

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### DIRECCIÓN DE POSGRADO

## MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**TEMA:** “LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CONSEJO PROVINCIAL DE LA PROVINCIA DE PASTAZA CIUDAD DEL PUYO.”

### **Proyecto de Investigación.**

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

**Autor:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca.

**Director:** Lcdo. Mg. Carlos Infante Pilataxig.

Ambato – Ecuador

2013

## **Al Consejo de Posgrado de la UTA.**

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “**LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CONSEJO PROVINCIAL DE LA PROVINCIA DE PASTAZA CIUDAD DEL PUYO**”, presentado por el Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca, y conformado por: Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez; Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar; Ing. Mg. Fabricio Lozada Torres, Miembros del Tribunal, Lcdo. Mg. Carlos Infante Pilataxig Director del Trabajo de Investigación y presidido por la Ing. Mg. Wilma Gavilanes López, Presidenta del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez, Director de Posgrado – UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Ing. Mg. Wilma Gavilanes López  
**Presidenta del Tribunal de Defensa**

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez  
**DIRECTOR DE POSGRADO**

Lcdo. Mg. Carlos Infante Pilataxig  
**Director del Trabajo de  
Investigación**

Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez  
**Miembro del Tribunal**

Lcdo. Mg. Javier Acuña Escobar  
**Miembro del Tribunal**

Ing. Mg. Fabricio Lozada Torres  
**Miembro del Tribunal**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema **“LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CONSEJO PROVINCIAL DE LA PROVINCIA DE PASTAZA CIUDAD DEL PUYO”**, nos corresponde exclusivamente al Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca, Autor y Lcdo. Mg. Carlos Infante Pilataxig, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

---

Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca  
**AUTOR**

---

Lcdo. Mg. Carlos Infante Pilataxig.  
**DIRECTOR**

## **DERECHOS DE AUTOR**

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

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

---

Lcdo. Gilbert Mauricio Vargas Cuenca.  
1600342743

## **DEDICATORIA**

### **A mi esposa.**

Doy gracias el haberme brindado el fruto de su esfuerzo y sacrificio, para ofrecerme un mañana mejor.

### **A mis hijos.**

Porque creyeron en mí, dándome ejemplos de superación y entrega, impulsándome a llegar hasta el final y ver alcanzada mi meta.

*Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca.*

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a Dios, por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida y lograr otra meta más en mi Vida Profesional.

Gracias a mi esposa e hijos, por su cariño, comprensión y apoyo sin condiciones, por escucharme y por sus sabios consejos, gracias por ser parte de mí vida.

Gracias a mis amigos, por hacer que cada pedazo de tiempo sea ameno.

Gracias a mis Tutores y compañeros, por permitirme ser parte del grupo de trabajo, sus consejos paciencia y opiniones, sirvieron para que me sienta satisfecha y en mi participación dentro del proyecto de investigación.

Gracias a la Universidad Técnica de Ambato especialmente al Centro de Posgrado, por la apertura en la Profesionalización y Especialización de quienes estamos inmiscuidos en la Administración de la Cultura Física.

*Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca.*

# ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

## PRELIMINARES

Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA.....	II
Autoría de la Investigación.....	III
Derechos de Autor.....	IV
Dedicatoria .....	V
Agradecimiento.....	VI
Índice General .....	VII
Índice de Gráficos .....	XI
Índice de Cuadros.....	XII
Resumen Ejecutivo .....	XIII
Introducción .....	1

## CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema .....	4
1.2 Planteamiento del Problema.....	4
1.2.1. Contextualización. ....	4
1.2.2. Árbol de Problemas.....	7
1.2.3. Análisis Crítico. ....	8
1.2.4. Prognosis.....	8
1.2.5. Formulación del Problema. ....	9
1.2.6. Interrogantes. ....	9
1.2.7. Delimitación del Problema. ....	9
1.3. Justificación. ....	10
1.4. Objetivos.....	11
1.4.1. General.....	11
1.4.2. Específicos .....	11

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes Investigativos.....	12
2.2.	Fundamentación Filosófica. ....	12
2.3.	Fundamentación Legal. ....	14
2.4.	Categorías Fundamentales. ....	16
2.5.	Constelación de Ideas.....	17
2.5.1.	Variable Independiente.....	17
2.5.2.	Variable Dependiente.....	18
2.6.	Desarrollo de la Variable Independiente. ....	19
	Planificación del Entrenamiento Deportivo. ....	19
	Conceptualizaciones. ....	19
	Macro ciclo. ....	20
	Mesociclo.....	25
	Microciclo.....	28
	La Carga. ....	30
	El Fútbol. ....	31
2.7.	Desarrollo de la Variable Dependiente. ....	57
	Capacidades Motrices. ....	57
	Introducción.....	57
	Desarrollo de Aptitudes Motoras.....	60
	Capacidades Condicionales.....	66
	Capacidades Coordinativas.....	67
	Entrenamiento.....	67
2.8.	Hipótesis. ....	77
2.9.	Señalamiento de Variables. ....	77



### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

3.1.	Enfoque .....	78
3.2.	Modalidad Básica de Investigación .....	78
3.3.	Nivel o Tipo de Investigación. ....	78
3.4.	Población y Muestra .....	79
3.5.	Operacionalización de las Variables.....	80
3.5.1.	Variable Independiente: Planificación de Entrenamiento Deportivo de Fútbol....	<b>80</b>
3.5.2.	Variable Dependiente.- Desarrollo de Capacidades Motrices. ....	<b>81</b>
3.6.	Plan de Recolección de Información.....	82
	Concejo Provincial de Pastaza.....	82
3.7.	Plan de procesamiento de la información.....	83

### **CAPÍTULO IV**

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1.	Análisis de los Resultados (Encuestas).....	84
4.2.	Análisis de los Resultados (Encuestas).....	94
4.1.	Verificación de Hipótesis.....	101

### **CAPÍTULO V**

#### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

4.2.	Conclusiones.....	107
4.3.	Recomendaciones.....	108

## CAPÍTULO VI PROPUESTA

Tema.....	109
6.1. Datos Informativos.....	109
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	110
6.3. Justificación .....	110
6.4. Objetivos.....	112
Objetivo General.....	<b>112</b>
Objetivos Específicos.....	<b>112</b>
6.5. Análisis de Factibilidad .....	113
6.6. Fundamentación.....	113
6.7 Metodología. Modelo Operativo.....	114
6.7. Administración.....	116
6.8. Previsión de la Evaluación.....	117
<i>Introducción</i> .....	119
Materiales de referencia.....	180
Bibliografía.....	180
Anexo no. 1.....	182
Anexo no. 2.....	184

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1. Arbol de Problemas .....	7
GRÁFICO N° 2. Categorías Fundamentales .....	16
GRÁFICO N° 3. Constelación de Ideas de la Variable Independiente y de la Variable Dependiente.....	17
GRÁFICO N° 4. Constelación de Ideas de la Variable Independiente y de la Dependiente.....	18
GRÁFICO N° 5. Bases del Rendimiento Motor del Futbolista. ....	56
GRÁFICO N° 6. Pregunta N° 1.....	84
GRÁFICO N° 7. Pregunta N° 2.....	85
GRÁFICO N° 8. Pregunta N° 3.....	86
GRÁFICO N° 9. Pregunta N° 4.....	87
GRÁFICO N° 10. Pregunta N° 5.....	88
GRÁFICO N° 11. Pregunta N° 6.....	89
GRÁFICO N° 12. Pregunta N° 7.....	90
GRÁFICO N° 13. Pregunta N° 8.....	91
GRÁFICO N° 14. Pregunta N° 9.....	92
GRÁFICO N° 15. Pregunta N° 10.....	93
GRÁFICO N° 16. Pregunta N° 1.....	94
GRÁFICO N° 17. Pregunta N° 2.....	95
GRÁFICO N° 18. Pregunta N° 3.....	96
GRÁFICO N° 19. Pregunta N° 4.....	97
GRÁFICO N° 20. Pregunta N° 5.....	98
GRÁFICO N° 21. Pregunta N° 9.....	99
GRÁFICO N° 22. Pregunta N° 10.....	100

## ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 1 CLASIFICACIÓN EN CATEGORÍAS DE EDAD Y ETAPAS DE FORMACIÓN DE NUEVAS GENERACIONES. ....	69
CUADRO 2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	79
CUADRO 3. VARIABLE INDEPENDIENTE.- PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL.....	80
CUADRO 4. VARIABLE DEPENDIENTE.- DESARROLLO DE CAPACIDADES MOTRICES .....	81
CUADRO 5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	82
CUADRO 6. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO .....	115
CUADRO 7. ADMINISTRACIÓN – CRONOGRAMA.....	116

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA:** “LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CONSEJO PROVINCIAL DE LA PROVINCIA DE PASTAZA CIUDAD DEL PUYO”.

**Autor:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

**Director:** Lcdo. Mg. Carlos Infante Pilataxig

**Fecha:** 10 de abril del 2013

**RESUMEN EJECUTIVO**

El tema de esta investigación comprende “La planificación del entrenamiento deportivo de fútbol en el desarrollo de las capacidades motrices en los niños de la categoría sub 10 de la escuela de fútbol del consejo provincial de la provincia de Pastaza ciudad del puyo” cuyo objetivo es establecer vínculos entre la planificación del entrenamiento deportivo y el desarrollo de las capacidades motrices para lograr un desarrollo significativo en el rendimiento deportivo, lo cual se orienta a la propuesta en la elaboración de una Guía Metodológica de Planificación Deportiva que mejore el rendimiento de los niños de la escuela de fútbol del concejo provincial de Pastaza categoría sub 10 que sirva a entrenadores, deportistas y dirigentes deportivos de la Provincia de Pastaza para reducir el índice de fracasos por falta de planificación deportiva adecuada para afianzar el rendimiento. La población estará constituida por los deportistas seleccionados de fútbol de la categoría sub 10. Como muestra intencional ese tomará a todos los seleccionados de la categoría sub 10. La validez de la propuesta se comprobará mediante técnicas de investigación: encuesta. Como medio de procesamiento de la información se utilizó recursos de estadística descriptiva, sus resultados se presentan por medio de cuadros de frecuencia y porcentajes. La propuesta se formuló con base a los resultados obtenidos, los cuales permitieron sacar un conjunto de recomendaciones y conclusiones.

**Descriptor:** Planificación, entrenamiento, fútbol, microciclo, sesión, resistencia, fuerza, velocidad, psicomotricidad, técnica.

**TECHNICAL UNIVERSITY AMBATO  
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION  
GRADUATE STEERING  
MASTER OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAINING**

**TOPIC:** "PLANNING FOOTBALL SPORTS TRAINING IN DRIVE CAPACITY DEVELOPMENT IN CHILDREN OF CATEGORY SUB 10 SOCCER SCHOOL COUNCIL OF THE PROVINCE OF CITY PASTAZA PUYO CITY"

**Author:** Atty. Mauricio Vargas Cuenca

**Direct.** Mg. Carlos Infante Pilataxig

**Date:** April 10, 2013

**SUMMARY**

The theme of this research involves " planning football sports training in the development of motor skills in children in the Under 10 football school of the provincial council of the province of Pastaza Puyo city " which aims to establish links between sports training planning and development of motor skills to achieve significant development in sports performance , which is oriented to the proposal on the development of a sports planning Methodology Guide that improves the performance of children football school Pastaza provincial council U10 category that serves coaches , athletes and coaches of the Pastaza Province to reduce the rate of failure due to lack of adequate sports planning to strengthen performance. The population will consist of selected athletes Soccer U10 category. As this will purposive sample selected all the U 10. The validity of the proposed techniques is verified by research: survey. As a means of processing information resources used descriptive statistics, the results are presented using frequency tables and percentages. The proposal was made based on the results obtained, which allowed to take a set of recommendations and conclusions.

**Descriptor:** Planning, training, football, microcycle, session, endurance, strength speed, psychomotor, technical.

## INTRODUCCIÓN

En el nuevo milenio se busca proyecciones innovadoras en los ámbitos; social, cultural, deportivo, económico, científico y tecnológico, para generar competencias sustentables, mejorando la calidad de vida, el área educativa-deportiva-recreativa no puede quedar aislada a dichos avances, las mismas que deben ser orientada a tendencias de mejoras continuas, en este sentido esta investigación apunta a una Planificación adecuada del Entrenamiento Deportivo de Fútbol en el Desarrollo de las Capacidades Motrices en los niños de la Categoría Sub 10 de la Escuela de Fútbol del Consejo Provincial de la Provincial de la Provincia de Pastaza ciudad del Puyo.

Esta investigación está basada en el paradigma constructivista de corte crítico que busca reestructurar las políticas educativas deportivas tradicionales vigentes con una intencionalidad de evaluación continua de su proceso, para explicar y comprender el fenómeno educativo-deportivo- recreativo, a través de los aspectos teóricos, epistemológicos y axiológicos, posibilidades y alternativas que surgen como procesos no concluidos, no acabados pero que si están en construcción para recuperar las intencionalidades de la dinámica de los procesos sociales, enfoque que considera interrelacionar la teoría-práctica; que consiste en la explicación, descripción, interpretación y aplicación de un programa con resultados de eficiencia y eficacia que se deriva de la acción – reflexión - acción donde el profesional está involucrado completamente en el interaprendizaje.

Esta investigación realizado en el Consejo Provincial de la Provincia de Pastaza ciudad del Puyo está basado, en lo que dimensiona un modelo de planificación adecuado de entrenamiento deportivo de fútbol que influya en el desarrollo de las capacidades motrices en los niños de la categoría sub 10 de la escuela de fútbol que sin lugar a dudas permitirá una formación ideal, que conlleva un mejoramiento de las competencias futbolísticas presentes y futuras, está dividido en el siguiente esquema de investigación.

## **CAPÍTULO I**

EL PROBLEMA.- Contiene el Planteamiento del problema, la Contextualización , el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la Formulación del problema, los Interrogantes de la Investigación, la Delimitación, la Justificación y los Objetivos general y Específicos.

## **CAPÍTULO II.**

MARCO TEÓRICO.- Comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, las Categorías Fundamentales, la Constelación de Ideas la Variable Independiente y Dependiente, la Formulación de hipótesis y el señalamiento de Variables.

## **CAPÍTULO III.**

METODOLOGÍA.- Incluye el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de las variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis e interpretación de los resultados.

## **CAPÍTULO IV.**

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.- En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

## **CAPÍTULO V.**

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



## **CAPÍTULO VI.**

PROPUESTA.- En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema de estudio como es. Diseñar una Planificación de Entrenamiento deportivo de Fútbol adecuada que influya en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los niños de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo.

### **MATERIAL DE REFERENCIA**

Finalmente se concluye con la bibliografía y los anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA.**

### **1.1 Tema.**

“LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CONSEJO PROVINCIAL DE LA PROVINCIA DE PASTAZA CIUDAD DEL PUYO”.

### **1.2 Planteamiento del Problema.**

#### **1.2.1. Contextualización.**

La universalidad del fútbol ha permitido que en el país esta actividad deportiva se la practique desde antes de la colonia, más con el carácter recreacional que bajo reglas y normas internacionales.

Desde inicios de 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.

Justamente, en los países europeos, considerados los innovadores del fútbol, a la figura del Entrenador de Fútbol se atribuía un sinnúmero de funciones, desde regar y cortar el césped, preparar la ropa y equipo de los jugadores hasta aprovisionar de balones, y tenía como misión adicional el entrenamiento de los jugadores.

Con la aparición y establecimiento del fútbol como deporte popular, surge en un primer momento la figura del entrenador, pero relacionada con la del capitán del

equipo, quien debía demostrar cualidades sobresalientes en el aspecto físico y conocimientos técnicos, que era la base de la preparación de un equipo. La designación del entrenador, se realizaba previo a un consenso del equipo participante. La ascendencia militar en Sudamérica fue aporte importante en la dirección técnica de los equipos, por la disciplina que imponía el sistema castrense.

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

Es así como el 25 de julio de 1922 se funda la primera entidad deportiva provincial que es la Federación Deportiva del Guayas, orientada a la divulgación del deporte. Posteriormente, se funda la Federación Deportiva de Tungurahua en 1923, la Federación Deportiva de Pichincha en 1924, al igual que las Federaciones de los Ríos, Chimborazo y Azuay.

La necesidad de estructurar a nivel nacional la actividad deportiva, con el ejemplo e influencia del éxito obtenido por Uruguay en las Olimpiadas de París de 1924, motiva la fundación de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador en 1925, con la participación de las antes mencionadas Federaciones Deportivas, dando inicio a un manejo reglamentario y administrativo unificado para todos los deportes entre los cuales estaba el fútbol.

La Federación Deportiva Nacional del Ecuador se rige por Comisiones y luego por Asociaciones Nacionales por Deporte, entre las cuales la Federación Ecuatoriana de Fútbol se conforma en el año 1967, bajo el nombre de Asociación Ecuatoriana de Fútbol, la misma que con reformas a sus estatutos se convierte en Federación Ecuatoriana de Fútbol, 1978, conforme la Ley del Deporte.

Este breve recuento histórico sobre los inicios del fútbol y sus entes rectores, sirve de preámbulo para insertar los orígenes del Entrenador de Fútbol, toda vez que su aparición es paralela.

En Ecuador, el fútbol, desde su inicio, fue un deporte de élite, de gente que había estudiado en Europa luego, la llegada de técnicos ingleses para trabajar en construcciones, minería y carreteras, permitió la difusión paulatina de ese deporte hasta que quienes conocían sobre la reglamentación del fútbol asumían las funciones de entrenador.

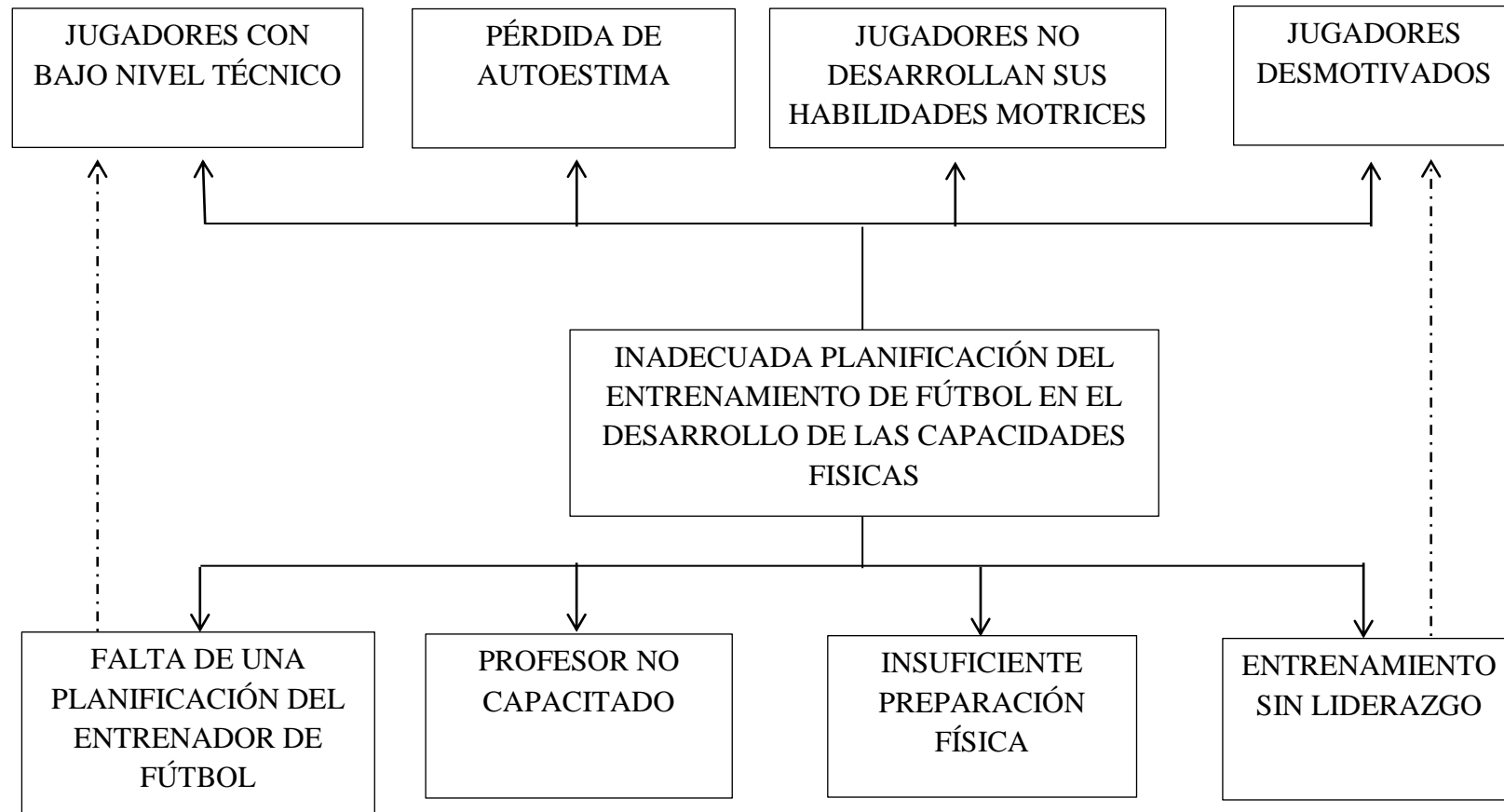
Esta práctica se tornó común después con gente de origen extranjero, procedente sobre todo de países más avanzados en materia futbolística, tal el caso de Brasil, Argentina, Uruguay, para más tarde establecerse como tales aquellos jugadores extranjeros que, como refuerzos, se incorporaban a los diferentes equipos.

El fútbol desde sus inicios ha tenido un entrenamiento fundado únicamente en la práctica monótona de ejercicios, es decir sin tener conocimiento pleno por parte del entrenador, lo que es peor sin llevar una planificación adecuada peor aún diferenciada para el desarrollo de las capacidades motrices de los niños que recién tratan de incursionar en esta disciplina deportiva.

En la actualidad en la Provincia de Pastaza en la ciudad del Puyo aún se mantiene esta práctica por intermedio de ex futbolistas que pertenecieron a equipos profesionales del país, la mayoría de ellos carente de una elemental preparación académica y técnica, elemento fundamental para ejercer el citado cargo.

Por esta razón es indispensable señalar que profesores, técnicos, y dirigentes son los responsables directos de una buena o mala formación de los futuros futbolistas profesionales, ya que al referir proceso formativo de niños, debemos tomar en cuenta que se debe hacer con una adecuada planificación; por lo que se realizará una investigación que sea factible de estudio y aplicación.

### 1.2.2. Árbol de Problemas.



**Gráfico N° 1. ARBOL DE PROBLEMAS**

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### **1.2.3. Análisis Crítico.**

La falta de planificación del entrenamiento deportivo es el factor importante ya que mediante la utilización de los programas cada uno de los técnicos puede ir valorando cada una de sus actividades que las planifica con sus deportistas para llegar a mejorar su performance.

Uno de los efectos negativos es la falta de la utilización de planificaciones de entrenamiento que no existen razón por la cual se produce un bajo rendimiento técnico deportivo, y al no existir estas planificaciones no desarrollamos adecuadamente las capacidades motrices de los deportistas, razón por la cual existe una mala preparación física en los deportistas la misma que luego repercute en los resultados deportivos.

Al no existir profesionales capacitados los jugadores realizan su práctica con una baja autoestima.

Hay insuficiente preparación física por lo cual los jugadores no desarrollan sus habilidades motrices.

Los entrenamientos lo realiza sin liderazgo lo cual provoca una desmotivación en los jugadores al realizar las prácticas diarias de entrenamiento.

El futbol como un deporte de conjunto y colectivo tiene sus propias exigencias de juego, su práctica viene dada por una estructura que podemos determinarla mediante un análisis como un deporte de equipo. A modo de síntesis se puede adelantar que para su práctica se requiere una serie de movimientos en donde demostraran sus habilidades y destrezas con el balón.

### **1.2.4. Prognosis.**

Por medio de esta investigación se pretende dar a conocer una serie de programas de métodos de entrenamiento deportivo que se aplique en la escuela de fútbol del Consejo Provincial de Pastaza, para mejorar el rendimiento deportivo tanto físico como técnico de cada uno de los deportistas y sus técnicos o monitores puedan realizar su planificación de una forma científica, sin dañar la parte física y

psicomotora de los deportistas, ya que no se los puede implementar la misma carga e intensidad que un adolescente o un adulto, por lo que se presenta una propuesta para mejorar los requerimientos de los jugadores, preparadores físicos y comunidad, llevando al niño a un nivel superior de entrenamiento, obteniendo figuras que podrán actuar en cada uno de los campeonatos que se organicen en el cantón , la provincia y el país.

#### **1.2.5. Formulación del Problema.**

¿Cómo la Planificación del Entrenamiento Deportivo de Fútbol influye en el desarrollo de las Capacidades Motrices en los niños de la categoría Sub 10 de la escuela de Fútbol del Consejo Provincial de la provincia de Pastaza ciudad del puyo?

#### **1.2.6. Interrogantes.**

¿Qué tipo de planificación de entrenamiento se aplican en la escuela de fútbol?

¿Cómo determinar la planificación del entrenamiento deportivo que influya en el desarrollo de las capacidades motrices?

¿Cómo desarrollar adecuadamente la planificación del entrenamiento deportivo de fútbol que influya en las capacidades motrices?

#### **1.2.7. Delimitación del Problema.**

**TIEMPO:** Septiembre 2012 – Abril 2013

**ESPACIO:** Niños de la Escuela de Fútbol Sub 10.

**LUGAR:** Consejo Provincial de Pastaza

**TEMA:** La Planificación del Entrenamiento Deportivo de Fútbol en el desarrollo de las Capacidades Motrices.

**UNIDADES DE OBSERVACION:** Entrenador, preparador físico, padres de familia, autoridades, niños deportistas categoría Sub 10.

### **1.3. Justificación.**

Este tema de investigación es de interés para el Consejo Provincial de Pastaza de la ciudad del puyo, para mejorar la actividad deportiva de los deportistas.

Como es lógico, la práctica deportiva permite mejorar la imagen corporal y la consiguiente elevación de autoestima, la integración grupal y social. Es decir favorece el equilibrio emocional de los deportistas, haciendo realidad el principio de mente sana en cuerpo sano, de modo que el crecimiento de los niños sea de forma integral.

Todas las actividades realizada estarán enmarcadas en bases técnicas sólidas y por consiguiente la utilidad metodológica está enmarcada a, buscar la formación y progreso de los futuros futbolistas profesionales, estas acciones estarán fundamentadas es aspectos legales y reglamentarios, de manera que los deportistas adquieran confianza, como elemento que les inspire a esforzarse para alcanzar la victoria. Se considera que esta investigación, se desarrollará con éxito, por ser factible y contar con los recursos humanos, financieros y bibliográficos, elementos necesarios, los cuales servirán de aporte para determinar los errores y aciertos, que desde tiempos atrás se vienen dando en la formación deportiva de los niños en la edad inicial. Con esto se pretende demostrar en la teoría y la práctica la influencia que tiene la planificación del entrenamiento deportivo en el desarrollo de las capacidades motrices de los deportistas de la escuela de fútbol del Consejo Provincial, porque tendrá un aporte científico para los monitores, entrenadores y niños integrantes de las escuelas de fútbol de la ciudad y provincia mediante una nueva metodología de trabajo como beneficiarios directos de este trabajo investigativo.



## **1.4. Objetivos.**

### **1.4.1. General.**

Elaborar una Planificación de Entrenamiento Deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los niños de la escuela de Fútbol del Consejo Provincial de Pastaza ciudad del Puyo.

### **1.4.2. Específicos**

- ✓ Investigar el tipo de Planificación de Entrenamiento Deportivo de fútbol de los niños de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo.
- ✓ Determinar el tipo de Planificación del Entrenamiento Deportivo de Fútbol que influye en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los niños de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo en el periodo septiembre 2012 – Abril 2013.
- ✓ Diseñar una Guía adecuada de Entrenamiento deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los niños de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo en el periodo septiembre 2012 – Abril 2013.

## **CAPÍTULO II.**

### **MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.**

Luego de analizado documentos de la Biblioteca del Consejo Provincial de Pastaza, no se ha encontrado trabajos relacionados a este tema “La planificación del entrenamiento deportivo de fútbol en el desarrollo de las capacidades motrices en los niños de la categoría sub 10 de la escuela de futbol del consejo provincial de la Provincia de Pastaza ciudad del Puyo”, por consiguiente el investigador es el primero en realizar este tipo de trabajo investigativo, que sin duda ayudará a mejorar el performance deportivo de los jugadores.

#### **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.**

Esta información está orientada en el paradigma critico-propositivo, ya que de comprender y entender las causas y los efectos del problema se participa e interpreta el mismo con el fin de llegar a la identificación de posibilidad de cambio, lo cual dará origen a una acción transformadora.

Los mejores resultados se consiguen con un trabajo individual por cada deportista, pero, también requiere de trabajo en equipo o grupos, tomando en consideración este criterio, tenemos tres formas de entrenamiento.

**Individual.** Por cada jugador por separado.

**En grupos.** Con jugadores de las mismas características, cualidades o defectos; de la defensa, ataque o de la línea de medio campo, etc.

**Entrenamiento por equipo.** Con todos los niños de las diferentes escuelas, se debe realizar entrenamientos de conjunto.

A través de estas tres formas de entrenamiento, se trabaja sobre los fundamentos, técnica, táctica y psicológica.

De esta manera nos ayuda a saber aceptar las derrotas como un mecanismo de autoformación; y las victorias acogerlas con humildad, sino más bien como un recurso positivo para buscar un mejoramiento que conduzca a las metas trazadas ya que el niño presenta períodos bien definidos en el desarrollo de su organismo lo que da la posibilidad de poder condicionar las diferentes actividades del niño de acuerdo a las etapas de su desarrollo.

De esta manera les estamos inculcando a que sepan aceptar con sencillez los resultados de una competencia cualquiera que esta sea.

### **Fundamentación Psicopedagógica.**

Ayuda a detectar los problemas internos como externos que suceden a diario, y que existe mucha influencia en el normal desenvolvimiento de las actividades tanto personales como deportivas en donde se deben dar soluciones a todos los problemas que acarrean los niños, proceso organizado, estructurado, en forma sistemática y dirigido conscientemente.

### **Fundamentación Axiológica.**

La correcta motivación es conseguir que el niño sienta gusto por lo que va hacer y aprender, se debe sacar provecho no solo de la enseñanza y aprendizaje, sino a inculcar en los valores que al entorno de ellos resultan confusos, como son la amistad, sinceridad, respeto, puntualidad, responsabilidad y honestidad, de esta manera les estamos inculcando a que sepan aceptar con sencillez los resultados de una competencia.

### **Fundamentación Ontológica.**

El ser más privilegiado de este mundo es el niño quien debe manifestarse bajo tres parámetros de conductas, básicas en él y en especial en el fútbol como son:

- ✓ Conducta afectiva.
- ✓ Conducta cognitiva, y

- ✓ Conducta psicomotriz

### **Fundamentación Epistemológica.**

El tiempo del entrenamiento deportivo tiene que convertirse en un momento pedagógico, lo que constituye en una práctica social entrenador- deportista que aprenden mutuamente, en forma científica la disciplina deportiva, en su interrelación interactúan entre sí para cumplir los objetivos del proceso-enseñanza-aprendizaje, generando nuevos conocimientos y experiencias con fundamentos y métodos del conocimiento científico, motivando y relacionando el conocimiento y el rol del entrenador en el devenir social. Es importante abandonar aquellas viejas prácticas de entrenamiento, donde no se permite el desarrollo del pensamiento, formar nuevas estructuras cognitivas y tener conciencia de sus propios aprendizajes.

### **Fundamentación Fisiológica.**

El niño presenta períodos bien definidos de desarrollo de su organismo. Esto da la posibilidad de poder condicionar las diferentes actividades del niño de acuerdo a las etapas de su desarrollo.

## **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.**

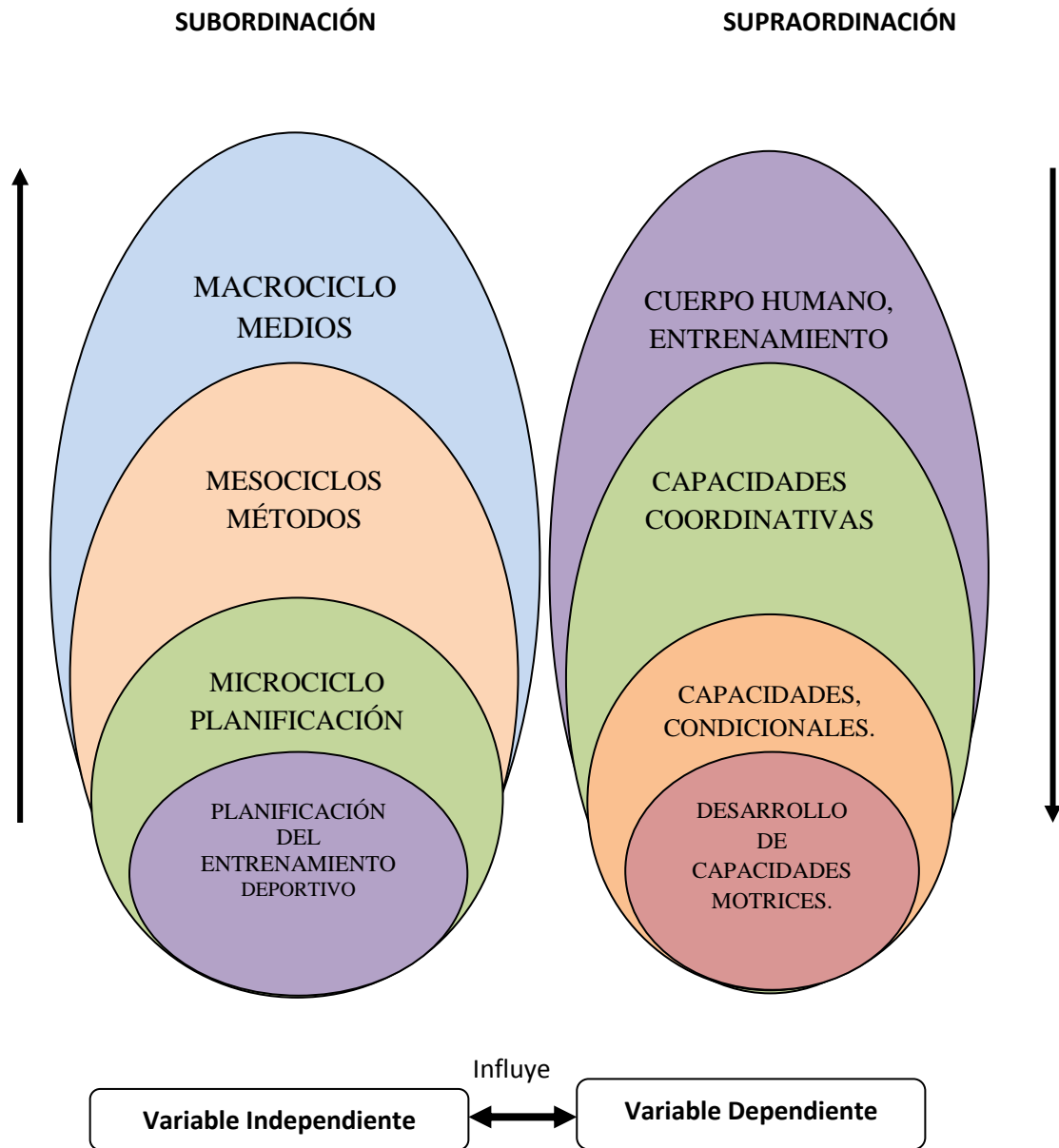
La Ley del Deporte Educación Física y Recreación en su Art. 90, también le da competencia a los Gobiernos Autónomos Descentralizados Provinciales, para intervenir en el Campo Deportivo, cuyo texto es “Art. 90.- Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del estado programar, planificar, ejecutar en incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.” Además la presente investigación está respaldada en su parte legal por el estatuto y reglamento de la “FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL “Que en el artículo 7 textualmente dice:

- ✓ “Fomentar el fútbol por todos los motivos que se consideren necesario”

- ✓ “Organizar, controlar y dirigir eventos internacionales, campeonatos nacionales, campeonatos provinciales o partidos de fútbol tanto en el ámbito no aficionados como en el aficionados”

Acuerdo ministerial 3659 de 27 de diciembre de 1990, el país requiere de entrenadores preparados con una formación completamente deportiva e integral, científica, humana que le capacite para responder a los requerimientos de un cantón, provincia, y país en vías de un mejor desarrollo. Entre uno de los objetivos que persigue la Universidad Técnica de Ambato y por ende su Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo es capacitar pedagógicamente a quienes desean ocupar esta actividad como profesión, formándoles con conocimientos científicos y con una tecnología moderna.

## 2.4. CATEGORIAS FUNDAMENTALES.

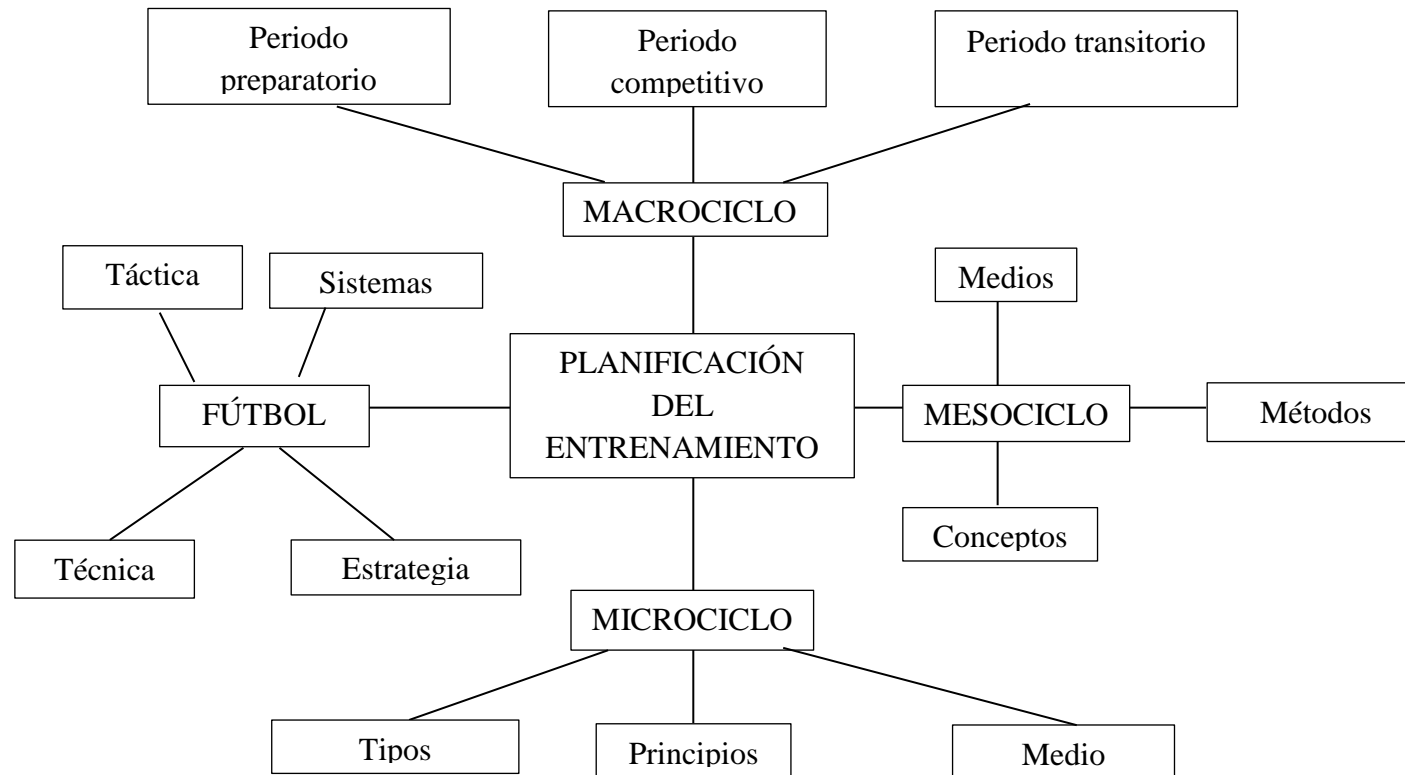


**Gráfico N° 2. Categorías fundamentales.**

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## 2.5. CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE Y DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

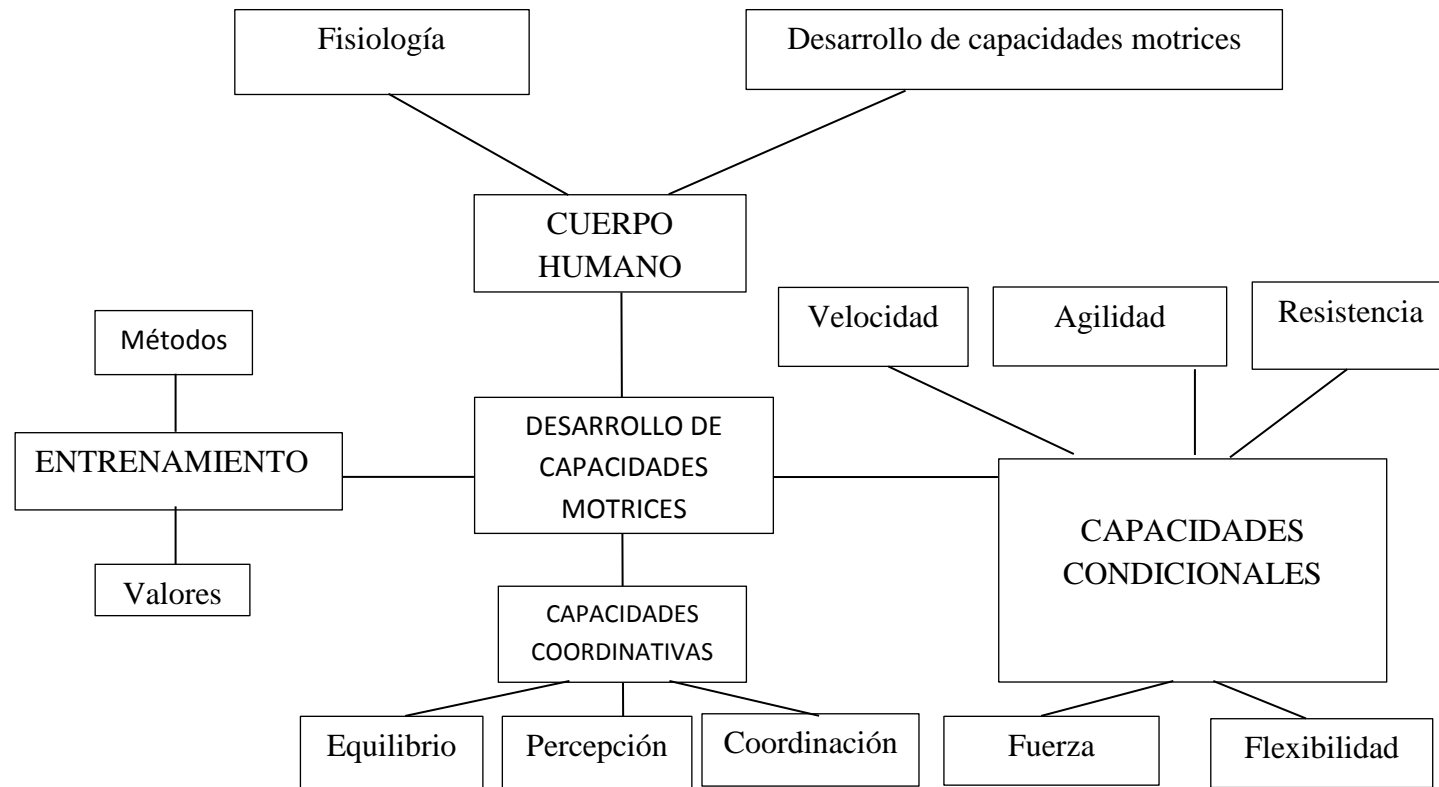
### 2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE



**Gráfico N° 3.** CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE Y DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### 2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE



**Gráfico N° 4.** CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE Y DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca



## **2.6. Desarrollo de la Variable Independiente.**

### **Planificación del Entrenamiento Deportivo.**

#### **Conceptualizaciones.**

**Planificación.-** Según el diccionario de las ciencias de la educación (1983) define la planificación como; Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios y los recursos humanos.

**Entrenamiento.-** Es un proceso educacional que dura un tiempo más largo y sobre el cual los ejercicios físicos con el objeto de aumentar las condiciones y habilidades físico – técnico – tácticas, para conseguir mejores resultados.

**Fútbol.-** Juego entre dos equipos de 11 jugadores cada uno, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería conforme a reglas determinadas, de las que lo más característico es que no puede ser tocada con las manos ni con los brazos.

**Planificación del Entrenamiento Deportivo.** Es la capacidad de producir resultados con el máximo de acierto de las capacidades físicas Condicionales y Coordinativas a menudo con el mínimo gasto de tiempo, pérdida de energía o de ambas cosas a la vez para que un deportista realice una actividad motriz compleja con el menor número posible de errores y de mejor manera para alcanzar el objetivo establecido.

**Plan de Entrenamiento de Fútbol.-** Es aquel proceso previsto, organizado, metódico, sistemático y científico encargado de ordenar, sincronizar e integrar racionalmente a corto, mediano o largo plazo los contenidos, estructura del entrenamiento y las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización efectiva de un entrenamiento y al desarrollo del rendimiento deportivo.

**Preparación Física.-** Es el desarrollo de la capacidad física especialmente los de resistencia, fuerza, velocidad, movilidad las mismas que están dirigidas preferencialmente al desarrollo que requiere una disciplina deportiva especial.

**Capacidades Motrices.-**Es la capacidad de producir resultados con el máximo de acierto y a menudo con el mínimo gasto de tiempo, pérdida de energía o de ambas cosas a la vez. Se dice que un deportista es hábil cuando realiza una actividad motriz compleja con el menor número posible de errores y de mejor manera para alcanzar el objetivo establecido.

### **Macro ciclo.**

Es el ciclo que abarca un tiempo entre 4 – 6 semanas, y su característica fundamental como estructura, es que está constituido por tres estadios biológicos y pedagógicos que corresponden. Ellos son; en lo biológico las fases de la forma deportiva, y en lo pedagógico los periodos de entrenamiento. Las fases son; adquisición, mantenimiento y pérdida.

### **Periodos de entrenamiento.**

**Periodos.-** El término período es representativo de un tiempo dado, de donde decir período es sinónimo de tiempo, aunque el término refiere a una duración dada del proceso de entrenamiento, donde las cargas tienen una base común y transcurren en una onda grande de ese proceso.

**Periodo Preparatorio.-**Es el lapsus de tiempo donde el deportista es sometido a grandes transformaciones orgánicas, creando las bases para un estado superior de predisposición biológica, acorde con sus particularidades individuales, que le permiten prepararse para la obtención de un nivel superior de la forma deportiva .

**Objetivo.-** Desarrollar ampliamente los elementos que constituyen la base para la fase de adquisición de la forma deportiva y asegurar su consolidación.

### **Tareas del Período Preparatorio:**

- ✓ Crear las premisas y condiciones necesarias para la adquisición de la forma deportiva.
- ✓ Desarrollar la capacidad para perfeccionar la actividad motora que facilita la elevación del nivel de entrenamiento.

- ✓ Desarrollar las capacidades motoras, por medio de la preparación física.
- ✓ Estudiar los principales movimientos técnicos y técnico-tácticos y el desarrollo de las cualidades volitivas.
- ✓ Crear el fundamento de la preparación morfológica, fisiológica, psicológica, física y técnico-táctica

**Características del Periodo Preparatorio:**

- ✓ Es relativo a la adquisición de la forma deportiva.
- ✓ En él se desarrollan aquellas capacidades básicas, sobre las que luego se afirmará la preparación competitiva.
- ✓ Se eleva el nivel de las funciones básicas del organismo.
- ✓ Concurren nuevos fundamentos técnicos y tácticos.

**Etapas de Entrenamiento.**-Es el lapsus de tiempo donde el deportista es sometido a una determinada tendencia de la preparación, con predominio de grandes transformaciones orgánicas.

**Etapa de Preparación General.**-Es el lapsus de tiempo donde el deportista es sometido a grandes transformaciones orgánicas, con predominio de la preparación general sobre las restantes preparaciones.

**Objetivo de la Etapa de Preparación General.**-Crear los fundamentos y las condiciones óptimas para el desarrollo multilateral del deportista.

**Características de la Etapa de Preparación General:**

- ✓ Adquisición y desarrollo de aquellas capacidades básicas sobre las que luego se afirmará la preparación especial.
- ✓ Se eleva el nivel de las funciones básicas del organismo.
- ✓ Son determinados nuevos fundamentos técnicos y tácticos.

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

**Componentes de la etapa de Preparación General:**

- ✓ Preparación física general.
- ✓ Preparación física especial.
- ✓ Preparación técnica.
- ✓ Preparación táctica.
- ✓ Preparación teórica.
- ✓ Preparación moral.
- ✓ Preparación volitiva.
- ✓ Preparación psicológica.

**Etapa de Preparación Especial.**-Es el lapsus de tiempo donde el deportista es sometido a grandes transformaciones orgánicas, con predominio de la preparación especial sobre las restantes preparaciones.

**Objetivo de la Etapa de Preparación Especial.**-Crear las condiciones inmediatas para la obtención de la Forma Deportiva.

**Etapa de Preparación Especial Características:**

- ✓ Son realizadas ejercitaciones específicas, relacionadas directamente con las necesidades del deporte y del deportista.
- ✓ Incremento de la intensidad con relación a las capacidades y hábitos motores específicos.

- ✓ Se reduce el volumen de los ejercicios generales y se aumenta el de los ejercicios específicos.
- ✓ Se busca la afirmación y unión de las secuencias de movimientos de las destrezas adquiridas.
- ✓ Aumenta la intensidad y el volumen de la realización de los gestos técnicos específicos aprendidos (en situación de juego)

**Componentes de la etapa de Preparación Especial:**

- ✓ Preparación física general
- ✓ Preparación física especial.
- ✓ Preparación técnica
- ✓ Preparación técnico-táctica.
- ✓ Preparación teórica
- ✓ Preparación moral
- ✓ Preparación volitiva.
- ✓ Preparación psicológica.
- ✓ Preparación competitiva.

**Período Competitivo.**-Es el lapsus de tiempo donde el deportista es sometido a cargas especializadas, de tipo competitiva y donde se modelan sus acciones físicas y técnicas o técnico-tácticas para su participación en la(s) competencia(S) fundamental(es).

**Periodo Competitivo Características:**

- ✓ Participación sistemática en competencias preparatorias y fundamentales.
- ✓ Obtención y mantenimiento de la forma deportiva.

- ✓ Preparación física funcional inmediata.
- ✓ Consolidación de los hábitos motores.
- ✓ Perfeccionamiento de la técnica y la táctica.
- ✓ Incremento de la intensidad de los medios especiales y máximo nivel de los generales.
- ✓ Predominan las ejercitaciones de ejercicios técnicos.
- ✓ Trabajo con los microciclos de modelación.

**Componentes del Periodo Competitivo:**

- ✓ Preparación física general
- ✓ Preparación física especial.
- ✓ Preparación técnico-táctica.
- ✓ Preparación teórica
- ✓ Preparación moral
- ✓ Preparación volitiva.
- ✓ Preparación psicológica
- ✓ Preparación competitiva

**Período Transitorio.-** Es el lapsus de tiempo donde el deportista pierde la forma deportiva y se recupera de lesiones, predominando las cargas de tipo recuperatorio.

**Objetivo del Periodo Transitorio.-**Provocar la pérdida momentánea de la Forma Deportiva y aplicar medios recuperatorios.

### **Periodo Transitorio Características:**

- ✓ Se pierde la forma deportiva.
- ✓ Predominan las cargas generales.
- ✓ Son comunes los medios del descanso activo tales como juegos, natación, excursiones.
- ✓ Se recuperan las lesiones.

### **Periodo Transitorio Componentes:**

- ✓ Preparación física general.
- ✓ Preparación multilateral.
- ✓ Atención médica y estomatológica.

### **Mesociclo.**

Esta es una estructura media, está integrada dentro del macrociclo y a su vez está formada por microciclos. Siendo su característica fundamental, que siempre termina en un microciclo de supercompensación. La sumatoria numérica de los estímulos en el mesociclo, permite visualizar muy fácilmente cuando y donde se ubicaran las tareas especiales como son los llamados puntos débiles y puntos fuertes de los deportistas. Los mesociclos se caracterizan por tener incluidos sus objetivos y metas específicas y son el eslabón de unión entre los periodos y los microciclos, son los que nos permiten cuantificar la carga de trabajo destinado al desarrollo, perfeccionamiento, obtención, estabilización, pérdida, etc. de las diferentes capacidades, físicas, técnicas, tácticas, volitivas, etc.

### **Principios Fundamentales del Entrenamiento**

#### **Están ligados estrechamente con la planificación de los mesociclos:**

- ✓ Estos se caracterizan por el desarrollo de una técnica cada vez más sofisticada y difícil.

- ✓ Desarrollo de la carga, relativamente intensiva con respecto a una carga extensiva.
- ✓ Aumento relativo de la carga específica con respecto a lo general.
- ✓ Desarrollo continuo e interrumpido de la carga de entrenamiento.
- ✓ Aumento de la carga a partir del periodo preparatorio hasta la competición.

La simple suma del número de entrenamientos previsto en un mesociclo es capaz de dar una dimensión concreta de las cantidades de trabajo y del tipo de preparación desarrollado.

Los mesociclos se clasifican de acuerdo a los objetivos que se persiguen en cada uno de los periodos de la preparación del deportista, a continuación exponemos algunos de estos mesociclos más utilizados en la planificación del entrenamiento del deportista:

**Mesociclo de Choque Intensivo.-** Se caracteriza por una brusca elevación de los componentes de la carga, se utilizan con preferencia al final de la etapa de preparación general donde generalmente se alcanzan los máximos valores del volumen y se comienza a observar un aumento más acusado de la intensidad que en la primera parte del entrenamiento.

**Mesociclo de Compensación.-** Siguen a periodos de carga muy pesada o al final de las etapas de competición; se observa una drástica reducción del trabajo especial y de competición.

**Mesociclo de Desarrollo.-** En este tipo de mesociclo, se requiere una correcta aplicación gradual de las cargas con vistas al desarrollo de las capacidades de trabajo, fundamentalmente del volumen y de la forma de nuevos hábitos motores.

**Mesociclo de Estabilización.-** Se caracteriza por la interrupción temporal de las cargas en el nivel alcanzado, sin que tenga que ocurrir una disminución de sus componentes.



**Mesociclo de Pulimiento.-** Estos mesociclos habitualmente preceden a los competitivos y aparecen dentro del mismo periodo, las características están determinadas por el hecho de que en el se hace necesario moldear, con la mayor similitud posible, el régimen de actividad que tendrán los deportistas.

**Mesociclo Fundamental.-** Estos se subdividen en mesociclos de base y competitivos y los de base a su vez desarrollo y en estabilización.

**Mesociclo Recuperatorio – Mantenimiento.-** Son caracterizados por un régimen de entrenamiento mucho más aliviado. Es utilizado con preferencia dentro del periodo transitorio, pero puede sustituir a los mesociclos recuperatorios – preparatorios en periodos de competitivo muy prolongados, donde los torneos suelen ser de mucha tensión.

**Mesociclo Recuperatorio – Preparatorio.-** Se asemejan a los mesociclos de base, pero con la integración de una mayor cantidad de microciclos preparatorios.

**Mesociclo Competitivo.-** Constituye el tipo fundamental de ciclos durante el periodo competitivo, el que puede alternar con otros.

**Mesociclo de Control.-** Son utilizados como medio de transición entre los de base y competitivos, pueden ser ubicados de cada tipo de preparación o también al final de las competencias preparatorias; prevén competiciones y aplicación de test.

**Mesociclo de Depuración.-** De técnicas, siguen a los anteriores y tienen la finalidad de eliminar los defectos de la parte anterior.

**Mesociclo de Preparación.-** Son mesociclos cuyo objetivo es el desarrollo de las cargas de trabajo generales y la acumulación de grandes cantidades; garantizan la asimilación de formas técnicas y tácticas.

**Mesociclos Típicos.-** Estos se clasifican en introductorios, control preparatorio, choque intensivo, pulimiento, recuperatorio – preparatorio y recuperatorio – mantenimiento.

## **Microciclo.**

Es la estructura pequeña, cuya duración oscila entre 3 – 4 días hasta 10 – 15 días, aunque suelen durar una semana. La calidad y cantidad de contenidos que la componen, le dan su tendencia haciendo que tomen el nombre de “corrientes”, de “choque”, de “aproximación”, de “súper compensación”, “pre-competitivos”, de “competencia”, etc.

Los microciclos también permiten una mayor concentración en cada una de las unidades de entrenamiento, en una tarea fundamental y en el volumen de estímulo necesario para lograr un efecto óptimo en el entrenamiento.

Esto provoca procesos de adaptación más eficaces que los que se producen por medio de las unidades de entrenamiento, en las cuales varias tareas se deben resolver con cargas contrarias (cargas de fuerza rápida y de resistencia).

Finalmente se considera que el valor de los microciclos radica en que se produce evidentemente el peligro de una monotonía y de la saciedad táctica, a pesar de la elevada frecuencia de entrenamiento.

Renunciar a los microciclos resulta entre otras cosas que se aplican por un largo tiempo cargas estándares y desarrollan con ello una conducta estereotipada, lo cual puede perjudicar notablemente el incremento del rendimiento.

La estructura de los microciclos debe prever que las unidades de entrenamiento con exigencias especiales de la rapidez y la fuerza rápida se realizan en los días en los que se tiene una capacidad óptima de rendimiento. No deben sucederse directamente a aquellas unidades en las cuales se planteen muchas exigencias en la resistencia, sino que deben precederlas.

Como se necesita más de 24 horas para el restablecimiento total después de grandes cargas, hay que distribuir la carga en los microciclos del periodo competitivo de modo tal que la competencia puede tener lugar en la fase de mayor capacidad de rendimiento, lo cual debe ser producida dos o tres días antes por medio de una carga óptima.

No existe un esquema general para los microciclos, los objetivos y tareas específicos del correspondiente periodo de entrenamiento, el estado de entrenamiento y la capacidad individual de recuperación, así como las características de la disciplina deportiva, influyen en la estructuración de los ciclos.

No obstante, es conveniente planificar microciclos para un periodo de una semana, puesto que ello ayuda a disponer de unidades de entrenamiento en la estructura general de la rutina social.

**Elementos necesarios para la confección de un microciclo:**

- ✓ El perfil del volumen y la intensidad de la carga debe ser estudiado cuidadosamente. Este perfil recibe con frecuencia la denominación de la “dinámica de la carga”.
- ✓ Las exigencias impuestas al deportista, varían en las unidades individuales en términos de la proporción de la intra-unidad de entrenamiento.
- ✓ Cada unidad va en busca de un objetivo específico y debe de variar dentro de un mismo día y de un día a otro.
- ✓ Con el propósito de evitar sobreesfuerzos, el intervalo entre dos unidades de entrenamiento debe ser o bastante largo como para permitir al deportista recuperarse y rendir en la siguiente unidad.
- ✓ La recuperación se acelera si las unidades de recuperación activa, o de regeneración se introducen en el microciclo.
- ✓ Cuando unidades de entrenamiento con diferentes objetivos y exigencias variables, puede no ser necesario tener que esperar hasta que se haya producido una recuperación completa.
- ✓ Las demandas sobre la velocidad, la fuerza explosiva o la fuerza máxima deben de efectuarse en días de capacidad óptima y nunca a continuación de días duros.

- ✓ Como norma, se necesita más de 24 horas para recuperarse de cargas muy altas, las que influye competencias.

Los microciclos en los jóvenes talentos, que necesitan regularmente de un tiempo mayor de restablecimiento y un entrenamiento más variado, son más evidentes que en los deportistas con un entrenamiento completo.

Los microciclos en aquellas disciplinas con múltiples exigencias a las capacidades físicas y a la coordinación de los movimientos están más definidos que en aquellos con exigencias relativamente parciales.

Entre los microciclos tenemos:

**Microciclo Competitivo.-** Esta determinado por el régimen fundamental de las competencias el cual está dado por las reglas oficiales y el calendario establecido.

**Microciclo de Choque.-** Se caracteriza por el aumento de las cargas, una alta suma de intensidad que se alcanza por medio de incremento de las sesiones de entrenamiento dentro del microciclo.

**Microciclo Ordinario.-** Se caracteriza por un aumento de las cargas, atendiendo principalmente al volumen y por un nivel limitado de la intensidad en la mayoría de las unidades de los microciclos de preparación general.

**Microciclo Recuperatorio.-** Se utilizan preferiblemente luego de competencias fuertes, de alta tensión emocional y al final de una serie de microciclos de entrenamiento, sobre todo después de los de choque.

### **La Carga.**

Son actividades que se realizan para desarrollar un trabajo y donde esté implícito el esfuerzo físico, mental o metabólico, entendiéndose por CARGA a las actividades físicas o mentales para que el deportista desarrolle sus capacidades, habilidades y destrezas.

La carga tiene dos manifestaciones: física y biológica

**La Carga Física (externa).**-Es la que se utiliza en el entrenamiento deportivo y tiene su influencia en el aparato morfo-funcional. Esta puede aumentar de la siguiente forma:

- ✓ Aumentando el ritmo de trabajo.
- ✓ Aumentando los dificultad de los ejercicios.
- ✓ Reduciendo las pausas entre los ciclos de entrenamiento.
- ✓ Aumentando el tonelaje.
- ✓ Aumentando la distancia al correr.

La carga física está dividida en dos componentes:

**Volumen.**-Es la actividad que se realiza y esta expresado en tiempo, cantidad de repeticiones, distancia, recorrido, tonelaje, etc. y que se realiza de forma variada.

**Intensidad.**-Es la exigencia con la que se trabaja y sus características son: potencia, ritmo, grado de dificultad. Etc. Con la que se realizan los ejercicios.

**La Carga Biológica (interna).**- Es el efecto o manifestación de la actividad que realiza el deportista en sus órganos, aparatos y sistemas, la que se puede valorar por:

- ✓ Trabajo del aparato cardiovascular.
- ✓ Trabajo del aparato respiratorio.
- ✓ Nivel del ácido láctico en la sangre.
- ✓ Nivel de sustancias que son degradadas.

### **El Fútbol.**

Juego entre dos equipos de 11 jugadores cada uno, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería conforme a reglas determinadas, de las que lo más característico es que no puede ser tocada con las manos ni con los brazos.

### **Objetivos Ofensivos.-**

- ✓ Mantener la posesión de la bola.
- ✓ Superar el 1 x 1.
- ✓ Finalización.
- ✓ Progresión en el juego.

### **Objetivos Defensivos.-**

- ✓ Recuperar la bola.
- ✓ Evitar ser superado el 1 x 1.
- ✓ Evitar el gol.
- ✓ Evitar la progresión en el juego.

**Sistema.-**Es el conjunto ordenado y coherente de reglas, normas o principios de una cosa para cumplir un objetivo o una función determinada.

**Sistema en el Fútbol.-**Es la disposición, a la colocación, a la situación de los jugadores en el terreno de juego, atendiendo al cumplimiento de problemas definidos de antemano en forma global.

**Como debe ser un sistema de juego.-**Sencillo, equilibrado, compacto, y de conjunto.

**Los Sistemas.-** Tenemos, 1-4-4-2, 1-3-4-1-2, 1-4-3-1-2, 1-4-3-3, 1-4-5-1, etc., los cuales se utilizaran preferentemente de acuerdo a las características de los jugadores que tenemos y a las condiciones tácticas de juego.

**Táctica.-** Proviene de la palabra tacto en castellano y figurativamente es la habilidad de manejar cualquier asunto.

**Táctica en fútbol.-**Es la forma de distribuir a los jugadores y funciones de un equipo de futbol.

### **Elección de la Táctica:**

- ✓ conocer el nivel técnico del equipo y del rival.
- ✓ condición física de propios y extraños. para presionar.
- ✓ utilización favorable de reglas. el juego solo para con el silbato. la señal del línea es para el central no para el jugador. La ley de ventaja.
- ✓ posible planificación del rival. contra táctica. plan b.
- ✓ circunstancias externas. lugar. clima. dimensiones. calidad del terreno. el carácter del partido.
- ✓ efectos psicológicos los primeros balones. los mano a mano.

**Principios Tácticos Ofensivos:** Tenemos el control, movilidad, penetración y improvisación.

### **Control:**

- ✓ Control del partido.
- ✓ Conservación del balón
- ✓ Cambios de orientación.
- ✓ Control del juego.
- ✓ Vigilancias.

### **Movilidad:**

- ✓ Demarcaciones.
- ✓ Apoyos.
- ✓ Cambios de ritmo.
- ✓ Cambios de dirección.

**Penetración:**

- ✓ Paredes.
- ✓ Espacios libres.
- ✓ Desdoblamientos.
- ✓ Progresión.

**Improvisación:**

- ✓ Ataques.
- ✓ Ritmo de juego.

**Principios Tácticos Defensivos:** Tenemos la retardación, equilibrio, recuperación.

**Retardación:**

- ✓ Repliegues.
- ✓ Temporización.

**Equilibrio:**

- ✓ Marcajes.
- ✓ Coberturas.
- ✓ Permutas.
- ✓ Relevos.
- ✓ Vigilancias.

**Recuperación:**

- ✓ Doblajes.



- ✓ Anticipación.
- ✓ Interceptación.
- ✓ Carga.
- ✓ Entradas.

**Técnica.-** El conjunto de procedimientos o recursos para dominar, manejar, controlar, golpear y conducir el balón, y la pericia, habilidad y destreza para usar de esos procedimientos o recursos.

Algunos autores dicen de técnica:

ARPAD CSANADI: El modo de ejecutar los movimientos posibles del fútbol.

JESUS BARRIO: Técnica es el empleo con acierto de todos los útiles del juego, es decir, la habilidad de dominar y dirigir la pelota con todas las partes del cuerpo.

AGUSTIN ESTEBAN: El perfecto dominio y manejo del balón.

### **Generalidades de la Técnica.**

En estos conceptos podemos entender que si la técnica es correcta tendremos efectividad, ahorro de energías, buenos resultados es por esto que cada

Técnica debe enmarcarle dentro de su deporte y respetar las leyes biomecánicas así como las características individuales.

En los primeros años de juego ya la técnica junta a la flexibilidad y la resistencia básica como también la rapidez básica ocupan un gran porcentaje de importancia.

Con los conocimientos el profesor estará en condiciones de enseñar la técnica correcta de acuerdo a la edad del alumno, al principio la metodología de la técnica es un poco rudimentaria (gruesa), pero poco a poco con el paso de los años de juego y de los periodos de formación se irá perfilando hacia una técnica depurada y fina de los movimientos de juego.

Es muy importante destacar que en la corriente moderna para la enseñanza de la técnica en edades tempranas menores de 10 años, no es necesario que el profesor demuestre o diga el error al alumno.

Al contrario este utilizara todos los conocimientos que tiene y mediante la variedad de ejercicios lo llevará a la corrección y a una verdadera técnica.

También es bueno aclarar que si el profesor no tiene una buena técnica, no debe hacer demostraciones equivocadas a sus alumnos porque estos grabarán en su memoria el error.

No hay duda que la técnica deportiva moderna seguirá perfeccionándose gracias al estudio y dedicación de los entendidos en el deporte, entrenadores y deportistas los resultados de las Investigaciones Científicas; por eso cuando ya se dispone de una buena técnica moderna no está bien detenerse en la búsqueda de mejores logros todavía.

En la técnica hay que tomar en cuenta los cambios de crecimiento y maduración experimentado por los jóvenes durante los periodos de pubertad y adolescencia (Mujeres 13-17 años, varones 15-19). En este periodo tienen cambios asombrosos en estatura y peso, estos cambios influyen

Negativamente en el aspecto técnico, si antes o después no se han tomado las correcciones suficientes o no tenían buena técnica.

Tanto los parámetros morfológicos (forma) como funcionales (función), especiales y temporales (tiempo), pueden cambiar porque ha cambiado la longitud de brazos, piernas como también el peso y fuerza de las extremidades.

Las extremidades inferiores alcanzan su longitud final primero en la fase de la pubertad, la longitud de los brazos así como la anchura de los hombros siguen después edades tempranas se busca un desarrollo multilateral y multifacético de juego todas las técnicas aquí son recomendables como también la gran variedad de juegos.

Junto a la variedad de movimientos de juego, las capacidades coordinativas deben ser utilizadas una y otra vez. Con respecto a las cambiantes dimensiones del cuerpo durante la pubertad y la adolescencia.

Se trata de aprender al menos algunos movimientos nuevos en los periodos de formación, es muy importante en los entrenamientos de juego dar importancia a las capacidades coordinativas, a la gran variedad de movimientos que se puede ejecutar con ellas, porque estas son sin duda de mucha importancia para que los alumnos entiendan las técnicas de juego, por otro lado es recomendable utilizar los ejercicios que mejoren las ejecutorias de juego.

La técnica se divide en tres partes:

### **Técnica con Balón:**

- ✓ Técnica individual: ejercicios que realizamos para mejorar la técnica de un jugador.
- ✓ Técnica colectiva: son los ejercicios o combinaciones de dos o más jugadores para el mejoramiento de la técnica general o especial.
- ✓ Técnica general: ejercicios de repetición, movimientos básicos o generales de pases, recepción, etc.
- ✓ Técnica especial: buscamos involucrar movimientos específicos de juego, tiros de esquina, libres, bolears, etc.

### **Técnica sin Balón:**

Esta se subdivide en ofensivos y defensivos.

#### **Sin Balón Ofensivos:**

- ✓ Finta: corporal.
- ✓ Carreras: sin dirección, con dirección, sin cambios, con cambios.
- ✓ Saltos: una pierna, dos piernas.

### **Sin Balón Defensivo:**

- ✓ Finta: corporal (engaño, quiebre).
- ✓ Bloqueo: interceptación.
- ✓ Arquero.

**Técnica Futbolística.-** Todas las acciones que se realizan en las circunstancias que son las acciones de juego, con movimiento, tiro, dribling, etc.

**Técnica Corporal.-** Movimientos que se tienen que realizar con gran intensidad equivalente al ciento por ciento, de aquí el dominio del cuerpo.

Al hablar de técnica no debemos pasar por alto el conocimiento de lo que significa la coordinación Psicomotriz técnico – táctico.

**Acto pre Técnico:** Percepción visual, temporo-espacial y óptica.

**Acto Técnico:** Verdadera expresión.

**Acto pos Técnico:** Acción física – técnica siguiente.

### **Movimientos Técnicos sin balón:**

- ✓ La carrera.
- ✓ La arrancada.
- ✓ La frenada.
- ✓ Cambio de dirección.
- ✓ Los saltos.
- ✓ La finta.

### **Movimientos Técnicos con balón:**

- ✓ Acoso.

- ✓ Anticipación.
- ✓ Ataje o corte.
- ✓ Cabeceo.
- ✓ La carga.
- ✓ Conducción.
- ✓ Control – recepción.
- ✓ Despeje.
- ✓ Desvíos.
- ✓ La entrada.
- ✓ La finta.
- ✓ El golpeo o toque.
- ✓ La interceptación.
- ✓ El pase.
- ✓ Prolongaciones.
- ✓ El tiro.
- ✓ Regate o dribling.

**Estrategia.**-Surge de la palabra estrategos y es el arte de emplear las tropas, significa habilidad para dirigir o manejar cualquier asunto, por eso decimos estrategia militar, estrategia política.

**Estrategia en Fútbol.**- Representa los medios y recursos preestablecidos que empleamos para poner en marcha, funcionamiento, o en práctica determinada táctica, la que hemos establecido para nuestro equipo.

Ya sea en un penal, saque inicial, tiro libre, saque de banda, saque de arco, tiro de esquina.

**Sesión.-** Es la estructura más pequeña y la esencia del trabajo de entrenar, pero aun siendo la más pequeña se subdivide en parte inicial, principal y final.

La parte principal comprende el planteo de objetivos generales y particulares a todos y cada uno de los integrantes del grupo, la movilidad y el calentamiento propiamente dicho. La parte principal se ordena priorizando según los casos, los contenidos motrices – coordinativos o los fisiológicos – orgánicos, en coherente dependencia de la programación e integración de los microciclos. La parte conclusiva, por último, debe garantizar los trabajos regenerativos, los trabajos de estiramiento y los medios de recuperación como la sauna, el masaje, hidromasaje, etc.

### **Configuración del Proceso de Enseñanza Deportiva.**

El futbolista no nace, se hace, la adquisición de la capacidad de juego y las habilidades técnico-tácticas dependen de un entrenamiento sistemático continuo bien diseñado, dirigido a incrementar las potencialidades de los deportistas.

Entendemos que, el entrenamiento deportivo, ha sido y es, cuestión de discusión de los distintos científicos del deporte y de las ciencias auxiliares, durante muchos años, por lo que, no se ha tenido una correlación objetiva de concepto en relación a la metodología del entrenamiento aplicable en las categorías formativas. Sin embargo anotamos algunas acepciones que conciben los estudiosos del deporte, así, hacemos referencia a lo manifestado por Horre los filósofos del trabajo, entienden por entrenamiento deportivo, “todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo; y por el aumento del rendimiento”.

Los metodólogos deportivos plantean sus criterios, los cuales siempre se ven relacionados unos con otros, por lo que para Matviev, entiende por entrenamiento deportivo en el sentido estricto de la palabra; “la preparación físico-técnico,

táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física”.

**Ozolin y colaboradores plantean: El entrenamiento deportivo es “el proceso basado en principios científicos especialmente pedagógico del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo, conducir a los deportistas hasta lograr elevados y máximos rendimientos en un deporte o disciplinas deportivas, actuando planificada y sistemáticamente, sobre la capacidad de rendimiento deportivo y la disposición del mismo” (sistema contemporáneo deportivo la Habana Cuba, pág. 488, año 1989).**

Al definir el entrenamiento no solo debemos conceptuarlos teóricamente, sino además debemos señalar sus características generales y especiales, todas ellas encerradas en la estructura del entrenamiento, organización de la misma y las relaciones entre sus diferentes parámetros.

Insertada en el contexto de las nuevas y agudas transformaciones científico-tecnológicas permitirá el perfeccionamiento de la parte deportiva, mecánica del movimiento en busca de mayor velocidad, fuerza, destreza y equilibrio en los jóvenes que inician en el deporte.

El material humano, la organización e infraestructura, si van en concordancia con una buena planificación psicopedagógica deportiva, permitirá disponer de elementos idóneos para un mejor futuro de las escuelas de fútbol. Un resultado comprobado sobre la interrelación entre estos elementos constituye el trabajo realizado en equipos dirigidos en su época por el Ing. Héctor Morales y, luego, con la era del Pf. Dussan Draskovic, que lo fundamentaron en un proceso concreto de planificación acorde a la realidad de nuestro medio.

Visto así entendemos, que la estructuración del rendimiento viene determinada básicamente por el objetivo del entrenamiento (edades en formación), continua en los tipos de deporte, formación técnico-táctica básica, formación orientada a la velocidad y multilateral.

Entonces, el entrenador debe ser consciente de que la carga del entrenamiento como categoría central de este, está integrada en todos los componentes del sistema de entrenamiento. Esto requiere del entrenador la consideración de los factores de carga en el planteamiento y en la realización práctica de sus objetivos educativos y formativos:

- ✓ Competición (factor de rendimiento principal desde el punto de vista de su función, en cuanto al desarrollo del rendimiento)
- ✓ Duración y frecuencia de los efectos del entrenamiento (volumen de la carga).
- ✓ Fuerza y densidad del estímulo del entrenamiento (intensidad de la carga)
- ✓ El método de entrenamiento (el método de repeticiones conduce a otros efectos del entrenamiento como método de intervalo – primero hay que desarrollar la técnica, la fuerza-velocidad y por último se realizara el aprendizaje de la velocidad de resistencia especial y de la fuerza-resistencia).
- ✓ El gasto de la concentración (ejercicios con solicitaciones altas de la calidad de ejecución y con un grado alto de dificultad sobrecargan más que los ejercicios sencillos o ejercicios incorrectamente ejecutados).
- ✓ Dinámica de la carga (una alternancia razonable del esfuerzo y el descanso dentro de una unidad de entrenamiento, del entrenamiento semanal, de una fase del entrenamiento, de un periodo. De un año o más años).
- ✓ Consideración de la armonización y de la coordinación del contenido del entrenamiento a lo largo de la semana respecto al contenido (composición del objetivo), dirección del esfuerzo e intensidad para eliminar en gran parte los efectos de interferencia en el desarrollo (efectos de superposición o de interferencia).
- ✓ Estructuración fina de la metodología del entrenamiento (información de los objetivos ya en la preparación de la unidad de entrenamiento, así como una actividad de corrección más intensa con el objetivo de disminuir la ejecución



incorrecta de los ejercicios, especialmente en el entrenamiento técnico-tácito).

- ✓ Aplicación de formas efectivas de la organización del entrenamiento (entrenamiento en grupos, individuales, en círculo, en secciones.

Las dimensiones del análisis para las consideraciones sobre una estructuración carga razonable en esta edad son los principios básicos del entrenamiento de aprendizaje y las características de la edad.

En una unidad de entrenamiento se tienen que completar la carga y el establecimiento (recuperación) con una alternancia lógica razonable. Además hay que tener en cuenta que el entrenamiento de aprendizaje y de velocidad condiciona la frescura física y psíquica. El esfuerzo físico y psíquico mediante la aplicación óptima de diferentes estímulos de carga, requiere una alta maestría pedagógica arte del entrenador. El restablecimiento rápido de la capacidad de concentración ser el aspecto principal de su esfuerzo.

Hay que tener en cuenta lo manifestado por Wolfgang Koch en relación al “esfuerzo global del niño durante toda la semana, colegio, obligaciones caseras, entrenamiento, competiciones, hobbies, viajes, entre otras”. Fútbol base Programas de Entrenamiento pág. 31 año 1996.

Como valores de referencia para la duración de una unidad de entrenamiento aconsejamos:

8 a 11 años -90 minutos

12 y 13 años -90 minutos

14 y 15 años -90 a 120 minutos

Para la mencionada edad no aconsejamos una periodización clásica. Sin embargo, se tiene que dividir el año de entrenamiento y competiciones en periodos de formación. Su duración temporal y su curso vienen determinados por factores como periodo vacacional, punto culminante de competiciones.

En la elaboración de los programas de entrenamiento se deben tomar en cuenta las siguientes consideraciones:

- ✓ En edad escolar se entrena un periodo de 1 a 2 veces por semana (sin competencias). Por lo tanto, se elaboran programas de entrenamiento o unidades de entrenamiento por semana.
- ✓ En los programas de entrenamiento se aplicaran los objetivos y tareas así como los puntos esenciales de la enseñanza explicados en los capítulos anteriores, con lo cual se dispone de más tiempo para explicaciones y demostraciones.

Hay que tener también en cuenta que en algunas escuelas de futbol entrenan niños de distintas edades en una misma categoría. Además, continuamente se van agregando nuevos jugadores de edades biológicas y cronológicas y grados de preparación diferentes. Puede ocurrir entonces que muchos jóvenes futbolistas sigan el mismo programa de entrenamiento durante dos años consecutivos. Esto no es perjudicial en absoluto, ya que lo determinante al final de la etapa es haber cumplido el objetivo de preparación deseado. La distribución de la materia debe estar concebida de tal manera que a niveles más altos su repetición solo puede resultar beneficiosa.

El entrenador que tenga experiencia sabrá adaptar con creatividad las ventajas de los programas de entrenamiento a unas circunstancias determinadas (clima, campo, polideportivo, número de jugadores, grado individual de formación, los ejercicios seleccionados deben adaptarse a las características de la edad y a las circunstancias especiales.

En relación a la estructuración de las unidades de entrenamiento Endre Benedek manifiesta que: “se distribuye en una parte preparatoria (calentamiento) de unos 20 minutos, una parte principal de unos 55 minutos y un final más desenfadado de unos 15 minutos. En los programas de entrenamiento no se mencionan, ya que se dan por supuestos, los elementos habituales para todo entrenador como son la introducción al medio (presentación, saludo, comunicación de los objetivos y

deberes), la valoración rápida así como las condiciones al final del entrenamiento sobre la siguiente unidad de entrenamiento o la próxima competición.

Con estos programas, el entrenador dispone de un material con fundamento científico-deportivo y metódicamente preparado, lo cual le permite llevar a cabo unos entrenamientos alegres, interesantes, variados y adecuados a la edad de los deportistas, que pronto pondrán en evidencia sus progresos. Constituyen una base fiable y probada que deberá ser completada con la creatividad del entrenador. Los creadores de estos programas, sin embargo, no pueden tener en cuenta todas y cada una de las circunstancias especiales que se pueden dar en los entrenamientos, eso es algo inherente al papel del entrenador.

### **El Cuerpo Humano.**

Iniciaremos describiendo en forma resumida el funcionamiento del cuerpo humano de un deportista, buscando de responder en parte, a las más importantes respuestas fisiológicas del ejercicio físico y de la adaptación que sucede como resultado del entrenamiento atlético. Se debe indicar que la traumatología muscular del atleta esta en creciente aumento. El buen entrenador o preparador atlético deberá tener siempre presente que:

- ✓ La carga de entrenamiento, debe estar en el límite del posible, tratar de individualizar en cuanto tiene que ver con la capacidad de soportar el esfuerzo que varía de un individuo a otro.
- ✓ El incremento de la carga de trabajo, no necesariamente trae mejores resultados, más bien a menudo empeora la capacidad del trabajo adquirido quizás con un buen método.
- ✓ Existe un estímulo de entrenamiento, más allá del cual no es aconsejable andar.
- ✓ La carga de trabajo se distribuye racional y metódicamente, a través de una correcta valoración del principio de progresividad (progresión), de especificidad, de la frecuencia y de la variabilidad.

**Perfil Morfológico.-** Si tomamos en cuenta por ejemplo la inmensidad de practicantes de fútbol en el mundo, se nota que este deporte es abierto a todo tipo de constitución, menos que al obeso, debido a las características de estructura y metabólica. Tanto los pequeños (Maradona), como los larguiruchos (Spencer), han tenido y logrado éxitos importantes en su vida futbolística.

Mirando con más atención podemos notar que actualmente la gran mayoría son normo tipos longuilneos, los mismos que se han hecho notar y se han afirmado no solo en este deporte sino en otras disciplinas. Tal observación nos obliga a reflexionar el porqué de tales características morfológicas sean privilegiados para la práctica del fútbol.

Para muchos este tipo ideal, por la justa medida de los miembros inferiores, los mismos que le dan las condiciones óptimas para las respuestas musculares y biomecánicas a los estímulos en una competencia. No solo por el baricentro situado a una altura ideal, que le permite tener un gran equilibrio, sino también porque le permite desarrollar gran velocidad y realizar cambios de dirección.

**Perfil Fisiológico.-** Cuando un programa de trabajo se planifica con el objetivo de mejorar las cualidades específicas, es indispensable conocer los aspectos fisiológicos orgánicos que regulan el esfuerzo del deportista.

En la distribución de energía todos los órganos actúan con más o menos responsabilidad: pero quien crea la energía y la determina la calidad de la respuesta es la fibra muscular. Estudios realizados con deportistas de primera categoría en Europa, han ayudado a conocer la calidad de esfuerzo de los atletas, sin temor de ir lejos de la verdad absoluta.

**Perfil Biomecánica.-**Desde el punto de vista biomecánica, por ejemplo el futbolista es un atleta atípico, se diferencia de los demás, porque a mucha velocidad debe controlar el balón con los pies (miembros más torpes de nuestro cuerpo), cambiar repentinamente y frecuentemente de dirección, de velocidad, saltar, contrarrestar, mantenerse en perfecto equilibrio, etc.

Estas continuas acciones, necesitan un baricentro bajo y una carrera a ras de piso, que le permitan mantener un óptimo equilibrio por un lado; pero por otro lado desfavorece la zancada de la velocidad. Los músculos inferiores del futbolista en particular los cuádriceps, se someten a tensiones elevadas y a sincronizaciones espacio –temporal, que dependen de la capacidad individual y del grado de entrenamiento.

### **Medios de Movimiento:**

**Sistema Óseo:** El cuerpo humano tiene alrededor de 200 huesos. Según su forma se distinguen en: largos, cortos y planos.

- ✓ Huesos largos, constituyen el esqueleto de miembros (brazos y piernas) y son palancas para los movimientos. Cada hueso largo tiene cuerpo y dos extremidades (bordes).
- ✓ Huesos cortos, tienen todas las tres dimensiones casi iguales. Se hallan dónde debe asegurarse solidez y compacticidad con una movilidad limitada (mano y pierna).
- ✓ Huesos planos, constituyen las paredes de cuerpo que sirven como protección y ofrecen superficies anchas para fijar (anclar) musculo. Su forma es la de delgadas placas (huesos de cabeza, pecho).

El esqueleto del cuerpo humano se divide en esqueleto de CABEZA, esqueleto de TORAX y esqueleto de MIEMBROS (piernas y brazos).

**Esqueleto de Cabeza.-** Se compone de huesos de cráneo y huesos de rostro. Tiene gran cantidad de huesos los cuales, excepto el MAXILAR INFERIOR, están bien ligados unos con otros siendo imposible algunos movimientos entre ellos.

El cráneo tiene la forma de un jarro de huesos, dentro del cual se halla el cerebro protegido por todos los lados.

En los huesos del rostro los más importantes son: maxilar superior, fosa nasal, orbita y el maxilar inferior como único hueso móvil de la cabeza.

**Esqueleto de Tórax.-** Se compone en la parte trasera de la columna vertebral, formada por vertebras, y en la parte delantera del esqueleto de pecho con 12 costillas.

La columna vertebral es el eje central del cuerpo. Para poder girar el tórax la columna vertebral contiene 35 vertebras. Ellas están solidamente unidas unas con otras, pero entre dichas vertebras hay una movilidad limitada. La columna vertebral no es solamente el eje del cuerpo sino también una protección de la médula espinal.

Aunque entre dos vértebras sea posible una movilidad muy limitada, la columna vertebral, de manera entera puede realizar un giro notable. Los discos entre las vértebras, actúan como amortiguadores que contrarrestan y neutralizan golpes y movimientos ajenos.

El esqueleto del pecho está compuesto de 12 costillas y parte de la columna vertebral. Como una red de protección, envuelve los órganos que están dentro de él: pulmones y corazón.

**Esqueleto de Miembros.-** El esqueleto de miembros está compuesto de miembros superiores e inferiores: manos y piernas.

El esqueleto de miembros superiores se compone de articulaciones, humero, cubito, radio y huesos móviles, espalda, codo y el puño con 27 pequeños huesos.

El esqueleto de miembros inferiores se compone del cinturón del esqueleto, cartílago y el esqueleto libre de la parte del miembro inferior. (fémur-articulaciones de las rodillas-tobillos-pie).

El cinturón cartílago lo componen 2 huesos cartílagos laterales (iliaco y coxal) y uno trasero que es relativamente rígido en relación con el cinturón de la espalda (sacro).

## **Sistemas del Cuerpo Humano:**

**Sistema Respiratorio.-** Al sistema respiratorio pertenecen los pulmones y medios de respiración.

El intercambio de gases se efectúa en los pulmones; y, a través de los medios de respiración, son conducidos aproximadamente y, por intermedio de ellos, los pulmones se comunican con el exterior.

Los medios de respiración se dividen en superiores, fosas nasales, laringe, garganta, bronquios y pulmones.

Los pulmones se hallan en la caja torácica y su función es tomar oxígeno del aire para transportarlo a los tejidos y de ellos sacar dióxido de carbono para expelerlo afuera.

La capacidad de respiración, esto es la cantidad de aire de una respiración en el adulto entrenado (deportista) es mayor que la del adulto normal, pero depende también de la altura del cuerpo, sexo, crecimiento, etc.

**Sistema Digestivo.-** El sistema digestivo tiene:

- ✓ Boca: en la boca los alimentos se mastican y se preparan para la digestión.
- ✓ Esófago: tubo largo que tiene anillos musculares para impulsar el alimento.
- ✓ Estómago: los alimentos tragados descienden al estómago a través del esófago. El estómago es un órgano en forma de pera y el alimento que ingiere se transforma en una masa semisólida, llamada quimo que entra en el duodeno para seguir el proceso digestivo.
- ✓ Intestino delgado.
- ✓ Intestino grueso.

**Sistema Urinario.-** Los más importantes órganos y conductos urinarios son: riñones, uréteres, vejiga urinaria, uretra.

**Sistema Circulatorio.-** Al sistema de circulación de la sangre pertenecen el corazón, las venas, arterias y capilares.

**Sistema Nervioso.-** Está compuesto por: el sistema nervioso central, sistema nervioso periférico y el sistema nervioso vegetativo.

**Órganos Remanentes.-** (el resto de los órganos). Todas las excitaciones del mundo exterior se registran a través (con la ayuda) de los sentidos: sentido de la vista, sentido de la audición, sentido del olfato, sentido del gusto, sentido del tacto.

**Sistema Genital.-** Sirve para la multiplicación de la especie humana se distinguen los órganos masculinos y femeninos.

### **Valores Fundamentales que influyen en la metodología del entrenamiento deportivo**

Los niños o deportistas vienen al entrenador ávidos de aprender a jugar, en este caso el fútbol, vienen motivados por un sinnúmero de hechos y razones que el profesor o entrenador deberá canalizarlos y darlos un objetivo o meta deseada para que el joven alcance su fin.

Pues es función del entrenador entregar los gestos técnicos necesarios en una forma racional y metódica, y por lo tanto no puede olvidar que partiremos de puntos importantes de la enseñanza para alcanzar o llegar a una educación integral del jugador son:

1. El entrenador
2. El jugador
3. Objetivos.
4. Recursos ( humanos – materiales)
5. Técnica-táctica-física



## 6. Resultado y evaluación

## 7. Condicionantes

**El Entrenador.-** El entrenador o profesor, es una persona que señala, indica, crea acciones, relaciona cosas, circunstancias, problemas, aperturas, objetivos. Es la persona que va a guiar, dirigir, aconsejar, compartir, evaluar, dentro de este proceso del aprendizaje y dirección de un grupo o individuo. Deberá también tener como base:

- ✓ formación
- ✓ vocación
- ✓ iniciativa
- ✓ responsabilidad
- ✓ cooperación

La formación del entrenador la adquiere en la escuela (escuela o curso de entrenadores) y a través de los conocimientos técnicos, tácticos y otras materias como psicología, pedagogía, metodología, condición física, anatomía, etc. Entonces sí, el entrenador deportivo podrá dirigir responsablemente, además apoyándose en los procesos didácticos y aplicados metódicamente ayudara conscientemente al mejoramiento del proceso de enseñanza deportiva.

El buen entrenador es el que continuamente está ampliando sus conocimientos por medio de cursos, revistas, libros especializados, va actualizando sus capacidades docentes en la rama que está encargado, en este caso, el futbol, y al aplicar los mismos en su trabajo y evaluar luego, logra afianzar y hacer suyas una serie de experiencias que las aprendió en un papel.

El entrenador debe actuar por vocación, es decir que debe sentirse satisfecho, orgulloso de este tipo de trabajo, es la única manera de sentir que se está realizando como persona a través de su actividad y esta cualidad le permitirá

mayor aprendizaje, podrá enseñar con experiencia vital y no solo por el cumplimiento de un contrato.

De todo este se deduce que si actúa por el logro de un objetivo general, no podrá adoptar la posición de un franco-tirador, y que solamente en la cooperación con el desarrollo del deporte, con el club, con los directivos, con los periodistas, con los otros técnicos, etc. Cumplirá con su responsabilidad de hombre – entrenador.

No debemos olvidar que el entrenador o profesor es el orientador de la enseñanza y por lo tanto debe entender a sus jugadores, debe estimular adecuadamente de acuerdo a sus peculiaridades, intereses y posibilidades, el trabajo general.

El entrenador es guía, imagen para la formación de la personalidad del deportista.

**El Jugador.-** Es quien va a aprender, o un ser al que se le va a enseñar. Por lo tanto el jugador va a ser elemento principal del acto didáctico. El método a seguirse va a ser para él, el camino donde el aprenderá o reafirmará sus capacidades ya adquiridas con anterioridad.

El entrenador deberá detectar rápidamente como es el grupo, quienes son los líderes, cual es la capacidad técnica de cada uno de ellos y tratará de mantener relaciones individuales para un mejor conocimiento.

El entrenador en muchos de los casos cuando va a formar equipos deberá buscar elementos no solo mirando la capacidad física o somática de los individuos, sino también las características volitivas del jugador.

**Objetivos.-** Toda clase, todo entrenamiento, todo trabajo, tiene que definirse por objetivos o metas. No debemos concebir un entrenamiento que no esté orientado a un determinado fin. Ya no olvidaremos que los objetivos son los justificativos de la sesión o entrenamiento.

Con esto quiero decir que antes de ponernos en el papel de educadores, o a enseñar, debemos de haber analizado nuestro objetivo o los objetivos que pretendemos alcanzar, la materia que vamos a dar, a que jugadores vamos a dar la

clase, y también tendremos que analizar nuestras aspiraciones específicas que pretendemos alcanzar, no solo en la clase sino en nuestra vida.

La actividad profesional, requiere de una planificación y un ordenamiento para conseguir objetivos, así tendremos:

- a) Objetivos informativos
- b) Objetivos de automatización
- c) Objetivos formativos

**a.- Objetivos Informativos.-** Son las informaciones reales que recibe el deportista para resolver problemas nuevos y así poder enfrentar una situación nueva y poder dar soluciones inmediatas. Esto especialmente capacitara para que el jugador o deportista ponga soluciones inmediatas en un partido o juego.

Este conocimiento informativo eficaz es el que funcionara activamente en situaciones no planificadas o conocidas.

**b.- Objetivos de Automatización.-** Entendemos por automatización la adquisición de habilidades motoras para el mejoramiento del movimiento o acto deportivo específico. También la manera o técnica del ejercicio de aprendizaje.

En la automatización regirán la utilización de ejercicios donde el deportista mejora determinadas técnicas o habilidad motriz.

**c.- Objetivos Formativos.-** Especialmente hacen influencia a los ideales y conducta del grupo o club y su relación con la sociedad; el incentivo o el equipo o integrantes deberán tener en sus aspiraciones como deportista.

Igualmente la disciplina, responsabilidad y sentido de superación que cada uno de los componentes deberá tener junto con los sentimientos de justicia e integración hacia el grupo y la sociedad.

Los objetivos de la enseñanza también pueden ser clasificados según su ámbito en:

- a) Objetivos comunes ( objetivo general del club o región)
- b) Objetivos específicos (los que se refieren a la materia específica)
- c) Objetivos inmediatos ( los que queremos alcanzar en la clase)

De todas maneras debemos aclarar que en una clase también podemos alcanzar objetivos inmediatos y mediatos, es decir que los objetivos mediatos se dirigen hacia una meta, distante, y que se lo puede alcanzar a través del tiempo, con ejercicios, entrenamientos específicos o particulares, luego de una maduración y mejor desarrollo de las capacidades de los elementos o de los objetivos inmediatos.

**Recursos (humanos- materiales).**- En toda planificación dispondremos de elementos necesarios para trabajar eficientemente con miras a conseguir un objetivo.

El recurso humano que tenemos a nuestro cargo o que hemos escogido deberá tener una buena disposición para el trabajo y la enseñanza. Siendo este el elemento principal del acto didáctico, deberá estar altamente motivado para el aprendizaje.

El entrenador deberá con anticipación y de acuerdo a su programa tener todos los elementos didácticos para su sesión de trabajo (balones, chalecos, estacas, cuerdas, etc.).

Muchas de las veces el entrenador deberá prever canchas, buses para la movilización, lugares de concentración o trabajo, audio-visuales, clases, salas de proyección, etc., de manera que nada quede para última hora.

No olvidemos que parte de la comunicación, además de lo verbal es lo visual lo sonoro, kinestésico táctil, por lo tanto utilicemos cualquier tipo de lenguaje en la comunicación directa o indirecta, a través de los diferentes medios como películas, esquemas, demostraciones, etc.

**Técnica – Táctica – Física.-** El entrenador deberá conocer todos los aspectos importantes y necesarios sobre estos aspectos, no solo su experiencia, sino su metodología para saber enseñar y realizar una sesión sea esta técnica, táctica o física.

El entrenador deberá emplear la mejor organización de trabajo que se adapte al grupo:

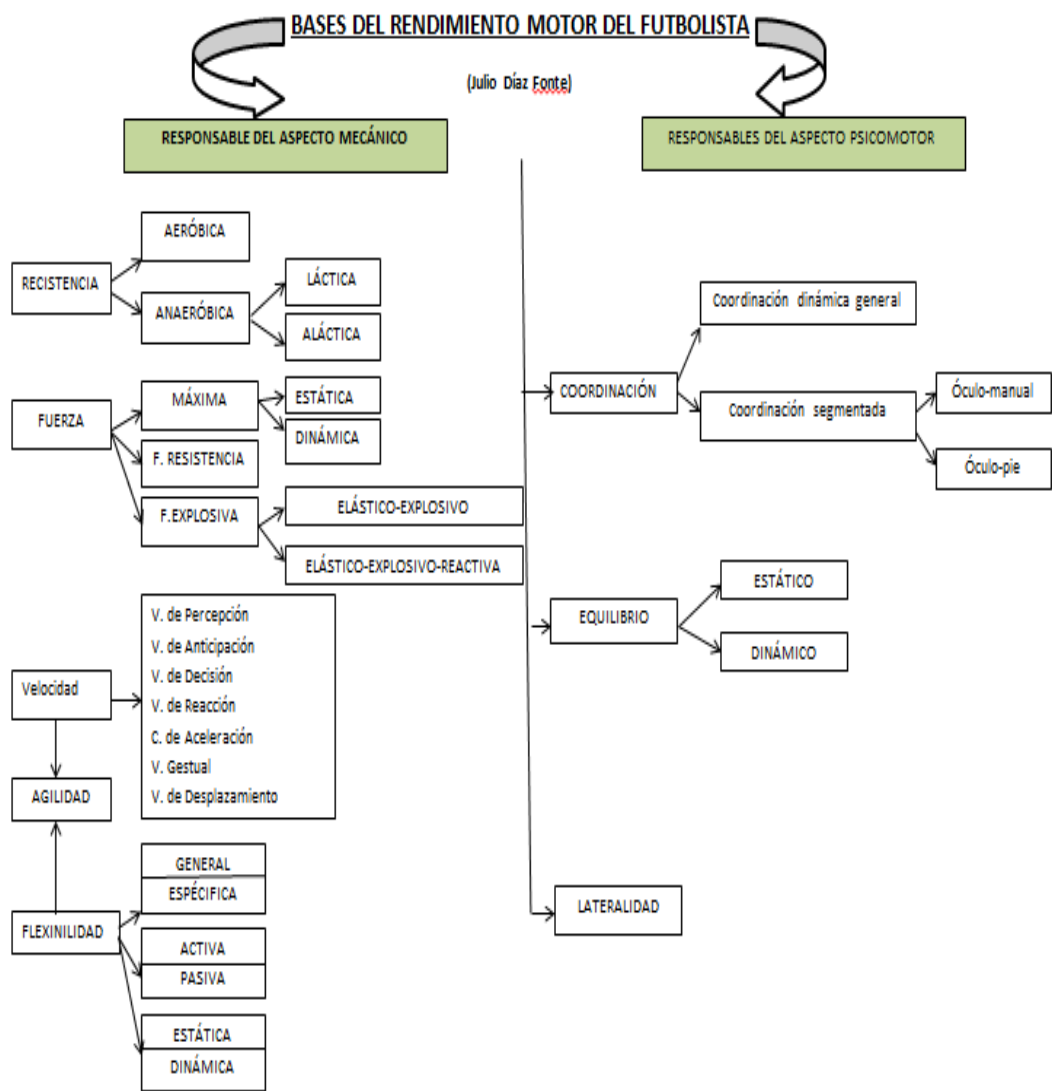
- ✓ Individualizar la enseñanza
- ✓ Tratar de aprovechar de la mejor manera el tiempo
- ✓ Aprovechar el espacio, material disponible, etc.

**Resultado y Evaluación.-** El entrenador deberá conocer las condiciones actuales de cada deportista, conocer el estado general del individuo es parte importante para obtener los objetivos y para adecuar los entrenamientos.

El entrenador, adaptara o utilizara varias pruebas que administrara a lo largo de 3 – 4 días, donde podrá valorar las condiciones físicas – técnicas de sus jugadores. Estos resultados serán importantes para realizar ajustes a los planes de trabajo, especialmente de temporada o anuales. Estas es una forma objetiva, que podemos enseñarle al jugador su condición general.

Debemos señalar que cuando realizamos la evaluación no tratamos de realizar competencia o comparación entre los jugadores, sino que debemos medir la superación y mejoramiento individual.

**7.- Condicionantes.-** Son factores que pueden influir positiva o negativamente en el rendimiento del equipo o individuo. Estos pueden provenir del propio entrenador (método, carácter, didáctica, etc. Del acto de enseñar) u otros factores como falta de tiempo, especialmente cuando enseñamos a niños, falta de material e instalaciones, número de jugadores (demasiado), factores ambientales (temporal, orografía, polución, facilidades de comunicación, etc.) prensa, crítica constructiva o destructiva.



**Gráfico N° 5.** Bases del rendimiento motor del futbolista.

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## **2.7. Desarrollo de la Variable Dependiente.**

### **Capacidades Motrices.**

#### **Introducción**

El ordenamiento y la aplicación tanto física como técnica en un programa de formación para niños futbolistas, conlleva un estudio especial dentro del proceso educacional integral.

La educación física, la recreación y el deporte son parte de la educación integral del niño, y es nuestra obligación como docentes o entrenadores tomar en cuenta las edades, el temperamento, las aptitudes y habilidades de cada niño, para lograr que estos procesos educativos sean una oportunidad para los niños, miembros activos de nuestra sociedad.

**Conceptualización.-** Es la capacidad de producir resultados con el máximo de acierto de las capacidades físicas Condicionales y Coordinativas a menudo con el mínimo gasto de tiempo, pérdida de energía o de ambas cosas a la vez para que un deportista realice una actividad motriz compleja con el menor número posible de errores y de mejor manera para alcanzar el objetivo establecido.

#### **Objetivos**

- ✓ Contribuir a la formación integral del niño y de la niña.
- ✓ Estimular el conocimiento de sí mismo, de los otros y del mundo circundante.
- ✓ Facilitar la creatividad y la experimentación
- ✓ Favorecer su autoestima y el disfrute de las actividades lúdico-deportivas
- ✓ Lograr un desarrollo equilibrado de las capacidades físicas a través de la cultura física, organizando espacios de:
- ✓ Educación física sistemática

- ✓ Recreación que fortalezca valores y actitudes en el comportamiento social y
- ✓ Deporte que aplicando técnicas, tácticas y reglas claras favorezcan la actividad futbolística.

### **Los 5 primeros años han significado mucho en su desarrollo motriz**

- ✓ el pequeño niño que aparece a los 5 años, se ha desarrollado a través de etapas significativas.
- ✓ el primer año de vida adquiere la confianza básica a través de la ternura y la tensión.
- ✓ en el 2º y 3er. Años comienza a desarrollar su autonomía en base a sus capacidades motoras y mentales, se siente orgulloso de correr, trepar, abrir, cerrar, hablar, empujar, agarrar, le gusta hacer todo por sí mismo. Si los padres reconocen la necesidad del niño de hacer lo que es capaz a su propio ritmo y a su debido tiempo, van bien, pero si lo sobreprotegen o lo critican no están ayudando a su normal desarrollo motriz.
- ✓ En los 4 y 5 años, el niño domina sus movimientos corporales, el lenguaje y sus fantasías. Los niños que tienen libertad para iniciar juegos y actividades están reforzando su sentido de iniciativa.
- ✓ Cuando al niño le hacen sentir que sus actividades motoras, son malas o producen molestia, desarrollara un sentido de duda que persistirá en el futuro.

### **Entre los 6 y los 14 años**

Las transformaciones físicas, mentales, motrices, Actitudinales, que se llevan a cabo entre las edades de 6 años y 14 años son cruciales en el desarrollo de cada individuo. Esta etapa según Erik Erikson es la etapa de la **INDUSTRIOSIDAD vs INFERIORIDAD**.

En esta etapa el niño comienza a razonar usando conceptos y refiriéndose a términos concretos. Su sentido moral o ético comienza a tomar forma y sabe



jugar de acuerdo a las reglas. El termino industriosisidad se refiere a su preocupación de cómo las cosas están hechas, como funcionan y para qué sirven en la parte deportiva debemos crear un ambiente de disciplina, responsabilidad y sentido de superación amparados en un criterio de creatividad e improvisación de sus acciones técnicas.

Cuando los niños son animados en sus esfuerzos a hacer, componer, construir cosas y a terminarlas, su sentido de industriosisidad se refuerza, más todavía cuando sus esfuerzos son reconocidos y elogiados. Pero cuando el adulto, padres o maestros, ven los esfuerzos de los niños como una molestia o como un alboroto, están animando en los niños, el sentido de inferioridad.

En esta edad el hogar ya no es el único contribuyente a la socialización del niño, la escuela, el medio ambiente, las escuelas de futbol participan también en la formación de su personalidad el niño y la niña al terminar esta etapa de manera positiva sabrá sentirse competente, capaz de asumir roles y retos deportivos.

### **De los 6 a los 14 años**

- ✓ son ocho años importantes para que del pequeño niño que viene de etapas anteriores llenas de sorpresas, surja un adolescente identificado con su propio yo.
- ✓ Para ello el niño debe contar con ciertos elementos esenciales que incentiven y encaminen a estas transformaciones, las actividades motrices que estimularan el centro nervioso central, acciones que perduraran durante toda la vida.
- ✓ Las expresiones motrices y lúdicas son las que prevalecen a estas edades, al niño le gusta destacarse, quiere correr más rápido, quiere saltar más alto o largo, (actividades agonísticas vinculadas a las carreras, saltos y lanzamientos, le gusta la exploración, esto es claro ya que el niño esta ávido de conocimiento, de novedades, le gusta la expresión y la comunicación, de novedades, le gusta la expresión y la comunicación, actividades de expresión corporal) relación con el medio natural, dificultades en el mismo,

conocimiento de las posibilidades funcionales del (cuidado del propio cuerpo).

### **Aporte e influencia de la familia**

- ✓ Los primeros pasos o acciones que recibirá el pequeño, será indudablemente en el seno de la familia, y es aquí donde el niño se estimula al interés por la actividad física y los deportes.
- ✓ Este medio ambiente familiar le ayudara para crecer no solo en interés sino adquirirá un gusto especial por algún deporte de preferencia en este pequeño grupo.
- ✓ es importante en las escuelas de futbol tomar en cuenta la presencia de los padres de familia.

### **Desarrollo de aptitudes motoras**

Categorías para las edades infantiles

- ✓ de 6 a 7 años
- ✓ de 8 a 9 años
- ✓ de 10 a 11 años
- ✓ de 12 a 14 años

### **Edad de desarrollo 6 a 7 años**

- ✓ etapa de formación motriz general aprendizaje a través de las vivencias y la percepción de las situaciones experimentales (evitar lo juegos repetitivos) utilizar todos los segmentos corporales.
- ✓ Actividades corporales.

1.- Placer por la exploración

- ✓ (exploración de pequeños materiales)

2.- Resolución – medio físico circundante

✓ (objetivos en el campo)

3.- superación de propios logros

✓ (correr, saltar, lanzar, mas)

✓ Cooperación y oposición con los otros

✓ (interacción social, juegos)

5.- placer por expresión y comunicación gestual

✓ (actividades de expresión corporal)

6.- superación medio agreste - natural

✓ (actividades en la naturaleza)

7.- conocimiento de posibilidades funcionales

✓ (cuidado del propio cuerpo)

### **Desarrollo Futbolístico**

✓ Edad de 6 años a 7 años

✓ Guía = madre – entrenador

✓ Técnica = posesión del balón (óculo-mano, óculo-pie)

✓ Física= juegos (carreras, saltos, mixtos)

✓ Táctica= estímulos en juego

✓ Criterio= individual

✓ Balón= N° 3

✓ Reglas= no existen

- ✓ Cancha= reducidas 20x40. Arcos 1,50 x 4,00
- ✓ Tiempo= cortos (20 minutos)

### **Edad de 8 a 9 años**

- ✓ Una etapa especial de la evolución infantil, logros fundamentalmente motrices significativos

1.- compite por superarse y superar a otros

- ✓ (actividades competitivas, atléticas)

2.- dominio y control del cuerpo

- ✓ (actividades gimnásticas)

3.- intención de cooperación y oposición

- ✓ (juegos deportivos y combate)

4.- deseo de superación personal y crecimiento

- ✓ (actividades de cuidado de la salud)

5.- superación de los desafíos – medio natural

- ✓ (actividades físicas – naturaleza)

### **Edad= 8 a 9 Años**

- ✓ Guía= padre – entrenador
- ✓ Entorno= la calle, el baldío, escuela
- ✓ Física= juegos simples y competitivos, velocidad, flexibilidad, fuerza
- ✓ Técnica= individual, pase, conducción, recepción, cabeceo
- ✓ Táctica= criterio – ofensivo, defensivo (4vs4, 3vs3, 3vs2, etc.)

- ✓ balón= N° 4
- ✓ cancha= 30x50, arcos 1,80 x 5,00
- ✓ tiempo= 2 de 25 minutos
- ✓ equipo= 7 vs 7

### **Edad de 10 a 11 años**

- ✓ La edad de oro de la motricidad, los niños tienen la capacidad de reproducir correctamente los movimientos tan solo con observar, el momento más importante para la enseñanza de la técnica futbolística, copia lo que ve.

1.- la mielinización del sistema nervioso a finalizado y aumentado la conectividad, el cerebro ha alcanzado el 90 al 95% del tamaño.

2.- existe un equilibrio de los diferentes segmentos corporales.

3.- es más eficiente y comprensivo, recepta con mejor capacidad los estímulos del medio ambiente, es más sociable.

4.- hay que adaptar reglas especiales para necesidades específicas y a los intereses de los niños para orientarles adecuadamente hacia la iniciación deportiva, los juegos cooperativos y los competitivos se ven facilitados por la evolución de la percepción, comprensión de los ambientes y el espacio temporal.

### **Edad= 10 a 11 Años**

- ✓ Guía= entrenador
- ✓ Entorno= escuela
- ✓ Física= cualidades físicas, relevos
- ✓ Técnica= habilidad, dominio del balón, parejas y grupos pequeños.
- ✓ Táctica= grupos y organización de equipo.

- ✓ Balón= Nº 4
- ✓ Cancha= media cancha, arcos 2,00 x 6,00.
- ✓ Tiempo= 2x30 minutos
- ✓ Reglas= conocimientos de las principales reglas.
- ✓ Equipo= 9 vs 9 ( 11 vs 11 opcional)

### **Edad 12 a 15 años**

- ✓ Característica de esta edad es el predominio de los intereses personales y de las voluntades momentáneas de los jóvenes; hay interés por algo que les gusta o no. En trabajos muy intensos, la tendencia es decreciente de su disposición personal se hace muy notoria.
- ✓ edad de la pubertad cambios estructurales, volitivos (carácter).
- ✓ Esta edad también se la denomina “fase de reconstrucción motriz”, por las modificaciones de sus capacidades y habilidades motoras – época de desarrollo.
- ✓ hay que respetar las individualidades y los niveles alcanzados en la etapa anterior.

1.- es el comienzo de la independencia familiar

2.- la incipiente rebeldía hacia los adultos

3.- el despertar de los deseos sexuales

4.- el surgimiento de su personalidad

5.- la individualización marcada

6.- la identificación grupos de pertenencia

7.- pone en duda la autoridad, problemas de familia, hay que darles mucha confianza y paciencia, cariño, amor, dialogar, etc. El deporte puede quedar a lado.

### **Edad= 12 a 13 Años**

- ✓ Guía= entrenador
- ✓ Entorno= colegio / escuela de futbol
- ✓ Física= cualidades físicas, nivel 2
- ✓ Técnica= cabeceo – mejoramiento técnico
- ✓ Táctica= de equipo, funciones individuales
- ✓ Cancha= oficial, arcos oficiales
- ✓ Tiempo= 2 x 40 minutos ( 11 vs 11)
- ✓ Reglas= conocimientos del reglamento
- ✓ Balón= N° 5

### **Edad= 14 a 15 Años**

- ✓ Guía= ídolo
- ✓ Entorno= colegio / escuela de futbol, selección amateur o nacional
- ✓ Física= cualidades físicas – fuerza
- ✓ Técnica= tiros libres, futbol condicionado
- ✓ Táctica= bloques, movimientos específicos
- ✓ Reglas= ayuda de árbitros profesionales

### **Capacidades Condicionales**

- ✓ Se sustentan en el funcionamiento del metabolismo energético (Incarbone, 2003)
- ✓ Estas capacidades vienen asociadas permanentemente a las fases sensibles del desarrollo de los niños, entre 6 y 14 años, pero que pueden aparecer antes o después de estas edades
- ✓ la fuerza
- ✓ la velocidad
- ✓ la resistencia
- ✓ la flexibilidad ( movilidad)

### **Capacidad de Fuerza**

- ✓ Es la capacidad para superar u oponerse a una resistencia externa. Capacidad necesaria, fundamental para la motricidad humana (8año)
- ✓ Repeticiones suficientes para obtener efecto en el entrenamiento(resistencia de la fuerza)

### **Capacidad de Velocidad**

- ✓ Es la capacidad que permite en principio reacciones rápidas (velocidad de reacción) y realizar seguidamente acciones cíclicas y a cíclicas, dentro de un tiempo mínimo – velocidad de traslación – detención.
- ✓ Capacidad innata –GENES

### **Capacidad de Resistencia**

- ✓ Es la capacidad del organismo humano para soportar la fatiga durante un tiempo prolongado, sin que modifique la intensidad del ejercicio que está realizando.



- ✓ Influencia en el rendimiento
- ✓ Aeróbica – anaeróbica – punto de vista ontogenético
- ✓ (desarrollo del individuo)

### **Capacidad de Flexibilidad**

Hablamos de flexibilidad como un producto de la elasticidad muscular yb de la movilidad articular, en nuestro caso debemos relacionar a la movilidad de los seres humanos de realizar movimientos con gran amplitud.

### **Capacidades Coordinativas**

Tienen su principio y relación con los aspectos neuro-motrices

- 1.- capacidad de diferenciación motriz (reconocimiento técnico ajustado a la edad) que los niños tienen durante la realización de un movimiento, aprendizaje, repeticiones, precisión, habilidad motriz.
- 2.- Capacidad de transformación del movimiento (posibilidad de alterar dirección, fuerza, velocidad, habilidad)
- 3.- capacidad de orientación espacio – temporal (posibilidad de orientarse y ubicarse en el espacio y en el tiempo, estímulos estáticos y de movimiento)
- 4.- capacidad de reacción (reacción con movimientos adecuados a diferentes estímulos)
- 5.- capacidad de equilibrio (mantener el cuerpo en equilibrio ante fuerzas externas, gravedad)

### **Entrenamiento.**

El entrenamiento busca desarrollar en cada deportista su máxima aptitud e eficiencia para el deporte que practica y ello se adquiere mediante el desarrollo de la condición física y del perfeccionamiento técnico, pero a su vez, debe

considerarse al ser humano como una integridad y atender por lo tanto a la evolución y desarrollo de las distintas esferas que comprenden su personalidad.

El deportista tiene una función social que cumplir, el entrenamiento no tiene que alejarlo de ese objetivo, debe cumplir una función integral, si se quiere educativa, sobre todo si se trabaja con juveniles, por lo tanto el entrenamiento forma parte de una educación del individuo.

Con el entrenamiento tenemos posibilidades de desarrollar los valores específicos por excelencia, como lo son el físico y el técnico, pero hay valores sociales éticos y morales sin descuidar los hábitos higiénicos que por medio de nuestro trabajo tenemos posibilidad de mejorarlos.

Es por ello que el entrenador debe tener en cuenta varios aspectos para su trabajo, se debe encarar el entrenamiento desde varios ángulos y ello sin duda redundara en un mayor rendimiento.

Del aspecto físico – técnico nos ocuparemos exhaustivamente, pero a considerar tenemos el entrenamiento de la voluntad, donde el deportista adquiere tenacidad, decisión, coraje, arrojo, sangre fría, lo ayuda a seguir un poco mas ante las exigencias extenuantes que a veces se presentan, ya sea en el propio entrenamiento o en la competencia.

Por medio del entrenamiento el deportista añadirá una mejor condición psíquica, tendrá una mayor seguridad una rapidez en las decisiones, una inteligencia práctica para resolver situaciones que se presenten en el desarrollo del juego.

No se debe descuidar el entrenamiento llamado invisible, donde juegan un papel importantísimo la alimentación, el descanso, la vida sexual y distintos aspectos que hacen a la vida del propio individuo.

### **Entrenamiento Deportivo con Niños.**

Al entrenar con niños en primera instancia se lo debe hacer de una manera preparatoria y adaptativa buscando dotar al niño de variados movimientos

motrices y multifuncionales y obviamente los específicos del deporte, evitando saturarlo con la práctica deportiva y con ello la pérdida del futuro deportista.

El hecho de entrenar con niños debe considerar las reglas metodológicas, pedagógicas, que nos ayuden a evitar errores que puedan afectar al niño.

El objetivo principal es estabilizar el interés por jugar al fútbol y, en relación con ello, por participar regularmente en una actividad deportiva, motivándoles a ello y acercando a los niños a entrenamientos sistemáticos y regulares.

<b>EDADES</b>	<b>ETAPA DE FORMACION</b>
Hasta 10 años	
11 y 12 años	Entrenamiento de base
13 y 14 años	
15 y 16 años	Entrenamiento de desarrollo
17 y 18 años	

**Cuadro N° 1.** Clasificación en categorías de edad y etapas de formación de nuevas generaciones.

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### **Plan de Entrenamiento.**

Debe estar centrado en los siguientes objetivos:

- ✓ Programas de aprendizaje.
- ✓ De rehabilitación y

- ✓ De rendimiento

Los mismos que están basados en dos principios básicos:

- ✓ Principio de adaptación a la evolución.
- ✓ Principio del incremento progresivo de las cargas de entrenamiento aplicado al deporte escogido.

## **Metodología**

### **Método Analítico**

Presenta una acción del juego aislándola del mismo, de forma que solo tiene en cuenta alguna de los elementos que intervienen en la competición. (Fundamentalmente el balón). Ventajas: puede ayudar a la mejora de objetivos muy concretos. La motivación es baja por demasiadas repeticiones

### **Método Global**

Presenta una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos. (Balón, compañeros, adversarios). Ventajas: se trabaja simultáneamente aspectos físicos, técnicos, tácticos e incluso psicológicos. Motivación se eleva el grado de motivación al involucrarse en la actividad en forma total.

## **Clasificación de los métodos utilizados para la enseñanza – aprendizaje**

### **Sensoperceptuales:**

- ✓ Visuales, Auditivos, Propioceptivos

### **Métodos Verbales:**

- ✓ Descriptivos, Explicativos, Ordenamiento

### **Métodos Prácticos**

- ✓ Aprendizaje, Perfeccionamiento

**Métodos Visuales.-** Estos métodos se subdividen en:

**Visuales Directos.-** Es la manera de mostrar los diferentes elementos técnicos de un deporte determinado, por parte del profesor, monitor, video, etc.

Visuales indirectos.- Es la manera de demostrar una parte de los elementos técnicos a través de láminas, fotografías, etc.

**Métodos Auditivos.-** Este método se realiza mediante la utilización de palmadas, silbato, voces, etc., cuyo objetivo fundamental se dirige a la asimilación del ritmo de ejecución de los ejercicios.

**Métodos Propioceptivos.-** Con estos métodos se crea la sensación dirigida del movimiento, a este grupo de métodos, pertenecen las adaptaciones especiales de las cuales están necesitados los deportistas para realizar los movimientos en una dirección necesaria.

**Métodos Verbales.-** Este método se realiza por medio del segundo sistema de señales que es la palabra y se subdivide en: descriptivos, explicativos y de ordenamiento.

**Método Fragmentario.-** Se emplea para la enseñanza de las acciones técnicas, siempre y cuando estas acciones se las puedan dividir en acciones más cortas sin variar la estructura de la misma.

**Método Integral o Global.-** Consiste en realizar la acción técnica completa para no variar la estructura de su movimiento.

**Descanso.** Pero antes de comenzar el estudio de los métodos de la preparación del deportista, es necesario recordar los tipos y formas de descanso como componente de la Carga, siendo este de gran importancia para la obtención de la Forma Deportiva, pues su adecuada utilización evita en gran medida el sobre – entrenamiento.

## ¿Qué es el descanso?

Es un componente orgánico del entrenamiento y su correcta planificación contribuye a elevar el nivel de entrenamiento.

### **Tipos de Descanso**

- 1.- según su duración y el efecto en la recuperación de los componentes energéticos. CORTO - MEDIO -LARGO.
- 2.- según el tipo de actividad y el consumo energético. Rígido-completo-extremo.
- 3.- según la estructura de la carga. Inmediato-mediato.
- 4.- según el carácter del descanso. Activo-pasivo.

### **MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES (MOTORAS).**

Con el fin de cumplir las tareas específicas de la Preparación Deportiva, mencionaremos algunos métodos que contribuyen a cumplir los objetivos; mencionaremos los siguientes:

- ✓ Métodos de aumento progresivo de las cargas.
- ✓ Métodos de ejercicios.
- ✓ Métodos de competencia.
- ✓ Métodos de juego.

Estos métodos son una parte de las diferentes variedades que existen entre otros y sobre estos vamos a profundizar en lo adelante:

**Método de aumento progresivo de la carga.** Se utiliza para elevar la resistencia general y de determinadas resistencias especiales. Este método se caracteriza por ser utilizado en la primera etapa de preparación, es importante señalar que tiene su similitud con el método variable.

**Método del ejercicio.** Este es el más oprimido dentro del desarrollo de las distintas técnicas ya que con el fin de estereotipar hábitos, dominar y fortalecer destrezas que representan ser vitales para el logro de mejores y mayores resultados los entrenadores y preparadores de equipos suelen utilizar este método.

**Método del ejercicio estándar.** Cuando se aplica este método el ejercicio se repite sin ningún tipo de variaciones sustanciales de su estructura o de los parámetros externos de la carga. La repetición sucesiva de la carga externa se mantiene igual, tanto por su volumen como por su intensidad.

**Método del ejercicio estándar continuo.** Se emplea con el fin de adecuar la resistencia general, y elevar el techo funcional del organismo. Tiene como base los ejercicios cíclicos que se los realizan con una intensidad moderada a un ritmo uniforme. Ejemplo, carrera a una distancia prolongada

**Método del ejercicio Estándar en cadena.** Se emplea con el fin de educar la fuerza y la resistencia. En este método se utilizan ejercicios aciclicos, a los cuales se les da un carácter artificialmente cíclico mediante las repeticiones continuas. Ejemplo, 20 cuclillas, 20 planchas, 20 abdominales, 20 reverencias, 20 polichilenos, 20 tríceps.

**Método estándar a intervalos.** Una misma carga se repite cada determinado intervalo de descanso relativamente estable. Se utiliza para la formación y consolidación de los hábitos motores. Ejemplo, carreras en tramos de 100m con un descanso rígido de 4min.

**Método estándar a intervalos tramos cortos.** Los ejercicios se realizan en distancias cortas, los intervalos se aplican de acuerdo a la capacidad a desarrollar.

**Método estándar a intervalos tramos medios.** El ejercicio se realiza en tramos de distancias medias. Mejora la capacidad aerobio-anaerobio.

**Método estándar a intervalos tramos largos.** El ejercicio se realiza en tramos de distancias largas con intensidad del 65 a 80%, ejerce una influencia aeróbica - anaeróbica.

**Método a intervalos en series.** Desarrolla los mecanismos reguladores que garantizan la rápida adaptación de las funciones aeróbicas. Se realizan varias repeticiones con un volumen bajo, las pausas están en dependencia de la capacidad a desarrollar. Los intervalos de descanso entre cada serie son más prolongadas que los que se realizan entre cada ejercicio.

**Método de intervalos repetidos.** Las repeticiones se realizan con distancias largas, existe una mayor tensión de trabajo entre las series. El descanso se realiza a voluntad.

**Método de intervalos a velocidad.** Es una forma del método de intervalo en serie, se lo realiza en tramos cortos donde se supera la velocidad máxima, los intervalos de descansos deben de ser extremos. Carácter anaeróbico alactacido

**Método del ejercicio variable.** Consiste en la variación dirigida de las funciones en el transcurso de los ejercicios. Estas variaciones pueden ser de diferentes formas. Este método es utilizado para aumentar la capacidad de trabajo, formar hábitos motrices, perfeccionar al organismo a pasar de un régimen de actividad a otra.

**Método del ejercicio continuo variable.** Se emplea principalmente con movimientos cíclicos naturales. Las magnitudes variables fundamentales son el ritmo y la velocidad.

Ejemplo, variación de la velocidad de la carrera en el transcurso de la distancia según un programa no estándar (si la velocidad varía de manera estereotipada, por, ejemplo natación de 50m en 30" + 50m en 35", entonces será un ejercicio estándar variable)



**Método del ejercicio variable a intervalo.** Se distingue porque la carga en el proceso del ejercicio no es de una vez, sino con intervalos; es decir en determinado sistema de alternación de la carga variable con el descanso.

**Método del ejercicio progresivo a intervalo.** La carga varía rigurosamente en una dirección, en el sentido del aumento, el descanso se determina de forma tal que se garanticen las condiciones para el aumento incesante de la carga (recorrido de tramos con intervalos y con incremento de la velocidad en cada tramo subsiguiente). Los intervalos de descansos pueden ser completos o extremos.

**Método del ejercicio variable variado.** En este método la carga varía constantemente, tanto en el sentido del aumento como de la disminución. Por ejemplo, en una carrera a intervalos en la cual la velocidad se incrementa o disminuye en cada tramo.

Este método se puede utilizar empleando cualquier acción motriz. Es muy utilizada para desmantelar un estereotipo erróneo de hábitos motores con el fin de reestructurarlo.

**Método del ejercicio progresivo repetido.** Con este método aumentan las exigencias al organismo, disminuyen los intervalos de descanso y aumenta la velocidad del desplazamiento. La reproducción estándar de la carga en este método se alterna con su incremento.

**Método del ejercicio estándar variable.** Es una combinación del ejercicio repetido y del ejercicio variable donde la carga de carácter variable se repite reiteradamente en un mismo orden.

Ejemplo, 100m libre intensidad moderada + 75m intensidad baja + 25m máxima intensidad

**Método del ejercicio regresivo repetido.** Una de las formas para mantener una alta capacidad de trabajo y para conservar la forma deportiva con gastos energéticos relativamente pequeños en la ejecución de la carga total de entrenamiento. Su esencia se reduce a la creación de un efecto de entrenamiento

de gran volumen disminuyendo considerablemente. Ejemplo, 200m – 100m – 50m – 25m libre

**Método multiseriado a intervalo.** Se emplea en varias clases, donde la actividad se la divide en forma gradual. Ejemplo: la preparación para una carrera de 800m-

1.- 200m + 200m + 200m + 200m descanso 7min

2.- 300m + 300m + 300m descanso 7min

3.- 400m + 300m + 200m descanso 6min

4.- 400m + 400m descanso 5min

5.- 500m + 400m descanso 4min

6.- 600m + 200m descanso 4 min

Se lo emplea fundamentalmente para el desarrollo de la resistencia especial.

**Método de Competencia.** Podemos definir los métodos del entrenamiento como las formas de empleo de los medios y las técnicas. Muchos entrenadores son del criterio de que la competencias les brindan el único parámetro de conocer al adversario sin embargo es propicio para informarle que estas también ayudan a actualizarnos de la situación física que presentan nuestros atletas, por tanto se hace necesario que después de cada evento los entrenadores de las cualidades motrices en dicho evento.

Este método es fundamental para la preparación posterior de los atletas, pues son muchos los elementos que nos brinda en virtud de asegurar una mejor preparación y por consiguiente un mejor resultado (si es que sabemos aprovechar dichas ventajas).

**Método de Juego.** Este método tiene varios objetivos, entre los que podemos citar la educación de la resistencia general el desarrollo de las capacidades coordinativas y la rapidez. Es indicado este método cuando se realiza trabajos prolongados ya que el mismo crea un ambiente emocional en los atletas que

permite mantener un periodo de trabajo más prolongado sin que los practicantes evidencien cansancio o fatigas cuestión esta que ayuda determinadamente a logro de los objetivos planteados.

Este importante método de desarrollo de las capacidades motrices permite captar la uniformidad de los entrenamientos, la utilización de los ejercicios, de velocidad variados, en los juegos los alumnos realizan los ejercicios más variados y diversos y a variadas velocidades.

En la dosificación de los juegos se hace necesario que los entrenadores dominen y tengan en cuenta aspectos tales como:

- a.- Duración del juego
- b.- Dimensiones de la zona de juego
- c.- Funciones de los distintos jugadores en el juego

## **2.8. Hipótesis.**

La planificación del Entrenamiento Deportivo cómo influye en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los niños de la escuela de fútbol del Consejo Provincial de Pastaza de la ciudad del Puyo.

## **2.9. Señalamiento de Variables.**

Variable Dependiente.- Planificación de Entrenamiento deportivo de fútbol.

Variable Independiente.- Desarrollo de Capacidades Motrices.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque**

La investigación se desarrolla bajo los lineamientos del Paradigma Crítico Propositivo, crítico, porque diagnostica y analiza la situación actual de la problemática institucional y propositivo, porque propone una alternativa de solución al problema detectado, yendo más allá del diagnóstico y el análisis, busca la comprensión de fenómenos, con un enfoque contextualizado, asumiendo una realidad. Es de corte cuanti cualitativo, porque luego de la recolección de la información, se realiza un análisis y luego su interpretación.

#### **3.2. Modalidad Básica de Investigación**

##### **Investigación Documental – Bibliográfica**

La bibliografía de esta investigación la hemos reforzado con el aporte de diferentes libros, revistas, artículos, folletos, documentos de memorias extraídos del Consejo Provincial de Pastaza; así como la información obtenida a través del internet y libros propios.

##### **Investigación de Campo**

Porque se realizará en el lugar de los hechos, donde se efectúan los entrenamientos de fútbol de la categoría Sub 10 del Consejo Provincial de Pastaza.

#### **3.3. Nivel o Tipo de Investigación.**

**Exploratoria.** Porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto investigado para realizar esta investigación, el

investigador se pondrá en contacto con la realidad, y podrá identificar el problema a estudiarse, permitiéndole que con su conocimiento e indagación científica, plantee y formule hipótesis para dar una posible solución al mismo.

**Descriptiva.** En esta investigación se detallan las causas y consecuencias del problema estudiado, en lo que se refiere a los fundamentos técnicos del baloncesto y su incidencia en el entrenamiento deportivo, es de medición precisa, porque tiene interés de acción social, comparando entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasificando elementos, modelos de comportamiento, según determinados criterios, caracteriza a una comunidad, distribuye datos, variables, considerados aisladamente.

**Asociación de Variables.** Porque en la investigación se establece la relación de la variable independiente con la variable dependiente. Tiene como principal propósito, conocer el comportamiento de una variable con respecto de la otra, permitiendo evaluar el grado de relación e influencia que tienen, esto permitirá al investigador, plantear problemas o formular hipótesis, en virtud de las necesidades que existen entre las variables tanto dependiente como independiente.

### 3.4. Población y Muestra

Por ser el tamaño de la población muy pequeña es decir 53 personas, por consiguiente no se aplicará la fórmula estadística correspondiente para sacar la muestra y se trabajará con todo el universo.

UNIDAD DE OBSERVACIÓN	TOTAL	PORCENTAJE
ENTRENADOR	1	2
PADRES DE FAMILIA	50	94
AUTORIDADES	2	4
TOTAL	53	100

**Cuadro N° 2.** Población y muestra

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

#### 3.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE.- Planificación de Entrenamiento Deportivo de Fútbol.

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica e Instrumento
Es aquel proceso previsto, organizado, metódico, sistemático y científico encargado de ordenar, sincronizar e integrar racionalmente en macrociclo, mesociclo y microciclo el contenido y estructura de la planificación deportiva y de todas las teorías, métodos y medios disponibles que conducen a la realización efectiva de un entrenamiento.	Macrociclo	Periodo preparatorio Periodo competitivo Periodo transito	El entrenador utiliza balones reglamentarios para el entrenamiento deportivo?	Encuesta. Cuestionario estructurado.
	Mesociclo	Desarrollador Estabilizador, Perfeccionamiento Pre-competitivo, Competitivo	El entrenador aplica criterios y estrategias de entrenamiento deportivo antes de la competencia?	
	Microciclo	Básicos Regulación Pre-competitivo Competitivo	El entrenador planifica jugadas en el período competitivo?  Cree Ud. que debe haber una interrelación entrenador –jugador en el interaprendizaje del fútbol?	

**Cuadro N° 3.** VARIABLE INDEPENDIENTE.- Planificación de entrenamiento deportivo de fútbol

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

**3.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE.- Desarrollo de Capacidades Motrices.**

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICA E INSTRUMENTO
<p>Es la capacidad de producir resultados con el máximo de acierto de las capacidades físicas Condicionales y Coordinativas a menudo con el mínimo gasto de tiempo, pérdida de energía o de ambas cosas a la vez para que un deportista realice una actividad motriz compleja con el menor número posible de errores y de mejor manera para alcanzar el objetivo establecido.</p>	<p>Capacidades Condicionales.</p> <p>Capacidades Coordinativas.</p>	<p>Velocidad Agilidad Resistencia Fuerza Flexibilidad</p> <p>Coordinación Percepción Equilibrio</p>	<p>Son fundamentales las capacidades físicas en la formación deportiva?</p> <p>Cuál de estas capacidades cree Ud. que es más importante en la formación deportiva?</p> <p>Velocidad.... Agilidad.... Resistencia....Fuerza....Flexibilidad</p> <p>Las capacidades coordinativas nacen o se hacen? Nacen.....Se hacen.....</p> <p>Tienen importancia las capacidades coordinativas en la planificación del entrenamiento deportivo?</p>	<p>Encuesta Cuestionario estructurado</p>

**Cuadro N° 4.** Variable Dependiente.- Desarrollo de Capacidades Motrices

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### 3.6. Plan de Recolección de Información

Para la recolección de la información se lo realizó mediante encuestas y análisis de la Operacionalización de las Variables, y se utilizó el siguiente cuadro:

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
<b>1. ¿Para qué?</b>	La presente investigación tiende a alcanzar los objetivos propuestos a fin de completar la meta propuesta.
<b>2. ¿A qué personas u sujetos?</b>	Deportistas de Fútbol de la categoría Sub 10.
<b>3. ¿Sobre qué aspectos?</b>	La Planificación del Entrenamiento Deportivo en el desarrollo de las Capacidades Motrices
<b>4. ¿Quién?</b>	Investigador: Mauricio Vargas.
<b>5. ¿Cuándo?</b>	Septiembre 2012 – Abril 2013
<b>6. ¿Lugar de la recolección de la Información?</b>	Concejo Provincial de Pastaza
<b>6. ¿Qué técnicas de recolección?</b>	Encuestas
<b>8. ¿Con qué?</b>	Cuestionario estructurado.
<b>9. ¿En qué situación?</b>	En espacios libres y de reposo.

**Cuadro N° 5.** Plan de Recolección de Información

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca



### **3.7. Plan de Procesamiento de la Información**

Una vez culminada la etapa de recopilación de la información, se la procesó de acuerdo a los siguientes pasos:

1. Recolección de datos, clasificación, de los cuadros de calificaciones para establecer la Planificación del Entrenamiento Deportivo en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los jugadores de Fútbol de la categoría Sub 10 del Consejo Provincial de Pastaza.
2. Recolección de datos de las encuestas que sirvió para saber qué porcentaje de la muestra realiza satisfactoriamente los Entrenamientos de fútbol adecuadamente.
3. Selección de la Información, Análisis e Interpretación de los resultados.

Para resolver y analizar la información de la presente investigación se procedió de la siguiente manera:

Se aplicó los cuestionarios de la encuesta para la recolección de datos y se procedió a la revisión de la información para comprobar si las preguntas fueron realizadas de manera clara y organizada. Se realizó y analizó la información recolectada, es decir se implementó la limpieza de la información incorrecta, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes e inadecuados.

Se tabuló los resultados según las variables de la hipótesis que se propuso y se representa gráficamente en pasteles estadísticos. Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis planteados.

Se comprobó y verificó la hipótesis.

Se establecieron, las respectivas conclusiones y recomendaciones.

Se diseñó la propuesta pertinente

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

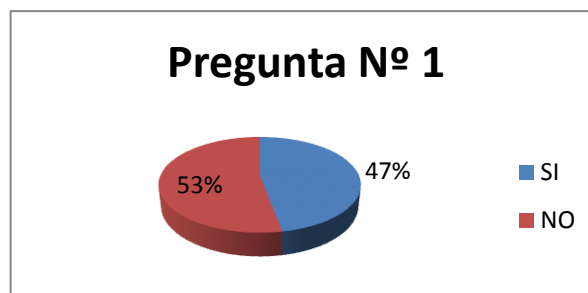
#### 4.1. Análisis de los Resultados (Encuestas)

##### Análisis de los Resultados de los Padres de Familia

**Pregunta N° 1.-** ¿El entrenador utiliza balones reglamentarios para el entrenamiento deportivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	47
NO	27	53
TOTAL	51	100

**Cuadro N° 6. Pregunta N° 1.**



**Gráfico N° 6. Pregunta N° 1.**

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

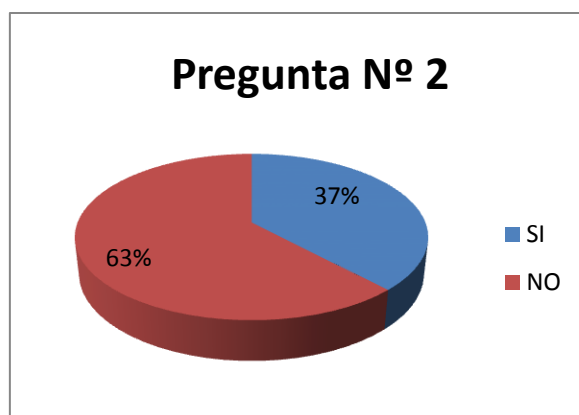
##### Análisis e Interpretación

Los encuestados manifiestan en un 47% que el entrenador utiliza balones reglamentarios para el entrenamiento deportivo, mientras que en el 53% demuestran que no utiliza. Lo que indica que los entrenamientos de fútbol no se están realizando adecuadamente.

**Pregunta N° 2.-** ¿El entrenador aplica criterios y estrategias de entrenamiento deportivo antes de la competencia?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	37
NO	32	63
TOTAL	50	100

**Cuadro N° 7. Pregunta N° 2.**



**Gráfico N° 7. Pregunta N° 2.**

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

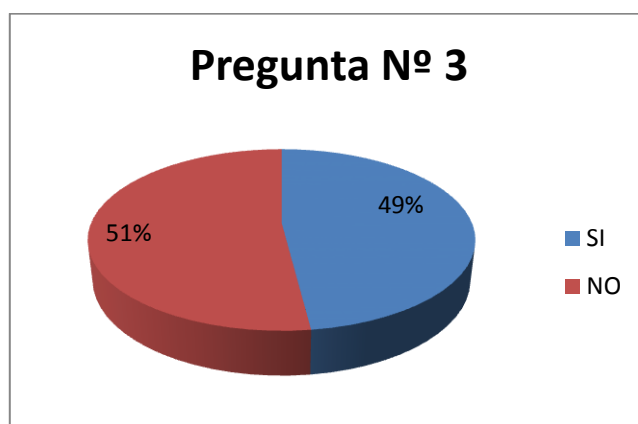
### **Análisis e Interpretación**

Los encuestados dejan que ver que el 37% si aplica criterios y estrategias de entrenamiento antes de la competencia, ante un 63% donde el entrenador no aplica criterios y estrategias para el entrenamiento. Lo que demuestra que el entrenador no dispone de estrategias para la competencia.

**Pregunta N° 3.-** ¿El entrenador planifica jugadas en el período competitivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	49
NO	26	51
TOTAL	50	100

**Cuadro N° 8. Pregunta N° 3.**



**Gráfico N° 8. Pregunta N° 3.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

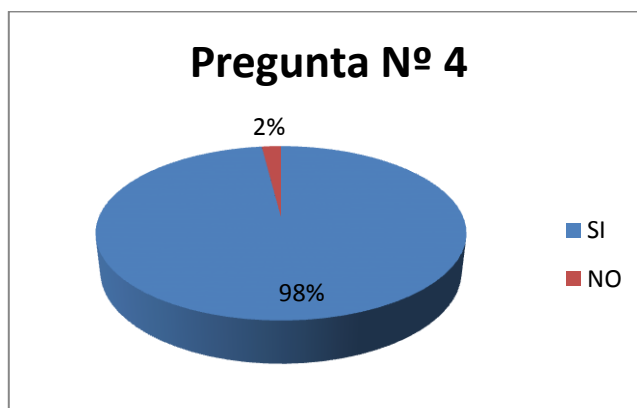
### **Análisis e Interpretación**

Los encuestados en un 49% manifiestan que si planifica jugadas en el período competitivo, pero un 51% dicen no planifica las jugadas. Esto demuestra que los jugadores no ejecutan un orden lógico en sus participaciones.

**Pregunta N° 4.-** ¿Cree Ud. que debe haber una interrelación entrenador –jugador en el interaprendizaje del fútbol?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	98
NO	1	2
TOTAL	51	100

**Cuadro N° 9. Pregunta N° 4.**



**Gráfico N° 9. Pregunta N° 4.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

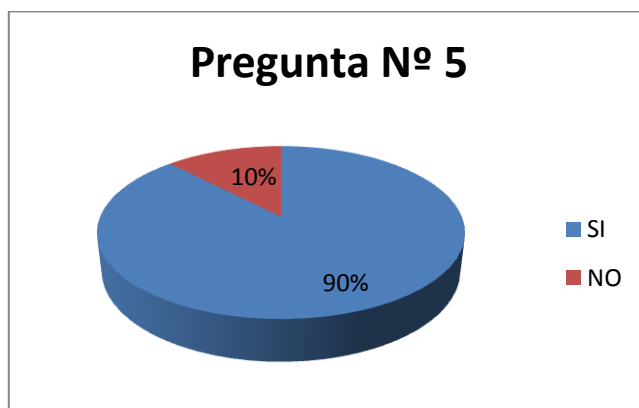
### **Análisis e Interpretación**

Del total de encuestados el 98% manifiesta que debe existir interrelación entrenador jugador para el interaprendizaje del fútbol, pero el 2% manifiesta que no debe haber esta interrelación. Esto indica que es muy importante esta relación en la convivencia deportiva.

**Pregunta N° 5.-** ¿Son fundamentales las capacidades físicas en la formación deportiva?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	46	90
NO	5	10
TOTAL	51	100

**Cuadro N° 10. Pregunta N° 5.**



**Gráfico N° 10. Pregunta N° 5.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

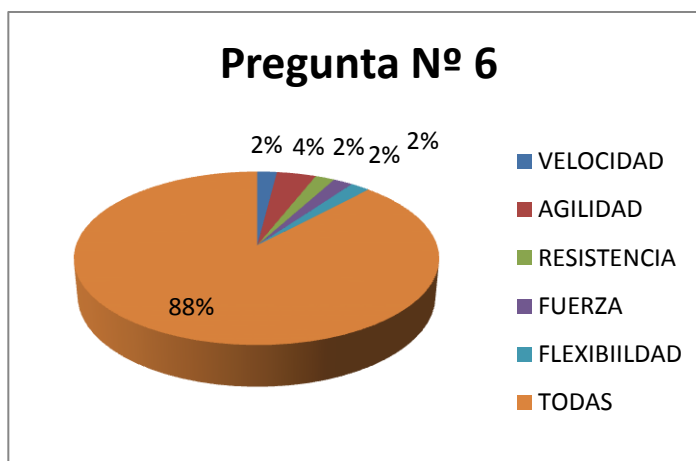
### **Análisis e Interpretación**

Del total de encuestados el 90% manifiesta que las capacidades físicas en la formación deportiva es fundamental, frente al 10% que dicen que las capacidades físicas en la formación deportiva no es fundamental. Lo que indica la importancia de un buen desarrollo de las capacidades físicas.

**Pregunta N° 6.-** ¿Cuál de estas capacidades cree Ud. que es más importante en la formación deportiva?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
VELOCIDAD	1	2
AGILIDAD	2	4
RESISTENCIA	1	2
FUERZA	1	2
FLEXIBILIDAD	1	2
TODAS	44	88
TOTAL	50	100

**Cuadro N° 11. Pregunta N° 6.**



**Gráfico N° 11. Pregunta N° 6.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

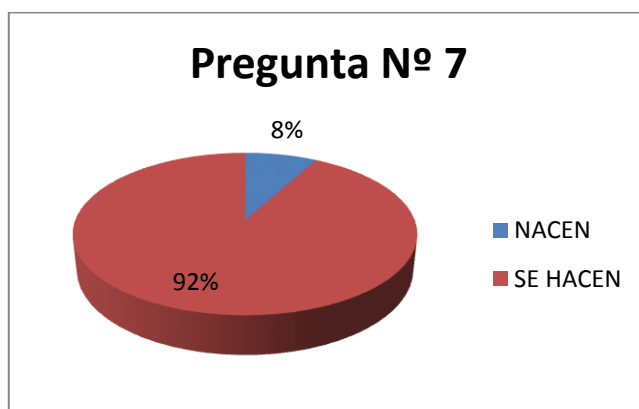
### **Análisis e Interpretación**

Los encuestados en un 88% manifiesta que todas las capacidades físicas son importantes en la forma deportiva, y en un porcentaje bajo se determina la influencia de cada capacidad, así: velocidad 2%, agilidad 4%, resistencia 2%, fuerza 2%, flexibilidad 2%. Lo anterior expresa que es muy importante estas capacidades en el entrenamiento para mejorar la forma deportiva.

**Pregunta N° 7.-** ¿Las capacidades coordinativas nacen o se hacen?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NACEN	4	8
SE HACEN	46	92
TOTAL	50	100

**Cuadro N° 12. Pregunta N° 7.**



**Gráfico N° 12. Pregunta N° 7.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### **Análisis e Interpretación**

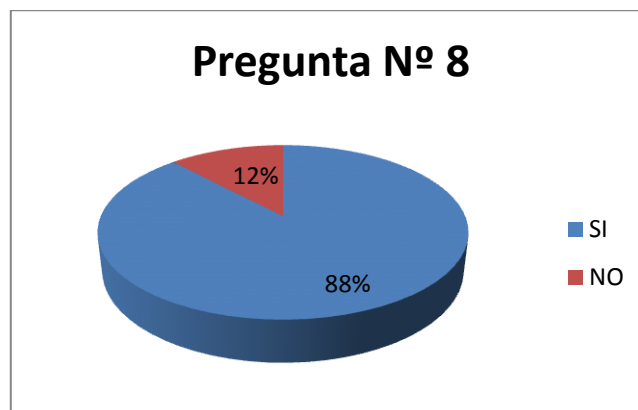
Para las personas encuestas las capacidades coordinativas en un 8% piensan que nacen, no así para el 92% que manifiestan que se hacen. Esto indica que los entrenamientos hay que darle un tratamiento especial al desarrollo de estas capacidades.



**Pregunta N° 8.-** ¿Tienen importancia las capacidades coordinativas en la planificación del entrenamiento deportivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	88
NO	6	12
TOTAL	50	100

**Cuadro N° 13. Pregunta N° 8.**



**Gráfico N° 13. Pregunta N° 8.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

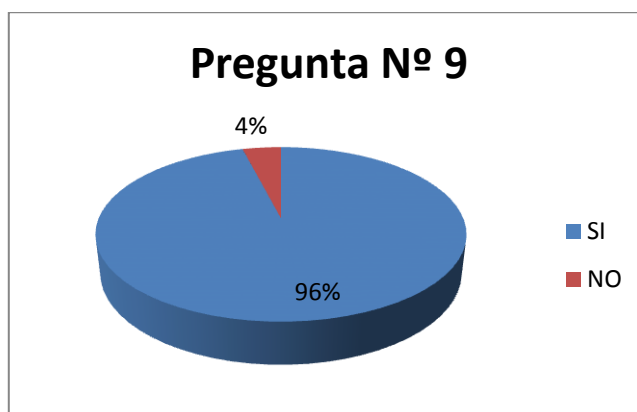
### **Análisis e Interpretación**

Del total de encuestados el 88% manifiesta que las capacidades coordinativas tienen importancia en la planificación del entrenamiento deportivo, no así para el 12% que manifiestan que no tiene importancia. Lo que se expresa que si se debe trabajar estas capacidades regularmente.

**Pregunta N° 9.-** ¿Cree usted que la práctica de este deporte ayuda a formar la personalidad del niño deportista?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	48	96
NO	2	4
TOTAL	50	100

**Cuadro N° 14. Pregunta N° 9.**



**Gráfico N° 14. Pregunta N° 9.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

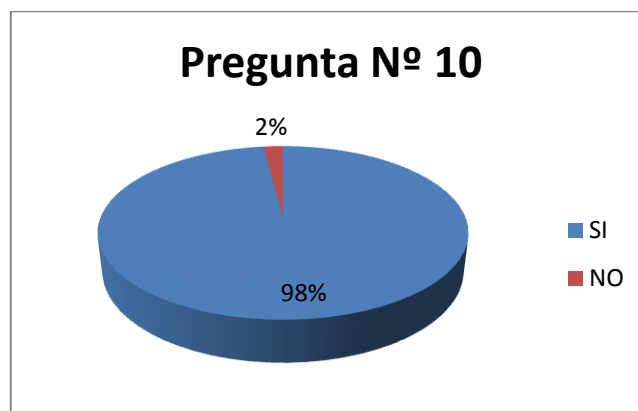
### **Análisis e Interpretación**

Para las personas encuestadas en un 96% creen que la práctica deportiva ayuda a formar la personalidad del niño deportista, pero para el 4% creen que la práctica deportiva no ayuda a formar la personalidad del niño deportista. Esto relaciona que la práctica deportiva ayuda en la formación de la personalidad del deportista.

**Pregunta N° 10.-** ¿Se interesaría Ud. en asistir a los entrenamientos y participaciones deportivas de su hijo de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	98
NO	1	2
TOTAL	51	100

**Cuadro N° 15. Pregunta N° 10.**



**Gráfico N° 15. Pregunta N° 10.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### **Análisis e Interpretación**

De las personas encuestas el 98% si participaría en conferencias sobre Planificación del Entrenamiento deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades motrices, mientras que el 2% no participaría. Queda demostrado que existe interés de los padres de familia en el apoyo a sus hijos al deporte.

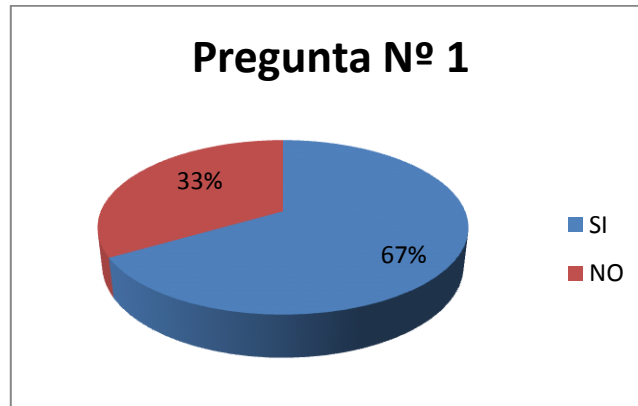
#### 4.2. Análisis de los Resultados (encuestas)

##### Análisis de los resultados de autoridades y entrenador.

**Pregunta N° 1.-** ¿Cree Ud. que en el proceso de Enseñanza-aprendizaje del fútbol debe haber una interrelación Entrenador-Jugador?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

**Cuadro N° 16. Pregunta N° 1.**



**Gráfico N° 16. Pregunta N° 1.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

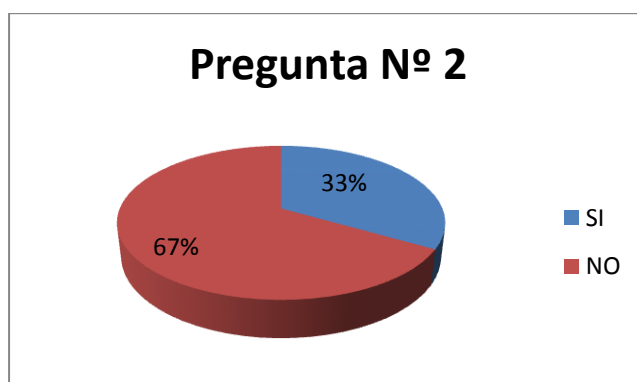
##### Análisis e Interpretación

Los encuestados manifiestan en un 67% creen que debe haber una interrelación Entrenador-Jugador en el proceso enseñanza-aprendizaje, mientras que en un 33% manifiesta que no debe haber ésta relación. Esto indica que debe haber una interrelación Entrenador-Jugador en el proceso de Enseñanza-aprendizaje del fútbol.

**Pregunta N° 2.-** ¿Las teorías, medio y métodos en que se basa el entrenador en la planificación del entrenamiento deportivo son importantes para el desarrollo de las capacidades motrices?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33
NO	2	67
TOTAL	3	100

**Cuadro N° 17. Pregunta N° 2.**



**Gráfico N° 17. Pregunta N° 2.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

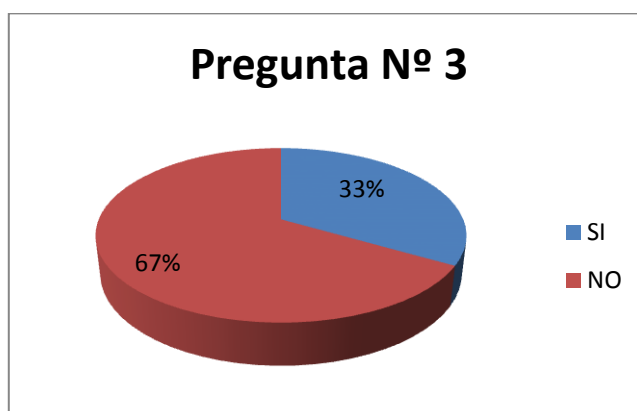
### **Análisis e Interpretación**

Los encuestados manifiestan en un 33% que las teorías y métodos en que se basa el entrenador en la planificación del entrenamiento deportivo son importantes para el desarrollo de las capacidades motrices, mientras que en un 67% no son importantes las teorías, medios y métodos en que se basa el entrenador en la planificación del entrenamiento deportivo son importantes para el desarrollo de las capacidades motrices. Lo que indica que las teorías, medio y métodos en que se basa el entrenador en la planificación del entrenamiento deportivo no son importantes para el desarrollo de las capacidades motrices.

**Pregunta N° 3.-** ¿El entrenador planifica el entrenamiento deportivo en el período competitivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33
NO	2	67
TOTAL	3	100

**Cuadro N° 18. Pregunta N° 3.**



**Gráfico N° 18. Pregunta N° 3.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

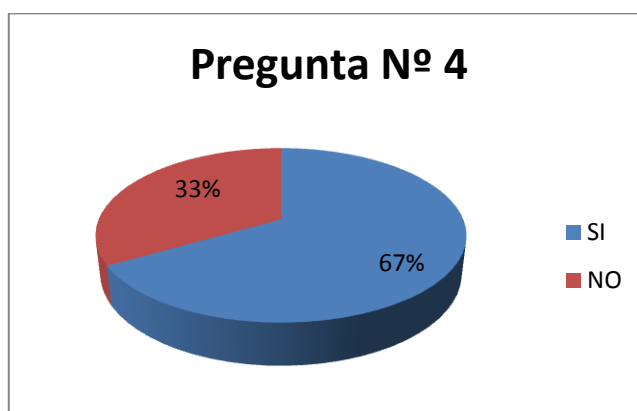
### **Análisis e Interpretación**

Los encuestados manifiestan en un 67% que el entrenador planifica el entrenamiento deportivo en el periodo competitivo, así un 33% manifiestan que el entrenador o planifica el entrenamiento deportivo en el periodo competitivo. Lo que indica que el entrenador no planifica el entrenamiento deportivo en el período competitivo

**Pregunta N° 4.-** ¿Cree Ud. que del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas motrices son importantes en la formación deportiva?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

**Cuadro N° 19. Pregunta N° 4.**



**Gráfico N° 19. Pregunta N° 4.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

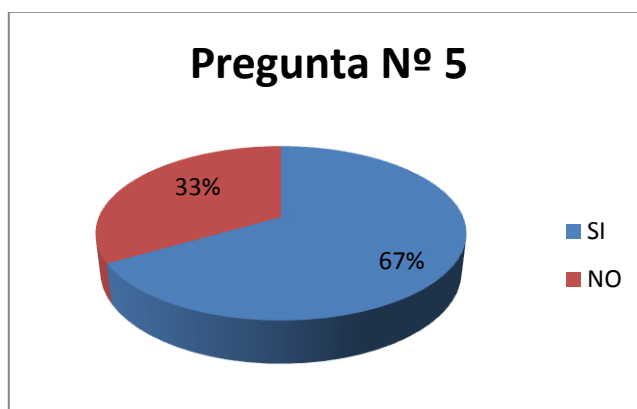
#### **Análisis e Interpretación**

Los encuestados manifiestan en un 67% que el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas motrices son importantes en la formación deportiva, así un 33% manifiestan que del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas motrices no son importantes en la formación deportiva. Lo que indica que del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas motrices son importantes en la formación deportiva

**Pregunta N° 5.-** ¿La práctica continua de éste deporte ayuda a formar la personalidad del niño deportista?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67
NO	1	33
TOTAL	3	100

**Cuadro N° 20. Pregunta N° 5.**



**Gráfico N° 20. Pregunta N° 5.**

Fuente : encuesta.

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### **Análisis e Interpretación**

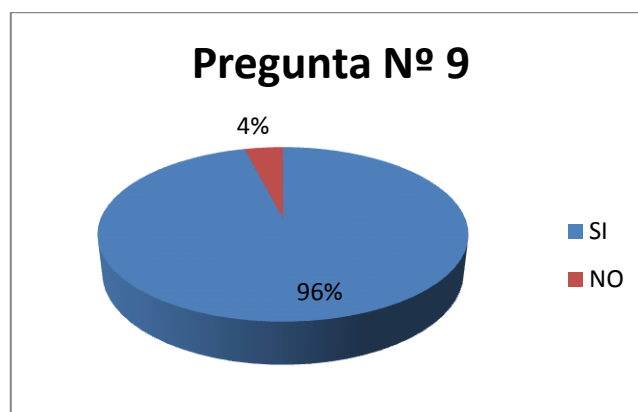
Los encuestados manifiestan en un 67% que el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas motrices son importantes en la formación deportiva, así un 33% manifiestan que del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas motrices no son importantes en la formación deportiva. Lo que indica que del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas motrices son importantes en la formación deportiva



**Pregunta N° 9.-** ¿Cree usted que la práctica de este deporte ayuda a formar la personalidad del niño deportista?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	48	96
NO	2	4
TOTAL	50	100

**Cuadro N° 21. Pregunta N° 9.**



**Gráfico N° 21. Pregunta N° 9.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

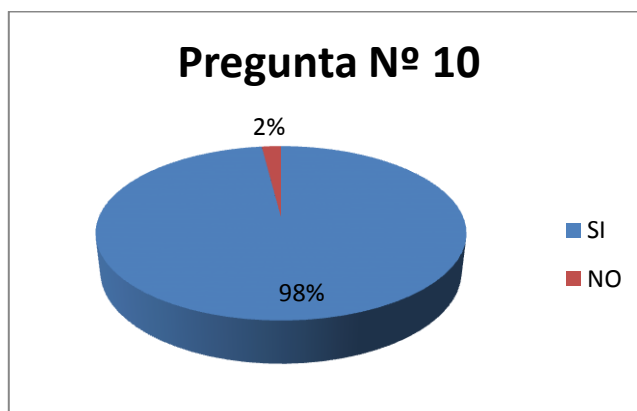
### **Análisis e Interpretación**

Para las personas encuestadas en un 96% creen que la práctica deportiva ayuda a formar la personalidad del niño deportista, pero para el 4% creen que la práctica deportiva no ayuda a formar la personalidad del niño deportista. Esto relaciona que la práctica deportiva ayuda en la formación de la personalidad del deportista.

**Pregunta N° 10.-** ¿Participaría Ud. en conferencias sobre Planificación del Entrenamiento deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades motrices de los niños de la escuela de fútbol del Consejo Provincial de Pastaza?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	49	98
NO	1	2
TOTAL	50	100

**Cuadro N° 22. Pregunta N° 10.**



**Gráfico N° 22. Pregunta N° 10.**

**Fuente:** encuesta.

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### **Análisis e Interpretación**

De las personas encuestas el 98% si participaría en conferencias sobre Planificación del Entrenamiento deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades motrices, mientras que el 2% no participaría. Queda demostrado que existe interés de los padres de familia en el apoyo a sus hijos al deporte.

#### 4.1. Verificación de Hipótesis

Es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

#### Combinación de Frecuencias

1.- ¿El entrenador utiliza balones reglamentarios para el entrenamiento deportivo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	47
NO	27	53
TOTAL	51	100

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

4.- ¿Cree Ud. que debe haber una interrelación entrenador –jugador en el interaprendizaje del fútbol?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	98
NO	1	2
TOTAL	51	100

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca, 2013

### Frecuencias Observadas

Alternativas	TOTAL		
	SI	NO	TOTAL
PREGUNTA 1	24	27	51
PREGUNTA 4	50	1	51
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>28</b>	<b>102</b>

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca, 2013

### Frecuencias Esperadas

Alternativas	TOTAL		
	SI	NO	TOTAL
PREGUNTA 1	37.0	14.0	51
PREGUNTA 4	37.0	14,0	51
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>28</b>	<b>102</b>

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca, 2013

## Comprobación de CHI 2

$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup> E
	Pregunta 1 SI	24	37,0	-13,00	169,00
Pregunta 1 NO	27	14,0	13,00	169,00	12,07
Pregunta 4 SI	50	37,0	13,00	169,00	4,57
Pregunta 4 NO	1	14,0	-13,00	169,00	12,07
				<b>X<sup>2</sup> =</b>	<b>33,28</b>

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca, 2013

### Modelo Lógico

Ho = El entrenador NO incide en la utilización de balones reglamentarios para el entrenamiento deportivo.

H1= El entrenador SI incide en la utilización de balones reglamentarios para el entrenamiento deportivo.

### Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

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

En donde:

$X^2$  = Chi-cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

### **Nivel de Significación y Regla de Decisión**

#### **Grado de Libertad**

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

$$GL = (c-1)(f-1)$$

$$GL = (2-1) (2-1)$$

$$GL = 1 * 1$$

$$GL = 1$$

#### **Grado de significación**

$$\alpha = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

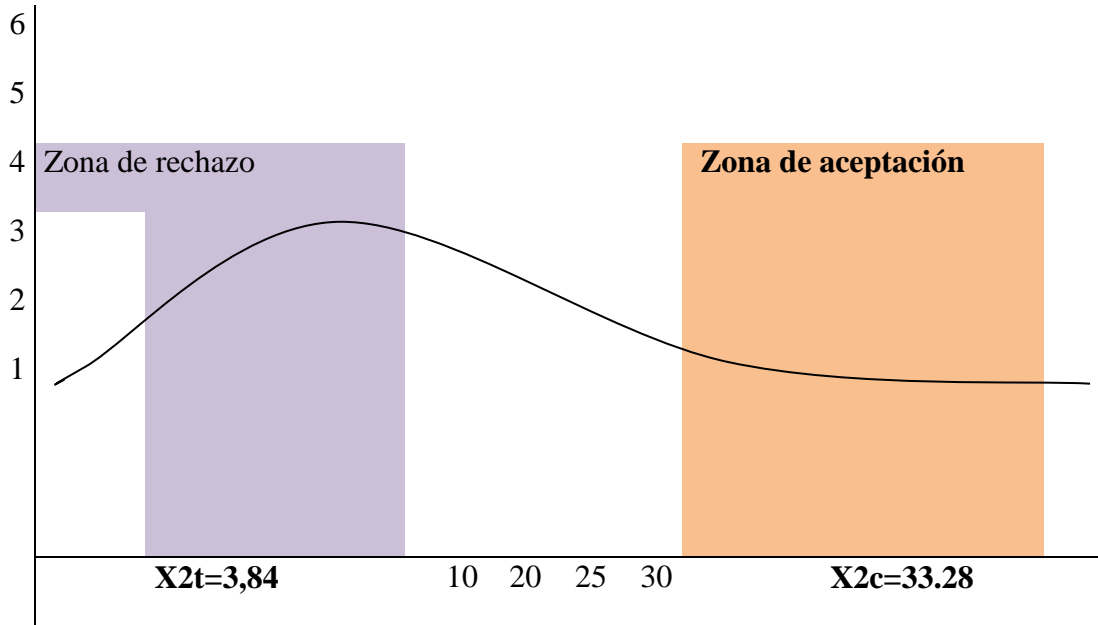
E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada- frecuencias esperadas

$O-E^2$  = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

$O-E^2 / E$  = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

### Campana de Gauss



### Conclusión

El valor de  $X^2_t = 3,84 < X^2_c = 33,28$  de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: El entrenador Si incide en la utilización de balones reglamentarios para el entrenamiento deportivo.

**Tabla de CHI2**

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa ( $\alpha$ )				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19
11	17,28	19,68	21,92	24,73	26,76
12	18,55	21,03	23,34	26,22	28,3
13	19,81	22,36	24,74	27,69	29,82
14	21,06	23,68	26,12	29,14	31,32
15	22,31	25	27,49	30,58	32,8
16	23,54	26,3	28,85	32	34,27
17	24,77	27,59	30,19	33,41	35,72
18	25,99	28,87	31,53	34,81	37,16
19	27,2	30,14	32,85	36,19	38,58
20	28,41	31,41	34,17	37,57	40

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca



## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.2. Conclusiones

- ✓ Siendo el Fútbol un deporte integral en la formación del ser humano, que contribuye a tener resultados y a obtener un buen rendimiento físico en los deportistas de la categoría Sub 10 del Consejo Provincial de Pastaza por lo que es importante que cuenten con guías de planificación de entrenamiento deportivo que con lleve a una práctica de calidad.
- ✓ El papel fundamental de los entrenadores es que en los entrenamientos debe asociar la teoría con la práctica para que conozcan y practiquen de manera adecuada los fundamentos técnicos del Fútbol.
- ✓ Se detectó que los entrenadores no cuentan con una planificación acorde a los fundamentos técnicos de Fútbol y la falta de conocimientos por parte de los deportistas para la práctica correspondiente.
- ✓ Los entrenadores deben precisar que los hábitos adquiridos en la práctica del Fútbol desarrollados en la categoría Sub 10, pueden permanecer hasta la edad adulta.
- ✓ Los deportistas que practican la disciplina del Fútbol en forma cotidiana, son los que desarrollan mejor sus Capacidades Motrices, por consiguiente están aptos para compartir un entrenamiento deportivo eficiente.

### **4.3. Recomendaciones**

- ✓ Recomendar a los deportistas de Fútbol de la categoría Sub 10, que participen en actividades recreativas, propias de su edad como juegos, caminatas, actividades escolares que sean divertidas y variadas, a fin de tener programas planificados de entrenamiento deportivo que conlleve a una práctica de calidad.
- ✓ Recomendar a los entrenadores actualizarse en métodos de planificación del Entrenamiento Deportivo de Fútbol y convertirse en guías, orientadores y facilitadores en la aplicación de la práctica de los fundamentos técnicos.
- ✓ Desarrollar en los deportistas capacidades físicas y coordinativas a través de participaciones y juegos poniendo énfasis su práctica, como hábito para su vida futura, aprovechar el tiempo libre, evitar el sedentarismo para una mejor calidad de vida.
- ✓ Diseñar una Guía adecuada de Entrenamiento deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los deportistas de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo en el periodo septiembre 2012 – Abril 2013.

## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA

**Tema.**

“GUÍA ADECUADA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL QUE INFLUYA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES DE LOS DEPORTISTAS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CONSEJO PROVINCIAL DE PASTAZA CIUDAD DEL PUYO”

**6.1. Datos informativos**

**Institución:** Consejo Provincial de Pastaza.

**Provincia:** Pastaza

**Ciudad:** Puyo

**Dirección:** Calle Francisco de Orellana y 27 de febrero

**Teléfono:** 03-2-885-380

**Investigador:** Lic. Mauricio Vargas.

**Beneficiarios:** Niños de la categoría Sub 10 del Consejo Provincial de Pastaza.

**Tiempo:** **Inicio:** Septiembre 2012 **Finalización:** Abril 2013.

**Costo:** 500,00 dólares.

## **6.2. Antecedentes de la Propuesta**

Los fundamentos técnicos han sido desarrollados siguiendo principios científicos y los deportistas pueden convertir esta ciencia en un rendimiento óptimo y eficaz, aprendiendo los aspectos prácticos, la aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol. También tiene que tener en cuenta los horarios de práctica para un buen rendimiento, como pautas generales de entrenamiento y competición debe adaptarse a los deportistas de acuerdo a sus necesidades personales y preferencias por lo que deberían tanto deportistas, entrenadores y personal de apoyo ajustar estas recomendaciones para determinar su propio método de entrenamiento, ya que en cada deportista existe un desarrollo diferente en sus capacidades y de ello depende el grado de asimilación y transformación y por ende su desempeño deportivo.

Hasta el momento la atención a las dificultades a la planificación del entrenamiento deportivo del fútbol en el rendimiento que presentan los deportistas, se ha dirigido más a su desempeño físico y a los resultados obtenidos que al proceso en conjunto.

Existe un desconocimiento en torno a los procesos de planificación del entrenamiento deportivo del fútbol que el deportista debe aplicar, ya que por lo general debemos respetar el desarrollo biológico.

Esta propuesta para elaborar una Guía adecuada de Entrenamiento Deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los deportistas de la escuela de fútbol del Consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo, tiene el aval del personal que compone el Consejo Provincial de Pastaza.

## **6.3. Justificación**

De la inclinación deportiva que tengan los niños en su futuro profesional y de los suficientes recursos para un proceso formativo, es hoy en día que todos los fundamentos técnicos del fútbol dirigido por profesionales que van acorde con su

especialidad, son necesarios para un buen desarrollo de sus habilidades técnicas con el balón.

Esto conlleva que debe existir una responsabilidad de los padres y los educadores, inducirlos a la práctica del deporte de su preferencia que es el fútbol en nuestro país y especialmente en la provincia Pastaza ciudad Puyo, ante la evidencia total de no conseguir resultados positivos en campeonatos nacionales, es porque no existe un seguimiento de trabajo con las divisiones menores, cuando lo han practicado lo hacen con personas sin conocimiento de lo que es el fútbol en donde no existe la enseñanza y el aprendizaje adecuado, así como también encargar las selecciones a ex jugadores del fútbol, quienes han realizado lo que han podido de acuerdo a sus capacidades y recordando cuando ellos eran jugadores sin tener conocimiento de una adecuada planificación del entrenamiento deportivo para el mejor aprendizaje de los niños que es el motivo principal de esta investigación.

En el entorno no existe un trabajo concientizado de la Planificación del Entrenamiento de fútbol en las edades escolares de tal modo que es necesario plantear alternativas de cambio en los profesionales de Cultura Física y Entrenadores con la finalidad de tener una renovación pedagógica en la enseñanza-aprendizaje del fútbol en los niños de la escuela fútbol del cantón Pastaza ciudad del Puyo, con esta propuesta esperamos resultados sólidos y satisfactorios a largo plazo.

El principal objetivo de la propuesta es implementar una Guía adecuada del Entrenamiento deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los deportistas de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo. La investigación permitió conocer que los niños no presentaban un buen desarrollo técnico, lo que impide tener un dominio de las habilidades y destrezas en la práctica del Fútbol y no existe una relación óptima con los entrenamientos, por la falta de una guía profesional. La propuesta es factible ya que se encuentra respaldada por las autoridades del Concejo Provincial de Pastaza, recursos económicos a ser asignados, bibliografía de fácil acceso.

El impacto que se quiere alcanzar es de corto, mediano y largo plazo ya que con la implementación de una Guía adecuada del Entrenamiento deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los deportistas de la escuela de fútbol del Consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo mejorará el rendimiento de los deportistas, el mismo que pretende obtener resultados significativos en las competiciones futuras.

Los beneficiarios serán los deportistas y entrenadores de fútbol de la categoría Sub 10 del consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo.

#### **6.4. Objetivos**

##### **Objetivo General.**

Diseñar una Guía adecuada de Entrenamiento deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los deportistas de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo en el periodo septiembre 2012 – Abril 2013.

##### **Objetivos Específicos**

- ✓ Determinar una Guía adecuada de Entrenamiento deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los deportistas de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo.
- ✓ Analizar una Guía adecuada de Entrenamiento deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los deportistas de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo.
- ✓ Difundir la Guía adecuada de Entrenamiento deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los deportistas de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo.

## **6.5. Análisis de Factibilidad**

La factibilidad está dada porque se cuenta con el apoyo de las autoridades, entrenadores, seleccionados y padres de familia, de los seleccionados de Fútbol categoría Sub 10 del Consejo Provincial de Pastaza, quienes han comprometido su apoyo incondicional en su ejecución.

## **6.6. Fundamentación**

La propuesta está orientada por la corriente constructivista, incentivando el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Fútbol en los niños deportistas para convertirlo en significativos, las alternativas están dadas para desenvolverse en un ambiente donde el rendimiento deportivo es primordial, al inicio, durante y después del proceso de adquisición del conocimiento donde se necesita de la participación del talento humano constituido en sus características biológicas, psicológicas y sociales que le permita adquirir el nuevo conocimiento de acuerdo a la realidad en la interrelación entrenador y niño deportista dentro de los parámetros de respeto, tolerancia y responsabilidad para obtener un bien común e institucional.

## 6.7 Metodología. Modelo Operativo.

<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>PRODUCTO</b>
<b>MOTIVAR</b>	Motivar al personal de la escuela de fútbol Sub 10 del Consejo Provincial de Pastaza.	Concienciar a las autoridades, entrenadores y niños de la escuela de fútbol sobre la Guía de entrenamiento deportivo de fútbol.	Investigador	Personal del Concejo Provincial de Pastaza motivado.
<b>PROMOCIONAR</b>	Impulsar la aplicación de la Guía de entrenamiento deportivo de fútbol.	Mediante boletines y trípticos.	Investigador Autoridades	Conocimiento de la aplicación de una Guía de entrenamiento deportivo a las autoridades, entrenadores, deportistas y padres de familia.
<b>PLANIFICAR</b>	Organizar agendas de trabajo en el Consejo Provincial de Pastaza.	Mediante circulares y oficios.	Investigador Autoridades	Equipo de trabajo organizado.
<b>CAPACITAR</b>	Actualizar en temas de planificación del entrenamiento deportivo.	Talleres. Conferencias. Charlas.	Investigador Autoridades	Personal capacitado.
<b>SELECCIONAR</b>	Elegir técnicos con conocimiento sobre planificación del entrenamiento deportivo.	Priorizar temas sobre la propuesta.	Investigador Autoridades Técnicos Personal capacitado.	Personal seleccionado.



<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>PRODUCTO</b>
<b>ESPECIFICAR</b>	Delegar funciones a personal capacitado sobre el tema propuesto	Coordinación con autoridades y expertos para planificación, organización y ejecución de la propuesta.	Investigador Autoridades	Personal técnico organizado.
<b>EVALUAR</b>	Revisar las actividades planificadas.	Optimizar lo planificado con pautas como: Qué hacer, Cómo hacer, Cuándo hacer, para qué hacer.	Autoridades Investigador Técnicos Personal Capacitado.	Conocimiento efectivo de la organización y toma de decisiones.
<b>SOCIALIZAR</b>	Informar a la comunidad del Concejo Provincial de Pastaza, sobre la actividad a realizarse.	Socialización con Charlas Motivacionales y estrategias metodológicas sobre planificación del entrenamiento deportivo.	Autoridades. Investigador Técnicos Personal Capacitado.	Propuesta socializada
<b>EJECUTAR</b>	Compartir las actividades de la propuesta	Asistencia padres de familia y personal del Provincial de Pastaza al evento.	Autoridades Investigador Técnicos Personal Capacitado.	Propuesta puesta en marcha.

**Cuadro N° 23.** Metodología. Modelo Operativo

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### 6.7. Administración

La propuesta será administrada por el investigador y autoridades del Concejo Provincial de Pastaza.

TIEMPO ACTIVIDADES	2.013															
	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
SENSIBILIZAR	■	■														
PROMOCIONAR			■	■												
PLANIFICAR					■	■										
CAPACITAR							■	■								
SELECCIONAR									■							
ESPECIFICAR										■	■					
EVALUAR												■	■			
SOCIALIZAR													■			
EJECUTAR													■	■	■	■

**Cuadro N° 24.**Administración – Cronograma.

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## **6.8. Previsión de la Evaluación**

Con antelación a la evaluación del proyecto, se ha examinado la coherencia de los componentes del mismo, su esquema estructural, en lo inherente al tema, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, hipótesis, metodología, análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones y la propuesta, para ejecutarla de acuerdo a los lineamientos y toma de decisiones de las autoridades.

**Auditoría Interna:** Se realizará un seguimiento a la puesta en marcha de la Guía de Entrenamiento deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades Motrices de los deportistas de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza ciudad del Puyo.

**Auditoría Externa:** Se realizará charlas periódicas con las autoridades, técnicos, deportistas y padres de familia para conocer si los niños deportistas están aplicando adecuadamente los fundamentos técnicos del Fútbol.

## *CONSEJO PROVINCIAL DE PASTAZA*



*GUÍA ADECUADA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL QUE INFLUYA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CONSEJO PRONCIAL DE PASTAZA CIUDAD DEL PUJO.*

**Autor:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca.

## ***Introducción***

La realización de un programa de planificación adecuada del entrenamiento deportivo de fútbol que influya en el desarrollo de las capacidades motrices en los niños de la categoría sub 10 de la escuela de futbol del Consejo Provincial de Pastaza ciudad del Puyo se asocian con el buen desempeño escolar, debido a que el entrenamiento físico ayuda al desarrollo adecuado de los niños, evita y reduce ostensiblemente el riesgo de padecer obesidad, los mantiene saludables y alejados del consumo de sustancias toxicas, así como de problemas derivados del ocio, asegurándoles una mejor calidad de vida.

Importantes estudios nos revelan que las prácticas deportivas, en etapa escolar mejoran el estado de ánimo y disminuyen el riesgo de padecer stress escolar, ansiedad y depresión.

Los deportistas que practican el fútbol o que participan de actividades deportivas semanalmente en forma activa desarrollan eficientemente sus capacidades motrices y son socialmente más participativos a través de prácticas cotidianas del entrenamiento, se desarrollan estímulos de concentración, visión y trabajo en equipo.

**GUÍA ADECUADA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE FÚTBOL QUE INFLUYA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DEL CONSEJO PROVINCIAL DE PASTAZA CIUDAD DEL PUYO.**

**Planificación.**-Según el diccionario de las ciencias de la educación (1983) define la planificación como; Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios y los recursos humanos.

**Planificación del Entrenamiento Deportivo,-** Es la capacidad de producir resultados con el máximo de acierto de las capacidades físicas Condicionales y Coordinativas a menudo con el mínimo gasto de tiempo, pérdida de energía o de ambas cosas a la vez para que un deportista realice una actividad motriz compleja con el menor número posible de errores y de mejor manera para alcanzar el objetivo establecido.

**Plan de Entrenamiento de Fútbol.-** Es aquel proceso previsto , organizado, metódico, sistemático y científico encargado de ordenar, sincronizar e integrar racionalmente a corto, mediano o largo plazo los contenidos, estructura del entrenamiento y las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización efectiva de un entrenamiento y al desarrollo del rendimiento deportivo.

**Entrenamiento.-** Es un proceso educacional que dura un tiempo más largo y sobre el cual los ejercicios físicos con el objeto de aumentar las condiciones y habilidades físico – técnico – tácticas, para conseguir mejores resultados.

**Fútbol.-** Juego entre dos equipos de 11 jugadores cada uno, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería conforme a reglas determinadas, de las que lo más característico es que no puede ser tocada con las manos ni con los brazos.

**Macro ciclo.-** Es el ciclo que abarca un tiempo entre 4 – 6 semanas, y su característica fundamental como estructura, es que está constituido por tres estadios biológicos y pedagógicos que corresponden. Ellos son; en lo biológico las fases de la forma deportiva, y en lo pedagógico los periodos de entrenamiento. Las fases son; adquisición, mantenimiento y pérdida.

**Mesociclo.-** Esta es una estructura media, está integrada dentro del macrociclo y a su vez está formada por microciclos. Siendo su característica fundamental, que siempre termina en un microciclo de supercompensación. La sumatoria numérica de los estímulos en el mesociclo, permite visualizar muy fácilmente cuando y donde se ubicaran las tareas especiales como son los llamados puntos débiles y puntos fuertes de los deportistas.

**Microciclo.-** Es la estructura pequeña, cuya duración oscila entre 3 – 4 días hasta 10 – 15 días, aunque suelen durar una semana. La calidad y cantidad de contenidos que la componen, le dan su tendencia haciendo que tomen el nombre de “corrientes”, de “choque”, de “aproximación”, de “supercompensación”, “pre-competitivos”, de “competencia”, etc.

**Sesión.-** Es la estructura más pequeña y la esencia del trabajo de entrenar, pero aun siendo la más pequeña se subdivide en parte inicial, principal y final.

## **PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Para nuestro trabajo utilizaremos una metodología aportada por Navarro (1994) a la hora de clasificar a los principios del entrenamiento, pero incluyendo algunos principios más que por su importancia entendemos que se deben considerar dentro de este apartado. Habitualmente se parte de dos grandes bloques que engloban todos los principios:

Principios biológicos, los que afectan a los procesos de adaptación orgánica del deportista.

Principios pedagógicos, los que de alguna manera incluyen la metodología empleada durante el proceso de entrenamiento.

## **PRINCIPIOS BIOLÓGICOS**

A la hora de analizar los principios biológicos que rigen los procesos de entrenamiento, algunos autores distinguen los que afectan a las adaptaciones iniciales del proceso de entrenamiento, de los que la aseguran o de los que permiten la especialización del deportista.

En nuestro caso incluiremos en este grupo, independientemente de los objetivos, los siguientes principios:

- ✓ Principio de la unidad funcional.
- ✓ Principio de la multilateralidad.
- ✓ Principio de la especificidad.
- ✓ Principio de la sobrecarga.
- ✓ Principio de la supercompensación.
- ✓ Principio de la continuidad.
- ✓ Principio de la progresión.
- ✓ Principio de los retornos en disminución.
- ✓ Principio de recuperación.
- ✓ Principio de individualidad.

## **PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS**

- ✓ Principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo.



- ✓ Principio de transferencia del entrenamiento.
- ✓ Principio de la periodización.
- ✓ Principio de la accesibilidad.

### **PRINCIPIO DE LA UNIDAD FUNCIONAL**

A la hora de aplicar los distintos métodos de entrenamiento, hay que partir del principio de que el organismo funciona como un todo indisoluble. Recordemos la propiedad funcional de la totalidad que deben cumplir todos los sistemas. Cada uno de los órganos y sistemas están interrelacionados con el otro, hasta el punto que el fallo de cualquiera de ellos hace imposible la continuidad en el entrenamiento.

### **PRINCIPIO DE LA MULTILATERALIDAD**

Partiendo del principio anterior, tenemos que considerar que la preparación moderna trata de abarcar simultáneamente todos los factores de entrenamiento, puesto que , según algunos autores, está demostrado que con una preparación multifacética, en ocasiones, se consiguen mejores resultados, ya que el deportista domina una mayor cantidad de movimientos, tiene un mayor dominio de sus conductas motrices y, en consecuencia, esta disposición de asimilar las técnicas y los métodos de entrenamiento más complicados partiendo del principio de que los aprendizajes nacen sobre las bases de otros ya adquiridos.

### **PRINCIPIO DE LA ESPEFICICAD**

Es uno de los principios básicos del entrenamiento moderno, especialmente entre deportistas ya formados. Fauconier (cfr. A. Villar, 1981) considera que en el deporte se han de ejercitar dos conmociones o cualidades relacionadas con el resultado deportivo.

<b>DEPORTE</b>	<b>EDAD COMIENZO</b>	<b>ESPECIALIZACION</b>	<b>ALTO RENDIMIENTO</b>
Atletismo	10-12	13-14	18-23
Baloncesto	7-8	10-12	20-25
Boxeo	13-14	15-16	20-25
Ciclismo	14-15	16-17	21-24
Salto tramp.	6-7	8-10	18-22
Esgrima	7-8	10-12	20-25
Patinaje fig.	5-6	8-10	16-20
Gimn. artístico M	6-7	12-14	18-24
Gimn. Artística F	6-7	10-11	14-18
Remo	12-14	16-18	22-24
Fútbol	10-12	11-13	18-24
Natación	3-7	10-12	16-18
Tenis	6-8	14-15	20-25
Halterofilia	11-13	15-16	21-28
Lucha	13-14	15-16	24-28

**Cuadro N° 25. Edad idónea para cada etapa de rendimiento.**

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

**PRINCIPIO DE LA SOBRECARGA**

El principio de sobrecarga (también llamado principio de estímulo de carga o de umbral) no hace referencia a un exceso de trabajo, sino a un esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada sin producir agotamiento o esfuerzo indebido. F. Carlisle (1973; cfr. Alvarez del Villar) dice: “la carga de entrenamiento deberá ser severa y deberá aplicarse con bastante frecuencia e intensidad suficiente para hacer que el cuerpo se adapte de modo máximo a una actividad particular”. Sin embargo, Carlisle también advierte que “los esfuerzos muy sostenidos en entrenamientos o carreras solo deben hacerse rara vez”.

## **PRINCIPIO DE LA SUPERCOMPENSACIÓN**

Con la aplicación de estímulos de entrenamiento, se producen alteraciones estructurales, tanto somáticas como funcionales, que tras el correspondiente periodo de recuperación vuelven a los niveles anteriores de rendimiento e incluso los mejora. El objetivo del entrenador es, por lo tanto, el de llegar a alcanzar los máximos niveles de súper compensación posibles. Sin embargo, las diferentes curvas representativas de la súper compensación se delinear, a veces, de la manera más caprichosa. Esto puede obedecer a dos razones fundamentales; falta de dominio de cómo debe estructurarse el proceso de entrenamiento, razones derivadas de la planificación.

## **PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD**

Este principio viene ligado al de periodización. Debe haber continuidad de una carga con respecto al tiempo, tanto para el acondicionamiento general como específico, significando que: el proceso de entrenamiento debe planificarse sobre la base de todo un año que se aduce a un desarrollo de muchos años o un plan de especialización, cada unidad de entrenamiento exige también que se observe el progreso de la carga, lo mismo que los intervalos de recuperación cuya finalidad es asegurar un concomitante incremento de las aptitudes atléticas.

## **PRINCIPIO DE LA PROGRESION**

El principio de progresión o de gradualidad, Harre (1990) lo define como de la elevación de las exigencias de carga. Recordemos que solo se producirá adaptación si el estímulo de entrenamiento es lo suficientemente fuerte en cuanto a su carga. Una vez que un determinado estímulo es aplicado un número suficiente de veces, el organismo se adapta a él y hace necesario modificarlo y/o incrementarlo si queremos que se continúe cumpliendo el objetivo básico del entrenamiento: la mejora progresiva de las posibilidades de rendimiento.

## **PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIDAD**

Este principio está determinado por las características morfológicas y funcionales de los deportistas. Cada sujeto es un todo, con características completamente distintas, desde el punto de vista antropométrico, desde el punto de vista funcional, motor, psicológico, de adaptación, etc. Ello explica el hecho de las diferentes reacciones del sistema motor y de otros órganos a las mismas cargas de entrenamiento, no solo de los diferentes deportistas, sino, incluso, del mismo deportista en diferentes periodos de tiempo.

Herencia	Maduración	Nutrición
Descanso y sueño	Nivel de condición	Motivación
Ambiente	Salud	Sexo

**Cuadro N° 26. Factores que afectan a la respuesta individual a la carga de entrenamiento.**

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## **PRINCIPIO DE LOS RETORNOS EN DISMINUCIÓN**

Este principio nos muestra la realidad de como se viene desarrollando la capacidad de rendimiento de un deportista a lo largo de un proceso de trabajo de media o larga duración. En cualquier modalidad deportiva, el progreso es muy veloz y patente al comienzo de la vida deportiva de una persona, disminuyendo posteriormente la velocidad de mejora de rendimiento.

## **PRINCIPIO DE LA RECUPERACIÓN**

El esfuerzo alternado con la recuperación y el descanso se aplica a todo el entrenamiento, sin tener en cuenta los métodos de trabajo que se empleen. F. Carlisle sostiene: “Los periodos de recuperación son esenciales, tanto en el transcurso de una sola sesión de entrenamiento como durante todo el año. El descanso, con la consiguiente relajación física y mental, deberá combinarse esmeradamente con dosis

de ejercicio y recuperación. Todos los programas coherentes dejan lugar para el descanso y la recuperación.”.

## **PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS**

**PRINCIPIO DE LA PARTICIPACIÓN ACTIVA Y CONSCIENTE EN EL ENTRENAMIENTO.** El hombre es un alma consciente, ser pensante, racional, a diferencia de los animales que actúan por instinto y automatismos inconscientes. Es un error del entrenador o del docente de educación física enseñar o entrenar por simple repetición, sin saber sus entrenados por que hacen tal o cual tarea. Los deportistas deben elaborar conscientemente la tarea a desarrollar, deben saber lo que están haciendo, como lo están haciendo, y para que lo estén haciendo. D. Harre (1987) propone las siguientes reglas a seguir para alcanzar este principio: Guiar al deportista hacia el objetivo del rendimiento a alcanzar. Proveer al deportista de conocimientos estrechamente vinculados a las tareas del entrenamiento. Formular exigencias que requieran reflexión, iniciativa y responsabilidad por parte del deportista. Hacer participar al deportista en la preparación, estructuración y evaluación del entrenamiento. Educar al deportista para que sea capaz de evaluar su propio rendimiento.

## **PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA**

Al iniciar el estudio, nos podemos hacer la siguiente pregunta: ¿qué influencia tienen sobre un ejercicio los estereotipos ajenos a un movimiento? Al realizar ejercicios más o menos ajenos a la propia acción técnica, las modificaciones que pueden tener lugar presentan una triple influencia en el gesto propio de una especialidad concreta.

## **PRINCIPIO DE LA PERIODIZACIÓN**

La periodización es la forma de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo determinado, a través de periodos lógicos que comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista (Forteza y Ranzola, 1988).

## **PRINCIPIO DE LA ACCESIBILIDAD**

Según este principio, al deportista se le deben plantear exigencias de carga que pueda encarar positivamente y que mientras intenta dominarlas le induzcan a movilizar óptimamente sus potenciales físicos, psíquicos e intelectuales de rendimiento. Deben evitarse tanto las exigencias bajas como las sobre exigencias.

El principio se basa en el hecho de que el hombre se desarrolla a través de la actividad y ese desarrollo es generado por las exigencias del rendimiento y de la conducta que solo podrán satisfacerse con un considerable esfuerzo, o sea, movilizándolo las reservas de rendimiento.

## **OBJETIVOS GENERALES DEL MACRO**

- ✓ **OBJETIVO FÍSICO GENERAL:** Desarrollar la capacidad aeróbica para paulatinamente mejorar su performance físico que sienta los cimientos de su forma física.
- ✓ **OBJETIVO FÍSICO ESPECIAL.-** Elevar la capacidad de resistencia al esfuerzo, la velocidad de reacción, la coordinación y la flexibilidad.
- ✓ **OBJETIVO TÉCNICO.-** Acrecentamiento y perfeccionamiento de gestos técnicos con el fin de poseer todos los automatismos.
- ✓ **OBJETIVO TÁCTICO.-** Desarrollar y tecnificar todos los elementos específicos de la táctica individual y de equipo, ejercitando también formas técnico-tácticas; como el doble pase, el receptor y dar el balón, también movimientos estratégicos con balón parado.

- ✓ **OBJETIVO TEÓRICO.-** Conocimiento de las reglas de juego.
- ✓ **OBJETIVO PSICOLOGICO.-** Estimular y desarrollar las cualidades de voluntad.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL MACRO**

- ✓ **HABILIDADES (TECNICO – TACTICAS).-** Estabilidad en la posesión del balón y dominio del campo de juego se lo lograra en el mesociclo número 7.
- ✓ **CAPACIDADES (FISICAS GENERALES Y ESPECIALES).-** Desarrollar una formación básica del funcionamiento orgánico. Se lograra en el mesociclo número 7.
- ✓ **CONOCIMIENTOS (TEORICOS Y PSICOLOGICOS).-** Deseos de superarse, disponibilidad de aprender y trabajar, perseverancia, aprender a aceptar las derrotas. Se lograra en el mesociclo número 6 y 7.

### **DERIVACION DE LOS OBJETIVOS ESPECIFICOS HACIA LOS MESOCICLOS**

**MESOCICLO N°: 1**

**TIPO: Entrante**

**DURACION:** del 8 de enero al 2 de marzo

- ✓ **OBJETIVO FISICO GENERAL.-** Crear los cimientos para la obtención de la forma deportiva.
- ✓ **OBJETIVO FISICO ESPECIFICO.-** Desarrollar las capacidades físico – atléticas, fundamentales, de la resistencia y la potencia.
- ✓ **OBJETVIO TECNICO.-** Ejercitar todos los gestos técnicos, con el fin de poseer todos los automatismos, mediante el perfeccionamiento de cada uno de ellos.

- ✓ **OBJETIVO TACTICO.-** Aprendizaje de simples fundamentos de táctica individual y de equipo.
- ✓ **OBJETIVO TEORICO.-** Conocimiento de las reglas de juego y historia del fútbol.
- ✓ **OBJETIVO PSICOLOGICO.-** Desarrollar las cualidades de voluntad.

**MESOCICLO N°: 2**

**TIPO: Básico**

**DURACION:** del 5 de marzo al 4 de mayo

- ✓ **OBJETIVO FISICO GENERAL.-** Desarrollar paulatinamente cada una de las capacidades.
- ✓ **OBJETIVO FISICO ESPECIFICO.-** Mejorar la potencia (cuidadosamente y no sobrecargando), de la potencia explosiva, elasticidad y de la resistencia aeróbica, además se potenciara la movilidad por medio de gimnasia apropiada y específica.
- ✓ **OBJETVIO TECNICO.-** Enlazar los ejercicios técnicos con la preparación física.
- ✓ **OBJETIVO TACTICO.-** Acrecentar los movimientos individuales.
- ✓ **OBJETIVO TEORICO.-** Poner en práctica las reglas de juego.
- ✓ **OBJETIVO PSICOLOGICO.-** Identificarse más con las cualidades de voluntad.



**MESOCICLO N°: 3**

**TIPO: Básico Desarrollador**

**DURACION:** del 7 de mayo al 30 de junio

- ✓ **OBJETIVO FISICO GENERAL.-** Mejorar la forma física.
- ✓ **OBJETIVO FISICO ESPECÍFICO.-** Mejorar la capacidad de velocidad y potencia.
- ✓ **OBJETIVO TECNICO.-** Mejorar cada uno de los fundamentos.
- ✓ **OBJETIVO TACTICO.-** Mejorar el doble pase y el recibir y entregar el balón.
- ✓ **OBJETIVO TEORICO.-** Respetar las reglas de juego.
- ✓ **OBJETIVO PSICOLOGICO.-** Aceptar el triunfo y la derrota.

**MESOCICLO N°: 4**

**TIPO: Básico Estabilizador**

**DURACION:** del 2 de julio al 4 de agosto

- ✓ **OBJETIVO FISICO GENERAL.-** Mantenimiento de cada una de las capacidades.
- ✓ **OBJETIVO FISICO ESPECÍFICO.-** Mantenimiento de la velocidad de reacción, velocidad y flexibilidad.
- ✓ **OBJETIVO TECNICO.-** Mantenimiento de los gestos técnicos aprendidos mediante el juego del fútbol.
- ✓ **OBJETIVO TACTICO.-** Modificar correctamente el movimiento ofensivo y defensivo tanto individual como en equipo.
- ✓ **OBJETIVO TEORICO.-** Respetar las reglas de juego.
- ✓ **OBJETIVO PSICOLOGICO.-** Aceptar el triunfo y la derrota.

**MESOCICLO N°: 5**

**TIPO:** De perfeccionamiento

**DURACION:** del 6 de agosto al 1 de septiembre

- ✓ **OBJETIVO FISICO GENERAL.-** Acrecentar cada una de las capacidades.
- ✓ **OBJETIVO FISICO ESPECÍFICO.-** Perfeccionamiento de la técnica de carrera en la velocidad, la flexibilidad y la coordinación.
- ✓ **OBJETIVO TECNICO.-** Los gestos técnicos aprendidos se perfeccionan con ejercicios de coordinación complejos.
- ✓ **OBJETIVO TACTICO.-** Perfeccionamiento del comportamiento táctico en particulares situaciones, como por ejemplo, el juego en espacio reducido.
- ✓ **OBJETIVO TEORICO.-** Perfeccionamiento del conocimiento del saque lateral.
- ✓ **OBJETIVO PSICOLOGICO.-** No dejarnos influenciar de manera negativa por un resultado en contra.

**MESOCICLO N°: 6**

**TIPO:** Pre-Competitivo

**DURACION:** del 3 de septiembre al 9 de septiembre

- ✓ **OBJETIVO FISICO GENERAL.-** Puesta a punto de los deportistas.
- ✓ **OBJETIVO FISICO ESPECÍFICO.-** Acrecentar el desarrollo de las capacidades físicas.
- ✓ **OBJETIVO TECNICO.-** Corregir los gestos técnicos mal ejecutados de los fundamentos.
- ✓ **OBJETIVO TACTICO.-** Conocer de la estrategia a utilizar en la competencia.

- ✓ **OBJETIVO TEORICO.-** No cometer faltas que estén de acorde a los reglamentos.
- ✓ **OBJETIVO PSICOLOGICO.-** No dejarnos influenciar de manera negativa por un resultado en contra.

**MESOCICLO N°: 7**

**TIPO:** Competitivo

**DURACION:** del 1 de octubre al 9 de diciembre

- ✓ **OBJETIVO FISICO GENERAL.-** Desarrollar todo el esfuerzo dentro del campo de juego.
- ✓ **OBJETIVO FISICO ESPECÍFICO.-** Acrecentar el desarrollo de la velocidad y fuerza explosiva en el juego.
- ✓ **OBJETIVO TECNICO.-** Cometer el menor número de errores al realizar un pase, recepción y tiro al gol.
- ✓ **OBJETIVO TACTICO.-** Aplicar correctamente cada una de las estrategias tanto ofensivas como defensivas dentro del campo de juego.
- ✓ **OBJETIVO TEORICO.-** Respetar las decisiones del árbitro y sus asistentes.
- ✓ **OBJETIVO PSICOLOGICO.-** Estar concentrado dentro del campo de juego y escuchar únicamente al director técnico.

**MESOCICLO N°: 8**

**TIPO:** De Restablecimiento

**DURACION:** del 3 de diciembre al 21 de diciembre

- ✓ **OBJETIVO FISICO GENERAL.-** Mantenimiento de las capacidades físicas en base a juegos.

- ✓ **OBJETIVO FISICO ESPECÍFICO.-** Dosificar el reposo paulatino en las capacidades.
- ✓ **OBJETVIO TECNICO.-** Menos esfuerzos en los fundamentos.
- ✓ **OBJETIVO TACTICO.-** Aplicar en juegos.
- ✓ **OBJETIVO TEORICO.-** Valorar al equipo.
- ✓ **OBJETIVO PSICOLOGICO.-** Ser positivo.

**PRINCIPALES TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LAS  
CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS:**

<b>CAPACIDADES</b>	<b>TAREAS</b>
Resistencia	Carrera continua, cross country, carreras de minutos.
Fuerza	Aplicando la del propio cuerpo, saltos de conos y vallas pequeñas.
Velocidad	Mediante juegos recreativos, juegos de persecución y juegos de relevos.
Rapidez	Carreras cortas, desplazamientos en estrella, en triángulos y coordinación con saltos y piques cortos.
Flexibilidad	Con gimnasia rítmica, con implementos, en parejas pasivas y en movimientos.
<b>HABILIDADES</b>	<b>TAREAS</b>
Técnicos	Conducción, pases, fintas, dribling, cabeceo, tiro al gol, saque de banda. Coordinación psicomotriz técnico, verdadera expresión técnica, acción física – técnica.
Tácticos	Táctica futbolística en acción de juego, conocer y dominar el campo de juego cuando se está en posesión del balón, principios ofensivos: desmarque, ataque, contraataque, espacios libres, apoyos, pases, ritmo de juego, cambios de ritmo.  Cuando no se está en posesión del balón: principios defensivos; marcaje, cobertura, carga, anticipación, recepción.
<b>CONOCIMIENTO</b>	<b>TAREAS</b>
Historia del futbol	Historia del fútbol.
Reglamento	Conocer las reglas de juego, mirando y actuando como árbitro.
Formación de valores	Bajo observación cualitativa tratar de determinar su personalidad, carácter y temperamento.

**Cuadro N° 27.** PRINCIPALES TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES, HABILIDADES Y CONOCIMIENTOS

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## PRINCIPALES METODOS POR ETAPAS

ETAPAS	METODOS
Preparación general	Del empleo de la palabra, método del ejercicio estándar, método del ejercicio alterno, método basado en la continuidad, método de las repeticiones, método de aumento progresivo de la carga.
Preparación especial	Método basado en el juego, método de las repeticiones, método del entrenamiento en circuito, método del ejercicio, método del ejercicio estándar en cadena.
Competitiva	Método de competencia, método de juego, método de orientación, método de orientación, método de control.
Transitoria	Del empleo de la palabra, del juego, de la recreación.

**Cuadro N° 28.** PRINCIPALES METODOS POR ETAPAS

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## PROGRAMACION Y OBJETIVOS DE LOS TEST PEDAGOGICOS.

TIPO DE TEST	FECHA	MESOCICLO	CAPACIDAD QUE MIDE
Test de control técnico	30 al 5 de mayo 30 de julio al 4 agosto	II IV	Técnica Táctica
Test orgánicos	3 al 5 de mayo 30 julio al 4 agosto	II IV	Capacidad de recuperación, potencia aeróbica
Test musculares	30 al 5 mayo 10 julio al 4 agosto	II VI	Fuerza velocidad, fuerza explosiva, resistencia a la fuerza
Test específicos	30 al 5 mayo 30 julio al 4 agosto	II VI	Cualidades físicas, técnicas específicas

**Cuadro N° 29.** PROGRAMACION Y OBJETIVOS DE LOS TEST PEDAGOGICOS

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

**OBJETIVOS DE LA LABOR EDUCATIVA:** Incentivar y motivar a los niños deportistas a cumplir con sus tareas escolares, con apoyos pedagógicos por parte de maestros especializados ya que así podrán desarrollarse y formarse como un ente productivo para la sociedad.

## MODELO PROGRAMA DE MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N° 1

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** Lunes 01 al 05 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Lugar:** Estadio Fedelibap

Lunes 01	Miércoles 03	Viernes 05
<p><b>Tema:</b> Dominio de balón</p> <p><b>Objetivo:</b> Iniciar con la familiarización del balón mediante ejercicios de coordinación técnica para mejorar su nivel técnico.</p>	<p><b>Tema:</b> Conducción del balón</p> <p><b>Objetivo:</b> Iniciar con la familiarización del balón mediante ejercicios de conducción en forma individual y grupal en varias direcciones para mejorar su control y la utilización adecuada de los perfiles al momento del contacto del balón.</p>	<p><b>Tema:</b> Reducido.</p> <p><b>Objetivo:</b> Iniciar con la observación de las condiciones natas de los niños mediante encuentros de futbol por grupos para además conocer su aspecto afectivo.</p>
Parte Inicial 20 min	Parte Inicial 20min	Parte Inicial 20min
<p>Dialogo.</p> <p>Movilidad articular.</p> <p>Estiramientos.</p> <p>Calentamiento sin balón con ejercicios de coordinación.</p> <p>Piques de 10mt.</p>	<p>Dialogo.</p> <p>Movilidad articular.</p> <p>Estiramientos.</p> <p>Ejercicios de coordinación.</p> <p>Estiramientos.</p> <p>8 piques de 10mt desde distintas posiciones.</p>	<p>Trote moderado alrededor del área de meta.</p> <p>En el mismo trote formación de parejas.</p> <p>En el trote realizar ejercicios de circunducción de brazos atrás, adelante, alternado.</p> <p>Al trote elevar las rodillas al pecho.</p> <p>Al trote elevar talones a topar los glúteos.</p> <p>Al trote coordinar el tope de talones y rodillas. Estiramientos.</p>
Parte Principal 40 min	Parte Principal 40min	Parte Principal 40min
<p>Juego recreativo “ven conmigo”.</p> <p>Dominio de balón en distintas direcciones pie-pie mano.</p> <p>Dominio de balón muslo-muslo mano en distintas direcciones.</p> <p>Dominio de balón cabeza-mano en distintas direcciones.</p> <p>Estiramientos.</p> <p>Fútbol libre por equipos de 7 vs 7 en un espacio de 50 x 50 mt.</p>	<p>Juego recreativo “blanco y negro”</p> <p>Conducción de balón solo con bordes internos entre los dos pies.</p> <p>Conducción de balón ida de lado planta del pie derecho y regreso planta del pie izquierdo.</p> <p>Conducción de balón con las plantas de los pies hacia atrás.</p> <p>Conducción de balón con borde externo e interno en zigzag en una distancia de 10 mt ida con pie derecho y regreso con pie izquierdo.</p>	<p>Cuatro equipos divididos en grupos de 8 incluido el arquero jugaran encuentros de futbol en dos periodos luego cambiamos a que jueguen ganadores con ganadores y perdedores contra perdedores en un espacio reducido de 50 x 50 mt.</p>
Parte Final 10 min	Parte Final 10min	Parte Final 10min
<p>Vuelta a la calma, Aflojamiento, Estiramiento, Hidratación.</p>	<p>Vuelta a la calma, Aflojamiento, Estiramiento, Hidratación.</p>	<p>Vuelta a la calma, Aflojamiento, Estiramiento, Hidratación.</p>

**Cuadro N° 30. MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N° 1**

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N° 2

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** Lunes 08 al 12 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Lugar:** Estadio Fedelibap

Lunes 08	Miércoles 10	Viernes 12
<p><b>Tema:</b> Toque del balón  <b>Objetivo:</b> Iniciar con la familiarización del balón mediante ejercicios de golpe de balón con el empeine interior para mejorar su nivel técnico.</p>	<p><b>Tema:</b> Toque del balón  <b>Objetivo:</b> Iniciar con la familiarización del balón mediante ejercicios de golpeo de balón con el empeine interior para mejorar su control y la utilización adecuada de los perfiles al momento del contacto del balón.</p>	<p><b>Tema:</b> golpeo del balón  <b>Objetivo:</b> Iniciar con la familiarización del golpeo con el borde interno mediante ejercicios para desarrollar el toque de balón.</p>
Parte Inicial 20 min	Parte Inicial 20min	Parte Inicial 20min
<p>Dialogo.  Movilidad articular.  Estiramientos.  Calentamiento sin balón con ejercicios de coordinación.  Estiramientos.  Piques de 10mt.</p>	<p>Andar, trotar, carrera relajada.  Coger en cadena.  Un jugador atrapa a los demás.</p>	<p>Andar, trotar, carrera relajada, ejercicios gimnásticos andando.</p>
Parte Principal 60 min	Parte Principal 60min	Parte Principal 60min
<p>Juego recreativo “blanco y negro”.  Dominio de balón solo con empeines  Dominio de balón muslo-muslo mano en distintas direcciones.  Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo.  Golpeo del balón con el empeine interior.  4 contra 4 sobre 2 porterías.</p>	<p>Atrapar el balón en círculo.  Partido de balonmano.  Golpeo del balón con el empeine interior derecha-izquierda.  3 contra 3 dos porterías.</p>	<p>Coger el balón en círculo.  Juegos de relevos.  Ejercicios para desarrollar el toque de balón.  Golpeo del balón con el empeine interior izquierda- derecha  Balón que rueda.  3 contra 3 dos porterías.</p>
Parte Final 10 min	Parte Final 10min	Parte Final 10min
<p>Vuelta a la calma</p>	<p>Vuelta a la calma</p>	<p>Vuelta a la calma</p>

**Cuadro N° 31. MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N° 2**

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca



### MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N° 3

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** Lunes 15 al 19 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Lugar:** Estadio Fedelibap

<b>Lunes 15</b>	<b>Miércoles 17</b>	<b>Viernes 19</b>
<p><b>Tema:</b> marcar goles y evitar goles.  <b>Objetivo:</b> Iniciar con la familiarización del balón mediante el juego en espacios reducidos con ejercicios de golpe de balón con el empeine interior para mejorar su nivel técnico.</p>	<p><b>Tema:</b> marcar un gol y evitar un gol.  <b>Objetivo:</b> Iniciar con la familiarización del balón mediante ejercicios de golpeo de balón con el empeine interior para mejorar su control y anotar goles.</p>	<p><b>Tema:</b> juego en conjunto.  <b>Objetivo:</b> Iniciar con la familiarización del juego en conjunto mediante ejercicios de relevos y conducción de balón.</p>
<b>Parte Inicial 20 min</b>	<b>Parte Inicial 20min</b>	<b>Parte Inicial 20min</b>
<p>Correr, trotar levantando os talones, skiping, correr saltando, andar sobre los talones, andar sobre la parte exterior del empeine, correr levantando las rodillas, carreras en progresión.</p>	<p>Andar, trotar, carrera relajada.                      Ejercicios de estiramiento.                      Traer el balón.</p>	<p>Andar, trotar, correr cruzándose.</p>
<b>Parte Principal 60 min</b>	<b>Parte Principal 60min</b>	<b>Parte Principal 60min</b>
<p>Ven conmigo-vete corriendo.                      Acostumbrarse al balón.                      Golpeo del balón con el empeine interior derecha-izquierda.                      Conducir el balón en zigzag.                      1 contra 1 en una portería.</p>	<p>Relevos con la parte interior del pie.                      Coger el balón en círculo.                      1 contra 1 sobre una portería.                      3contra 3 sobre dos porterías.                      Hacer toques de balón sin tocar el suelo.</p>	<p>Coger en cadena.                      Acostumbrarse al balón.                      Carrera de zigzag con balón.                      Balón rodante.                      Serie de pases en diagonal y en parejas.                      Partido de balonmano.                      Partido de fútbol sobre campo pequeño 6 contra 6.</p>
<b>Parte Final 10 min</b>	<b>Parte Final 10min</b>	<b>Parte Final 10min</b>
<p>Vuelta a la calma</p>	<p>Vuelta a la calma</p>	<p>Vuelta a la calma</p>

**Cuadro N° 32. MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N° 3**

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N° 4

**Categoría:** Sub 10      **Fecha:** Lunes 22 al 26 de Abril 2013      **Hora:** 15h00      **Lugar:** Estadio Fedelibap

Lunes 22	Miércoles 24	Viernes 26
<b>Tema:</b> acostumbrarse al balón. <b>Objetivo:</b> Desarrollar la técnica individual mediante ejercicios con balón para mejorar su nivel técnico.	<b>Tema:</b> conducción del balón. <b>Objetivo:</b> Desarrollar la técnica individual mediante ejercicios de relevos para mejorar su nivel técnico.	<b>Tema:</b> marcar un gol luego del juego en conjunto. <b>Objetivo:</b> Iniciar con la familiarización del juego en conjunto mediante ejercicios de relevos y conducción de balón para mejorar su nivel técnico.
Parte Inicial 20 min	Parte Inicial 20min	Parte Inicial 20min
Carrera de ABC. Ejercicios de estiramientos. Traer el balón.	Carrera de ABC (andar, trotar, skipping, andar sobre los talones, etc.) Ejercicios de coordinación. Ejercicios de estiramientos.	Ejercicios de calentamiento general. Coger en parejas.
Parte Principal 60 min	Parte Principal 60min	Parte Principal 60min
Balón de pelea. Relevos con pases a ras de piso. Coger el balón en círculo. 1 contra 1 sobre una portería. 3 contra 3 sobre 2 porterías. Hacer toques de balón sin tocar el suelo.	Ejercicio de pase en balonmano. Partido de balonmano en medio campo pequeño. Relevos. Conducir el balón y pase con el borde interno. Hacer pases con el empeine frontal. 4 contra 4 sobre 2 porterías. Toques de balón.	Hacer toques de balón con el empeine frontal. Conducir el balón con el empeine interior izq. – der. Pase al lado del hombro. 4 contra 4 sobre una portería. Hacer toques con el empeine frontal izq-der.
Parte Final 10 min	Parte Final 10min	Parte Final 10min
Vuelta a la calma	Vuelta a la calma	Vuelta a la calma

**Cuadro N° 33. MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO N° 4**

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## SESION DE ENTRENAMIENTO N° 1

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** Lunes 01 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Tema:** Dominio de balón.

**Lugar:** Estadio Fedelibap.

TIEMPO (min)	PARTE INICIAL		
	Medios de entrenamiento.	Estructuración del esfuerzo.	Descripción.
2	Dialogo		Valores
5	Movilidad articular	Entre 6 y 10 movimientos por ejercicio	En círculo iniciamos desde los tobillos hasta el cuello es decir desde las extremidades inferiores a las superiores.
5	Estiramientos	Entre 10 a 15 segundos por ejercicio	Realizamos ejercicios de estiramiento sobre el piso.
5	Calentamiento general	2 repeticiones por ejercicio	En dentro del círculo del medio campo realizamos ejercicios de coordinación en movimiento; trotar topamos talones, rodillas, talones-rodillas, bordes internos-externos.
3	Piques	4 repeticiones por jugador	De distintas posiciones realizamos piques de 10met.
	<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
15	Juego ven conmigo, un jugador el que coge corre alrededor del círculo y toca a otro jugador por detrás gritando ven conmigo, dicho jugador le seguirá corriendo en la misma dirección para ocupar antes que el	Entre 6 y 10 carreras cada jugador.	En círculo se colocan los jugadores y realizando variantes en distintas posiciones.

	lugar que ha quedado libre, quien llegue al último asumirá el papel del que coge.		
20	Dominio de balón, coger el balón con las dos manos delante del cuerpo y dejar caer da un bote y con el empeine frontal tocar hacia arriba der-izq. De la misma manera un bote y empeine –empeine mano, balón en las manos y dejar caer sobre el muslo derecho y luego izquierdo, después unir muslo-muslo mano, unir los toque pie-pie, muslo-muslo mano.	20 veces derecha-izquierda con cada pierna.	Colocación formando dos filas, distancia de 5 metros.
25	Fútbol reducido 7 contra 7 sin portero, juego libre	Contar cada 5 toques seguidos de un equipo es un gol pagaran 20 abdominales cada que realicen 5 toques (gol).	Dimensión del campo 50 x 50 mt
<b>PARTE FINAL</b>			
10	Correr disminuyendo la velocidad y ejercicios de estiramiento.	Entre 1 y 2 vueltas al medio campo todos los jugadores.	En el piso ejercicios de estiramiento.

**Cuadro N° 34. SESION DE ENTRENAMIENTO N° 1**

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

**SESION DE ENTRENAMIENTO N° 2****Categoría:** Sub 10**Fecha:** miércoles 03 de Abril 2013**Hora:** 15h00**Tema:** Conducción del balón.**Lugar:** Estadio Fedelibap.

<b>TIEMPO (min)</b>	<b>PARTE INICIAL</b>		
	<b>Medios de entrenamiento.</b>	<b>Estructuración del esfuerzo.</b>	<b>Descripción.</b>
2	Dialogo		Valores
5	Movilidad articular	Entre 6 y 10 movimientos por ejercicio	En círculo iniciamos desde los tobillos hasta el cuello es decir desde las extremidades inferiores a las superiores.
5	estiramientos	Entre 10 a 15 segundos por ejercicio	Realizamos ejercicios de estiramiento sobre el piso.
5	Ejercicios de coordinación	2 repeticiones por ejercicio	En dentro del círculo del medio campo realizamos ejercicios de coordinación en movimiento; trotar topamos talones, rodillas, talones-rodillas, bordes internos-externos.
3	Piques	4 repeticiones por jugador	De distintas posiciones realizamos piques de 10met.
	<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
15	Juego blanco y negro, dos	Entre 6 y 10 carreras cada jugador.	En la línea del medio campo se colocan los

	equipos sentados espaldas sobre espaldas en la línea del medio campo el prf, dice blanco o negro y el color que no lo nombra trata de coger a su compañero.		jugadores y realizando variantes en distintas posiciones.
20	Conducción de balón en zigzag. Conducción en parejas.	20 veces derecha-izquierda con cada pierna. Conduzco dos toques izquierdo – derecha y pase a mi compañero	Colocación formando dos filas, distancia de 3 metros entre las estacas, total 5 estacas. Se colocan en parejas con un balón y conducen por los callejones separados a 5 mt.
25	4 contra 4 sobre 2 porterías: sin portero, juego libre.	Cada vez que un equipo anota un gol el otro equipo realizará 20 abdominales.	Dimensión del campo 15x20mt.
<b>PARTE FINAL</b>			
10	Correr disminuyendo la velocidad y ejercicios de estiramiento.	Entre 1 y 2 vueltas al medio campo todos los jugadores.	En el piso ejercicios de estiramiento.

**Cuadro N° 35. SESION DE ENTRENAMIENTO N° 2**

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### SESION DE ENTRENAMIENTO N° 3

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** viernes 05 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Tema:** Reducido.

**Lugar:** Estadio Fedelibap.

TIEMPO (min)	PARTE INICIAL		
	Medios de entrenamiento.	Estructuración del esfuerzo.	Descripción.
2	Dialogo		Valores
5	Movilidad articular	Entre 6 y 10 movimientos por ejercicio	En círculo iniciamos desde los tobillos hasta el cuello es decir desde las extremidades inferiores a las superiores.
5	estiramientos	Entre 10 a 15 segundos por ejercicio	Realizamos ejercicios de estiramiento sobre el piso.
5	Ejercicios de coordinación sobre escaleras.	2 repeticiones por ejercicio	En el piso colocar las escaleras y realizar ejercicios de coordinación, saltos bi-podales, skiping y luego alargue de 5mt.
3	Piques	4 repeticiones por jugador	Luego de realizar una voltereta en 5mt.
	PARTE PRINCIPAL		
20	Conducción de balón en zigzag. Conducción en parejas.	20 veces derecha-izquierda con cada pierna. Conduzco dos toques izquierdo – derecha y pase a mi compañero	Colocación formando dos filas, distancia de 3 metros entre las estacas, total 5 estacas. Se colocan en parejas con un balón y conducen

			por los callejones separados a 5 mt.
25	8 contra 8 sobre 2 porterías: con portero, juego libre.	Para anotar un gol y sea válido todo el equipo tiene que pasar a la otra mitad del campo contrario.	Dimensión del campo 50 x 50 mt.
<b>PARTE FINAL</b>			
10	Correr disminuyendo la velocidad y ejercicios de estiramiento.	Entre 1 y 2 vueltas al medio campo todos los jugadores.	En el piso ejercicios de estiramiento.

**Cuadro N° 36. SESION DE ENTRENAMIENTO N° 3**

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca



## SESIÓN DE ENTRENAMIENTO N° 4

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** lunes 08 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Tema:** Toque de Balón.

**Lugar:** Estadio Fedelibap.

TIEMPO (min)	PARTE INICIAL		
	Medios de entrenamiento.	Estructuración del esfuerzo.	Descripción.
5	Andar, trotar, carrera relajada.		Sobre el área de meta.
10	Juego blanco y negro, dos equipos sentados espaldas sobre espaldas en la línea del medio campo el prf, dice blanco o negro y el color que no lo nombra trata de coger a su compañero.	Entre 6 y 10 carreras cada jugador.	En la línea del medio campo se colocan los jugadores y realizando variantes en distintas posiciones.
5	Ejercicios; flexionar el cuerpo hacia adelante con brazos en alto, las puntas de los dedos tocan el suelo.  Flexionar el cuerpo hacia adelante con piernas separadas, balancear los brazos entre las	10 repeticiones por ejercicio	Esforzarse por meter los brazos lo más hacia adentro posible.

	piernas abiertas.		
	<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
20	<p>El balón en dos campos:          Dos equipos, cada uno intenta tocar a los jugadores del otro equipo con el balón, lanzándolo con la mano.          Los jugadores sobre el campo pueden capturar el balón.          Pierde el equipo al que no le queden más jugadores.</p>		<p>Cada vez hay un jugador al otro lado del campo del equipo contrario. Los jugadores del campo que hayan sido tocados deben abandonar el terreno de juego y situarse en la línea de fondo del equipo contrario.          Tienen derecho a tirar.</p>
10	<p>Coger el balón con ambas manos delante del cuerpo(a la altura del pecho), dejar caer el balón y cuando rebote chutarlo hacia las manos y atraparlo pierna derecha-izquierda.</p>	15 veces cada pierna.	Colocación formando dos filas.
15	<p>Golpeo del balón con el empeine interior, de pie.          Realización del movimiento;</p>	20 veces derecha – izquierda cada pierna.	<p>Colocación formando dos filas.          Realizar primero el movimiento sin balón.          Durante la realización del golpeo, la vista</p>

	<p>La pierna de apoyo al lado del balón, el pie orientado en dirección al juego.</p> <p>La pierna de juego esta girada hacia afuera, formando los pies un ángulo de 90°.el pie de la pierna de juego esta horizontal,</p> <p>La rodilla ligeramente flexionada.</p> <p>La superficie de contacto con el balón es la región del tobillo de la parte interior del pie.</p>		estará fijada en el balón.
15	4 contra 4 sobre dos porterías: sin portero, juego libre.		Dimensión del campo: 15x20mt.
<b>PARTE FINAL</b>			
10	Correr disminuyendo la velocidad y ejercicios de estiramiento.	Entre 1 y 2 vueltas al medio campo todos los jugadores.	En el piso ejercicios de estiramiento.

**Cuadro N° 37. SESION DE ENTRENAMIENTO N° 4**

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## SESION DE ENTRENAMIENTO N° 5

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** miércoles 10 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Tema:** Toque de balón.

**Lugar:** Estadio Fedelibap.

TIEMPO (min)	PARTE INICIAL		
	Medios de entrenamiento.	Estructuración del esfuerzo.	Descripción.
5	Andar, trotar, carrera relajada.		Sobre el área de meta.
10	Coger en cadena: un jugador que coge comienza, los jugadores que han sido tocados también cogerán formando toda una cadena. Los perseguidores pueden colocarse a través de la cadena, ya que solo los jugadores que están en los extremos pueden coger.		Si la cadena se rompe no debe cogerse. Sobre un cuadrado de 15 x 15mt.
10	Un jugador atrapa a los demás: sobre un terreno pequeño, un jugador debe coger a todos los demás jugadores en el mínimo tiempo posible, un jugador puede ser cogido de nuevo si mientras tanto otro fue cogido.		Variante, coger durante 30 seg, acordarse de los jugadores cogidos, después 1 min de descanso para el que coge. En un cuadrado de 8x8mt
	<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
10	Atrapar el balón en círculo; dos	Dentro del área de meta.	Establecer reglas generosas.

	jugadores intentan coger el balón, cambio si se toca el balón o después de un determinado tiempo.		
15	Partido de balonmano: sobre un campo pequeño con porterías de campo pequeño o de sala.	Idea general del rendimiento general.	Sobre el área de meta.
15	Golpeo del balón con el empeine interior derecha-izquierda: Parando el balón. Jugando el balón directamente, mientras el otro jugador lo para.	20 veces derecha – izquierda cada pierna.	Colocación formando dos filas.
15	3contra 3 sobre dos porterías: 3 defensores. 2 defensores están dentro de la portería, y un jugador interfiere el juego conjunto. En caso de gol, fuera o perdida de balón contraataque.		Dimensión del campo: 20x15mt. En caso de pérdida de balón se reanuda el juego si dos defensores se encuentran dentro de la portería.
<b>PARTE FINAL</b>			
10	Correr disminuyendo la velocidad y ejercicios de estiramiento.	Entre 1 y 2 vueltas al medio campo todos los jugadores.	En el piso ejercicios de estiramiento.

**Cuadro N° 38. SESION DE ENTRENAMIENTO N° 5**

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## SESION DE ENTRENAMIENTO N° 6

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** viernes 12 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Tema:** golpeo del balón.

**Lugar:** Estadio Fedelibap.

TIEMPO (min)	PARTE INICIAL		
	Medios de entrenamiento.	Estructuración del esfuerzo.	Descripción.
5	Andar, trotar, carrera relajada.		Sobre el área de meta.
10	Coger en cadena: un jugador que coge comienza, los jugadores que han sido tocados también cogerán formando toda una cadena. Los perseguidores pueden colocarse a través de la cadena, ya que solo los jugadores que están en los extremos pueden coger.		Si la cadena se rompe no debe cogerse. Sobre un cuadrado de 15 x 15mt.
10	Un jugador atrapa a los demás: sobre un terreno pequeño, un jugador debe coger a todos los demás jugadores en el mínimo tiempo posible, un jugador puede ser cogido de nuevo si mientras tanto otro fue cogido.		Variante, coger durante 30 seg, acordarse de los jugadores cogidos, después 1 min de descanso para el que coge. En un cuadrado de 8x8mt
	<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
10	Atrapar el balón en círculo; dos	Dentro del área de meta.	Establecer reglas generosas.

	jugadores intentan coger el balón, cambio si se toca el balón o después de un determinado tiempo.		
15	Partido de balonmano: sobre un campo pequeño con porterías de campo pequeño o de sala.	Idea general del rendimiento general.	Sobre el área de meta.
15	Golpeo del balón con el empeine interior derecha-izquierda: Parando el balón. Jugando el balón directamente, mientras el otro jugador lo para.	20 veces derecha – izquierda cada pierna.	Colocación formando dos filas.
15	3contra 3 sobre dos porterías: 3 defensores. 2 defensores están dentro de la portería, y un jugador interfiere el juego conjunto. En caso de gol, fuera o perdida de balón contraataque.		Dimensión del campo: 20x15mt. En caso de pérdida de balón se reanuda el juego si dos defensores se encuentran dentro de la portería.
<b>PARTE FINAL</b>			
10	Correr disminuyendo la velocidad y ejercicios de estiramiento.	Entre 1 y 2 vueltas al medio campo todos los jugadores.	En el piso ejercicios de estiramiento.

**Cuadro N° 39. SESION DE ENTRENAMIENTO N° 6**

**Elaborado por:** Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### SESION DE ENTRENAMIENTO N° 7

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** lunes 15 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Tema:** marcar goles y evitar goles.

**Lugar:** Estadio Fedelibap.

TIEMPO (min)	PARTE INICIAL		
	Medios de entrenamiento.	Estructuración del esfuerzo.	Descripción.
10	Carrera de ABC: correr, trotar levantando los talones, skipping, correr saltando, andar sobre los talones, andar sobre la parte exterior del empeine, correr levantando las rodillas, carreras en progresión.	Del 60 al 70% de intensidad.	Colocación en fila. Distancia lateral unos 2m. Las carreras se efectúan a lo ancho del acampo.
10	Ejercicios de estiramientos: sentados con piernas extendidas inclinar el tronco hacia adelante. De pie, inclinar el tronco hacia adelante cogiéndose los tobillos. Dar un paso lateral flexionando una pierna bajar las caderas activamente. Con las piernas abiertas al máximo doblar el tronco hacia adelante.	3 veces 10 segundos por cada pierna.	Sobre el área de meta.
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
10	Ven conmigo vete corriendo: un	Entre 6 y 10 carreras cada jugador.	Formar un círculo con los jugadores de cara (diámetro



	<p>jugador (el que coge) corre alrededor del círculo y toca a otro jugador por detrás gritando: ven conmigo dicho jugador le seguirá corriendo en la misma dirección para ocupar antes que el sitio que ha quedado libre. Si dice vete corriendo lo hará en sentido contrario.</p>		<p>de 10mt). Cambiar la posición inicial: de cuclillas, sentado con piernas recogidos, tendido boca abajo, etc.</p>
10	<p>Acostumbrarse al balón: hacer toques de balón después de que bote en el suelo der. izq. Hacer toques de balón sin tocar el suelo.</p>	<p>5 min  5 min</p>	<p>Quien mantiene el balón más tiempo en el aire.</p>
10	<p>Golpeo del balón con el empeine interior derecha-izquierda: Parando el balón. Jugando el balón directamente, mientras el otro jugador lo para. Ambos jugadores juegan directo</p>	<p>20 veces cada pierna.</p>	<p>Colocación formando dos filas distancia tres metros. Correcciones esenciales; pierna de apoyo ligeramente flexionada. Pierna de juego con un ángulo de 90°. Comprobación del tobillo. Indicar colocación en dos filas o bien formar varios grupos de cuatro jugadores cada uno.</p>
15	<p>Conducir el balón con la parte interior del pie: En la formación básica es útil para</p>	<p>10 veces</p>	<p>En distintas direcciones en 10 mt , separados por estacas.</p>

	desarrollar el toque de balón. La posición del pie (pierna de juego) corresponde a la del golpeo del balón con el empeine interior.		
15	1 contra 1 sobre una portería: Marcar un gol/ evitar un gol después de conducir el balón. En cada campo practican 3 parejas.	20seg. Tiempo de juego y 1 minuto de pausa.	Según el número de jugadores 3 o 4 campos de juego. Es posible marcar el gol desde ambos lados.
<b>PARTE FINAL</b>			
10	Correr disminuyendo la velocidad y ejercicios de estiramiento.	Entre 1 y 2 vueltas al medio campo todos los jugadores.	En el piso ejercicios de estiramiento.

**Cuadro N° 40. SESION DE ENTRENAMIENTO N° 7**

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## SESION DE ENTRENAMIENTO N° 8

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** miércoles 17 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Tema:** marcar goles y evitar goles.

**Lugar:** Estadio Fedelibap.

TIEMPO (min)	PARTE INICIAL		
	Medios de entrenamiento.	Estructuración del esfuerzo.	Descripción.
5	Carrera de ABC:		Colocación en fila. Distancia lateral unos 2m. Las carreras se efectúan a lo ancho del acampo.
10	Ejercicios de estiramientos: sentados con piernas extendidas inclinar el cuerpo hacia adelante apoyándose- de puntillas, levantar alternativamente izq.-der, y a continuación empujar el balón hacia el suelo. D pie sobre una pierna coger el dorso del pie de la otra – llevar el talón hacia los glúteos y estirar atrás-arriba. Dar un paso flexionando pierna, de lado. Inclinar el tronco hacia la pierna estirada.	10 veces izquierda – derecha.  Cada pierna 3 veces 10 segundos.  Cada pierna 3 veces 10 segundos.	Utilizar los hombros de los compañeros para cogerse.
15	Traer el balón: los jugadores se colocan detrás de la línea de gol. En el campo se encuentran 1 o 2 jugadores que deben perseguir. Los demás tienen la tarea de traer un balón del otro lado si ser cogidos. Los	Distancia asignada en total 15° metros.	El número de balones del otro lado se corresponde al número de jugadores.

	que persiguen contarán cuantos jugadores han cogido. Gana el que tenga más puntos.		
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
10	Relevos con la parte interior del pie.	3 a 4 vueltas, distancia a recorrer entre 6 a 8 metros.	Según el número de jugadores, formar 3 o 4 relevos.
10	Coger el balón en círculo. Dos jugadores cogen el balón. Después de tocar el balón, cambio de parejas.		
15	1 contra 1 sobre una portería: Que grupo consigue más goles. Si un defensor consigue el balón recibe un punto; el balón lo conducirá al grupo de los atacantes.	10 a 15 veces. Distancia 15 x 15 metros.	Campos de juego según número de jugadores. Después de anotar un gol el atacante busca el balón y lo pasa al defensor.
15	3 contra 3 sobre dos porterías.		Dimensión del campo: 20x15mt. En caso de pérdida de balón se reanuda el juego si dos defensores se encuentran dentro de la portería.
<b>PARTE FINAL</b>			
10	Correr disminuyendo la velocidad y ejercicios de estiramiento.	Entre 1 y 2 vueltas al medio campo todos los jugadores.	En el piso ejercicios de estiramiento.

**Cuadro N° 41. SESION DE ENTRENAMIENTO N° 8**

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### SESION DE ENTRENAMIENTO N° 9

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** viernes 19 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Tema:** juego en conjunto.

**Lugar:** Estadio Fedelibap.

TIEMPO (min)	PARTE INICIAL		
	Medios de entrenamiento.	Estructuración del esfuerzo.	Descripción.
5	Carrera de ABC:	3 veces en 5m metros	En parejas sin pausa.
5	Ejercicios: Balancear ligeramente pierna izq. Y der. Delante y atrás poniéndose de puntillas cada vez, balancear hasta por encima de la cabeza con pierna estirada.  Cruzar los brazos adelante del pecho, amplio pasó flexionado de lado, inclinar el tronco de lado hacia adelante, hasta que el codo toque el pie izq. Rebotar, seguidamente repetición.	10 veces izquierda – derecha.	
10	Coger en cadena: un jugador comienza; los jugadores que estén cogidos también cogen y forman una cadena. Solo los jugadores de los extremos pueden coger.	Dentro del área de meta.	Si la cadena se suelta no pueden coger, trabajo en equipo.

<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
10	Acostumbrarse al balón: hacer toques de balón al rebote con pierna der. Izq., después alternativamente.	10 a 20 veces cada pierna.	Cada jugador cuenta en voz alta, el entrenador alaba al mejor jugador.
10	Carrera de zig – zag con balón: Al oír el pito, los primeros corren alrededor de los banderines, entregan los balones a los siguientes en relevo.	4 veces	Marcar dos o más grupos, el equipo ganador obtiene un punto.
10	Balo rodante: ambos equipos intentan meter el balón rodando en la portería de los contrarios.	Espacio de 15 x 20 metros con porterías sin arqueros.	El balón no debe ser tocado con el pie. El balón no debe sobrepasar la altura de la rodilla.
15	Series de pases en diagonal: Andando, parando el balón. Corriendo lentamente, directo. Las banderas estarán colocadas a una distancia entre 6 a 8 metros y representen jugadores. Entre 2 jugadores tienen la tarea de pasarse el balón en movimiento, evitando que el balón pase demasiada cerca de los banderines.	15 a 20 veces	Dividir el grupo de entrenamiento, marcar dos pistas. Utilizar una mitad de campo. Importante pase preciso. Después de una parada puede conducirse el balón brevemente si la jugada ha sido imprecisa.
10	Partido de balonmano.		

10	Partido de fútbol sobre campo pequeño 6 contra 6		Orientarlo hacia el juego de conjunto. Juego libre.
	<b>PARTE FINAL</b>		
10	Correr disminuyendo la velocidad y ejercicios de estiramiento.	Entre 1 y 2 vueltas al medio campo todos los jugadores.	En el piso ejercicios de estiramiento.

**Cuadro N° 42. SESION DE ENTRENAMIENTO N° 9**

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

### SESION DE ENTRENAMIENTO N° 10

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** lunes 22 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Tema:** acostumbrarse al balón.

**Lugar:** Estadio Fedelibap.

TIEMPO (min)	PARTE INICIAL		
	Medios de entrenamiento.	Estructuración del esfuerzo.	Descripción.
10	Carrera de ABC:		
10	Ejercicios de estiramiento: De cuclillas-glúteos sobre los talones- talones deben permanecer sobre el suelo.	10 veces izquierda – derecha.	Después de cada ejercicio, trotar 20 o 30 m y relajarse.
	<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
10	Balón de pelea: Los jugadores se encuentran detrás de la línea de fondo. En el campo hay 1 o 2 jugadores que persiguen. Los jugadores tienen la tarea de traer un balón de la línea de enfrente sin ser cogidos.	En cuadrado de 10 x 15 metros.	
10	Relevos con la parte interior del pie.	3 a 4 vueltas, distancia a recorrer entre 6 a 8 metros.	Según el número de jugadores, formar 3 o 4 relevos.



10	1 contra 1 sobre 1 portería: Que grupo consigue el máximo número de goles. Si el defensa consigue el balón, lo conduce hacia el grupo A, el atacante corre hacia el grupo B.	10 a 15 veces	Campos de juego según número de jugadores. Después e marcas un gol, el atacante busca el balón y lo pasa al defensa.
10	3 contra 3 sobre 2 porterías		
5	Toques de balón con el empeine frontal.	10 veces cada pie	
<b>PARTE FINAL</b>			
10	Correr disminuyendo la velocidad y ejercicios de estiramiento.	Entre 1 y 2 vueltas al medio campo todos los jugadores.	En el piso ejercicios de estiramiento.

**Cuadro N° 43. SESION DE ENTRENAMIENTO N° 10**

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## SESION DE ENTRENAMIENTO N° 11

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** miércoles 24 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Tema:** conducción del balón.

**Lugar:** Estadio Fedelibap.

TIEMPO (min)	PARTE INICIAL		
	Medios de entrenamiento.	Estructuración del esfuerzo.	Descripción.
10	Carrera de ABC:		
10	Ejercicios de estiramiento: De cuclillas-glúteos sobre los talones- talones deben permanecer sobre el suelo.	10 veces izquierda – derecha.	Después de cada ejercicio, trotar 20 o 30 m y relajarse.
	<b>PARTE PRINCIPAL</b>		
15	Ejercicios de pase en balonmano: Colocación formando dos filas, distancia lateral 2mt. 2 balones recorren en zig-zag el callejón formado. Partido de balonmano en medio campo pequeño.	5 minutos          10 minutos	Los balones van hasta el final del callejón y vuelta, etc. Las distancias varían. Pase con apoyo. Cambiar el ritmo y forma de jugar. Introducir la regla de pasos, pase antes de dribling.
10	Relevos a la ida hacer una voltereta	3 a 4 vueltas, distancia a recorrer entre 6 metros.	Según el número de jugadores, formar 3 o 4 relevos.

	hacia adelante.		
10	Conducir el balón y pase con borde interno B pasa a A, A para el balón, lo conduce con la parte interior a la altura de B, se vuelve, conduce el balón hasta su antigua posición y se coloca detrás de B.	10 metros de distancia entre conos	Formar dos o tres grupos. Durante la conducción, tocar el balón en cada paso. En el juego de relevo corregir generosamente.
5	Hacer pases con el empeine frontal.	10 veces derecha – izquierda.	
20	4 contra 4 sobre dos porterías, a4 atacantes juegan contra 4 defensores; 2 defensores se encuentran en la portería, 2 interceptan el juego de conjunto de los atacantes. En caso de gol, fuera o pérdida del balón, contraataque.	Cuadrado 20 x 15 metros dos porterías pequeñas	En caso de pérdida del balón solo se continuara el juego cuando dos defensas estén en la portería.
<b>PARTE FINAL</b>			
10	Correr disminuyendo la velocidad y ejercicios de estiramiento.	Entre 1 y 2 vueltas al medio campo todos los jugadores.	En el piso ejercicios de estiramiento.

**Cuadro N° 44. SESION DE ENTRENAMIENTO N° 11**

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## SESION DE ENTRENAMIENTO N° 12

**Categoría:** Sub 10

**Fecha:** viernes 26 de Abril 2013

**Hora:** 15h00

**Tema:** marcar un gol luego del juego en conjunto.

**Lugar:** Estadio Fedelibap.

TIEMPO (min)	PARTE INICIAL		
	Medios de entrenamiento.	Estructuración del esfuerzo.	Descripción.
10	Carrera de ABC:		
10	Ejercicios de estiramiento: De cuclillas-glúteos sobre los talones-talones deben permanecer sobre el suelo.	10 veces izquierda – derecha.	Después de cada ejercicio, trotar 20 o 30 m y relajarse.
	PARTE PRINCIPAL		
10	Hacer toques de balón con el empeine frontal: Dejar caer el balón sobre el empeine frontal y recuperar. Hacer toques de balón dejando tocar el suelo brevemente. Hacer toques de balón variados,	20 veces cada pie.	Hacer ejercicios con derecha – izquierda. Al hacer toques, el tobillo de la pierna de juego debe estar inmóvil.
10	Conducir el balón con el empeine interior izq. – der: el balón es conducido con el empeine interior sobre una pista circular de unos 10mt de diámetro a la izq. Con el pie derecho y a la der. Con el pie izquierdo. El pie de la pierna de juego esta estirado hacia		Primero el entrenador hace una demostración del desarrollo del ejercicio parado, a continuación los jugadores ejecutan el movimiento. Primero se ejecuta el ejercicio lentamente con la pierna fuerte. Tocar el balón a cada paso.

	abajo y algo girado hacia afuera a la altura del tobillo.		
10	Pase al lado del hombre: el jugador A juega el balón a la izq. O der. Al lado del jugador B. este busca el balón y lo vuelve a pasar directamente (desde la derecha con la pierna derecha, desde la izquierda con la pierna izquierda).seguidamente vuelve a su posición de partida.	5 veces con cada pie n y cambio de posición.	Colocación formando dos filas. El espacio de acción de B puede ser señalizado con los conos. A para el balón que se le ha devuelto, siempre juega el balón parado.
20	4 contra 4 con una portería: 4 defensas juegan contra 4 atacantes, 2 defensas están en la portería, 2 interceptan; en caso de gol, fuera o pérdida del balón, contraataque.	Cuadrado 20 x 15 metros dos porterías pequeñas	Contraataque solo cuando haya 2defensas en la portería.
10	Hacer toques con el empeine frontal izq.- der.		
<b>PARTE FINAL</b>			
10	Correr disminuyendo la velocidad	Entre 1 y 2 vueltas al medio campo	En el piso ejercicios de estiramiento.

**Cuadro N° 45. SESION DE ENTRENAMIENTO N° 12**

Elaborado por: Lcdo. Mauricio Vargas Cuenca

## EJERCICIOS TÉCNICOS

### Técnica espontánea

Los niños y jóvenes practicarán el dominio del balón con ejercicios libres, a voluntad, sin más limitaciones de las que le imponen su propia habilidad.

Las destrezas se deberán ir progresivamente dificultando, como un reto a superar carencias o deficiencias técnicas. Presentamos a continuación diversos ejemplos que ilustran estas prácticas:

**Variantes:** - cambiando al otro pie; con la cabeza y el muslo; competir en tiempo de control y número de contactos con otros jugadores.



**Un jugador.-** El mismo ejercicio anterior, levantando con el pie el balón desde el suelo, prohibido el uso de manos. El dominio de la pelota debe sentirse en progreso.

**Variantes:** contactos al balón con empeine y bordes laterales del pie, combinar los contactos al balón con diversas superficies del cuerpo: muslos, cabeza, hombros, empeine y talón, en movimiento.

**Un jugador.** Sentado, una pierna estirada y con la otra recogida rebotar el balón en el pie.

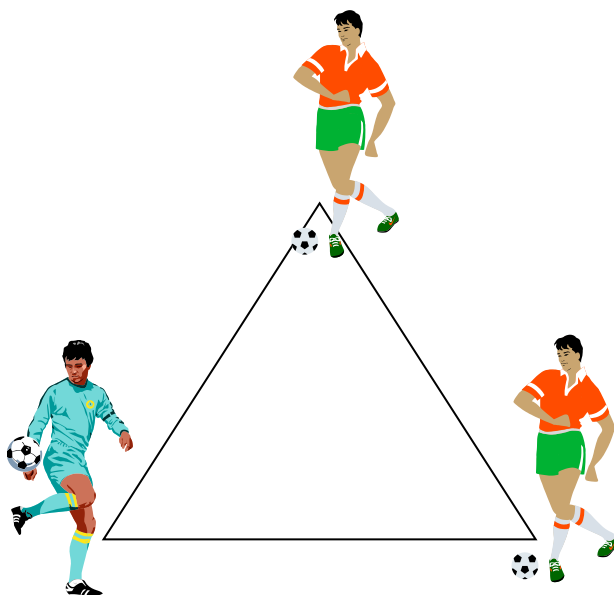
**Variantes:** acostado, en cuclillas, arrodillado, cambiando de pie y a otros sitios de contacto.

### La parada y amortiguamiento

Estos ejercicios deben al mismo tiempo ser practicados con la técnica de la conducción. Los jugadores deben dominarlos a fin de familiarizarse con el balón en los pies, ya que bien ejecutados brindan confianza al futbolista en su control y dominio.

**Un jugador.** El entrenador -para guiar el ejercicio enviará el balón con la mano y luego con el pie, a una distancia de 8-10 metros, para que el jugador lo pare con el pie.

Posteriormente se utilizará un compañero para el envío de la pelota. Variantes: aumentar las distancias, parar la pelota con la planta, empeine, borde interno y borde externo,- enviar balones restantes, luego por alto que caigan a los pies.



**Entre dos jugadores.** Se envía recíprocamente el balón con las manos y luego con los pies, hacia los diferentes sitios de contacto del cuerpo del compañero.

**Variantes:** incrementar las distancias, amortiguar la pelota con el pecho, cabeza, muslo todas las zonas del pie; incluir un tercer jugador, alejando la pelota de quien la recibe, para que la pared y amortigüe en movimiento.

### **El pase**

El entrenamiento del pase debe hacerse en variadas situaciones y lo más parecido a lo que sucede en un encuentro: estando el jugador estático y con balón parado, en movimiento conduciendo la pelota, pase corto y largo, rasante o alto, con todas las zonas del pie, derecho y luego izquierdo, a la cabeza del compañero, sin marca y en disputa con un adversario, pasando el balón y corriendo a una nueva posición. Las distancias y repeticiones son variables de acuerdo con la edad de los futbolistas. Se debe incluir a los porteros y en todo momento evitar el fuera de juego.

**Entre dos jugadores.** Parados y separados de 10-15 metros, pasarse uno a otro el balón a ras de suelo, devolviéndolo tras un toque adicional.

**Variantes:** aumentar progresivamente las distancias; ensayando la parada y el amortiguamiento, pasar el balón con un solo contacto, pase con ambos pies, usando empeine, borde interno, borde externo, entre tres jugadores, pasándosela en orden y devolviéndosela, entre cuatro jugadores, enviándosela en diagonal.

**Entre dos jugadores.** Parados y separados de 20-30 metros, pasarse la pelota elevándola y tratando de que caiga lo más cerca del compañero.

**Variantes:** balones parados - como en los tiros libres; jugadores en movimiento y pase tras un toque adicional, pasarse la pelota con un solo contacto, usando diferentes zonas de contacto con el pie, hacerlo entre tres y cuatro jugadores.



**Entre tres jugadores.** Ubicados en línea; un juego en que el del centro trata de interceptar el balón; el que envía el pase a su compañero alejado lo hace a ras de suelo y el que recibe se lo devuelve tras un toque extra.

**Variantes:** intercambiar posición central con el que hizo mal el pase; pasando el balón elevado sobre el jugador central, devolviéndolo tras un solo contacto;, reduciendo los espacios.

### **La conducción**

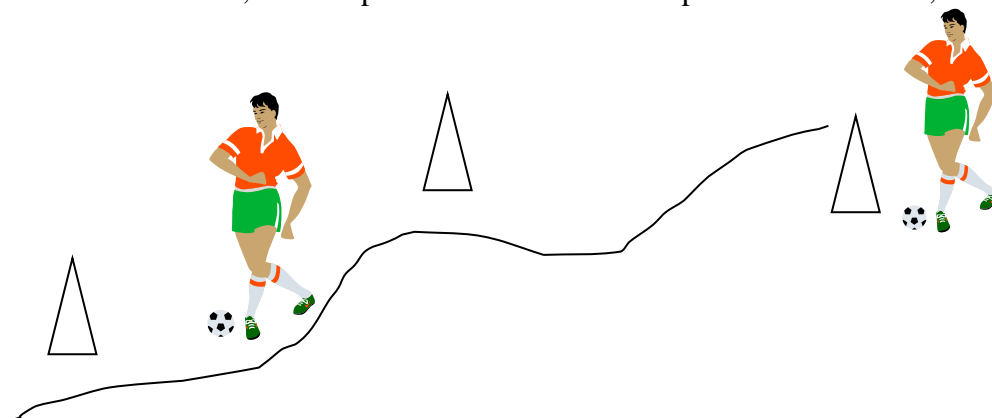
Los niños y jóvenes deben adquirir la destreza de llevar el balón en los pies con facilidad, dominio y confianza. Su entrenamiento les debe permitir el uso de ambos pies, contactando la pelota con las diferentes superficies que lo componen. El menor ha de acondicionar su técnica para coordinar la parada y amortiguamiento con un inmediato traslado del balón y este con el pase o el tiro, pudiendo en el intervalo utilizar gambetas y fintas.

**Un jugador.** Traslado del balón con pie derecho por una distancia de 10-12 metros, a ritmo bajo; regreso inmediato al sitio de partida impulsándolo con pie



izquierdo.

**Variantes:** incrementar las distancias; permitir libertad de movimiento y dirección en todo sentido, llevar la pelota alternando ambos pies en el recorrido;



**Dos jugadores.** Un futbolista envía el balón rasante a su compañero, el otro lo para o amortigua e inicia la conducción del mismo a mediana velocidad por unos 5-6 metros.

**Variantes:** cambiar el pie de recepción; recibir pelotas que caen de mediana altura o más, incrementar la velocidad de traslado, con pique raudo, aumentar el número de repeticiones.

**Dos jugadores.** Un jugador traslada el balón, el otro se opone a su trayectoria sin mayor intención de arrebatarlo.

**Variantes:** aumentar la velocidad del desplazamiento; el rival impone mayor presión en la disputa, desplazamiento aplicándole la carga.

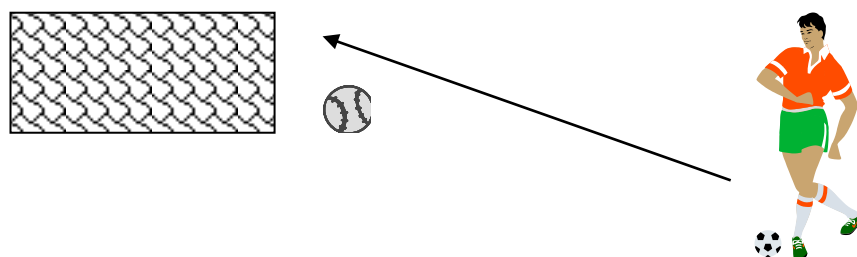
**Dos jugadores.** Por unos 10-12 metros, un jugador conduce el balón raudamente y el otro lo acosa, persiguiéndolo a corta distancia, tratando de quitárselo. Regreso al sitio inicial cambiando la función realizada.

**Variantes:** aumentar la distancia de traslado; ejercitar la conducción con ambos pies, evitar ser cargado al acercarse el oponente, hacer un supuesto pase al ser alcanzado.

### **El tiro**

Este acondicionamiento es fundamental en el fútbol, ya que brinda la oportunidad de lograr sus objetivos: conseguir goles. Su práctica incluye un dominio de la parada, el amortiguamiento, la conducción y el regate o la finta, ya que a partir de

cualquiera de ellos se puede ensayar un disparo a puerta rival.



**Un jugador.** A balón parado, disparo rasante a improvisados marcos de 1 metro de ancho, formados por conos o banderines.

**Variantes;** aumentar la distancia a la meta; disminuir a 1 metro en ancho de los postes, tiros a la meta con balón y jugador en movimiento.

**Un jugador.** Tiros a vallas apropiadas a la edad del jugador los utilizados en partidos

Con balón parado como en los tiros libres y sin porteros.

**Variantes:** incrementar la distancia; utilizar un guardameta, disparos rasantes, a media altura, elevados, al centro, a los costados, a las esquinas, en veloz carrera y repentino disparo al gol.

**Varios jugadores.** Uno conduce el balón entre una línea de dos defensas y después de un regate tira al marco con portero.

**Variantes:** - aumentar el número de defensores; incrementar la presión en la marca, sin llegar a quitarle el balón, completa oposición.

**Un jugador.** Tiros a una pared, en la que se han pintado cuadros numerados; el jugador

Tratará de atinarle a aquel que cada vez disponga el técnico.

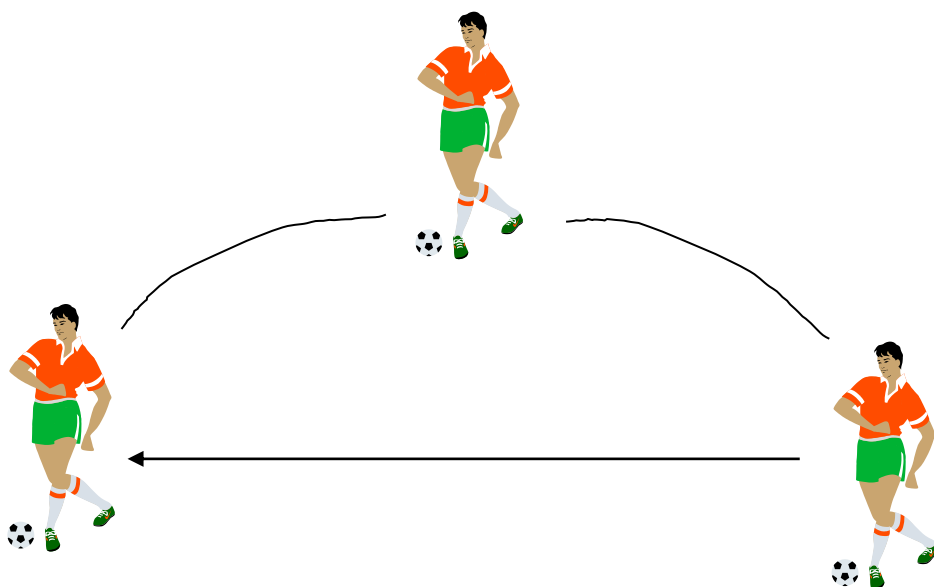
### **El cabeceo**

Estos ejercicios deben acostumbrar al menor a no perder de vista la pelota hasta el momento del contacto, hacerlo progresivamente con mayor impacto y mejor dirección, parado y saltando, en disputa con atacantes o defensores. Se debe tener muy en cuenta la edad del futbolista y su tiempo de práctica, a fin de evitar

dolores de cabeza, mareos, entre otros. A los niños no se les debe exigir acciones más allá de las que manifiesten tolerar.

**Un jugador.** El entrenador lanzará la pelota hacia el futbolista y este, parado, deberá devolverla con la cabeza.

**Variantes:** lanzando el balón a un costado para que corra a cabecearla; enviar la pelota elevada para que salte a cabecear, indicarle la dirección y altura a la que debe destinar el balón tras cabecearlo: arriba, media altura, abajo, izquierda, derecha.



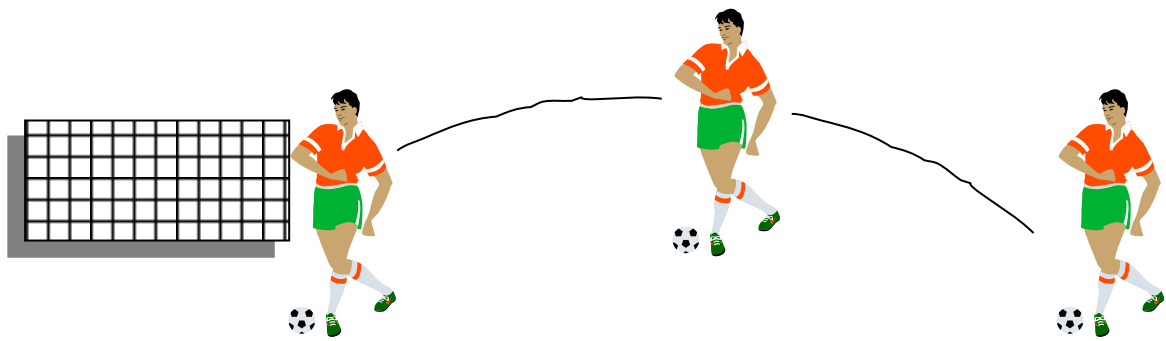
**Dos jugadores.** Destreza de dominio individual del balón y luego pases de cabeza a cabeza, sin dejarlo caer.

**Variantes:** pases de cabeza hacia atrás; cabeceo lateral con giro esforzado del cuello –jóvenes, incluir un tercer jugador.

**Dos jugadores.** El entrenador y luego un jugador- lanzará la pelota al aire para que dos futbolistas, saltando, la disputen. El que pierde lanza el balón para la práctica de sus otros dos compañeros.

**Varios jugadores.** Uno tira un centro frente al marco, el atacante trata de cabecearlo al gol, con oposición del defensor.

**Variantes:** con pelota alta, saltando a cabecear -ejercicio de ataque; con rechazo de cabeza del oponente ejercicio defensivo, mayores distancias respecto a la meta.



**Varios jugadores.** Se dispondrá de un portero y varios atacantes, sin defensores. Un futbolista envía centros frente a la meta y los delanteros intentarán cabecear al gol.

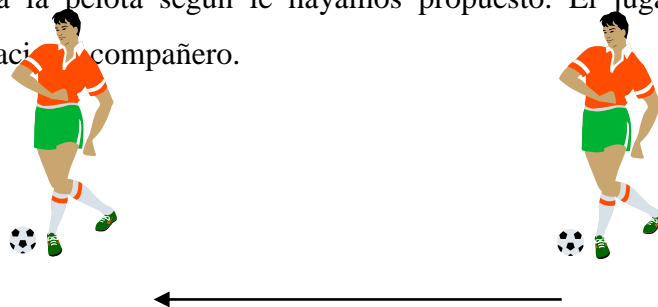
**Variantes:** incorporar un defensor por cada delantero, un futbolista envía centros a la meta y varios defensores -sin atacantes enfrente- intentarán rechazar de cabeza.

**Un jugador.** El entrenador enviará la pelota con las manos para que el futbolista – solo jóvenes- la cabecee lanzándose horizontal hacia adelante en palomita'.

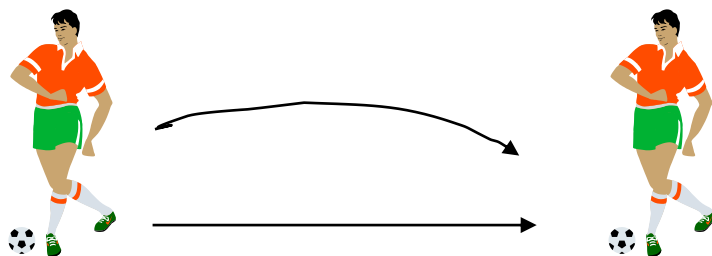
**Variante:** intentarlo frente al gol con pase de un compañero; con arquero atajando con arquero y dos defensas a los lados, junto a los postes

### **EJERCICIOS PARA SUPERFICIE Y DOMINIO DEL BALÓN**

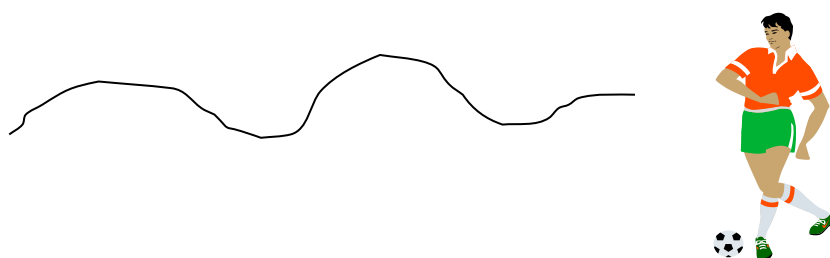
Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.



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.



Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (Los jugadores se reparten por el espacio de juego)



Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. El jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con

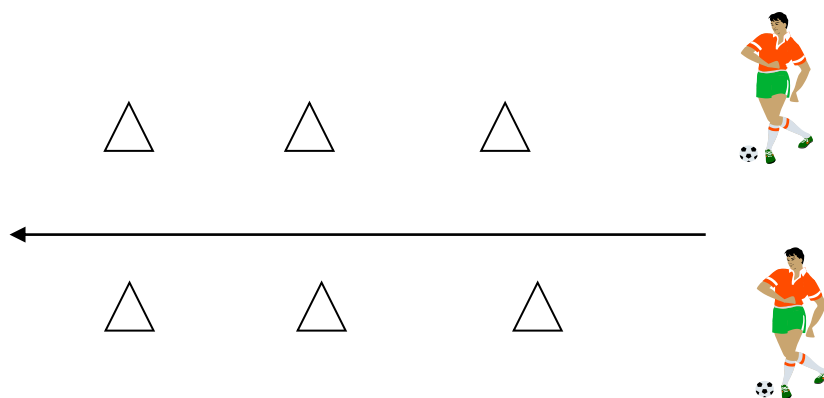
el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, ... y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante.

Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego)

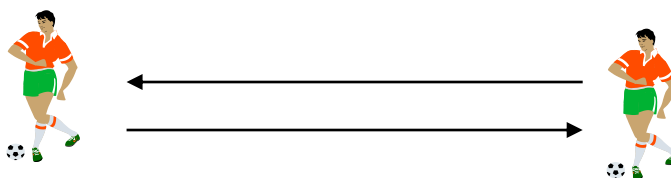
### **EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDUCCIÓN**

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

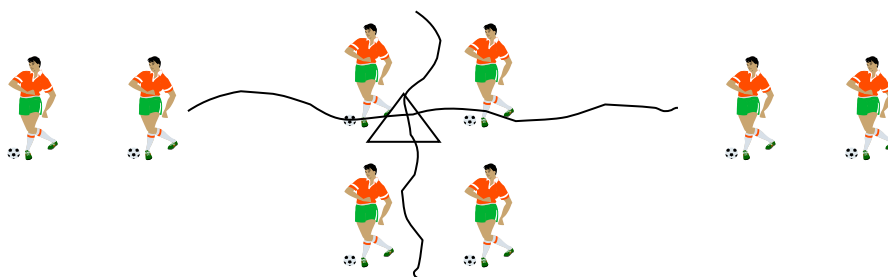
Los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción, entre conos según la superficie de contacto que hemos marcado. Cuando utilicemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.



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 ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.



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 RECREATIVOS PARA EL FUTBOL

**Nombre:** BLANCO Y NEGRO, DOS GRUPOS

**Desarrollo:** Dos equipos frente afrente, cuando el entrenador dice blanco se corre el equipo que corresponde al color, el otro trata de alcanzarlo, gana el equipo que más veces ha tocado al contrario.

**Variaciones:** manos, cabeza, pecho-pie, pierna alto, pierna piso, libre.

**Condiciones:** número de toques, sentido, tiempo, quita y cambia.

**Nombre:** LA CADENA, UN GRUPO.

**Desarrollo:** Un jugador intenta topar a los de más en un espacio limitado si logra topar a un rival, este se convierte en compañero y se toman de las manos para realizar la cadena y seguir topando a los de más. No se puede salir del área. No se puede soltar las manos

**Variaciones:** manos, cabeza, pecho-pie, pierna alto, pierna piso, libre.

**Condiciones:** número de toques, sentido, tiempo, quita y cambia.

**Nombre:** TOPADAS CON COMODINES, UN GRUPO

**Desarrollo:** Un jugador intenta topar a los de más en un espacio limitado con la ayuda de dos jugadores (comodines) que estarán siempre cogidos de las manos si logra topar a un rival, este se elimina. No se puede salir del área. No se puede soltar las manos

**Variaciones:** manos, cabeza, pecho-pie, pierna alto, pierna piso, libre.

**Condiciones:** número de toques, sentido, tiempo, quita y cambia.

**Nombre:** FÚTBOL DE CANGREJOS, DOS EQUIPOS

**Desarrollo:** Dos equipos juegan fútbol en la posición de cangrejos de espaldas piernas y brazos en el suelo. **No se puede salir del área**

**Variaciones:** manos, cabeza, pecho, pie, pierna alto, pierna piso, libre.

**Condiciones:** número de toques, sentido, tiempo, quita y cambia.

**Nombre:** FÚTBOL DE CUADRUPEDIA, DOS EQUIPOS

**Desarrollo:** Dos equipos juegan fútbol en la posición de cuadrúpedos piernas y brazos en el suelo. No se puede salir del área

**Variaciones:** manos, cabeza, pecho, pie, pierna alto, pierna piso, libre.

**Condiciones:** número de toques, sentido, tiempo, quita y cambia.

**Nombre:** CONCURSO DE TOQUES, DOS EQUIPOS

**Desarrollo:** En un círculo a 3-4 metros de distancia cada uno tratan de dar la vuelta lo más rápido posible hasta que el equipo de afuera haya completado el relevo corriendo por fuera, cuentan el número de toques, luego intercambian posiciones el equipo que más toques haya echo gana. **En el pase no pueden saltarse un jugador.**

**Variaciones:** manos, cabeza, pecho, pie, pierna alto, pierna piso, libre.

**Nombre:** GANAR LA VUELTA, UN GRUPO

**Desarrollo:** En un círculo a 3-4 metros de distancia cada uno, los jugadores están parados mirando hacia adentro del círculo, un jugador camina por afuera y toca a cualquier jugador y saldrá a máxima velocidad a dar la vuelta al círculo, el jugador topado saldrá en el sentido contrario el que pierde se queda fuera.

**Variaciones:** manos, cabeza, pecho, pie, pierna alto, pierna piso, libre.

**Condiciones:** número de toques, sentido, tiempo, quita y cambia.

**Nombre:** EMPUJE DE FILAS, DOS EQUIPOS

**Desarrollo:** Dos equipos de espaldas y entrelazados por los brazos tratan de empujar a su equipo rival hasta sacarlo del área de juego.

**Variaciones:** manos, cabeza, pecho, pie, pierna alto, pierna piso, libre.

**Condiciones:** número de toques, sentido, tiempo, quita y cambia.

**Nombre:** FORMAR GRUPOS, UN GRUPO

**Desarrollo:** Los jugadores se desplazan por el área determinada como el entrenador pida, de frente, de espaldas, lateral entonces el entrenador dice un



número y deben formar rápidamente los grupos de acuerdo a como el entrenador pidió.

**Variaciones:** manos, cabeza, pecho, pie, pierna alto, pierna piso, libre.

Condiciones: número de toques, sentido, tiempo, quita y cambia.

## **C. Materiales de Referencia.**

### **BIBLIOGRAFIA.**

BENEDEK, Endre: Fútbol Infantil, primera edición, año 2009

VANIERSCHOT: Programa de entrenamiento deportivo de fútbol, cuarta edición, año 2006.

SANS, Alex: Fútbol base entrenamiento, año 2008.

Gran Enciclopedia de los Deportes, año 2002.

CUBEIRO, Carlos: Código Mauriño, editorial, Alienta, año 2012.

CERVERA, Adrian: Modelo organizacional estratégico del entrenamiento en fútbol, editorial, Alienta año 2011.

CAMPOS, Luis: Entrenar para jugar, editorial Sport Zone, año 2011.

POL, Rafael: La preparación Física y Medicina, editorial, Mc. Sports, año 2011.

DRASKOVIC, Dusan, Fútbol. Editora Luz de América, Guayaquil, Ecuador, 1989.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Módulo de corrientes, métodos y técnicas de la investigación educativa. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Guía de proyectos de investigación social y educativa. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Tutoría de la investigación. Editorial Diemerino. Quito – Ecuador.

HERRERA, NARANJO. Currículo por Competencias. Colección Sembrar para el futuro. Ambato – Ecuador.

WEINECK Erlange, Colección Fútbol Total El entrenamiento Físico del Futbolista. Editorial Paidotribo, segunda edición - Barcelona España, ISBN 84-8019-074-2

MAGALLANES Giovanni, Federación Deportiva Nacional del Ecuador Centro de Capacitación deportiva, I Curso Nacional de Preparación Física.

MOSCOSO Vicente, Fútbol Categoría Infantil, segunda edición, editorial gráfica Hernández Cuenca Ecuador, diciembre 1999.

**ANEXO No. 1**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

Encuesta dirigida a los señores padres de familia, y autoridades de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza.

**Objetivo:** Investigar la aplicación de una planificación del entrenamiento deportivo que influya en el desarrollo de las capacidades motrices de los niños de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza.

**Instructivo:** Lea detenidamente el cuestionario y señale con una x la respuesta que considera correcta.

**Cuestionario.**

1. ¿El entrenador utiliza balones reglamentarios para el entrenamiento deportivo?

Si.....No.....

2. ¿El entrenador aplica criterios y estrategias de entrenamiento deportivo antes de la competencia?

Si.....No.....

3. ¿El entrenador planifica jugadas en el período competitivo?

Si.....No.....

4. ¿Cree Ud. que debe haber una interrelación entrenador –jugador en el interaprendizaje del fútbol?

SI.....No.....

5. ¿Son fundamentales las capacidades físicas en la formación deportiva?

Si.....No.....

6. ¿Cuál de estas capacidades cree Ud. que es más importante en la formación deportiva?

Velocidad.... Agilidad.... Resistencia....Fuerza....Flexibilidad..... Todas las anteriores.....

7. ¿Las capacidades coordinativas nacen o se hacen?

Nacen.....Se hacen.....

8. ¿Tienen importancia las capacidades coordinativas en la planificación del entrenamiento deportivo?

Si.....No.....

9. ¿Cree usted que la práctica de este deporte ayuda a formar la personalidad del niño deportista?

Si..... No.....

10. ¿Se interesaría Ud. en asistir a los entrenamientos y participaciones deportivas de su hijo de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza?

Si.....No.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**

**ANEXO No. 2**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

Encuesta dirigida a la autoridad y entrenador de la categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol del Consejo Provincial de Pastaza.

**Objetivo:** Investigar la aplicación de una planificación del entrenamiento deportivo que influya en el desarrollo de las capacidades motrices de los niños de la escuela de fútbol del consejo provincial de Pastaza.

**Instructivo:** Lea detenidamente el cuestionario y señale con una x la respuesta que considera correcta.

**Cuestionario.**

1. ¿Cree Ud. que en el proceso de Enseñanza-aprendizaje del fútbol debe haber una interrelación Entrenador-Jugador?

Si.....No.....

2. ¿Las teorías, medio y métodos en que se basa el entrenador en la planificación del entrenamiento deportivo son importantes para el desarrollo de las capacidades motrices?

Si.....No.....

3. ¿El entrenador planifica el entrenamiento deportivo en el período competitivo?

Si.....No.....

4. ¿Cree Ud. que del desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas motrices son importantes en la formación deportiva?

SI.....No.....

5. ¿La práctica continua de éste deporte ayuda a formar la personalidad del niño deportista?

Si..... No.....

6. ¿Participaría Ud. en la puesta en marcha de una Planificación adecuada del Entrenamiento Deportivo de Fútbol que influya en el desarrollo de las Capacidades motrices de los niños de la Escuela de Fútbol del Consejo Provincial de Pastaza?

Si.....No.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**