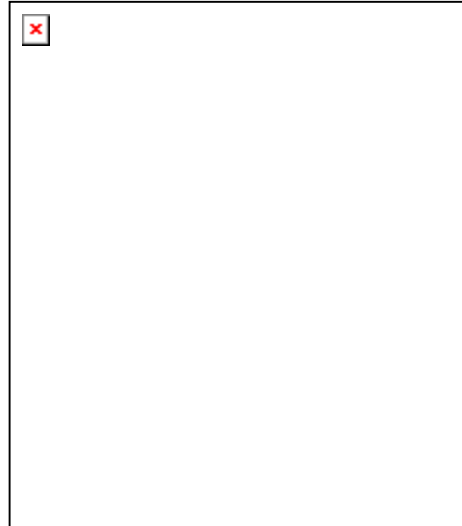
Primero izquierda sale derecha

3.- Finta de vista.



Finta de vista

Mirada derecha pase a la izquierda



Finta de vista

Mirada izquierda pase la derecha

TIROS O SHUT .

Es la forma de patear al balón para darle un recorrido largo o corto al mismo.

PRINCIPIOS GENERALES.

- Pendulación de la pierna para imprimir mas fuerza al shut.
- En el momento del shut no debe frenarse el movimiento.
- La coordinación debe ser excelente y precisa.
- Perfil para el recorrido y el pie de apoyo junto al balón.

FORMAS DE APLICACIÓN.

- Con el empeine total
- Con el empeine interior.
- Con el empeine exterior
- Con la Puntera
- Con la Cabeza

EJERCICIOS APLICADOS.

1.- Tiros con empeine total , derecho e izquierdo



Tiro con el empeine derecho



Tiro con el empeine izquierdo



Tiro con borde interior derecho



Tiro con borde interior izquierdo

2.- Tiros con el empeine, con balón muerto y en movimiento.



Tiros con el empeine derecho
Balón muerto



Tiros con el empeine izquierdo
Balón muerto



Tiros con el empeine derecho
Balón en movimiento



Tiros con el empeine izquierdo
Balón en movimiento

CABECEO.

Es una acción fundamental para el jugador ya que lo utiliza para rematar al arco.

PRINCIPIOS GENERALES.

- Seguir la trayectoria del balón.
- Golpear el balón acorde a la situación que sea efectivo.
- Mantener los ojos abiertos para efectuar el cabeceo.

FORMAS DE APLICACIÓN.

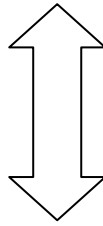
- Con la frente, a pie firme y con desplazamiento.
- Con la parte lateral derecha, a pie firme y con desplazamiento.
- Con la parte lateral izquierda, a pie firme y con desplazamiento.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN.

1.- Cabeceo con la frente, a pie firme y con desplazamiento.



Cabeceo con la frente
A pie firme



Cabeceo con la frente
Con desplazamiento

2.- Cabeceo con la parte lateral derecha.



Cabeceo con la parte derecha
a pie firme



Cabeceo con la parte derecha.
Con desplazamiento.

3.- Cabeceo con la parte lateral izquierda, a pie firme y con desplazamiento.



Cabeceo lateral izquierdo

A pie firme



Cabeceo lateral izquierdo

Con desplazamiento

SAQUE DE BANDA.

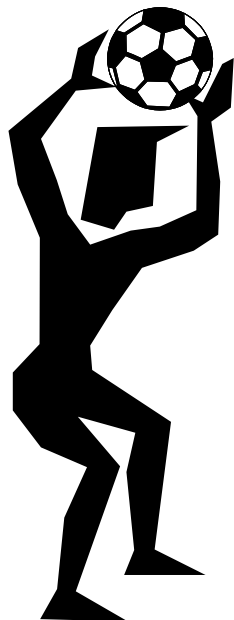
Es la acción correcta de poner en juego el balón.

PRINCIPIOS GENERALES.

- El cuerpo debe estar frente al campo de juego.
- Los pies deben estar en contacto con el piso.
- Agarre correcto del balón.
- El impulso necesario del balón.

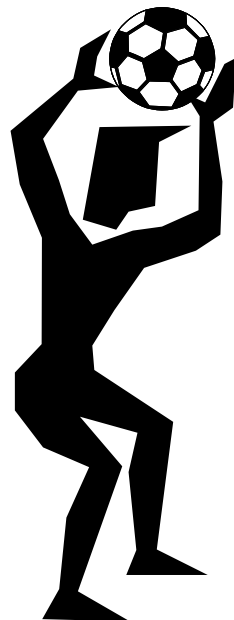
- A pie firme.
- Con desplazamiento en línea recta.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN.



Saque de banda

A pie firme



Saque de banda

Con desplazamiento

EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TECNICA

EL CONTROL

Definimos el control como aquella acción que nos permite hacernos con la pelota, dejándola en buenas condiciones para continuar el juego inmediatamente y realizar las acciones posteriores que pretendamos llevar a cabo.

Consiste en controlar la pelota en un solo toque y dejarla en la mejor disposición posible para ser jugado inmediatamente y realizar la siguiente acción.

Para realizar el control y que se ejecución sea apropiada, debemos tener presente :

Que ir a buscar la pelota en lugar de esperar a que llegue donde estamos situados. - Relajar la parte del cuerpo con la que vamos a controlar en el momento del contacto.

Orientarse antes de realizar el control para que podamos seguir con el juego. Es muy importante la forma de ejecución del control y la superficie (parte del cuerpo) que utilizamos:

A) Planta del pie : Se utiliza para recibir balones que van directamente al jugador. Levanta un poco el pie con el que controlaremos la pelota y pisamos el balón con la planta en la parte superior de la pelota, con el pie un poco inclinado con la punta mirando hacia arriba.

B) Interior del pie: Detenemos el balón con la parte más ancha del pie, la que nos ofrece mayor seguridad. El pie debe ir al encuentro del balón, lo relajamos en el momento que llegue la pelota y retrocediendo un poco el pie al tocar el balón.

C) Empeine: Para coger el balón con el empeine debemos llevar el tobillo relajado y cuando llega el balón echamos hacia atrás un poco el pie, con lo que el balón al tocar el pie volverá hacia el suelo.

D) Exterior del pie: Se ejecuta quitándole velocidad al balón con la retirada del pie a la llegada de la pelota.

E) Muslo: Lo utilizamos en balones que vienen por debajo del pecho. Al llegar la pelota chocamos el muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón (“debajo del balón”).

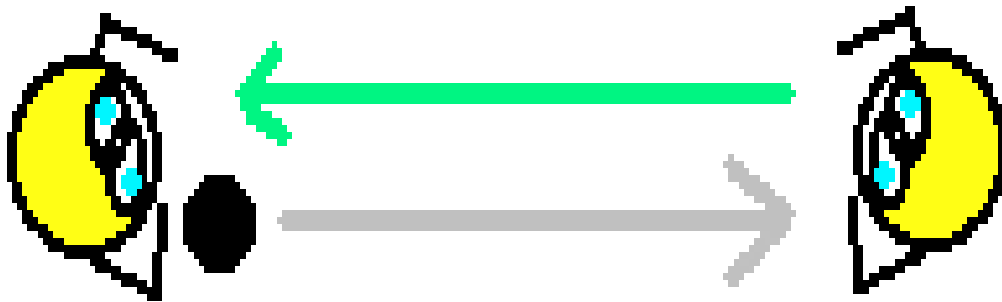
F) Pecho: Debemos poner el cuerpo en línea con el balón, los pies bien apoyados en el suelo y justo llegar el balón se saca en poco el pecho en dirección a él, para posteriormente relajarlo y retrocederlo según cita el Amortiguamiento.

G) Cabeza: Situados en línea con el balón, se utilizará la frente para controlarlo con el relajamiento y retroceso de esa parte de la cabeza igual que en las formas de control para balones aéreos.

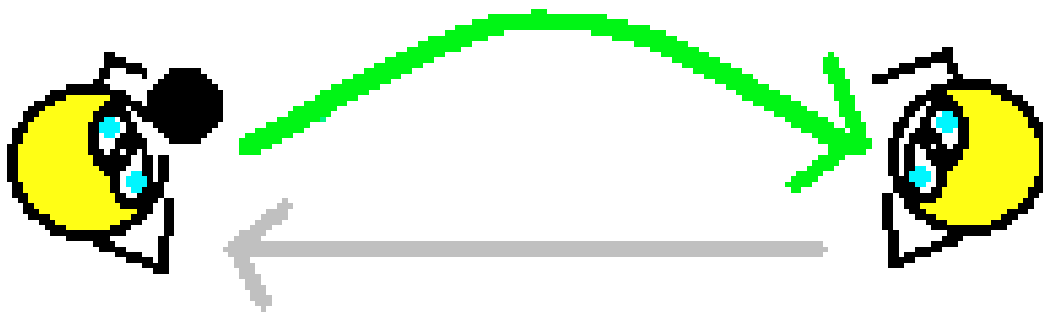
EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

Este tipo de ejercicios se utiliza para que los jugadores aprendan como se realiza el gesto, como han de colocar el pie y para que el entrenador pueda corregir y explicar como se hace el control. Importante que el entrenador compruebe que los jugadores realizan correctamente el gesto técnico y que no controlen de cualquier forma porque en ese caso no sirve de nada el trabajo.

1. Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.

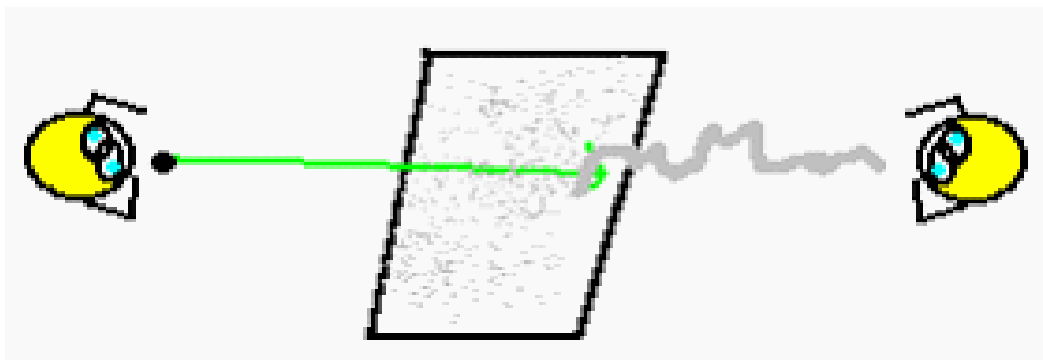


2. Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.

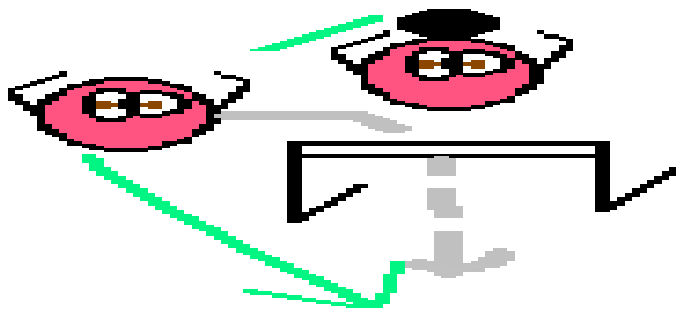


EJERCICIOS PARA TRABAJAR LOS CONTROLES

3. Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto, tal como muestra el gráfico.



4. Los jugadores por parejas se sitúan al lado de una valla. El jugador A lanza el balón por medio de un saque de banda por encima de la valla y su compañero B debe ir al encuentro de la pelota controlarla y volver al punto de inicio. La valla la utilizaremos para que el jugador que debe ir a controlar el balón pase por debajo, la rodee, la salte... cuando salga a buscar la pelota y también se puede utilizar para que una vez controlamos el balón devolver la pelota al compañero que saca de banda por debajo o por encima de la valla.

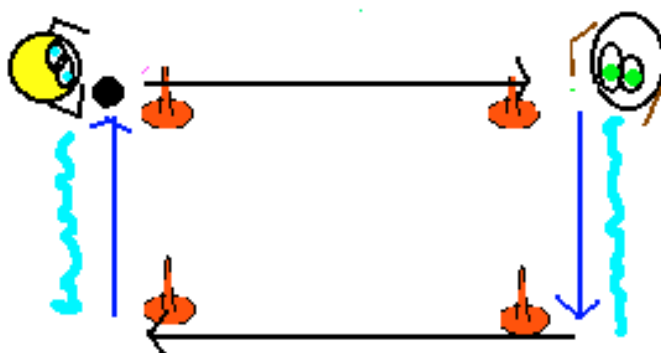


EJERCICIOS PARA TRABAJAR EL CONTROL ORIENTADO

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



6. Similar al ejercicio anterior pero en esta ocasión en lugar de superar el cono, B debe orientar la pelota hacia el cono que el jugador tiene a su izquierda para allí pasar el balón a su compañero A. Cuando se realiza el pase el jugador se desplaza hasta el cono inicial para recibir el pase de vuelta.



GOLPE CON EL PIE

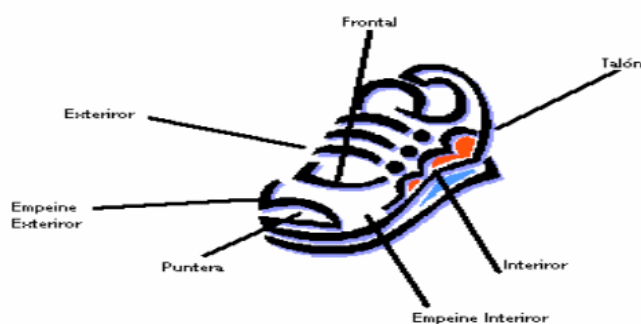
Hablamos de Golpeo cuando le damos un toque al balón con cualquier parte del pie, por lo tanto cuando realicemos un pase, un tiro, un control orientado... en primer lugar estaremos haciendo un golpeo que según la intención con que lo efectuemos se convertirá en las acciones antes citadas.

Para el aprendizaje del golpeo debemos tener en cuenta una serie de factores que nos condicionan el tipo de golpeo que pretendamos realizar :

A) Superficies de contacto del pie

("partes del pie")

Empeine Frontal: Se utiliza para pases largos o potentes y tiros ya que es una superficie que nos proporciona potencia, velocidad, recorrido y precisión. ("para que los niños entiendan se los dice que es donde se pone los pasadores")



Empeine Interior / Exterior: Se utilizan para los golpes con efecto, para intentar colocar la pelota y superar obstáculos. Son golpes con potencia y precisión. (" para enseñárselo a los niños corresponden con las partes de al lado de la puntera ")

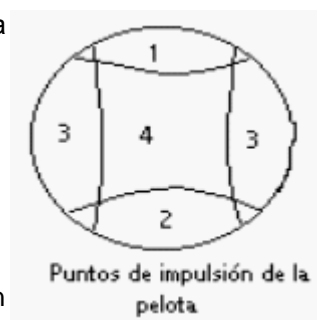
Interior: Se utiliza para golpes cercanos i seguros, ya que es la parte del pie que más seguridad nos ofrece pero le da poca velocidad al balón. Consideramos dentro de este grupo también el Exterior del pie. ("para enseñarlo se les muestra como la parte de dentro y de fuera del pie, normalmente corresponde con algún dibujo de la bota de fútbol que nos sirve de guía")

Talón: En una superficie de recurso para el jugador que proporciona sorpresa respecto a los adversarios.

Puntera: Se utiliza para tiros a portería en espacios reducidos y con los adversarios tan próximos que no podemos armar la pierna para realizar otro tipo de golpeo.

Planta del pie: La utilizamos para proteger la pelota y alejarla del adversario, para cambios de dirección y para alguna conducción con ventaja del jugador que lleva la pelota.

B) Zonas en las que hay que golpear **el balón** (“ partes de la pelota”)



Podemos dividir la pelota en una serie de zonas, las cuales según golpeemos en una u otra y con la superficie de contacto apropiada, obtendremos un tipo de golpeo u otro.

Zona 1: Es la zona superior del balón si golpeamos en ella obtendremos envíos siempre en línea recta, muy cortos y siempre rasos.

Zona 2: Parte inferior de la pelota con la que pretendemos que el balón coja altura, normalmente va en dirección recta y la distancia del envía dependerá de la superficie de contacto que utilizemos

Zona 3: Son los laterales del balón y el tipo de golpeo dependerá según si el toque lo realizamos en la parte superior, inferior o central.

Zona 4: El centro de la pelota al golpear en esta zona la altura que coge el balón es media (dependiendo de si el jugador está estático o en movimiento puede ser más o menos elevada), el balón avanza en línea recta y la distancia del envío dependerá de la superficie de contacto que empleemos.

C) El ultimo aspecto a destacar en los golpes, coincide con la **pierna que realiza el golpeo**

(pierna activa) y la pierna que sirve de apoyo (pierna pasiva) y dependiendo del tipo de golpeo tendrán una u otra situación.

Empeine Frontal: El jugador debe colocarse en línea recta al balón y realizar la carrera de aproximación hacia la pelota. La pierna que golpeará la pelota, se levanta hacia atrás, mientras que la pierna de apoyo se coloca al lado del balón, a unos 10 cm, apoyando toda la planta del pie en el suelo. La pierna del golpeo se baja rápidamente hacia el balón y el pie se estira hacia abajo (“ la puntera mirando al suelo”) y se golpea la pelota en la parte central.

Empeine Interior: El jugador debe colocarse ligeramente hacia el lado de la pierna de apoyo y realizará desde esa posición la carrera de aproximación. Al llegar al balón la pierna del golpeo se levanta hacia atrás y la pierna de apoyo se sitúa al lado del balón (si ponemos el pie de apoyo a la altura del balón el envío será medio raso y si la ajeamos un poco de la pelota ésta se elevará). La pierna del golpeo se dirige al balón y lo golpea en la parte exterior (zona 3) de la derecha de la pelota.

Empeine Exterior: El jugador se sitúa ligeramente colocado hacia el lado de la pierna que vamos a golpear (“si tiramos con la derecha nos colocamos a la derecha de la pelota y si es con la izquierda al revés”). Lo demás se realiza igual que para el envío con el Empeine interior.

Interior: Normalmente la carrera y distancia respecto al balón en mínima con lo que la pierna del golpeo se levanta poco hacia atrás, la pierna de apoyo se sitúa al lado de la pelota y se baja la pierna de golpeo hacia el balón. Se gira el pie hacia fuera para mostrar el interior respecto al balón y se golpea la pelota en la parte media.

Exterior: La situación es igual que para el golpeo con el interior, sólo que el pie se gira hacia adentro para mostrar el exterior al balón y se golpea en la parte central o un poco exterior izquierda.

Talón: En el golpeo con el talón, al recibir la pelota se pasa la pierna de golpeo por detrás de la pierna de apoyo y se golpea la pelota, o bien si el jugador está de espaldas, golpea la pelota hacia atrás con el talón.

Puntera: El golpeo se realiza igual que para el golpeo con los empeines solo que se utiliza la puntera para realizar el toque al balón. Normalmente se golpe en la parte central o exterior de la pelota.

Planta: El golpeo con la planta no envía la pelota prácticamente hacia delante, sólo nos sirve para mover la pelota en espacios reducidos y se coloca la pierna de apoyo al lado de balón y la pierna de golpeo toca la pelota en la parte superior.

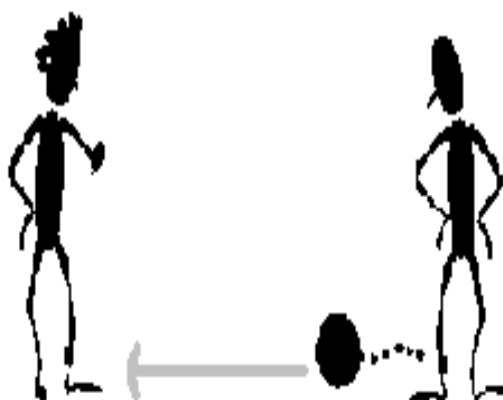
NOTA : Para el aprendizaje del golpeo es muy importante que el entrenador esté pendiente de cómo sus jugadores realizan el gesto técnico, como se colocan respecto al balón, donde impactan con la pelota, como colocan el pie... y por tanto debe corregir al máximo de lo que puede cada intento de práctica de sus jugadores. (En función del tipo de golpeo que le toque trabajar según la etapa y la edad de los jugadores, ya que no los trabajamos todos cada año. Se pueden dar pinceladas de algún golpeo que no se deba trabajar, pero el que aparezca en la planificación debe consolidarse durante esta etapa.

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE

7. Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un pequeño golpeo y que el balón avance 5 o 6 metros, lo recogemos y seguimos practicando.



8. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se irán pasando la pelota según el golpeo propuesto.



EL GOLPEO DE CABEZA

Entendemos por golpeo de cabeza cualquier toque realizado al balón con cualquier superficie

de contacto de la cabeza.

Estas superficies de contacto corresponden con las siguientes:

Frontal: Debemos intentar golpear siempre con esta zona, ya que nos aporta seguridad, potencia, precisión.

Frontal lateral: Proporciona un golpeo con bastante potencia y precisión, la diferencia con el anterior estriba en que se realiza con un giro del cuello previo.

Occipital: Lo utilizamos para las prolongaciones hacia atrás de la pelota (“peinar”)

Temporal: No se entrena, ya que su uso se restringe a los desvíos.

Un aspecto muy importante para el aprendizaje del golpeo con lo cabeza es la forma de ejecución y que se aplicará en función del tipo de golpeo (remate) de cabeza que pretendamos realizar.

Es importante tener una concentración total sobre la pelota para estudiar su trayectoria, la fuerza, la velocidad con que se aproxima... y en función de todo eso se escoge la superficie de contacto que el jugador utilizará. (“ depende del momento”)

Golpeos Frontales : La realización de este tipo de golpeo se conforma situando las piernas ligeramente abiertas, los brazos un poco separados del cuerpo y abiertos, el cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás y se realiza un movimiento de vaivén de atrás hacia delante.

Golpeos Laterales: La ejecución en cuanto a posicionamiento es la misma, la diferencia se encuentra en que en lugar de realizar el movimiento de atrás hacia delante se realiza un giro del cuello en el momento de impactar con el balón en la dirección que queramos enviar la pelota

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA

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



10. 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.



11. Partido normal de fútbol en el que se premian los goles con la cabeza con mayor valor que los conseguidos con otra parte del cuerpo.



LA CONDUCCION

Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego. En nuestro caso de aplicación con los niños los vincularemos mucho a trabajo de coordinación dinámica segmentaria, ya que trabajaremos todas las superficies de contacto del pie (“como ya sabemos son empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta, puntera”) a través de diferentes situaciones

Cuando enseñemos a conducir el balón a los jugadores, progresivamente debemos ir proporcionando unas consignas imprescindibles para su aplicación en el juego real :

A) Debemos controlar permanentemente la pelota, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea...

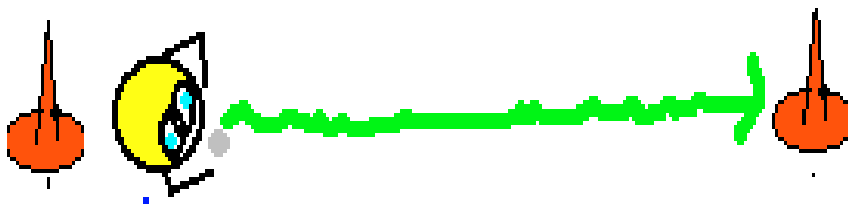
B) La visión periférica, es decir, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y nuestros compañeros.

C) Debemos proteger la pelota para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos. A esta situación se la denominará Cobertura dinámica.

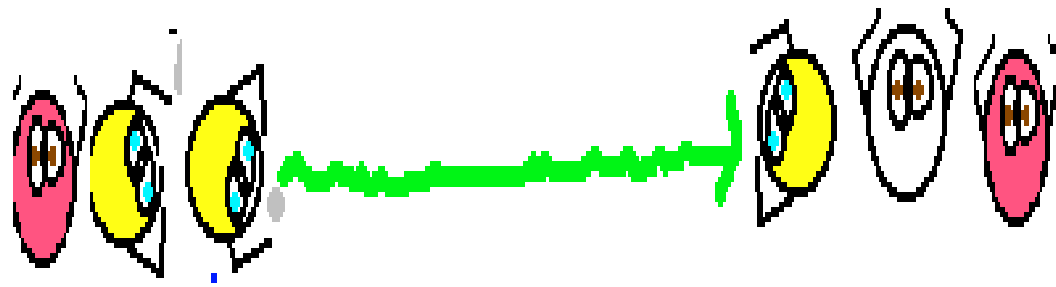
1. Cuando conducimos la pelota debemos enseñar al jugador a que lo haga con la pierna más alejada del defensor, con lo que nuestro rival tendrá la oposición de nuestra pierna de apoyo al intentar hacerse con la pelota.
2. Cuando llevamos una ventaja al rival debemos evitar que nos sobrepase no modificando nuestra trayectoria, sino inclinando el cuerpo y utilizando la carga.
3. Para conducir en velocidad el jugador debe ser consciente de utilizar el empeine exterior que es la parte del pie con la que conducimos más deprecia.
4. Para cambiar la dirección de la conducción utilizaremos los empeines, el interior y el Exterior.
5. Para cambiar el sentido de nuestra conducción utilizaremos la planta y el talón.

EJERCICIOS PARA EL DOMINIO DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

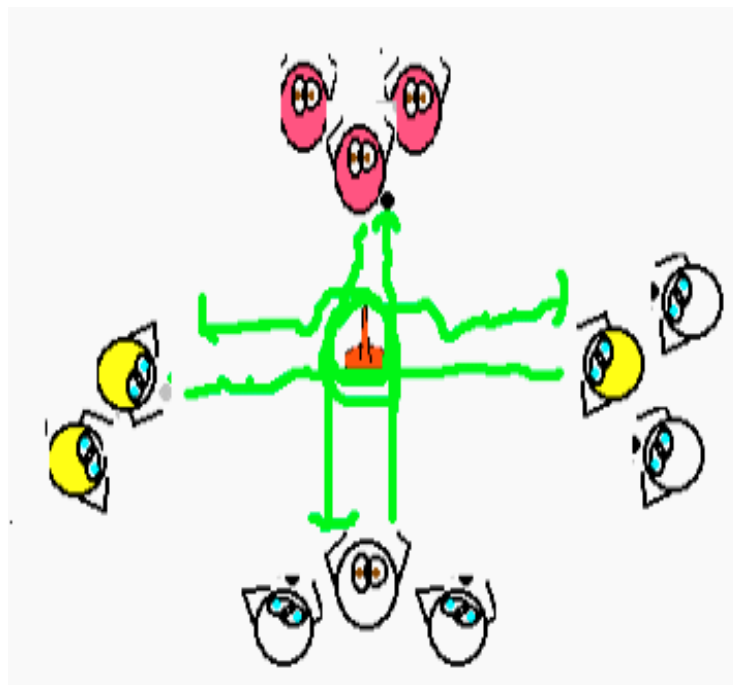
12. Conducción entre conos según la superficie de contacto que hemos marcado. Cuando utilizemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.



13. Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicio con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.

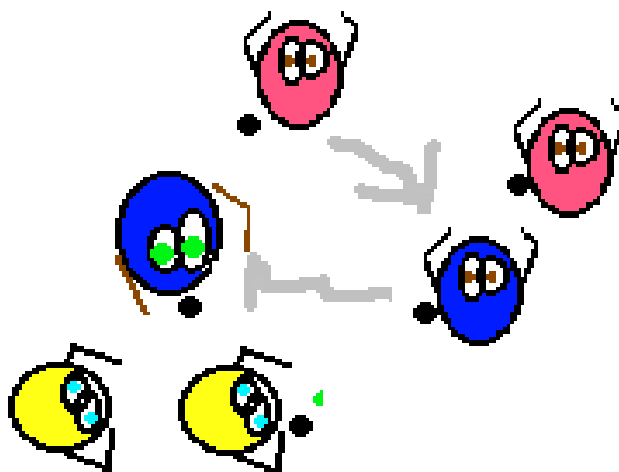


14. los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero.

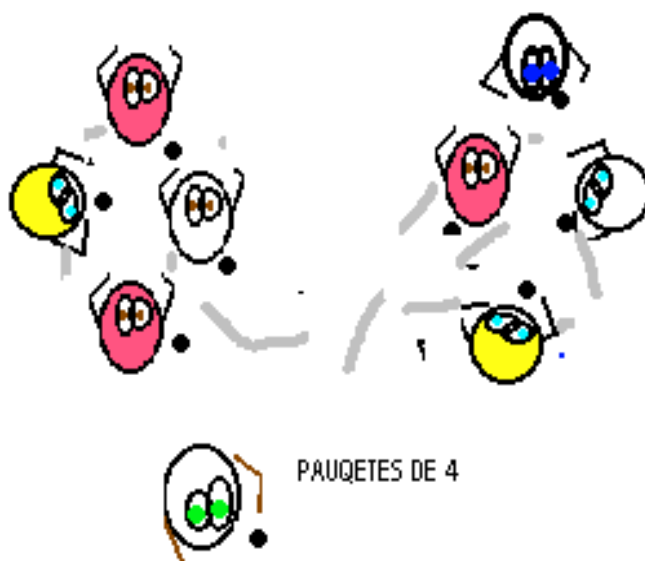


JUEGOS PARA LA CONDUCCION

15. Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.

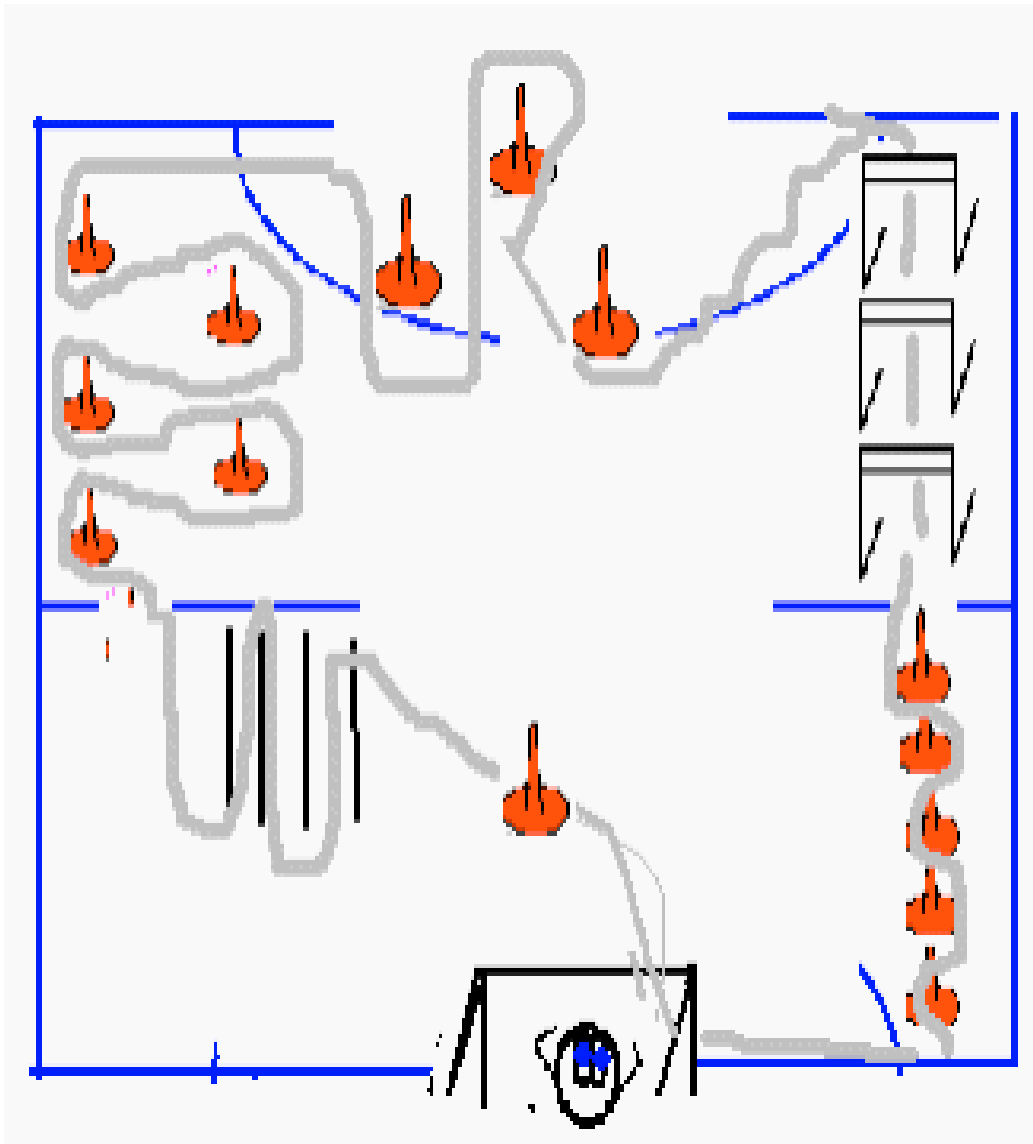


16. Los paquetes con balón. Los jugadores conducen por el terreno de juego. El entrenador dirá PAQUETES DE... en ese momento los jugadores deben agruparse en grupitos del número que haya dicho el entrenador. Todo esto con balón.



CIRCUITOS

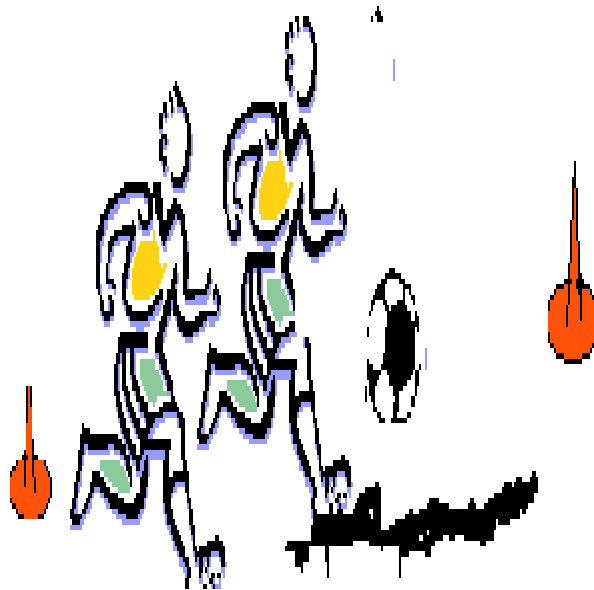
Además de los ejercicios sueltos también debemos realizar circuitos o recorridos en los que trabajaremos la conducción de forma rápida y con mucha actividad por parte de los jugadores. Una vez al mes cada equipo en función del día que le toque trabajar la conducción según su planificación deberá organizar un circuito, aquí ofrecemos algún ejemplo pero con juntar algunos ejercicios que proponemos para la conducción y otras situaciones que se invente el entrenador es fácil su organización



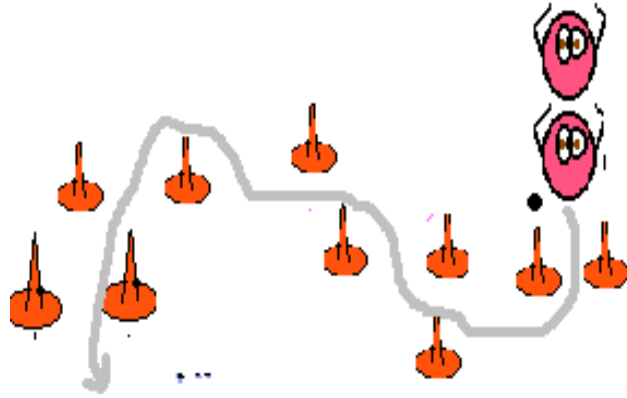
LA COBERTURA

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA COBERTURA DEL BALON

17. Los jugadores se colocan por parejas, el primer jugador intenta conducir la pelota hasta la línea de conos situada a 15 metros de él, mientras su compañero intenta quitarle la pelota.



18. Siguiendo el mismo objetivo (que el jugador sin balón dificulte la conducción de su compañero, realizaremos un pequeño circuito conduciendo la pelota



EL REGATE

Hablamos del regate al referirnos a la acción que nos permite avanzar con el balón y desbordar al adversario.

Dentro del regate distinguimos dos tipos fundamentales

A) Simples: Son aquellos en los que se desborda al adversario sin una finta previa. Dentro de este grupo, tendremos por lo tanto, el túnel (caño); levantar la pelota por encima del rival (un sombrero), el auto pase (pasar el balón por un lado e irnos por el otro) y el regate uno-dos (la croqueta de Laudrup).

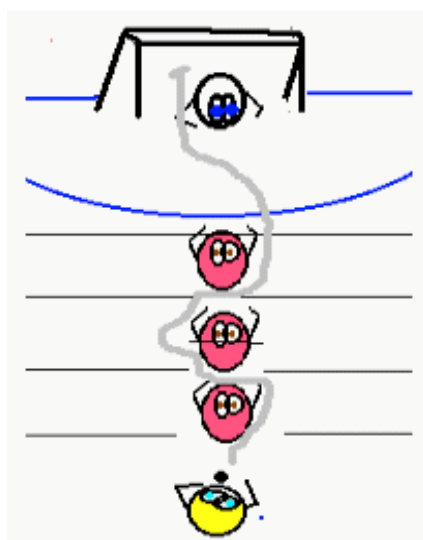
B) Compuestos: En este tipo de regate se utiliza una finta previa para engañar al adversario distrayéndolo de la acción que pretendemos realizar, para acto seguido desbordarlo. Dentro de este tipo tenemos infinidad de regates que dependerán de la habilidad e imaginación del jugador. Nosotros destacamos la bicicleta (pasar una pierna por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior de la pierna contraria), la doble bicicleta (pasar las dos piernas una detrás de otra por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior de la primer pierna que inició el regate), la media tijera (pasar una pierna por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior del mismo pie que empieza el regate), la finta lateral (se echa el peso del cuerpo

hacia la pierna de apoyo y se lleva la pelota con el exterior de la otra pierna hacia el lado contrario de donde realizamos la finta), etcétera.

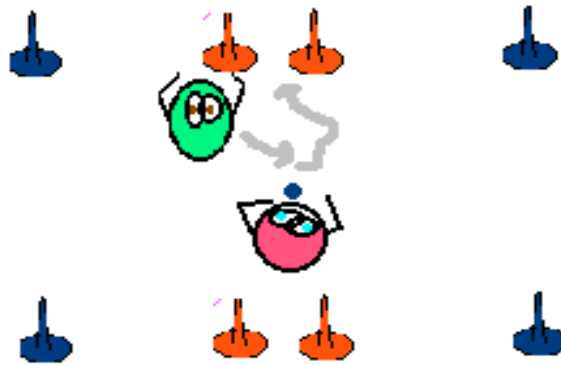
Junto a la enseñanza de diferentes tipos de regates, también tenemos que explicar a los jugadores cuando hay que realizar el regate, que zonas son las más adecuadas y las menos adecuadas para efectuar un regate, que si el pase es posible se pasa al balón antes que hacer un regate, la distancia de realización del regate respecto al adversario, la velocidad de ejecución...

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL REGATE

19. Colocamos tres defensores intercalados entre el jugador A y la portería a una distancia entre ellos de 10 metros. El jugador a debe superar al primer adversario con un regate, si lo consigue podrá seguir e intentar desbordar al segundo jugador y si lo consigue al tercero. Si logra salir airoso de todos los defensores podrá tirar a portería. Los defensores en el momento que son superados dejan de luchar por el balón, ya que no podrán salir de una zona asignada a cada defensor de unos 5 metros de longitud



20. Partido 1 contra 1 en espacio reducido y con porterías pequeñas. Se puede organizar a modo de torneo de divisiones tal como se explica en la parte de juegos de este trabajo.



EL TIRO

Denominamos Tiro a todo aquel lanzamiento que se realiza conscientemente sobre la portería contraria. Podemos hacer este tiro con cualquier superficie de contacto del pie, de la cabeza o con cualquier otra parte del cuerpo, pero como no son las más habituales, no las entrenaremos y nos centraremos en las dos primeras que hemos citado aquí.

La forma de realización del Tiro (lo que sería un chute a portería o un remate de cabeza) son las mismas que hemos explicado para la realización del golpeo con el pie y con la cabeza, ya que como explicamos anteriormente en primer lugar se produce el golpeo y según la intención se transformará en el tiro, por lo tanto cuando realicemos y enseñemos el Tiro debemos hacer las correcciones oportunas tanto de utilización de la superficie de contacto, como de aproximación al balón, como de colocación del pie, como de punto de impulsión del balón.

La única novedad que introducimos en la realización del Tiro es que el lanzamiento no acaba cuando se contacta el pie con el balón, sino que el jugador debe aprender a que la pierna continúe su trayectoria acompañando al balón hacia delante.

Para la realización del Tiro a portería el jugador debe tener en cuenta:- Superficie de contacto a utilizar según el tipo de golpeo que pretende realizar.

-Situación de la portería y del portero.

-Situación de los compañeros y de los adversarios.

-Distancia de Tiro (es decir, que el jugador no quiera chutar de medio campo si no llega)

-Ángulo de Tiro (se forma con la situación del balón respecto a los dos palos de la portería)

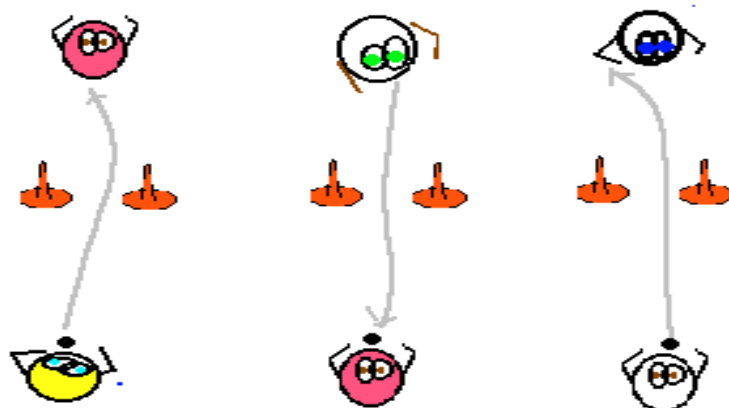
-Zona de tiro (cada jugador tiene un punto del campo desde donde le gusta más o menos tirar y desde el cual es mas efectivo).

Todo esto lo debemos enseñar y comentar con los jugadores para que sepa como, cuando y donde realizar el Tiro de forma más oportuna y beneficiosa para el equipo.

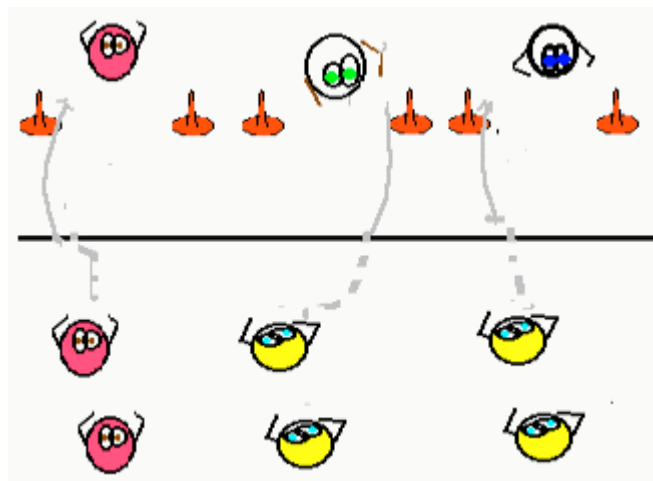
EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL TIRO

Es importante que relacionemos el aprendizaje del golpeo con el del Tiro, ya que la realización del gesto técnico es idéntica para uno como para otro y también se pueden utilizar algunos ejercicios de golpeo para el aprendizaje del tiro. Como puede ser el número 22 de este trabajo. En cada ejercicio que realicemos será el entrenador quien decida que tipo de lanzamiento vamos a realizar en función de la superficie de contacto que toque trabajar.

21. Los jugadores se colocan por parejas tal como indica el gráfico que colocamos a continuación y realizan tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores.



22. Formamos tres grupos de jugadores y los colocamos tal como muestra el dibujo adjunto. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el tiro a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su puesto es ocupado por el lanzador.

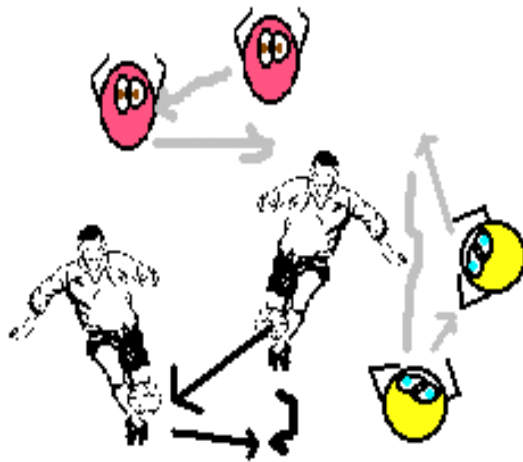


EL PASE

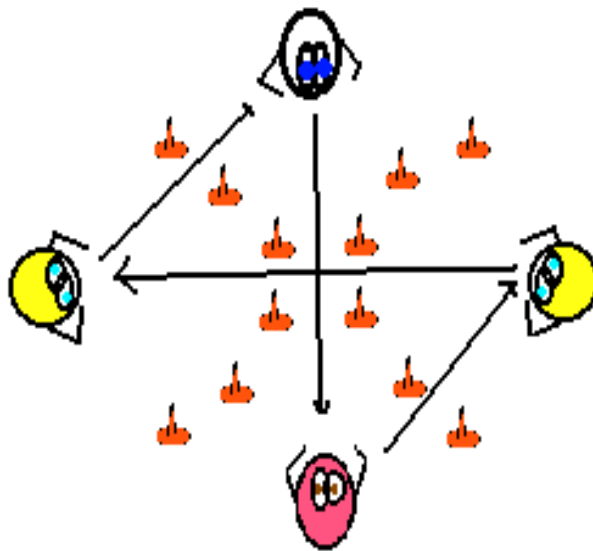
Consideramos el pase como aquella acción que nos permite establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo, mediante el envío del balón con un toque. Para realizar un pase podemos utilizar cualquiera de las diferentes superficies de contacto con que nos es permitido jugar al fútbol y según la intención y potencia del golpeo con que efectuamos el pase obtendremos pases cortos, medios o largos en cuanto a distancia y altura y también pase hacia delante, hacia atrás, en horizontal, en diagonal... Cuando se realiza el aprendizaje del pase es importante tener en cuenta unas consideraciones.

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL PASE

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



24. Los jugadores se colocan en grupos de 4 y se van pasando el balón entre ellos intentando que la pelota no toque ninguno de los conos que tenemos distribuidos por el terreno de juego tal como muestra aquí abajo el dibujo.



LA TÉCNICA DEFENSIVA

Dentro de este grupo de acciones técnicas, incluimos diferentes contenidos que por su forma de trabajo o por su relación entre sí hemos denominado técnica defensiva. Encontramos las siguientes acciones:

A) La Interceptación: Denominamos interceptación a la acción defensiva mediante la cual el jugador que está actuando como defensor, modifica o corta la trayectoria de un balón que estaba jugando el equipo contrario.

-Al realizar esta acción la interceptación puede convertirse en otras acciones en función de cómo acabe nuestra acción. Si nos apoderamos del balón, decimos que hemos realizado UN CORTE; si nos adelantamos a la acción del contrario se produce UNA ANTICIPACIÓN; si alejamos la pelota de la zona de peligro tenemos UN DESPEJE; si cortamos ese pase y lo enviamos a un compañero nuestro obtenemos UN PASE; si solo cortamos el pase pero no nos hacemos con el balón tenemos UN DESVÍO...

En la realización de las interceptaciones debemos estar muy pendiente de :

- Estar muy atentos al juego y no perder de vista la pelota.
- Realizar nuestra acción y movimientos a máxima velocidad.
- Ser valientes para ir al contacto con el adversario- Estar convencido que conseguiremos realizar lo que os proponemos.

B) El Despeje: Consiste en alejar la pelota de nuestra portería cuando nos hallamos en una situación comprometida de acoso por parte del equipo rival.

C) La Entrada: Con este nombre designamos a la acción que consiste en intentar quitarle la pelota a un rival que tiene la posesión para impedir que progrese con el balón. Para realizar una entrada utilizaremos las superficies de contacto del pie.

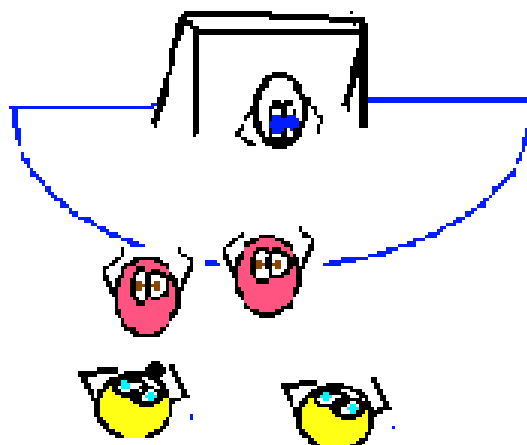
D) La Carga: Consiste en obstaculizar el avance de nuestro adversario intentando desequilibrarlo con nuestro hombre, entrando de costado hombro contra hombro.

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA TÉCNICA DEFENSIVA

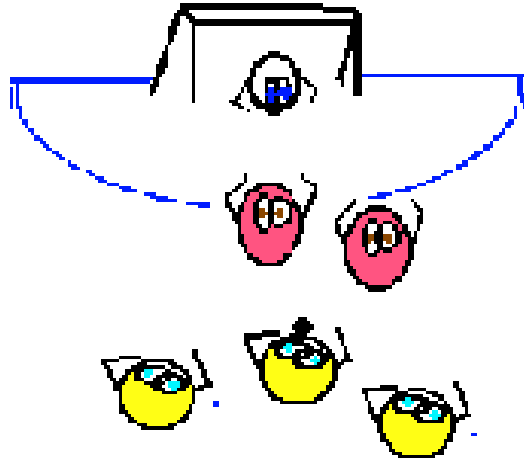
Otro aspecto que debemos trabajar en cuanto a la técnica defensiva es la situación del defensor cuando se enfrenta directamente en uno contra uno con el atacante. En estas

acciones debemos explicar al jugador como debe colocarse para ofrecer al atacante su lado menos bueno ("es decir, si el atacante conduce con la pierna derecha debemos ofrecerle el lado izquierdo para que si tira a portería o intenta regatearnos lo haga con dificultad). También debe aprender el jugador a conducir a su atacante a posiciones poco favorables para él y beneficiosas para nuestro equipo (" quiere decir que debemos proteger nuestra portería y nunca dejarle esta pasillo libre, debemos conducirlo hacia las bandas o el córner que son lugares menos peligrosos) Todas estas situaciones se trabajaran a partir de la progresión táctica.

25. Situaciones de ataque y defensa: 2 atacantes contra 2 defensores

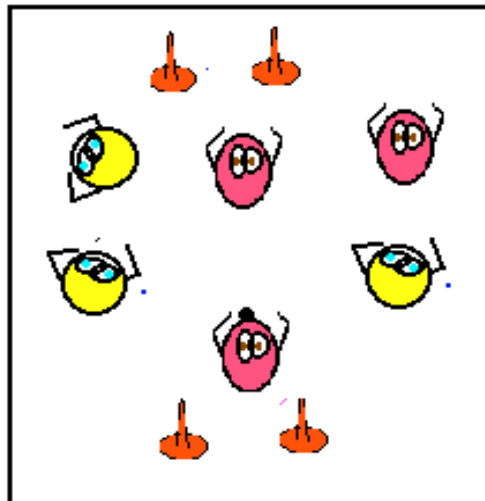


26. Situaciones de ataque y defensa: 3 atacantes contra 2 defensores



En estas situaciones es donde explicaremos y demostraremos este trabajo de técnica defensiva

27. Realizaremos un partido en espacio reducido 20 por 20 en el que premiaremos con puntos la recuperación o interceptación de la pelota.



CUADRO DE ESTIMACIÓN DE COSTOS:

ASPECTOS	COSTOS.
A.- Del Proyecto.	
Fotocopias de Tesis y Libros.	\$ 30.000
Compra de hojas de papel bond	\$ 16.000
Compra de diskets.	\$ 5.00
Transcripción del proyecto	\$ 8.00
Fotocopias del proyecto	\$ 8.00
Imprevistos.	\$ 10.00
SUB TOTAL	<hr/> 77.00
B.- Del Proceso.	
Fotocopias de los instrumentos.	\$ 8.00
Compra de materiales de oficina.	\$ 10.00
Computadora.	\$ 25.00
Transporte	\$ 50.00
Imprevistos.	\$ 10.00
SUB TOTAL	<hr/> 103.00
C.- Del Informe Final.	
Transcripción de la Tesis.	\$ 70.00
Fotocopias de la Tesis.	\$ 60.00
Anillado de la Tesis.	\$ 10.0
Empastado de la Tesis	\$ 25.00
Preparación de la defensa de la Tesis.	\$ 200.00
Imprevistos	\$ 30.00
SUB TOTAL	<hr/> 395.00
TOTAL	<hr/> 575.00

BIBLIOGRAFÍA.

- 01.- **ALVAREZ, J.** 1997 “PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ENTRENAMIENTO JUVENIL:” Editorial GYMNOS. Madrid-España.
- 02.- **COCA, S.** 1997 “HOMBRES PARA EL FÚTBOL.” Editorial GYMNOS. Madrid- España.
- 03.- **CONDE, M.** 2001 “MANUALES DEL ENTRENADOR” Editorial Iñigo Legorburu . Argentina
- 04.- **CORPORACIÓN (et-al) 1997** “ LEYES DE EDUCACIÓN, CULTURA Y ED. FÍSICA .”
- 05.- **CONSEJO NACIONAL DE DEPORTE S.** 1996 “GUÍA DIDÁCTICA CULTURA FÍSICA.” Editorial LUZ DE AMÉRICA. Quito-Ecuador.
- 06.- **CSANÁDI, A.** 1980 “ EL FÚTBOL:” Editorial PUEBLO Y DUCACIÓN. L a Habana-Cuba.
- 07.- **CONVENIO ECUATORIANO-ALEMÁN.** 1994 “DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA DE LAS UNIDADES.” Editorial M.E.C. Quito-Ecuador.
- 08.- **CONVENIO ECUATORIANO ALEMÁN.** 1991 “PROGRAMA DE ESTUDIO DE CULTURA FÍSICA NIVEL PRIMARIO.” Editorial .M.E.C. Quito-Ecuador.
- 09.- **DRASKOVIC, D.** 1989 “FÚTBOL: SELECCIONAR, ENSEÑAR, PERFECCIONAR, ENTRENAR, COMPETIR.” Editorial LUZ DE AMÉRICA Quito-Ecuador.
- 10.- **DEMATA, F.** 1995. “CONTROL DEL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETENCIA” Editorial Ortega.

- 11.- **ENGEL, F. (et-al)** 1998 “ PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO .”
Editorial PAIDOTRIBO Barcelona España.
- 12.- **FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL.** 2000 “ESTATUTO Y
REGLAMENTOS 2000.” Editorial ORTEGA Quito-Ecuador.
- 13.-**FREIRE, G.** 1991 “ENSEÑANZA DEL FÚTBOL” Editorial GYMNOS
- 14.- **GRISALES, J.** 1994 “COMO MEJORAR LA TÉCNICA INDIVIDUAL
DEL FUTBOLISTA.” Editorial I.G.M. Medellín-Colombia.
- 15.- **HERNÁNDEZ-LANDAZURI.** 1999 “CORRIENTES, MÉTODOS Y
TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.” Editorial AFEFCE Quito-Ecuador.
- 16.- **JIMÉNEZ-LOGROÑO** 1999 “MODULO DE TUTORÍA.” Editorial
AFEFCE Quito-Ecuador.
- 17.- **LEIVA, F.** 1988 “NOCIONES DE METODOLOGÍA DE
INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.” Editorial MODERNA. Quito-Ecuador.
- 18.- **LÓPEZ, M.** 1973 “TEORÍA Y METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTIVA.” Editorial PUEBLO Y EDUCACIÓN. La
Habana-Cuba.
- 19.- **PILA, A.** 1979 “METODOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICO
DEPORTIVO.” Editorial PILA TELEÑA. Madrid-España.
- 20.- **PLANELLES, J.** 1987 “GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS
DEPORTES.” Editorial CULTURAL. Madrid-España.
- 21.- **SANTELICES, R.** 2000 “MANUAL DE MEDICINA DEPORTIVA.”
Editorial GRAFILIT. Guayaquil-Ecuador.
- 22.- **SEGURA, J.** 1998 “1009 EJERCICIOS Y JUEGOS DE FÚTBOL.”
Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona-España.

- 23.- **TORRELLES Y FRATTAROLA.** 1998 "MANUAL PARA LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTRENAMIENTO EN LAS ESCUELAS DE FÚTBOL." Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona-España.
- 24.- **ULLOA, F.** 1998 "GUÍA PARA INVESTIGACIÓN." Latacunga-Ecuador.
- 25.- **VELEZ, V.** 1997 "CATEGORÍA INFANTIL." TOMO I-II. Editorial GRÁFICAS HERNÁNDEZ. Cuenca-Ecuador.
- 26.- <http://grupos.emagister.com/.../futbol...ejercicios-para-el-desarrollo-de-la-técnica/116557957>

