

UNIVERSIDAD TÉCNICA AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “APLICACIÓN DE LAS DESTREZAS FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA ACADEMIA DE DEPORTES CLUB BLÍVAR DEL CANTON GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR”

Trabajo de Investigación

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

Autor: Lcdo. Juan Carlos del Pozo Mora.

Director: Lcdo. Mg. Edison Urbina Barrionuevo.

Ambato - Ecuador

2013

Al Concejo de Posgrado de la UTA.

El Tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema:

“APLICACIÓN DE LAS DESTREZAS FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA ACADEMIA DE DEPORTES CLUB BOLÍVAR DEL CANTON GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR”, presentado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora y conformado por: Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez, Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez, Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta, Miembros del Tribunal, Lcdo. Mg. Edison Urbina Barrionuevo, 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, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en la biblioteca de la UTA.

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

Ing. Mg Juan Garcés Chávez
Director de Posgrado

Lcdo. Mg. Edison Urbina Barrionuevo
Director del Trabajo de Investigación

Dr. Mg. Joffre Venegas Jiménez
Miembro del Tribunal

Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez
Miembro del Tribunal

Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta,
Miembro del Tribunal

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: “APLICACIÓN DE LAS DESTREZAS FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA ACADEMIA DE DEPORTES CLUB BOLÍVAR DEL CANTÓN GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR”, nos corresponde exclusivamente a: Lcdo. Juan del Pozo Mora, Autor y de Lcdo. Mg. Edison Urbina Barrionuevo, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

Lcdo. Juan del Pozo Mora

AUTOR

Lcdo. Mg. Edison Urbina Barrionuevo

DIRECTOR

DERECHOS DEL AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo investigativo 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. Juan Del Pozo Mora

C.I. 0201345469

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional

.A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A mis dos hijas Angélica Fernanda, María Teresa y a mi esposa Karla Gabriela quienes me han dado Valor y la fuerza, suficiente para salir adelante, con éxito.

A mis dos hermanas quienes me han apoyado mediante sus consejos durante toda la trayectoria de la carrera.

Juan del Pozo

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar doy infinitamente gracias a Dios, por haberme dado fuerza y valor para culminar esta etapa de mi vida.

Agradezco la confianza y el apoyo brindado por parte de mi madre, al Lcdo. Edison Urbina por toda la colaboración brindada, durante la elaboración de la tesis.

Finalmente a la Academia de Deportes Club Bolívar, y a todos los niños quienes participaron en la investigación, a los padres y madres de familia y a los entrenadores y monitores quienes me ayudaron con su aportación hicieron posible,

Juan del Pozo

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

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

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	2
1.2 Planteamiento del Problema.....	2
1.2.1 Contextualización del Problema.....	2
1.2.2. Análisis Crítico.....	3
1.2.3. Prognosis.....	4
1.2.4. Formulación del problema.....	4
1.2.5. Preguntas Directrices.....	4
1.2.6. Delimitación del Problema.....	5
1.3 Justificación.....	5
1.4 Objetivos.....	6

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes investigativos.....	7
2.2.	Fundamentación filosófica.....	8
2.3.	Fundamentación legal.....	11
2.4.	Categorías fundamentales.....	17
2.4.1.	Fundamentación Teórica (variables independiente).....	22
2.4.2.	Fundamentación Teórica(variables dependiente).....	35
2.5.	Hipótesis (dependiente de la modalidad).....	48
2.6.	Señalamiento de variables.....	48

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA.

3.1	Enfoque.....	49
3.2	Modalidad básica de la investigación.....	49
3.3	Nivel o tipo de investigación.....	50
3.4	Población y muestra.....	50
3.4.1	Población.....	50
3.4.2	Muestra.....	51
3.5	Operacionalización de variables.....	52
3.6	Recolección de información.....	54
3.7	Procesamiento de la información.....	54

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1.	Análisis de los Resultados.....	55
------	---------------------------------	----

4.2.	Verificación de Hipótesis.....	66
4.2.1	Planteamiento de la Hipótesis.....	66
4.2.2	Selección del nivel de significación.....	66
4.2.3	Descripción de la Población.....	66
4.2.4	Especificación de lo Estadístico.....	66
4.2.5	Especificaciones de las regiones de Aceptación y Rechazo.....	67
4.2.6	Recolección de datos y cálculo de lo Estadístico.....	67

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES.....	71
RECOMENDACIONES.....	72

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1.	Datos informativos.....	73
6.2.	Antecedentes de la propuesta.....	74
6.3.	Justificación.....	74
6.4.	Objetivos de la Propuesta.....	75
6.5.	Análisis de factibilidad.....	75
6.6.	Fundamentación Teórica.....	76
6.7.	Metodología.....	118
6.8.	Administración y Evaluación.....	120
6.9.	Previsión de la evaluación.....	121

A. MATERIALES DE REFERENCIA

1.	Bibliografía.....	122
2.	Anexos.....	124

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°. 1: Población.....	50
Tabla N. 2: Tamaño de la Población.....	51
Tabla N°. 3:Fracción Muestra.....	51
Tabla N° 4: Operacionalización Variable Independiente Destrezas Físicas.....	52
Tabla N°.5: Operacionalización Variables Dependientes Fundamentos Técnicos de Fútbol.....	53
Tabla N°.6: Porcentaje de la pregunta Uno.....	56
Tabla N°.7 Porcentaje de la pregunta Dos.....	57
Tabla N°.8 Porcentaje de la pregunta Tres.....	58
Tabla N°.9 Porcentaje de la pregunta Cuatro.....	59
Tabla N°.10 Porcentaje de la pregunta Cinco.....	60
Tabla N°.11 Porcentaje de la pregunta Seis.....	61
Tabla N°.12 Porcentaje de la pregunta Siete.....	62
Tabla N°.13 Porcentaje de la pregunta Ocho	63
Tabla N°.14: Porcentaje de la pregunta Nueve.....	64
Tabla N°.15: Porcentaje de la pregunta Diez.....	65
Tabla N°.16 Frecuencias Observadas.....	69
Tabla N°.17 Frecuencias Esperadas.....	69
Tabla N°.18 Calculo del Chí Cuadrado.....	70
Tabla N°. 19 Modelo Operativo.....	119
Tabla N°.20 Administración.....	120
Tabla N°. 21 Previsión de la Evaluación.....	121

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1: Árbol de Problema.....	3
Figura N° 2: Inclusión de Variables.....	17
Figura N° 3: Comparación de Ideas Variable Independiente.....	19
Figura N° 4: Comparación de Ideas Variables Dependientes.....	21
Figura N° 5: Gráfico Uno.....	56
Figura N° 6: Gráfico Dos.....	57
Figura N° 7: Gráfico Tres.....	58
Figura N° 8: Gráfico Cuatro.....	59
Figura N° 9: Gráfico Cinco.....	60
Figura N° 10: Gráfico Seis.....	61
Figura N° 11: Gráfico Siete.....	62
Figura N° 12: Gráfico Ocho.....	63
Figura N° 13: Gráfico Nueve.....	64
Figura N° 14: Gráfico Diez.....	65
Figura N° 15: Campana de Gaus.....	68
Figura N° 16: Ejercicios de Velocidad con Balón.....	86
Figura N° 17: Ejercicios para el desarrollo de la resistencia general y especial...	87
Figura N° 18: Ejercicios a partir del juego.....	89
Figura N° 19: Ejercicios para desarrollar la coordinación viso-motora-objetivo..	91
Figura N° 20: Ejercicios para el Dribling.....	92
Figura N° 21: Ejercicios de Cabeceo.....	93

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

TEMA:“APLICACIÓN DE LAS DESTREZAS FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA ACADEMIA DE DEPORTES CLUB BOLÍVAR DEL CANTÓN GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR”.

AUTOR: Lcdo. Juan del Pozo Mora

DIRECTOR: Lcdo. Mg. Edison Urbina Barrionuevo

FECHA: 10 de julio del 2013

RESUMEN EJECUTIVO

La directriz que se abordó este tema siendo parte de donde predomina en todos los campos de la vida, más aún a sabiendas de que entrenadores y monitores no obtienen la necesaria guía; sobre las destrezas físicas que es lo que requieren los niños para mejorar su trabajo de coordinación de los movimientos, para mejorar una técnica, táctica, para el trabajo necesario que necesitan los niños, métodos científicos reina en los entrenadores, sin pensar el futuro de los niños. Es por cuanto se hace necesario la elaboración de un manual de entrenamiento que ayude a efectuar un proceso de enseñanza aprendizaje en la Academia de Deportes Club Bolívar de la ciudad de Guaranda y de la forma más adecuada para que el niño deportista pueda desarrollar de mejor manera y sacar adelante sus destrezas, aptitudes y habilidades, mediante la enseñanza de los fundamentos básicos del fútbol en el campo de juego. Con la presente se pretende que los entrenadores y monitores de la Academia de Deportes Club Bolívar adquieran los conocimientos, técnicos, tácticos y científicos.

DESCRITORES: Destrezas, aptitudes, habilidades, técnico, táctico, psicológico, pase, conducción, cabeceo, juegos.

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

TOPIC: " APPLICATION OF PHYSICAL SKILLS AND ITS INFLUENCE ON THE DEVELOPMENT OF A FOOTBALL FUNDAMENTALS IN CHILDREN 10 TO 12 YEARS OF AGE ACADEMY CANTON SPORTS CLUB BOLIVAR BOLIVAR GUARANDA province " .

AUTHOR: Atty. Juan del Pozo Mora

DIRECTOR: Atty. Mg. Urbina Edison Barrionuevo

DATE: July 10, 2013

SUMMARY

The guideline that addressed this issue being part dominated in all areas of life, especially knowing that coaches and teachers do not get the necessary guidance, on what physical skills required by children to improve their work coordination of movements, to improve technique, tactics, for the necessary work needed by children , queen scientific methods in the coaches, without thinking the future of children. It is necessary because the development of a training manual to help make teaching-learning process at the Academy of Sports Club Bolivar Guaranda city and the most appropriate for the child athlete can better develop and bring up their skills, aptitudes and skills, by teaching the fundamentals of football in the field. With this it is intended that the coaches and Sports Club Bolivar Academy acquire the knowledge, technical, tactical and scientific.

Terms: Skills, skills, skills, technical, tactical, psychological, pass, driving, pitching, games.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación está centrado en la Aplicación de las Destrezas Físicas y su influencia en el desarrollo de los Fundamentos técnicos de fútbol, en niños de 10 a 12 años de edad de la Academia de Deportes Club Bolívar del Cantón Guaranda provincia de Bolívar.

Este trabajo está orientado en la formación de los entrenadores en la práctica de las destrezas de los niños basados en las encuestas a través de los jóvenes, de los entrenadores, padres de familias y en especial de todos los niños que se encuentran involucrados en el campo del deporte, de la Academia de Deportes Club Bolívar.

Y conociendo de las necesidades, deseo, frustraciones, que nos lleva a la formación de la enseñanza de las destrezas físicas y los fundamentos técnicos del fútbol para un mejor desarrollo de los deportistas.

El proceso de enseñanza aprendizaje en la edad infantil juega un papel fundamental para que los niños puedan alcanzar un correcto desarrollo integral. Por tal razón es imprescindible disponer de una adecuada sistematización, en la enseñanza de las Destrezas Físicas y de los fundamentos técnicos de Fútbol en la etapa de formación básica del niño como futbolista.

Al finalizar este proyecto los niños que forman parte de las categorías formativas de la Academia de Deportes Club Bolívar, desde los 10 hasta los 12 años, dispondrán de un proceso sistematizado para el aprendizaje de las Destrezas Físicas y los Fundamentos técnicos de Fútbol, lo que llevara a que los niños puedan lograr un aprendizaje significativo de cada uno de los movimientos técnicos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

“APLICACIÓN DE LAS DESTREZAS FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA ACADEMIA DE DEPORTES CLUB BOLÍVAR DEL CANTÓN GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR”

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

Fue un guayaquileño el que trajo la primera pelota a Ecuador y también la motivación suficiente para encender la pasión por este deporte a la masa popular. Nos referimos a Juan Alfredo Wright, quien después de residir en Inglaterra junto a su hermano Roberto, actuó en el Unión Cricket de Lima, Perú. El retorno de ambos a Ecuador (mediados de 1899), incentivó a los jóvenes ecuatorianos a practicar fútbol. 1899: El 23 de abril de este año nace la primera institución de práctica de fútbol, el Club Sport Guayaquil. Posteriormente se creó el Club Sport Ecuador y el de la Asociación de Emplead

En nuestro país hay grandes clubes que sobresalieron en el ámbito nacional e internacional ya sea por su buenas participaciones en los eventos de copa Libertadores o en la Copa Conmuevo ya que son los primero equipos nacionales que para beneficio de sus equipos ya que han exportación de grandes talentos a clubes

del extranjero y del país por beneficio del fútbol ecuatoriano como son los club de el Nacional, Liga de Quito, Deportivo Quito, El Barcelona, Emelec y a hora que se están creando escuelas particulares de futbol por ex jugadores del fútbol ecuatoriano a nivel nacional.

Los fundamentos del fútbol y el desarrollo de las destrezas es uno de los problemas de aprendizaje que acarrea en la Academia de deportes club Bolívar hay un desinterés en los niños de 10 a 12 años de realizar actividad física y la realización de los ejercicios de coordinación que es indispensable para la ejecución de los fundamentos del fútbol.

Se ha encontrado una serie de falencias en la coordinación de los movimientos, en los desplazamientos con balón y sin balón, de dominio del balón y faltos de ejercicios de flexibilidad en las articulaciones inferiores y superiores que recae en los niños es un problema para que no puedan desarrollar los fundamentos del fútbol.

La falta de motivación por parte de los entrenadores ante los niños para realizar ejecución de coordinación, movilidad, agilidad y de flexibilidad. Esto implica que los niños no tengan un adelanto para la ejecución de los fundamentos técnicos de fútbol y una desmotivación por parte de ellos.

El trabajo de investigación se ejecutara en la Academia de Deportes Club Bolívar de la ciudad de Guaranda que su sede de entrenamiento se encuentra en el estadio del Colegió Pedro Carbo. Para mejorar el desarrollo de las destrezas físicas y de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la academia de deportes club Bolívar de 10 a 12 años para que tengan un mejor rendimiento.

En la Academia de deportes Club Bolívar es muy importante realizar el trabajo en los niños sobre las destrezas, ya que se ha visto una gran descoordinación de los movimientos, en los niños de 10 a 12 años, para realizar un mejor perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol

Las destrezas físicas nos van a permitir, desarrollar la coordinación y los movimientos con balón para que los niños mediante la realización de ejercicios adecuados puedan tener un buen desenvolvimiento de los fundamentos técnicos del fútbol.

ARBOL DE PROBLEMA

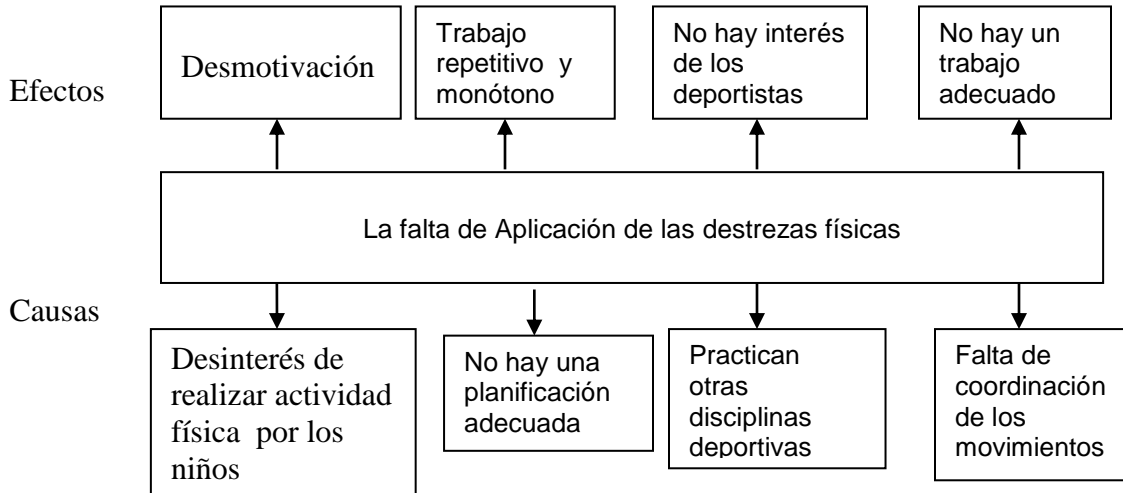


Figura N° 1 Árbol de Problemas

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

1.2.2. Análisis Crítico

El desinterés las falencias y la desmotivación que tienen los niños, por la práctica del deporte y la actividad física.

Las falencias que tienen por la ejecución de los ejercicios de coordinación, de los movimientos con balón y sin balón, el mal desplazamiento que realizan dentro de la cancha, la mala ejecución al realizar el pase del balón, el cabeceo, la recepción, el dominio y la conducción del balón, es por la limitada guía de los monitores en la aplicación de las destrezas la mala flexibilidad que tienen los niños.

Las causas más importantes es la enseñanza aprendizaje de las destrezas físicas y los fundamentos técnicos en los niños, mediante una metodología adecuada para el aprendizaje de las destrezas por medio de la ejecución de los ejercicios de coordinación, para que los niños mejoren el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos durante las prácticas de entrenamiento, a través de una planificación de

entrenamiento adecuada para el mejoramiento de las condiciones técnicas en los niños, enseñar a ejecutar los movimientos deportivos cada vez con más precisión y facilidad.

La propuesta más factible es motivándoles a los niños por medio de juegos, la ejecución de los ejercicios, así como charlas y videos de la vida de los mejores jugadores de mundo y del país en este deporte

1.2.3. Prognosis

Cambiar en los niños que es importante el trabajo de las destrezas físicas para que tengan un mayor coordinación de los movimientos mediante el perfeccionamiento del dominio de los fundamentos técnicos a través de una buena metodología de enseñanza los niños de 10 a 12 años se pueden desmotivar corriendo el peligro de desviarse en la aplicación de verdaderos valores.

El abandono de los niños a no asistir a los entrenamientos por la falta de motivación por parte de los monitores, la pérdida de interés que tienen los niños por la práctica por el deporte.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Que destrezas físicas influyen en el desarrollo de los fundamentos de fútbol en los niños de 10 a 12 años de edad de la Academia de Deportes Club Bolívar del Cantón Guaranda Provincia de Bolívar!

1.2.5. Interrogantes (subproblemas)

- ¿Cómo desarrollar las destrezas físicas en los niños de 10 – 12 años?
- ¿Cómo evaluar el desempeño de las destrezas físicas a los niños de 10 a 12 años mediante la aplicación de juegos?

- ¿Qué métodos o técnicas debemos aplicar cómo entrenan actualmente a los niños de 10 – 12 años?

1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación

La destrezas físicas y su influencia en los Fundamentos Técnicos del Fútbol en niños de 10 a 12 años de edad de la Academia de Deportes Club Bolívar del Cantón Guaranda provincia de Bolívar, durante febrero 2013 a julio 2013.

Campo: Escuela de fútbol

Área: Fundamentos técnicos de fútbol

Aspecto: aprendizaje de las destrezas físicas

Delimitación espacial: Academia de Deportes club Bolívar.

Delimitación temporal: durante febrero 2013 a julio 2013.

1.3 Justificación

La presente investigación es importante para que los niños de 10 a 12 años de la Academia de Deportes club Bolívar, desarrollen las destrezas físicas y mejorar los fundamentos del fútbol ya que en la actualidad a nivel del cantón Guaranda y de la provincia bolívar es necesario tener una gran disciplina y dedicación para obtener un buen rendimiento técnico

Dicho proyecto de los fundamentos del fútbol incidirá principalmente en los niños de la academia de Deportes club Bolívar de 10 a 12 años para tener un mejor desarrollo de las destrezas físicas.

La investigación es pertinente y sustentable de realizar pues existe el suficiente material bibliográfico, el apoyo incondicional en lo que tiene que ver con el financiamiento, insumos e infraestructura por parte los involucrados en el proyecto como son: los niños de la Academia de Deportes club Bolívar, el proponente, los entrenadores y padres de familia. Este proyecto de investigación será favorable para

que los niños establezcan relación de amistad, compañerismo, entre todos y cada uno de ellos.

La visión de este trabajo de investigación es ver que los niños dentro de los próximos cinco años destaquen en los diferentes torneos a nivel del cantón y la provincia y demuestren el dominio de los fundamentos y de las destrezas físicas del fútbol, tengan la oportunidad de convertirse en los nuevos talentos del fútbol provincial y nacional.

1.3. Objetivos.

1.3.1. General.

Determinar las destrezas físicas que inciden en el desarrollo de los fundamentos técnicos de Fútbol, en los niños de 10 a 12 años mediante la aplicación de la metodología planificada y estructurada de las técnicas del fútbol, en la Academia de Deportes Club Bolívar del Cantón Guaranda provincia de Bolívar.

1.3.2. Específicos

1. Desarrollar las destrezas físicas mediante aplicación ejercicios de ejercicios de coordinación en los niños de 10 a 12 años de la Academia de Deportes Club Bolívar del cantón Guaranda provincia Bolívar.
2. Aplicar los fundamentos técnicos del fútbol mediante la realización de movimiento con balón y sin balón en los niños de 10 a 12 años de la Academia de Deportes Club Bolívar del Cantón Guaranda provincia de Bolívar.
3. Interpretar un manual para el desarrollo de destrezas físicas y los fundamentos técnicos del futbol, en niños de 10 a 12 años

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

La historia marca la evolución del fútbol y de las formas de entrenamiento, es así que encontramos un sin número de estudios que se han desarrollado, sobre la metodología del entrenamiento deportivo, de manera especial en el ámbito europeo, donde algunos estudiosos como Kart Popper en 1991, que rechaza la fragmentación en el aprendizaje, Cipriano Romero Cerezo catedrático de la universidad de Granada y profesor de la escuela Andaluza de entrenadores Javier López López entrenador nacional, Arjol (1997), Bosco(1997), Bruggermann.D. Y Albrecht (1993), Monbaerts.E. (1998), Turpin (1998), Navarro (1999), cada uno de ellos buscando la manera de encontrar una forma de entrenamiento moderno con la finalidad de impartir el conocimiento científico que tiene el fútbol.

Las capacidades físicas según Subiela (1978), son la expresión manifiesta de numerosas funciones corporales que permiten la realización de una serie de actividades que de acuerdo a sus características reciben diferentes nominaciones; tales como resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación.

Es importante destacar también que autores como Diez y Becerra (1981) y George, Fisher, Vehrs (1999), entre otros, se inclinan por la utilización de unos u otros vocablos, es decir, utilizando capacidades físicas y cualidades físicas con un mismo significado. En esta investigación se utiliza la definición de capacidades físicas dada. Por Subiela (1978) es decir: la expresión manifiesta de numerosas funciones corporales que permiten la realización de actividades, y que pueden ser medibles, modificadas o mejoradas a través del ejercicio.

Otros autores como Zapata y Aquino (1986), consideran que estas deben ser denominadas cualidades físicas motrices por cuanto las mismas son propiedades del

organismo en las que se manifiestan actividad de un considerable sector, tanto del sistema nervioso como del sistema muscular.

Se puede observar entonces divergencias entre autores en relación a la denominación de lo que en esta investigación se trabajará como capacidades físicas, por cuanto se considera que están referidas a la medida de un rendimiento, y por lo tanto puede ser modificable, aprendida o mejorada con el entrenamiento o trabajo físico.

Desde este artículo, se quiere mostrar un ejemplo de metodología para trabajar dos capacidades físicas, según las clasificaciones de Porta (1993), Gundlach (1968) es muy importante para el desarrollo de los chicos en las edades comprendidas entre 10 y 12 años, edades en las que se pasa por el instituto.

2.2. Fundamentación Filosófica

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

En la actualidad podemos aún detectar entrenadores que no utilizan una guía práctica donde conste la planificación bien estructurada del proceso metodológico para poder alcanzar un mayor desarrollo de las destrezas físicas de los niños comprendidos entre los 10 y 12 años, obligados a caer en la improvisación, esto implica que el entrenador sea mecánico y repetitivo lo que repercute a los niños, evitando poder dar libertad a la creatividad y al desempeño en las actividades prácticas de un ente en proceso de formación dentro del campo futbolístico.

El análisis de relación que existe entre los fundamentos del futbol y el desarrollo de las destrezas físicas, en el presente trabajo de investigación se enmarca en un contexto cambiante y dinámico, en donde el ser humano es agente activo en la construcción de la realidad. Los fundamentos del futbol y el desarrollo de las destrezas se inscriben en un enfoque de totalidad política, económica, científica, tecnológica y cultural en el cual se desenvuelve en permanente interrelación.

La construcción del conocimiento científico se logra a través de la investigación cualitativa y cuantitativa en el que los sujetos involucrados se hallan comprometidos con el problema, mientras que, la teoría científica se construye dentro de una oscilación dialéctica que es característica esencial de la hermenéutica; la ciencia está influenciada por valores ya que el investigador es un sujeto social

Sabemos que el fútbol es un deporte donde causa efecto y sensación a niños, de 10 a 12 años en especial cuando hay eventos deportivos como son los mundiales, la copa América y finales como la copa libertadores, es cuando los niños tienen interés por el deporte.

La investigación, contribuirá en este proceso, quien no se conformará con saber, sino que, asumirá el compromiso de cambio, tomando en cuenta el contexto socio-cultural en el que desarrolla el problema, respetando valores religiosos, morales, éticos y políticos de todos quienes conforman la institución.

El trabajo investigativo dentro de la fundamentación axiológica se refiere a los valores del paradigma crítico propositivo donde los entrenadores y niños de 10 a 12 años aprenderán mediante la práctica, creando, respetando y solidarizándose en los intereses mutuos, a través de las prácticas y técnicas del fútbol.

Los problemas de los niños en su totalidad son manifestaciones socio-económicas que inciden en todos los fenómenos educativos sin estar exenta el área de Cultura Física, dónde por efectos de la modernización se tiende a llegar a una privatización de la educación, asomando dos grupos económicos claramente definidos, los enriquecidos ya que son los que tienen comodidades y los empobrecidos que son los de bajo recursos económicos pero son los que más realizan actividad deportiva

Una participación en desventaja de un grupo a otro, por lo que, es necesario la elaboración de una guía metodológica aplicada a los fundamentos del fútbol, la misma que permitirá orientar claramente el proceso ideal para los deportistas que han iniciado en la práctica deportiva.

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

La construcción del conocimiento científico se logra a través de la investigación cualitativa y cuantitativa en el que los sujetos involucrados se hallan comprometidos con el problema, mientras que, la teoría científica se construye dentro de una oscilación dialéctica que es característica esencial de la hermenéutica; la ciencia está influenciada por valores ya que el investigador es un sujeto social

Sabemos que el fútbol es un deporte donde causa efecto y sensación a niños, de 10 a 12 años en especial cuando hay eventos deportivos como son los mundiales, la copa América y finales como la copa libertadores, es cuando los niños tienen interés por el deporte.

La investigación, contribuirá en este proceso, quien no se conformará con saber, sino que, asumirá el compromiso de cambio, tomando en cuenta el contexto socio-cultural en el que desarrolla el problema, respetando valores religiosos, morales, éticos y políticos de todos quienes conforman la institución.

El trabajo investigativo dentro de la fundamentación axiológica se refiere a los valores del paradigma crítico propositivo donde los entrenadores y niños de 10 a 12 años aprenderán mediante la práctica, creando, respetando y solidarizándose en los intereses mutuos, a través de las prácticas y técnicas del fútbol.

Los problemas de los niños en su totalidad son manifestaciones socio-económicas que inciden en todos los fenómenos educativos sin estar exenta el área de Cultura Física, dónde por efectos de la modernización se tiende a llegar a una privatización de la educación, asomando dos grupos económicos claramente definidos, los enriquecidos ya que son los que tienen comodidades y los empobrecidos que son los de bajo recursos económicos pero son los que más realizan actividad deportiva

Una participación en desventaja de un grupo a otro, por lo que, es necesario la elaboración de una guía metodológica aplicada a los fundamentos del fútbol, la misma que permitirá orientar claramente el proceso ideal para los deportistas que han iniciado en la práctica deportiva.

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

2.3. Fundamentación Legal

Que la Ley de Deportes, Educación Física y Recreación fue publicada en el Suplemento del Registro Oficial No. 255 de 11 de agosto de 2010;

Que de conformidad con el numeral 13 del artículo 147 de la Constitución de la República es atribución y deber del Presidente de la República el expedir los reglamentos necesarios para la aplicación de las leyes, sin contravenirlas ni alterarlas;

Que a través de este Reglamento se garantizará a los ciudadanos, a los deportistas y a las organizaciones deportivas el ejercicio de sus derechos y el cumplimiento de sus obligaciones; y, En ejercicio de las atribuciones que le confiere el ordenamiento jurídico,

SECCIÓN 1

DE LOS DEPORTISTAS

Artículo 2.- Del Libre Tránsito.- Es el derecho de los deportistas a representar a cualquier organización deportiva en el lugar donde se establezca su nuevo domicilio. Para el efecto, el deportista deberá acreditar y registrar su domicilio en el Ministerio Sectorial. Una vez registrada su inscripción en la nueva organización deportiva, se integrará de inmediato a su nueva organización deportiva. Esta transferencia se la podrá efectuar por una sola vez al año.

CAPÍTULO I

DEL DEPORTE FORMATIVO

SECCIÓN 1

DE LOS CLUBES DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS FORMATIVOS

Artículo 30.- Del Club de Deporte Formativo.- Para que un club se considere formativo, deberá sujetarse a lo señalado en los artículos 26 y 28 de la Ley y adicionalmente deberá cumplir con los siguientes requisitos:

- a) Informe no vinculante de la Federación Deportiva Provincial;
- b) Programa de enseñanza aprendizaje;
- c) Programa de competencias;
- d) Definición de la persona encargada del proceso; y,
- e) Los determinados en el instructivo respectivo.

Según la nueva ley del deporte del Ecuador manifiesta el Art. 381.-el estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende, el deporte, la educación física y la recreación, como actividades contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; favorecerá la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Art 1.- **Ámbito.**- Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- **Objeto.**- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

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

Art. 4.- **Principios.**- esta ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación, y evaluación, así como

universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, etaria, sin discriminación alguna.

Art. 5.- Gestión.- Las y los ciudadanos que se encuentren al frente de las organizaciones amparadas en esta Ley, deberán promover una gestión eficiente, integradora y transparente que priorice al ser humano.

La inobservancia de estas obligaciones dará lugar a sanciones deportivas sin perjuicio de la determinación de las responsabilidades correspondientes por los órganos del poder público.

Art. 6.- Autonomía.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, la educación física y recreación, en lo que concierne al libre ejercicio de sus funciones. Las organizaciones que manteniendo su autonomía, reciban fondos públicos o administren infraestructura deportiva de propiedad del Estado deberán enmarcarse en la Planificación Nacional y Sectorial, sometiéndose además a las regulaciones legales y reglamentarias, así como a la evaluación de sugerencia y rendición de cuentas. Las organizaciones deportivas que reciban fondos públicos responderán sobre los recursos y los resultados logrados a la ciudadanía, el gobierno autónomo descentralizado competente y el Ministerio Sectorial.

Art. 7.- De las comunas, comunidades, pueblos y nacionalidades.-

El Estado garantizará los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades, a mantener, desarrollar y fortalecer libremente su identidad en el ámbito deportivo, recreativo y de sus prácticas deportivas ancestrales.

Art. 8.- Condición del deportista.- Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

Art. 9.- De los derechos de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento.- En esta Ley prevalece el interés prioritario de las y los deportistas, siendo sus derechos los siguientes:

- a) Recibir los beneficios que esta Ley prevé de manera personal en caso de no poder afiliarse a una organización deportiva;
- b) Ser obligatoriamente afiliado a la seguridad social; así como contar con seguro de salud, vida y contra accidentes, si participa en el deporte profesional;
- c) Los deportistas de nivel formativo gozarán obligatoriamente de un seguro de salud, vida y accidentes que cubra el período que comienza 30 días antes y termina 30 días después de las competencias oficiales nacionales y/o internacionales en las que participen;
- d) Acceder a preparación técnica de alto nivel, incluyendo dotación para entrenamientos, competencias y asesoría jurídica, de acuerdo al análisis técnico correspondiente;
- e) Acceder a los servicios gratuitos de salud integral y educación formal que garanticen su bienestar;
- f) Gozar de libre tránsito a nivel nacional entre cualquier organismo del sistema deportivo. Las y los deportistas podrán afiliarse en la Federación Deportiva Provincial de su lugar de domicilio o residencia; y, en la Federación Ecuatoriana que corresponda al deporte que practica, de acuerdo al reglamento que esta Ley prevea para tal efecto;
- g) Acceder de acuerdo a su condición socioeconómica a los planes y proyectos de vivienda del Ministerio Sectorial competente, y demás beneficios; y,
- h) Acceder a los programas de becas y estímulos económicos con base a los resultados obtenidos.

Art. 10.- Deberes.- Son deberes de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento los siguientes:

- a) Estar prestos en cualquier momento a participar en representación de su provincia y/o del país;
- b) Entrenar con responsabilidad y mantenerse sicofísicamente bien y llevar una vida íntegra a nivel personal y profesional;
- c) Ejercer los valores de honestidad, ética, superación constante, trabajo en equipo y patriotismo;

- d) Realizar actividades de formación que garanticen su futuro profesional aprovechando al máximo los medios a su alcance para su preparación;
- e) Mantener conductas respetuosas con la sociedad en general, proteger las instalaciones deportivas, constituyéndose en un ejemplo a seguir;
- f) Competir de forma justa y transparente; y,
- g) Respetar normas nacionales e internacionales antidopaje, quedando prohibido el consumo o la utilización de sustancias no permitidas por la Organización Mundial Antidopaje.

CAPÍTULO I LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 12.- Deber de las y los ciudadanos.- Es deber de las y los ciudadanos respetar las regulaciones dictadas por el Ministerio Sectorial y otros organismos competentes para la práctica del deporte, educación física y recreación.

TÍTULO IV DEL SISTEMA DEPORTIVO

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

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

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

CAPÍTULO I

DEL DEPORTE FORMATIVO

Art. 26.- Deporte formativo- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

Art. 27.- Estructura del deporte formativo.- Conforman el deporte formativo las organizaciones deportivas que se enlistan a continuación, más las que se crearen conforme a la Constitución de la República y normas legales vigentes:

- a) Clubes Deportivos Especializados Formativos;
- b) Ligas Deportivas Cantonales;
- c) Asociaciones Deportivas Provinciales;
- d) Federaciones Deportivas Provinciales;
- e) Federación Deportiva Nacional del Ecuador (FEDENADOR); y,
- f) Federación Ecuatoriana de Deporte Adaptado y/o Paralímpico.

2.4. Categorías Fundamental

2.4.1.- Gráfico de Inclusión de Variables

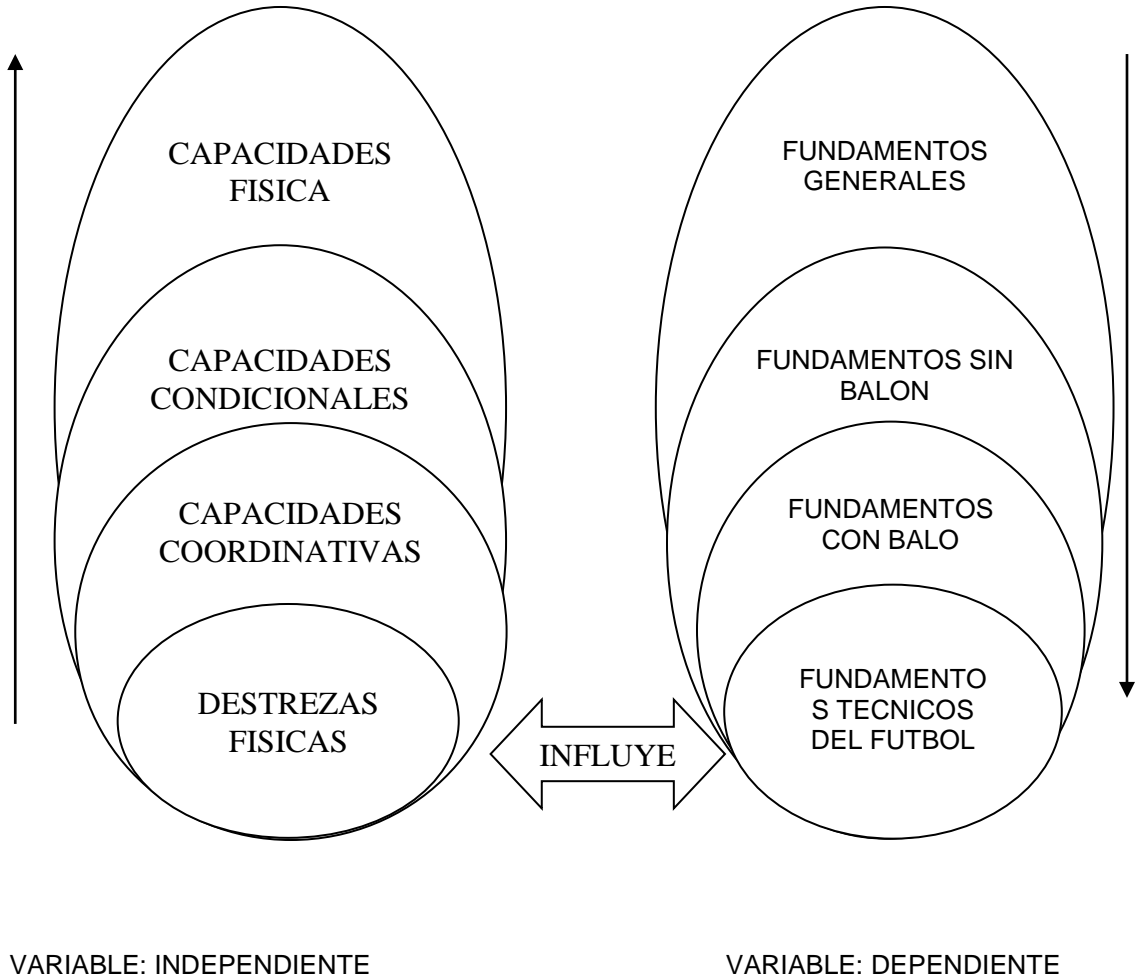
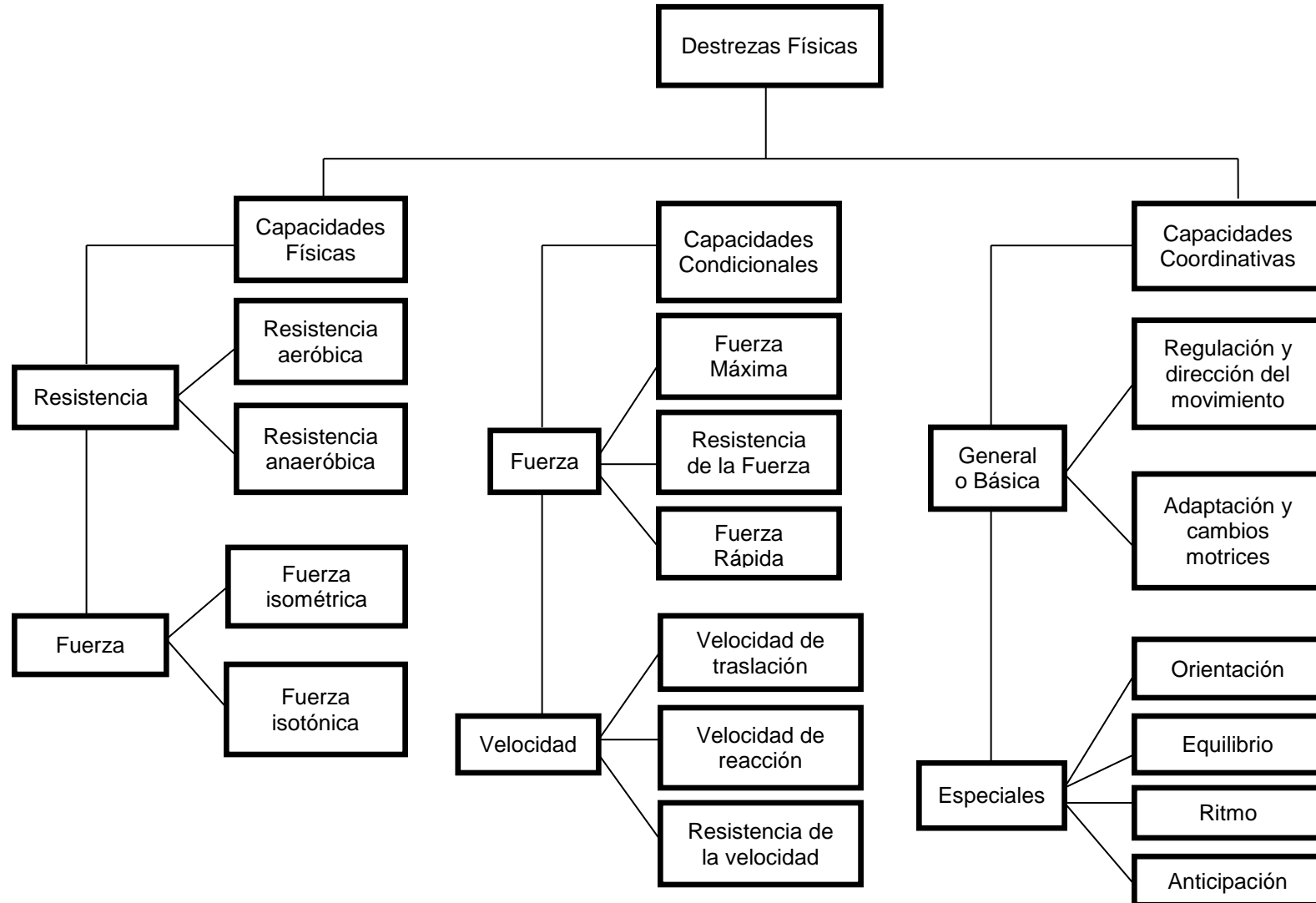


Figura N°2. Gráfico de Inclusión de Variables
Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

COMPARACION DE IDEA DE VARIABLES INDEPENDIENTES



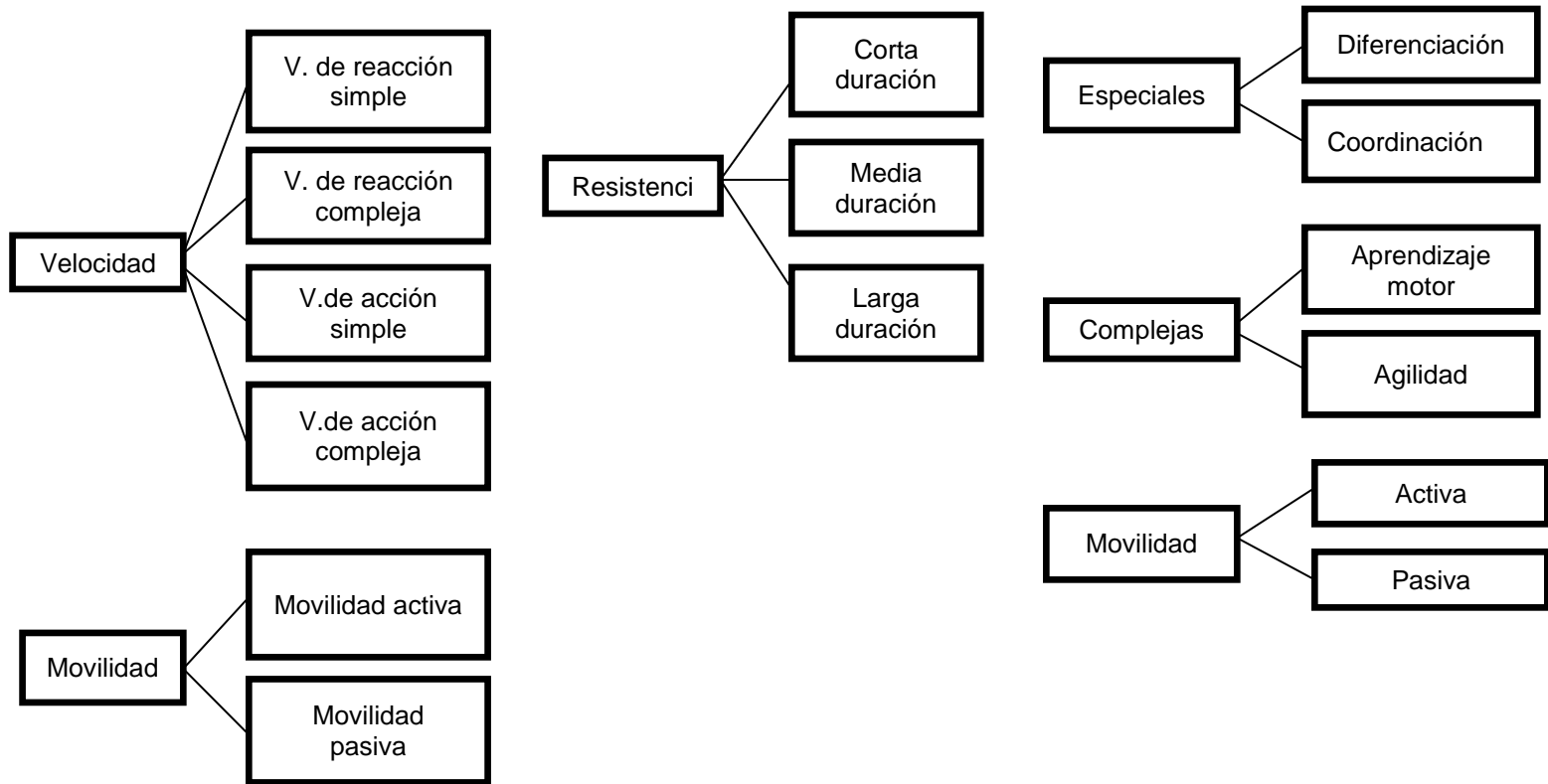
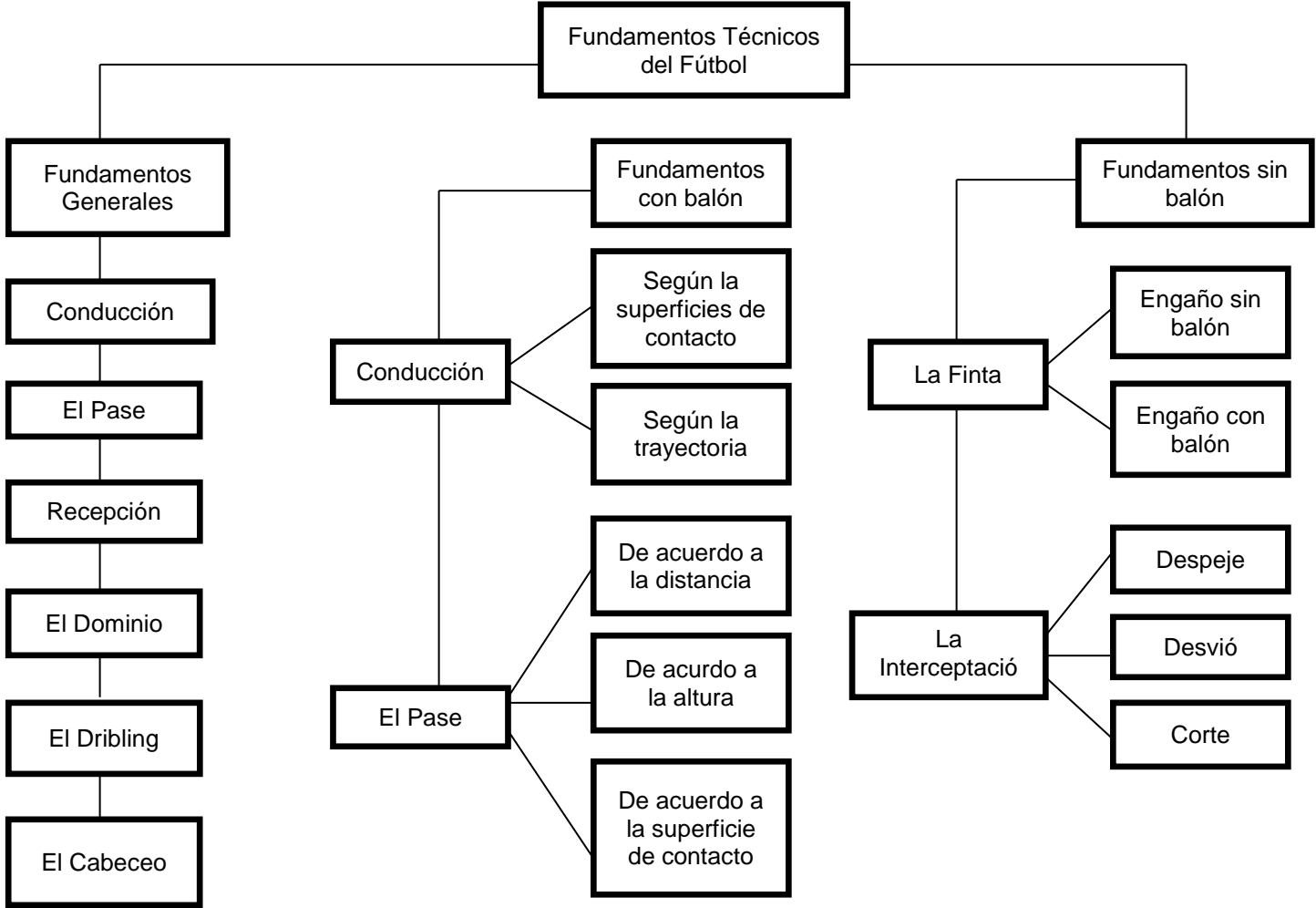


Figura Nº 3. Comparación de Ideas Variables Independientes
 Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

COMPARACION DE IDEAS DE LAS VARIABLES DEPENDIENTES



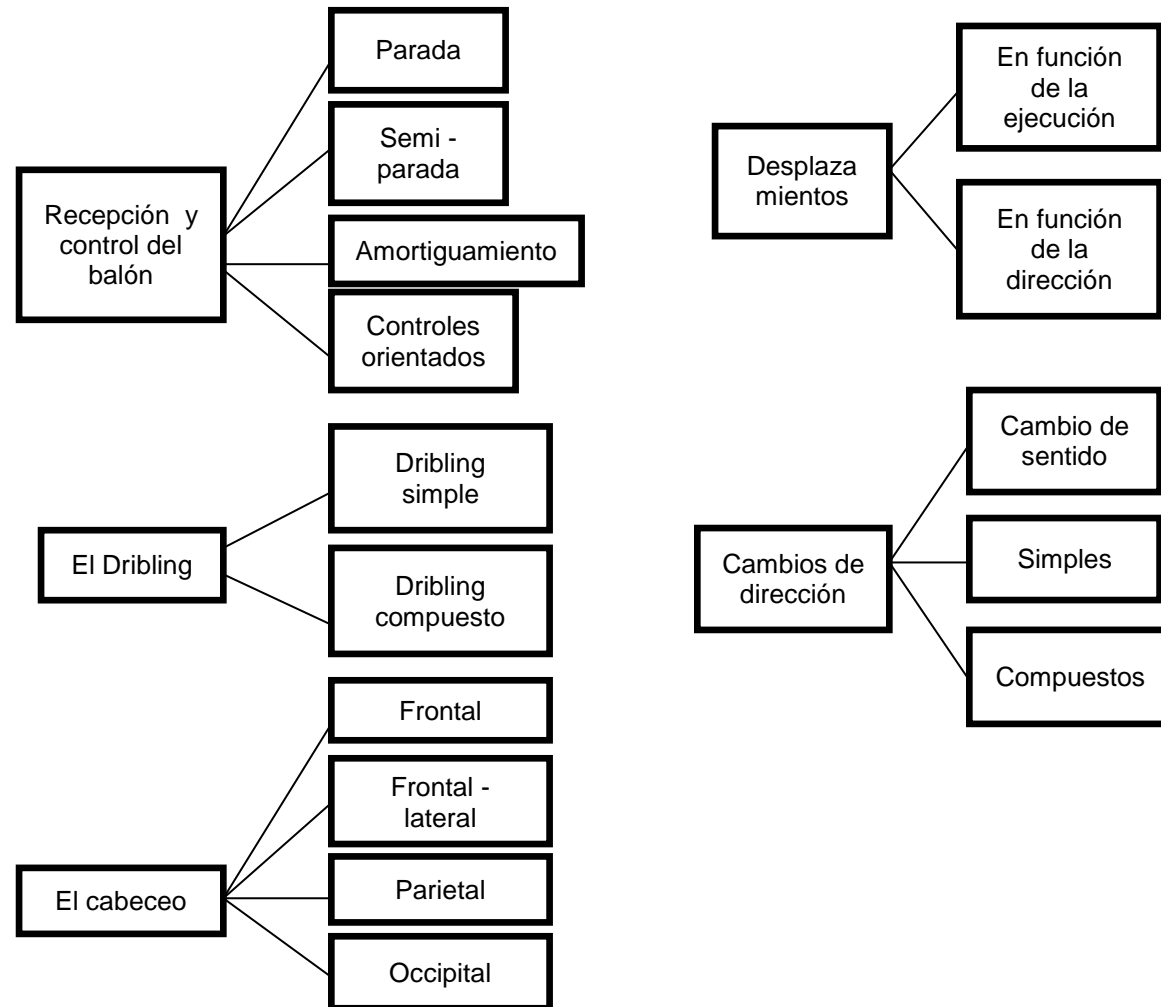


Figura N° 4. Comparación de Ideas de Variables Dependientes
 Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

2.4.2 Conceptualización de las Variables

2.4.2.1- Variable Independiente: Destrezas Físicas

Destrezas Físicas

La destreza física está constituida por un conjunto de ejercicios físicos, los cuales no suelen estar en concordancia con los ejercicios que se realizan en el deporte en cuestión. Esta preparación física se efectúa con un solo fin, que es el de mejorar las cualidades motrices del deportista con vistas a un mayor rendimiento. La estructuración de una destreza física adecuada, se realiza a partir de unos conocimientos científicos. Dicha destreza está, pues, estructurada de una manera racional para así llegar a alcanzar unas metas que, el propio deportista, tiene marcadas de antemano.

Un deportista que está bien preparado es aquél que, por una parte, es capaz de coordinar perfectamente los movimientos necesarios para la práctica específica de su deporte, y que por el otro lado, puede participar en el juego con plenas facultades físicas. Las características principales de un deportista, en óptimas condiciones (bien entrenado), pueden ser las siguientes:

- a.) Una coordinación motriz impecable; es decir, que la orden transmitida por el cerebro a los centros nerviosos se cumpla en un intervalo de tiempo mínimo.
- b.) Una resistencia a la fatiga física, estando su organismo capacitado para eliminar las toxinas con mayor facilidad.
- c.) Unas importantes reservas energéticas, que serán bien aprovechadas por el organismo de manera que, éste, no realice un dispendio exagerado durante el

El objetivo de las Destrezas Físicas

El principal objetivo de las destrezas es mejorar las cualidades físicas básicas del sujeto, que son:

La resistencia: Es la capacidad que se tiene para resistir un esfuerzo prolongado, tanto la capacidad de los sistemas respiratorios y circulatorios (aeróbica), como la del sistema muscular (anaeróbica).

La fuerza: Corresponde a la facultad de realizar un trabajo para vencer una oposición.

La velocidad: Capacidad para reaccionar a un estímulo externo y conseguir así, la contracción de los músculos.

La flexibilidad y la elasticidad: En ellas juegan un importante papel las articulaciones y los músculos. Para esto es necesario un buen funcionamiento de todo el sistema motor.

El equilibrio: Capacidad de adoptar posiciones opuestas a la fuerza de gravedad.

La agilidad: Capacidad de hacer fácil lo difícil, mediante movimientos rápidos.

Capacidades Físicas

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Capacidades Físicas Condicionales

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas.

Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte de currículo de la educación física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad

La Fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La Resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La Velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente, muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad.

Nervio se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

Clasificación de las Capacidades Física

Fuerza

Resistencia de la Fuerza

Fuerza Rápida

Fuerza Máxima

Velocidad

Velocidad de Traslación

Velocidad de Reacción

Resistencia de la Velocidad

Resistencia

Corta duración

Media duración

Larga duración

Fuerza máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.

Fuerza rápida: Es la capacidad de la musculatura para desarrollar altos valores de fuerza en corto tiempo. En donde se vencen resistencias medias a gran velocidad. Por ejemplo: un salto vertical máximo u horizontal. Este tipo de fuerza al combinarse con el factor velocidad, se convierte en una nueva cualidad no básica pero muy utilizada en el deporte: es la potencia o fuerza explosiva.

Fuerza de resistencia: Es la capacidad de la musculatura de realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la ejecución.

Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo) con velocidad media y con un alto número de repeticiones prolongando el esfuerzo sin llegar a la fatiga.

En la práctica deportiva la fuerza aparece siempre combinada ya sea con la velocidad o con la resistencia.

Según Harre, es “la capacidad de resistencia a la fatiga provocada por cargas ejecutadas con velocidad submáxima a máxima y aprovisionamiento energético preponderantemente anaeróbico”.

Resistencia anaeróbica: Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno. (Trabajo de más corta duración y alta intensidad), como por ejemplo la carrera de 100 metros en patines.

Resistencia aeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno. (El trabajo es de larga duración y poca intensidad), como por ejemplo la carrera de maratón, o escalar una montaña.

Velocidad de acción simple y compleja. Frecuencia máxima de movimiento.

Velocidad de reacción simple. Se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido. Por ejemplo la señal de un silbato en el fútbol.

Velocidad de reacción compleja, se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido.

Por ejemplo; el atacante en el voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo.

Velocidad de acción simple, se proyecta cuando la persona realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo. Por ejemplo el golpe del boxeador.

Velocidad de acción compleja, se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo una finta de un jugador de fútbol para driblar a un defensor.

La frecuencia máxima de movimientos (velocidad), se da en los ejercicios cíclicos, que se realizan en el menor tiempo posible. Por ejemplo en el atletismo la carrera de los cien metros.

A su vez la flexibilidad se puede manifestar de dos formas:

1) Flexibilidad Dinámica: Se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.

2) Flexibilidad estática: Adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables.

Coordinación.

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

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás.

Las Capacidades Físicas Coordinativas

Es la capacidad de coordinar unos movimientos por ejemplo: Generales son regulación y dirección del movimiento, adaptación y cambios motrices. Especiales que son orientación, equilibrio, ritmo, anticipación, diferenciación, coordinación.

Complejas que es el aprendizaje motor o la agilidad y Movilidad activa, pasiva.

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

Capacidades coordinativas

Generales o básicas

- Regulación y dirección del movimiento
- Adaptación y cambios motrices

Especiales

- Orientación
- Equilibrio
- Ritmo
- Anticipación
- Diferenciación
- Coordinación

Complejas

- Aprendizaje motor
- Agilidad

Movilidad

- Activa
- Pasiva

Capacidades coordinativas básicas

Capacidad Reguladora del Movimiento: esta se manifiesta cuando el individuo comprende y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás

capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

Capacidad de Adaptación y Cambios Motrices: Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

Capacidad de Orientación: Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad.

El Equilibrio: Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

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

Anticipación: Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

Anticipación Propia: Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo.

Anticipación Ajena: Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en

un tiro de penal presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.

Diferenciación: Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

Para desarrollar esta capacidad juega un papel muy importante la participación del individuo.

Coordinación: Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación.

Capacidades Coordinativas Complejas.

Agilidad: Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la

formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

Aprendizaje Motor: Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad, por lo que él debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de ejecutar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes movimientos que requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso.

Capacidad de movilidad

Movilidad o flexibilidad

La Movilidad se define, como la capacidad que tiene el hombre de realizar movimientos articulares de gran amplitud y no se deriva de la transmisión de energía, o sea, no depende de los Sistemas Energéticos abordados anteriormente, si no, que está en dependencia de los factores morfológicos y estructurales, como son: la elasticidad de los músculos, ligamentos, tendones y cartílagos.

La Movilidad se clasifica teniendo en cuenta la magnitud de los movimientos, de la forma siguiente:

Movilidad activa: Es aquella en la que no se utiliza ayuda externa para realizar ejercicios y movimientos articulares en diferentes direcciones, como son:

Flexiones, Extensiones, Rotaciones, Circunducciones, Péndulos

En cada una de las clases de Educación Física y Entrenamiento Deportivo debe existir una preparación previa y esta se realiza a través del calentamiento o acondicionamiento general y en él están presentes diferentes ejercicios que desarrollan la movilidad en las diferentes articulaciones de la persona.

También se utiliza en la parte final de la clase, con el objetivo de recuperar el organismo de las cargas físicas recibidas.

Movilidad pasiva: Es aquella que requiere esforzar un poco más los movimientos articulares y requieren de ayuda externa para ello, ya sea por la ayuda de aparatos, de compañeros o por el mismo individuo, pero no es recomendable realizar ese trabajo cuando provoque dolor, pues puede provocar lesiones y nunca se recomienda realizarse en la parte final de la clase, porque también contribuyen a la formación de lesiones en fibras musculares que están muy tensas producto del trabajo realizado, así como ligamentos, tendones y cápsulas articulares.

Para desarrollarla como capacidad debe ubicarse en el primer plano de la parte principal, o sea, antes de los elementos técnicos y de preparación física.

Interrelación de las capacidades motrices

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

Desarrollo de las Capacidades Físicas de 10 a 12 años.

La conducta motora de los niños sanos se sigue caracterizando por una necesidad acentuada de movimientos, de una actividad dominada, dirigida y objetiva. Los niños ya han aprendido a dominar sus impulsos motores y a respetar correspondientemente los requerimientos de orden y disciplina en el entrenamiento como en los juegos libres.

Muy especialmente los varones son quienes se quieren poner a prueba y demostrar sus capacidades en el juego y la competencia. Las formas de conducta comprobables en los juegos se destacan generalmente por un gran deseo de aprender, por su audacia, por su actividad y aplicación, o sea por su disposición general hacia el

rendimiento, sin tener ningún tipo de interés individual especial, como se produce en los años posteriores. Los niños se integran bien en su grupo y buscan obtener el máximo rendimiento de competencia en conjunto. Con respecto a las capacidades motoras, la mayoría de los niños alcanzan un buen nivel de desarrollo de la velocidad y de la fuerza. En especial se debe mencionar que las capacidades coordinativas y las funciones psicofísicas esenciales, como por ejemplo, las sensaciones o percepciones motrices espaciales, temporales o kinestésicas, alcanzan un grado de desarrollo elevado.

Lo que se encuentra bien desarrollado en esta edad es el acoplamiento de movimientos especialmente la utilización del tronco y en gran medida, también la fluidez de movimientos.

En esta etapa, es recomendable iniciar el trabajo de fintas o amagues y dribling.

La capacidad de anticipación de acciones propias y ajenas, o de los movimientos de un cuerpo inerte también está muy mejorada, esta es una edad básica para la enseñanza de los principios fundamentales del fútbol, debe verse en general como un primer punto cumbre del desarrollo motor, este periodo se debe caracterizar como la "fase de la mejor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez". Los niños adquieren frecuentemente movimientos nuevos sin haberlos ejercitado anteriormente por largo tiempo. Este fenómeno notable se denomina "aprender de entrada".

El desarrollo de las capacidades motoras capacidades de la condición física la fuerza máxima examinada generalmente en grupos musculares limitados - muestra aumentos anuales medianamente altos. Para el desarrollo de la fuerza rápida se observan tendencias similares, creciente para los niños en la edad escolar avanzada con respecto a los primeros años escolares. Las diferencias sexuales muestran en este caso también valores de fuerza rápida y máxima apenas más bajos en las niñas y en algunos casos hasta se constatan una tendencia de acercarse a los valores de los varones. Debido al aumento permanente de la fuerza, mejora la relación fuerza – peso, especialmente significativa es la mayor fuerza de apoyo de los brazos. Por el contrario, la fuerza de piernas (fuerza máxima y fuerza rápida) está mucho mejor desarrollada, lo cual se demuestra en los buenos rendimientos de las carreras de

velocidad y en los saltos de longitud, altura y sobre cajón. El desarrollo de la resistencia y de la fuerza resistencia en esta edad, muestra diferencias individuales considerablemente mayores que en otros rendimientos deportivos.

En general se debe comprobar, en los niños de ambos sexos, que la capacidad de rendimiento en el campo de la fuerza resistencia no es satisfactoria, estando bien desarrollada sólo en muy pocos niños, pero que con una ejercitación sistemática en la pruebas de fuerza resistencia se pueden lograr aumentos extraordinarios. Así un experimento con ejercicios de fuerza rápida durante 4 meses dio, por ejemplo, como resultado una cuota de aumento promedio del 40 al 60% para el rendimiento en esa capacidad.

Por el contrario se pueden comprobar reducciones de la amplitud de movimientos en aquellas direcciones en las que no existe una estimulación suficiente, lo cual provoca una debilitación de los músculos agonistas y un acortamiento de los antagonistas.

El desarrollo en la carrera, el salto y el lanzamiento, la disminución de las diferencias específicas sexuales se comprueba en el análisis cualitativo de los movimientos de carrera. Allí se aprecia que hasta llegar al quinto año escolar las niñas recuperan casi totalmente el claro retraso en su desarrollo. Las diferencias sexuales específicas y la amplitud de variación de las características esenciales del movimiento de carrera se vuelven en total más reducidas. Como consecuencia de ello, el quinto año es notablemente homogéneo en el "ámbito de las carreras".

En el salto de longitud, el periodo entre los 10 y 12 años de edad se caracteriza, tanto en los varones como en las niñas, por una cuota de aumento anual totalmente lineal, casi paralela entre ambos sexos y levemente mayor que en la edad escolar inicial.

Una de las ventajas para el entrenamiento infantil básico consiste en aprovechar en forma óptima la favorable edad de aprendizaje para el desarrollo deportivo. Entre logran cantidad de exigencias resultantes se destacan las siguientes: la necesidad de movimientos y el interés deportivo, casi siempre manifiesto en los varones y las niñas, ofrece excelentes posibilidades de fortalecer su ambición deportiva mediante el entrenamiento, que es cada vez más exigente y divertido.

La ejecución de las capacidades coordinativas en la edad escolar avanzada debe entenderse como un acento y un principio de entrenamiento. El entrenamiento se realiza la misma mediante una actividad multilateral en los deportes de base y mediante la conformación variable de las exigencias de la ejercitación. De ese modo, los niños adquieren experiencias motoras múltiples y fundamentos valiosos para la actividad en una disciplina deportiva. En el proceso de entrenamiento se debe realizar el desarrollo de las capacidades coordinativas específicas del deporte. Para resolver esta tarea se necesita de los ejercicios generales, especiales y competitivos que corresponden al perfil coordinativo del deporte específico.

Lo más importante es aprovechar la edad favorable de aprendizaje de la niñez para desarrollar acentuadamente las técnicas deportivas.

Se debe evitar a toda costa el tener que volver a aprender una técnica posteriormente, porque esto es mucho más difícil que aprender un movimiento deportivo por primera vez. En general se debe insistir acentuadamente en que lo desperdiciado en el campo del perfeccionamiento técnico-deportivo-coordinativo va asociado casi siempre con efectos prolongados considerables y por ello se debe evitar cualquier negligencia al respecto.

La ejercitación de la movilidad (flexibilidad) también necesita de una mayor atención en esta edad pero se debe evitar realizar exigencias exageradas de la movilidad (flexo-elasticidad) en el entrenamiento.

2.4.2.2 Variable Dependiente: Fundamentos Técnicos de Fútbol.

Fundamentos Técnicos de Fútbol.

Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.

Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

Fundamentos Generales

La conducción del Balón.

El pase del Balón

Recepción.

El dominio o control del balón.

El dribling

El cabeceo

Remates

Fundamentos con Balón

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate.

Superficies de Contacto con el Balón

1. El Pie.- Es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.

Planta del Pie.- Sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.

Empeine.- Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semivolea), chalaca.

Borde Interno.- Sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, pasar.

Borde Externo.- Se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).

Punta.- Se utiliza en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.

Taco (Talón).- Sirve para emergencias en jugadas de distracción o lujo.

2) Rodilla.- Sirve para pasar, amortiguar.

3) Muslo.- Sirve para proteger, dominar, amortiguar, desviar, pasar.

4) El pecho.- Sirve para amortiguar, desviar, pasar, anticipar.

5) Los Hombros.- Sirven para pasar y amortiguar.

6) La Cabeza.- Sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.

La Conducción.

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.

Tipos de Conducción.

1) Según las superficies de contacto

a) Con la Parte Externa del Pie.- La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

b) Con la Parte Interna del Pie.- Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

c) Con el Empeine.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

d) Con la Punta del Pie.- Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.

e) Con la Planta del Pie.- Se utiliza para perfilarse en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

2) Según la Trayectoria.

a) Conducción en línea recta

b) Conducción en zigzag (slalom)

- c) Conducción con cambios de dirección
- d) Conducción con cambios de frente.

1.-Aspectos a tener en cuenta en la conducción del balón

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.
- El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.
- La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hacer rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.
- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios.

El Pase

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

Tipos de Pase

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia entre los jugadores no solo podemos hacer pases con los pies si no utilizar las diferentes partes del cuerpo que nos facilita las reglas del fútbol. Solo el arquero podrá hacer uso de las manos y en su área para ceder el balón, los demás jugadores podrán utilizar los hombros, la cabeza, los muslos, etc.

1) De Acuerdo a la Distancia

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

2) De Acuerdo a la Altura

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación

3) De Acuerdo a la Superficie de Contacto

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco

Recepción y Control del Balón

Como sucede con frecuencia en todo encuentro futbol, es necesario que el jugador sepa recepcionar o parar el balón, debe saber principalmente amortiguar la trayectoria y utilizar la parte más útil del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego.

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

Clases de Control:

Controles clásicos: Parada, semiparada y amortiguamiento.

Controles orientados: Doble control con finta, con dribling, control-pase, etc.

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

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

Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.

Amortiguamiento: El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

Controles Orientados: Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto. La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

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

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

Los principios básicos para un buen control pueden ser:

- Atacar el balón en lugar de esperarlo.
- Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficie de contacto) que intervenga.
- Relajamiento total en el momento del contacto.
- Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

Posiciones del Cuerpo

Planta del pie: Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al fútbol, este tipo de control se realiza en contadas ocasiones. Elevando el pie con el que se va a controlar, hay que calzar el balón entre el pie y el terreno.

Interior del pie: El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie y relajarlo cuando llegue el balón, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que echar hacia atrás el pie para que el balón se detenga.

Empeine: Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado, y cuando llegue el balón hay que echar hacia abajo el pie ligeramente; el balón seguirá el camino del pie hasta el suelo. En esta posición se está preparado para jugar el balón con ventaja para su equipo.

Exterior del pie: Debemos enseñar este aspecto técnico cuando ya se domine el control con el interior del pie. La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto retirando el pie con el que se recibe el balón. Este tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara disposición de jugar el balón.

Muslo: Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón.

Pecho: El pecho es el lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo. Como en todo tipo de control es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota.

Adoptar una buena posición manteniendo un buen equilibrio y sacar el pecho. Cuando el balón llegue aplicar la técnica de amortiguamiento para que quede convenientemente a sus pies.

Cabeza: Sitúese en línea para un balón alto, especialmente cuando tenga que saltar; no es fácil, pero es la clave del ejercicio. Debe apuntar para recibir el balón con la frente, y una vez más eche la cabeza atrás para amortiguarlo.

Controles Orientados: El control orientado permite dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada con un solo contacto.

Dominio o Control del Balón

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego.

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

Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él. Un jugador será mejor cuando más domine un balón, para ello puede utilizar cualquier parte del cuerpo para controlar el balón. Es importante saber dominar el balón para las diferentes situaciones de juego que se presentan.

El dominar el balón correctamente proporciona un mejor desenvolvimiento en las diferentes circunstancias de un juego de fútbol. Debemos de dominar y controlar el balón con las diferentes zonas del cuerpo aprobadas por las reglas del fútbol.

El Dribling

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón.

Su elemento más importante es la finta.

La finta.- Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

Objetivos de la finta.

- Distraer la atención del adversario, para superarlos.
- Para ganar tiempo y espacio.
- Para no perder la posesión del balón.

(Engaño sin balón = Finta)

(Engaño con balón que puede ser ejecutado con finta = Dribling)

Características del Dribling.

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.
- Exige creatividad.
- En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival.

Tipos de Dribling.

1) Según la complejidad de la ejecución.

a) DRIBLING SIMPLE.- Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

b) DRIBLING COMPUESTO.- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

Golpeo con la Cabeza

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

Es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar si no para enviar un cabezazo al arco, es muy importante recalcar que para que sea un buen cabezazo debe de ser pegado con la frente y los ojos nunca deben de estar cerrados.

Superficies de Contacto:

Frontal: Para dar potencia y dirección.

Frontal-lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)

Parietal: Para los desvíos.

Occipital: Para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.

De parado.

En el sitio o de parado con salto vertical.

En carrera sin saltar.

En carrera con salto (la de más impulso).

En plancha (de parado o en carrera).

El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se esté llevando a cabo, **defensiva u ofensiva.**

Defensivas: Interceptaciones por: despeje, desvío, anticipación.

Ofensivas: Pases, desvíos a gol, remates, controles, prolongaciones.

Finalidad

Desvíos: Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo.

Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro, por ejemplo en el ofensivo (según sea la consecuencia, así será la denominación).

Prolongaciones: Siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.

Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.

Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria.

Consideraciones sobre el golpeo.- Superficie de golpeo: Frontal, parietales y occipital, dependiendo de dónde procede el balón. Es recomendable utilizar siempre el frontal si es posible.

Movimiento cabeza: Inclinar hacia atrás antes de golpear y llevarla hacia delante cuando se toma el contacto. Abrir los ojos. Manifestarse en la siguiente acción.

Movimiento cuerpo: Abrir las piernas, arquear todo el cuerpo, ayudar con los brazos, que no sean pesos muertos. Total atención sobre el balón.

El Remate.

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar.

Tipos de Remate.

1) De acuerdo a la superficie de golpeo:

- a) Remate con el empeine.
- b) Remate con el empeine interno.
- c) Remate con el empeine externo
- d) Remate con la punta del pie.
- e) Remate con la rodilla
- f) Remate con el taco.
- g) Remate con la cabeza.
- h) Remate con la punta.

2) De acuerdo a la altura del balón.

- a) Remate a ras del suelo.
- b) Remate a media altura.
- c) Remate de altura.
- d) Remate de semigola o contra bote.
- e) Remate de volea.
- f) Remate de semichalaca.

- g) Remate de media vuelta.
- 3) De acuerdo a la dirección del balón.
 - a) Remate en línea recta.
 - b) Remate cruzados o en diagonal.
 - c) Remate con efecto.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL SIN BALÓN.

El proceso en el juego del Fútbol se encuentra realmente en la evolución de los aprendizajes de los movimientos individuales sin balón. Sin esta evolución necesaria, no puede haber una evolución en el juego colectivo y de equipo.

En las primeras etapas se dedica mucho trabajo a los movimientos individuales con balón, pero según vamos avanzando en edad y conocimiento, los gestos técnicos sin balón van cobrando cada vez más importancia pese a ser contenidos más agotadores física y mentalmente.

Encontramos los siguientes:

- Posicionamiento
- Desplazamiento
- Cambios de dirección
- Desmarque o finta
- Interceptaciones

La Finta

Es el fundamento técnico que permite a los jugadores acciones sorpresas y engaño sobre el adversario buscando eliminar la marca de forma efectiva en fase ofensiva y defensiva.

Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

Objetivos de la Finta.

- Distraer la atención del adversario, para superarlos.

- Para ganar tiempo y espacio.
- Para no perder la posesión del balón.

(Engaño sin balón = finta)

(Engaño con balón que puede ser ejecutado con finta = dribling)

Desplazamiento.

Es la acción de desplazarse de un lugar a otro por el terreno de juego sin estar en posesión del balón, tanto dentro como fuera del puesto específico.

Clasificación.

En función de la ejecución.

- Sin interrumpir el contacto con el suelo
- Marcha Carrera: Después de cada impulso hay un momento de suspensión
- Deslizamiento: Manteniendo los pies en contacto con el suelo

En función de la dirección.

- Hacia adelante: Rectilíneos, Curvilíneos.
- Hacia atrás: Rectilíneos
- Laterales: Derecho, Izquierdo.

Cambios de Dirección.

Es la acción de variar o modificar la trayectoria de su desplazamiento, tanto en sentido opuesto, como en dirección distinta a la primaria.

Clasificación,

- Cambio de sentido: el jugador modifica la trayectoria variando el destino.
- Simples: se modifica la trayectoria primaria variando una vez su dirección.
- Compuestos: modifica la trayectoria variando su desplazamiento al menos dos veces su dirección o sentido.

La Interceptación

Es una acción defensiva que tiene como fin evitar que el balón llegue a su destino interrumpiendo su trayectoria.

El jugador debe estar próximo a la línea de pase con aparente actitud permisiva para después actuar de forma decidida y contundente.

Esto se realiza mediante tres formas diferentes:

Despeje: si la trayectoria del balón se modifica mucho.

Desvió: si hay poca modificación.

Corte: si el defensor se queda con el balón.

Cualidades del jugador.

- Capacidad de decisión
- Visión rápida del juego
- Concentración
- Velocidad de movimientos.
- Sentido de destrucción del juego.
- Convicción del éxito.

2.5. Hipótesis.

H₀: La aplicación de las destrezas físicas si influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, en los niños de 10 a 12 años de edad de la Academia de deportes Club Bolívar, Cantón Guaranda, Provincia de Bolívar durante el periodo 2012- 2013.

H₁: La aplicación de las destrezas físicas no influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 10 a 12 años de edad de la Academia de deportes Club Bolívar, Cantón Guaranda, Provincia de Bolívar.

2.6. Señalamiento de variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: Destrezas Físicas

VARIABLE DEPENDIENTE: fundamentos técnicos de fútbol

TERMINO DE RELACIÓN: Influyen

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque

La modalidad de investigación en la que se enfoca el presente trabajo es:

De carácter descriptivo transversal dado que el objeto de la investigación es establecer cómo influye la aplicación de las Destrezas Físicas y su influencia de los Fundamentos técnicos del fútbol, mediante el trabajo de campo en la que mantendremos contacto directo con los niños 10 a 12 años.

3.2. Modalidad básica de investigación

De Campo.-Se realizará una investigación sistemática de los hechos en la academia de deportes club Bolívar tomando contacto en forma directa con la realidad para la obtención de la información de acuerdo con los objetivos que se han planteado para esta investigación, con los niños de 10 a 12 años.

Documental Bibliográfico.- Para realizar la presente investigación se basará en fuentes bibliográficas como libros, artículos de revista, periódicos, y la revisión del internet. La investigación tiene una propuesta de proyecto factible que permitirá solucionar los problemas prioritarios detectados luego de un diagnóstico logrado a través de las preguntas a contestarse, que incidirá en el mejoramiento de las prácticas deportivas.

3.3. Nivel o tipo de investigación

El tipo de investigación a realizarse, está basado en los parámetros que exige el nivel exploratorio y descriptivo

EXPLORATORIO

Si hablamos de lo exploratorio, se puede deducir la forma actual de entrenamiento, es decir, que cada uno de los entrenadores, monitores no realizan los test evaluativos que da la lógica para poder tener datos exactos de cómo se encuentran en los aspectos: físicos, Técnico, Táctico, psicológico, en los deportistas.

DESCRIPTIVO

Ante esta realidad que viven los jugadores y entrenadores, se propone dentro del nivel descriptivo, lo siguiente:

*Aplicar Test técnicos, táctico y psicológicas. A los jugadores que valoren las condiciones físicas.

*Potenciar el comportamiento óptimo en competición gracias a la utilización de todas las capacidades y habilidades individuales interactuando colectivamente.

3.4. Población y muestra

La investigación es finita, ya que se efectuará con los niños, padres de familia y monitores de la Academia de Deportes club Bolívar del cantón Guaranda con un número de 123.

Población	Cantidad
Deportistas	60
Entrenadores	3
Padres de familia	60
Total	123

Tabla N°01 Población

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

MUESTRA

Fórmula para calcular el tamaño de la muestra

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

TAMAÑO DE LA POBLACIÓN (N)=	123
PROBABILIDAD QUE EL EVENTO p OCURRA=	0,5
PROBABILIDAD QUE EL EVENTO q NO OCURRA=	0,5
NIVEL DE CONFIANZA (α)=	5%
MARGEN DE CONFIABILIDAD (Z)=	1,959964
ERROR MÁXIMO PERMITIDO (E)=	0,05
FRACCIÓN MUESTRAL:	0,756097561
TAMAÑO DE LA MUESTRA (n)=	93,35242
APROXIMADAMENTE=	93

Tabla N° 02 Tamaño de la Población

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

FRACCIÓN MUESTRAL

ESTRATOS	POBLACIÓN	FRACCIÓN	REDONDEADO
Niños	60	45,37	45
Padres de familia	60	45,37	45
Entrenadores	3	2,27	2
TOTAL	123	93	92

Tabla N° 03 Fracción de la Muestra

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

3.5. OPERACIONALISACION DE VARIABLES

3.4.1.- Variable Independientes: Destrezas Físicas.

Abstracto	Tangible / Operativa				
Contextualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas	Instrumentos
Son acciones que nos permiten hacer uno o varios movimientos o ejercicios para el mejoramiento de las cualidades físicas.	Acciones Movimientos o Ejercicios Mejoramiento cualidades físicas	Son movimientos, adecuada de enseñanza. Ejecución mediante juegos. Coordinación. Velocidad. Fuerza. Resistencia.	¿Considera que la metodología es adecuada para el desarrollo de las destrezas físicas! ¿Cree que mediante los juegos recreativos se desarrollan los fundamentos técnicos del fútbol y las Destrezas físicas. ¿Mediante una aplicación adecuada?	Observación Encuestas cuestionarios	Test Físicos Lista de deportistas Fichas de observación

Tabla N° 04: Variable independiente: Destrezas Física
Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

Variables dependientes: Fundamentos Técnicos de Fútbol.

Abstracto	Tangible / Operativa				
Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas	Instrumentos
<p>Son todos los movimientos, con balón y sin balón basados en modelos técnicos deportivos, que realiza el deportista.</p>	<p>Movimientos Con balón</p> <p>Movimientos Sin balón</p>	<p>Dominio, Conducción</p> <p>Recepción, Cabeceo</p> <p>Dribling, Saque</p> <p>Posicionamiento</p> <p>Desplazamiento</p> <p>Cambios de dirección</p> <p>Desmarque o finta</p> <p>Intercepciones</p>	<p>¡Cree usted que mediante los juegos pre deportivos se desarrolle los fundamentos técnicos del fútbol!</p> <p>¡Cree que los niños realizan los desplazamientos y cambio de dirección adecuado dentro del campo de juego sin balón!</p>	<p>Observación</p> <p>Encuestas</p> <p>cuestionarios</p>	<p>Test Físicos</p> <p>Lista de deportistas</p> <p>Fichas de observación</p>

Tabla N° 05: Variable Dependiente fundamentos Técnicos de Fútbol

Elaborado por: Lcdo. Juan Carlos del Pozo Mora

3.5. Plan de recolección de información

La investigación en su plan de recolección de información sobre: la aplicación de las destrezas físicas y su influencia de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 10 a 12 años de edad de la academia de deportes club bolívar se apoyará de las siguientes técnicas e instrumentos de evaluación.

Encuesta: va a permitir recoger información por parte de los entrenadores que laboran en la academia de deportes club bolívar, tomando como un instrumento un cuestionario de selección múltiple, con preguntas generales y específicas y de resolución sobre el tema.

La observación a través de una ficha de observación de cada uno de los deportistas que nos permite visualizar la atención de los niños y contrastar el diario para proceder con un modelo de atención.

Test físicos: son pruebas que se les ejecuta a los deportistas para saber en qué condiciones se encuentra por medio de tablas estructuradas.

3.6. Plan de procesamiento de la información

En el proceso que permitirá analizar la información con el fin de obtener de ellos las respuestas a las preguntas que se formularán en los instrumentos y presentar los resultados, comprenderá:

- Revisión y codificación de la información
- Categorización y tabulación de la información
- Análisis de datos
- Interpretación de resultados.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADO

4.1. ANÁLISIS DE DATOS.

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

Las preguntas a los padres de familia, entrenadores y deportistas de la Academia de Deportes Club Bolívar, en la encuesta se encuentran orientadas a detectar la calidad de capacitación de los entrenadores que están al frente de la escuela de iniciación deportiva y de esta manera determinar las falencias más notables en la aplicación de las destrezas físicas y su influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol y de esta manera diseñar una guía metodológica para orientar adecuadamente los procesos de enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol con el propósito de elevar el nivel técnico de los deportistas de la academia, con el objeto de auscultar criterios más amplios sobre la problemática formulada por el investigador. A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y los que se representan en forma gráfica.

4.2. La encuesta fue realizada a todos los padres de familia y entrenadores de la Academia de Futbol Club Bolívar.

Pregunta N° 1

¿Considera que la metodología aplicada es la adecuada para el desarrollo de las destrezas físicas en niños de 10 a 12 años?

Tabla N° 06

ESCALAS DE EVALUACIÓN	ESTRATOS					
	ENTRENADORES		PADRES F.		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%
SI	0	0	8	17,78	8	17,02
NO	2	100	37	82,22	39	82,98
TOTAL	2	100	45	100	47	100,00

Grafico N° 01

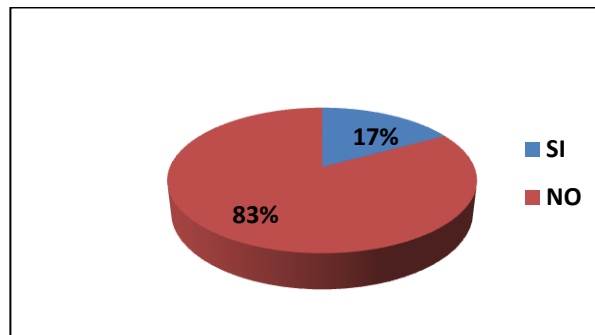


Figura N°5. Grafico 01

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

Análisis e Interpretación:

El 17% de padres de familia manifiestan que la metodología es la adecuada para el desarrollo de las destrezas físicas, en los niños de 10 a 12 años, y el 83% de padres no están de acuerdo con la metodología aplicada para el desarrollo de las destrezas físicas en los niños sino que debe ser más dinámicos los entrenadores o monitores.

Pregunta N° 2

¿Cree usted que los juegos recreativos ayudan al desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol?

Tabla N° 07

ESCALAS DE EVALUACIÓN	ESTRATOS					
	ENTRENADORES		PADRES F.		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%
SI	1	50	10	22,22	11	23,40
NO	1	50	35	77,78	36	76,60
TOTAL	2	100	45	100	47	100,00

Grafico N° 02

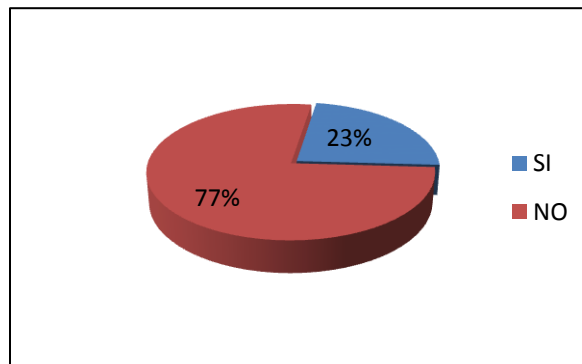


Figura N° 6: Grafico 02

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

Análisis e Interpretación:

El 23,40% de padres de familia están de acuerdo que es de gran importancia que los entrenadores realicen juegos recreativos para la enseñanza de los fundamentos técnicos de fútbol en los niños de la academia, ya que el 77% de padres consideran que los juegos poco sirven de ayuda para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol.

Pregunta N° 3

¿Utiliza juegos pre deportivos adecuados para el mejoramiento de los fundamentos técnicos en los niños de 10 a 12 años de la academia?

Tabla N° 08

ESCALAS DE EVALUACIÓN	ESTRATOS					
	ENTRENADORES		PADRES F.		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%
SI	0	0	2	4,444	2	4,26
NO	2	100	43	95,56	45	95,74
TOTAL	2	100	45	100	47	100,00

Grafico N °03

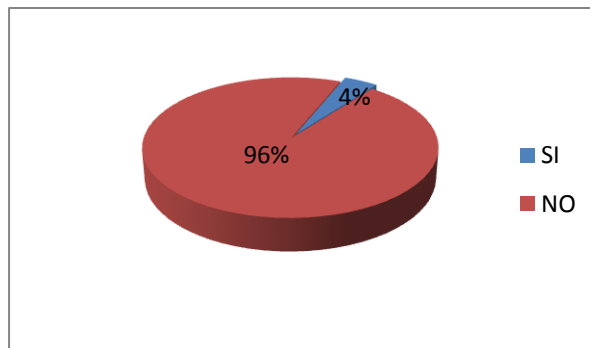


Figura N° 7: Grafico 03

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

Análisis e Interpretación:

El 4,26 % entre padres y entrenadores admiten que a través de los juegos pre deportivos van adquiriendo un mejor dominio de los fundamentos técnicos de fútbol, el 95,74% admite que los juegos pre deportivos sean pocos adecuados para un mejoramiento de los fundamentos del fútbol.

Pregunta N° 4

¿Considera usted que el campo de juego es el adecuado para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la academia?

Tabla N° 09

ESCALAS DE EVALUACIÓN	ESTRATOS					
	ENTRENADORES		PADRES F.		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%
SI	0	0	7	15,56	7	14,89
NO	2	100	38	84,44	40	85,11
TOTAL	2	100	45	100	47	100,00

Grafico N°04

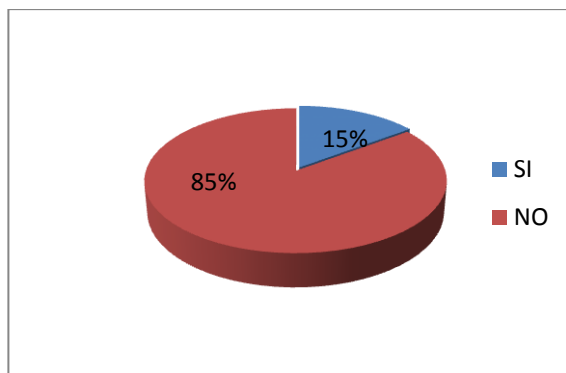


Figura N° 8: Grafico 04

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

Análisis e Interpretación:

El 15% de padres de familia consideran que el campo de juego es el adecuado, para la enseñanza de los fundamentos del fútbol, ya que el 85% de padres no están conformes con el campo de juego ya que se encuentran en pésimo estado la cancha.

Pregunta N° 5

¿Utiliza las destrezas físicas adecuadas para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 10 a 12 años de la academia?

Tabla N° 10

ESCALAS DE EVALUACIÓN	ESTRATOS					
	ENTRENADORES		PADRES F.		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%
SI	0	0	15	33,33	15	31,91
NO	2	100	30	66,67	32	68,09
TOTAL	2	100	45	100	47	100,00

Grafico N° 05

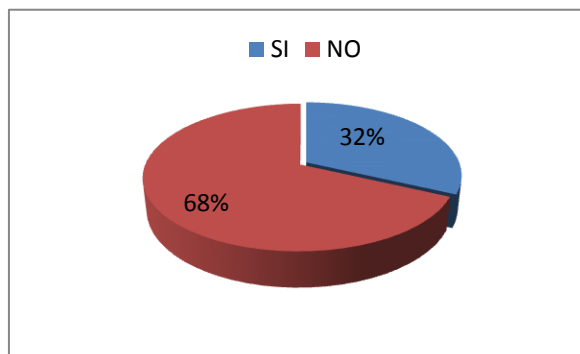


Figura N° 09: Grafico 05

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

Análisis e Interpretación:

El 32% de encuestados consideran que los entrenadores si aplican las destrezas físicas adecuadas para un mejor desarrollo de los fundamentos, ya que el 68% de padres consideran que los entrenadores no aplican las destrezas físicas como es debido en los niños de 10 a 12 años durante el entrenamiento.

Pregunta N° 6

¿Cree usted que los monitores realizan una planificación adecuada para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10 a 12 años de la academia?

Tabla N° 11

ESCALAS DE EVALUACIÓN	ESTRATOS					
	ENTRENADORES		PADRES F.		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%
SI	1	50	15	33,33	16	34,04
NO	1	50	30	66,67	31	65,96
TOTAL	2	100	45	100	47	100,00

Grafico N° 06

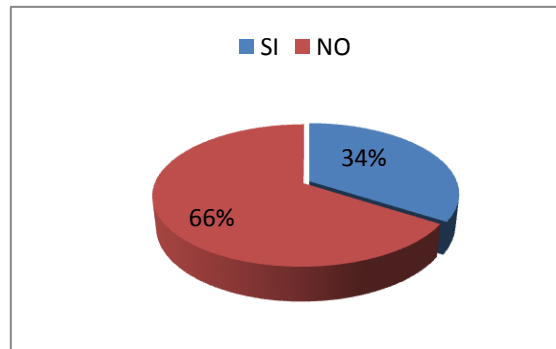


Figura N° 10: Grafico 06

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

Análisis e Interpretación:

El 34% de padres se refirieron que los monitores si elaboran su planificación diaria para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, ya que el 65,96% de padres de familia manifiestan que los monitores poco preparan la sesión diaria de entrenamiento.

Pregunta N° 7

¿Considera usted que los entrenadores han recibido capacitación sobre el perfeccionamiento de las destrezas físicas y los fundamentos del fútbol?

Tabla N° 12

ESCALAS DE EVALUACIÓN	ESTRATOS					
	ENTRENADORES		PADRES F.		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%
SI	0	0	5	11,11	5	10,64
NO	2	100	40	88,89	42	89,36
TOTAL	2	100	45	100	47	100,00

Gráfico N° 7
Grafico N° 07

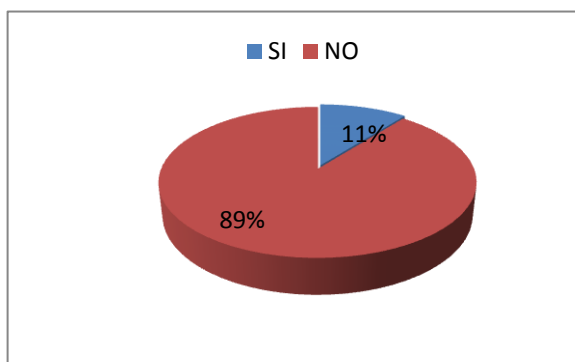


Figura N° 11: Grafico 07

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

Análisis e Interpretación:

El 11% entre padres de familia y monitores, al referirse a las opiniones vertidas nos manifiestan que los entrenadores si han recibido capacitaciones para la enseñanza de las destrezas físicas, mientras que 89% de padres de familia manifiestan que los entrenadores y monitores que poco se capacitan.

Pregunta N° 8

¿Cree usted que mediante los juegos de persecución se desarrollan las destrezas físicas en los niños de 10 a 12 años de la academia?

Tabla N° 13

ESCALAS DE EVALUACIÓN	ESTRATOS					
	ENTRENADORES		PADRES F.		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%
SI	0	0	9	20	9	19,15
NO	2	100	36	80	38	80,85
TOTAL	2	100	45	100	47	100,00

Gráfico N° 08

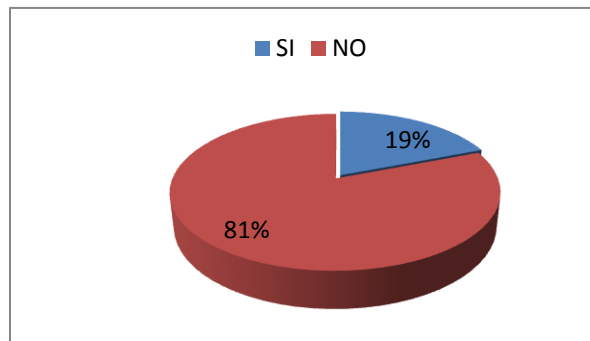


Figura N° 12: Gráfico 08

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

Análisis e Interpretación:

El 19% de padres de familia consideran que mediante los juegos de persecución si se desarrollan las destrezas físicas en los niños de 10 a 12 años ya es de gran importancia para el mejoramiento de la movilidad, mientras que el 81% de padres manifiestan que los juegos de persecución pueden ser adecuados para el desarrollo de las destrezas físicas.

Pregunta N° 9

¿Sabe si se han aplicado estrategias de recreación para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, en niños de 10 a 12 años de la academia?

Tabla N° 14

ESCALAS DE EVALUACIÓN	ESTRATOS					
	ENTRENADORES		PADRES F.		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%
SI	1	50	10	22,22	11	23,40
NO	1	50	35	77,78	36	76,60
TOTAL	2	100	45	100	47	100,00

Grafico N° 09

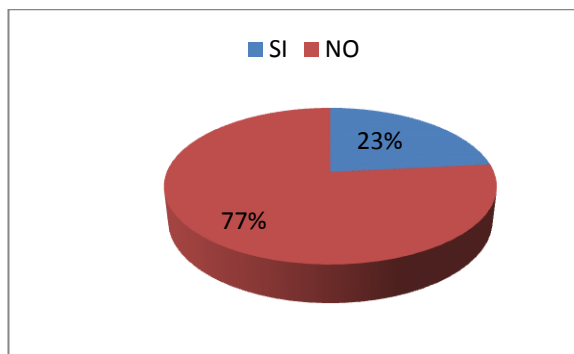


Figura N 13: Grafico 09

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

Análisis e Interpretación:

Que el 23% de padres consideran que se han aplicado estrategias de recreación en los niños para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol para establecer un conjunto de amistad y compañerismo, mientras el 77% de padres manifiestan que los entrenadores rara vez aplican estrategias de recreación antes del entrenamiento con los niños.

Pregunta N° 10

¿Considera usted que el tiempo de duración del entrenamiento es el adecuado para el mejoramiento de los fundamentos técnicos del fútbol y el desarrollo de las destrezas físicas?

Tabla N° 15

ESCALAS DE EVALUACIÓN	ESTRATOS					
	ENTRENADORES		PADRES F.		TOTAL	
	F.	%	F.	%	F.	%
SI	2	100	18	28,89	15	31,91
NO	0	0	32	71,11	32	68,09
TOTAL	2	100	45	100	47	100,00

Grafico N° 10

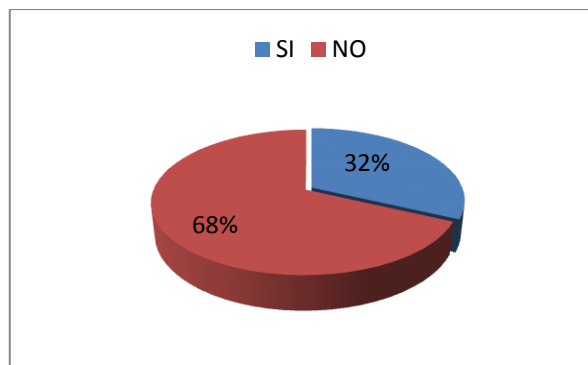


Figura N 14: Grafico 10

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

Análisis e Interpretación:

Que el 32% de padres de familia manifiestan que el tiempo es el adecuado para la práctica de la enseñanza de los fundamentos del fútbol y las destrezas físicas ya que es el tiempo estipulado para estas categorías, mientras que el 68% de padres se refieren que el tiempo es muy corto para la enseñanza de los fundamentos de fútbol y las destrezas físicas en los niños de 10 a 12 años.

VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

4.2.4 Prueba del Chi-Cuadrado.

A. Planteamiento de la Hipótesis

1. Modelo Lógico

H^0 .La aplicación de las destrezas físicas no influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, en los niños de 10 a 12 años de edad de la Academia de deportes Club Bolívar, Cantón Guaranda, Provincia de Bolívar durante el periodo 2012- 2013.

$H1$ La aplicación de las destrezas físicas si influye en el desarrollo de los Fundamentos técnicos del fútbol, en los niños de 10 a 12 años de edad de la Academia de deportes Club Bolívar, Cantón Guaranda, Provincia de Bolívar durante el periodo 2012- 2013.

2. Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H1 = O \neq E$$

3. Modelo Estadístico

Fórmula:

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

X^2 = Chi o Ji cuadrado

Σ = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

B. Nivel de significación

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,005$ y al 95% de confianza

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 2 filas y 2 columnas.

$$gl = (f-1).(c-1)$$

$$gl = (2-1).(2-1)$$

$$gl = 1 \times 1 = 1$$

$$X^2 = 7.88$$

Entonces con 2 gl y un nivel de 0,005 tenemos en la tabla el valor de 7,88.

Zona de aceptación y rechazo.

Entonces con 2 gl y un nivel de 0,005 tenemos en la tabla de χ^2 el valor de 7,88: Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de Chi cuadrado que se encuentre hasta el valor 7,88 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 7,88 y se acepta la hipótesis alternativa.

Se acepta H_1 si: $X_t^2 \geq 7.88$

Preguntas	Entrenadores		Padres de Familia	
	SI	No	SI	NO
1¿Considera que la metodología aplicada es la adecuada para el desarrollo de las destrezas físicas en niños de 10 a 12 años?	0	8	2	37
2¿Cree usted que mediante los juegos recreativos ayudan al desarrollo de los fundamentos técnicos del futbol?	1	10	1	35
3¿utiliza juegos pre deportivos adecuados para el mejoramiento de los fundamentos técnicos en los niños de 10 a 12 años de la academia?	0	2	2	43
4¿Considera usted que el campo de juego es el adecuado para la enseñanza de los fundamentos técnicos del futbol en niños de 10 a 12 años de la academia?	0	7	2	38
5¿Utiliza las destrezas físicas adecuadas para el desarrollo de los fundamentos técnicos del futbol en los niños de 10 a 12 años de la academia?	0	15	2	30
6: ¿Cree usted que los monitores realizan una planificación adecuada para la enseñanza de los fundamentos técnicos del futbol en niños de 10 a 12 años de la academia?	1	15	1	30
7¿Considera usted que los entrenadores han recibido capacitación sobre el perfeccionamiento de las destrezas físicas y los fundamentos del fútbol?	0	5	2	40

8¿Cree usted que mediante los juegos de persecución se desarrolla las destrezas físicas en los niños de 10 a 12 años de la academia?	0	9	2	36
9¿Sabe si se han aplicado estrategias de recreación para el desarrollo de los fundamentos técnicos, en niños de 10 a 12 años de la academia?	1	10	1	35
10¿Considera usted que el tiempo de duración del entrenamiento es el adecuado para el mejoramiento de los fundamentos técnicos del futbol y el desarrollo de las destrezas físicas?	2	18	0	32
Total	5	99	15	356

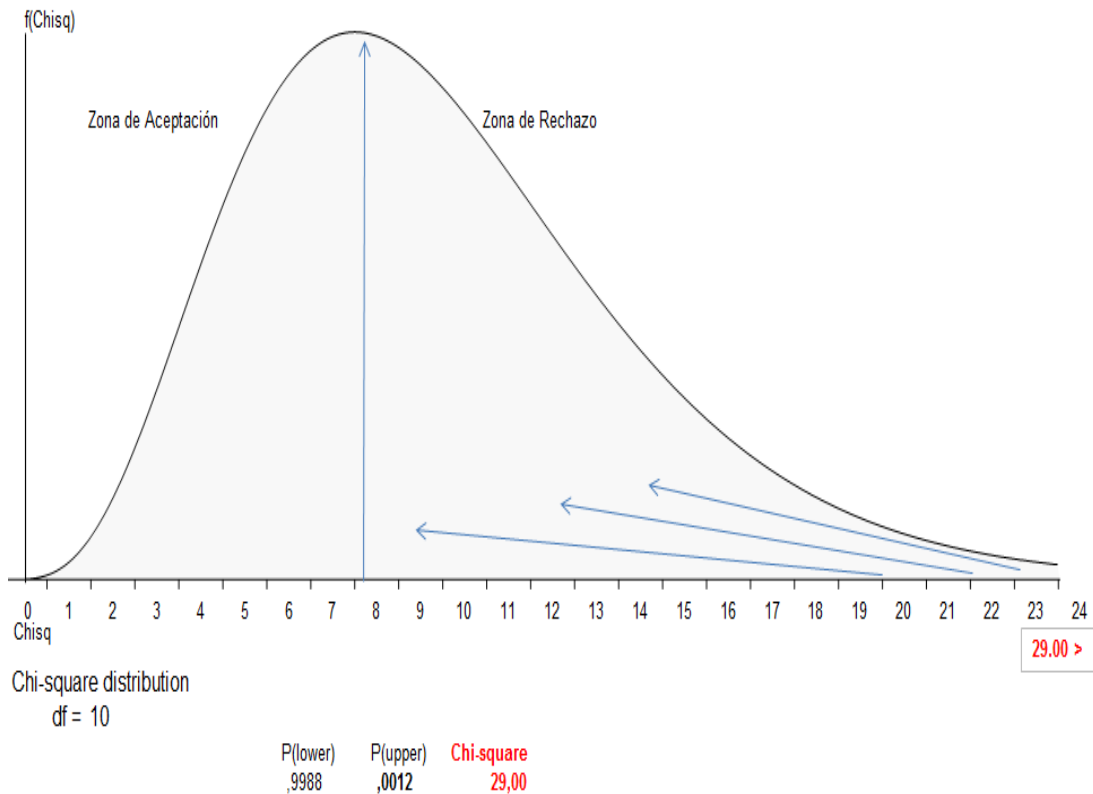


Figura N°15: CAMPANA DE GAUS.

Elaborado: Lcdo. Juan del Pozo Mora

C. FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	Si	No	
Entrenadores	15	5	20
Padres de Familia	99	356	455
SUBTOTAL	114	361	475

Tabla N° 16: Frecuencias Observadas
Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

D. FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	Si	No	
Entrenadores	4,80	15,20	20
Padres de Familia	109,20	345,80	455
SUBTOTAL	114	361	475

Tabla N° 17: Frecuencias Esperadas
Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

E. CÁLCULO DEL CHI-CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
15	4,80	10,2	104,04	21,68
5	15,20	-10,2	104,04	6,84
99	109,2	-10,2	104,04	0,95
356	345,8	10,2	104,04	0,30
475	475			29,77

Tabla N° 18: Calculo del Chi-Cuadrado
Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora.

4.2.2. Decisión Final

Para 2 grados de libertad a un nivel de 0,005 se obtiene en la tabla 7,88 y como el valor del Chi-cuadrado calculado es **29.77** se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: **“La aplicación de las destrezas físicas si influye en el desarrollo de los fundamentos técnicos de fútbol, en los niños de 10 a 12 años de edad de la Academia de deportes Club Bolívar, Cantón Guaranda, Provincia de Bolívar durante el periodo 2012- 2013”**

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

1. El tiempo que se designa a la práctica deportiva no es el suficiente por la cual debe ser asignada una planificación y/o metodología adecuada en donde se integren las actividades deportivas necesarias para el desarrollo de destrezas físicas.
2. No se trabaja bajo una planificación metodológica integral que propicien el desarrollo integral de las destrezas físicas, excluyendo el juego y otras actividades que atraen a los niños de la academia.
3. Para obtener mejores resultados se debería trabajar en una programación apropiada para cada grupo de edad de los niños, y una programación acorde al grupo de edades de 10 a 12 años, que son el grupo objetivo de investigación.
4. Se debe innovar las actividades deportivas dentro de la formación técnica de los niños en base a nuevas estrategias deportivas para el cambio de un sistema tradicional de entrenamiento.
5. El desarrollo correcto de la velocidad, fuerza y agilidad, no se ha conseguido en su totalidad ni con la expectativa dentro de las destrezas físicas a la que se procura en la práctica de fútbol, pues no se las observa en el campo de entrenamiento.
6. La mayoría de los entrenadores no poseen el título profesional que los capacita para ejercer con la función para el desempeño deportivo, desarrollo de destrezas físicas y fundamentación técnica en el juego del fútbol, lo que se considera perjudicial para la consecución de estos objetivos

5.2 RECOMENDACIONES

1. Estructurar una programación de actividades deportivas distribuidas en tiempo con calidad de ellas para aprovechar éste factor en beneficio de la práctica y su consecuente mejora de los fundamentos teóricos del fútbol.
2. Se deberá establecer una distribución de actividades deportivas de forma integradora, es decir que en cada sesión de trabajo se organicen de tal forma que se apliquen en todos los tópicos de desarrollo físico, incluyendo el juego como parte divertida y motivadora del entrenamiento.
3. Excluir o integrar a cada grupo de niños por edades, en este caso de 10, 11 y 12 años para trabajar bajo sus individualidades, por las características propias de su desarrollo y las potencialidades a las que se puede llegar.
4. Proponer eventos de práctica deportiva en otros juegos deportivos para no hacerlas rutinarias, monótonas, aburridas, y buscar así otras propuestas de trabajo dentro de ésta área de trabajo para el desarrollo de destrezas físicas.
5. Elaborar y aplicar una propuesta en base a una variedad de actividades deportivas que se orienten a desarrollar la velocidad, fuerza y agilidad como parte fundamental del desarrollo de destrezas físicas para el entrenamiento del fútbol.
6. Vincular a los entrenadores en cursos de capacitación y formación profesional para el mejoramiento de actitudes deportivas, aplicación de nuevas estrategias pedagógicamente eficientes, y la consecución de nuevos procesos deportivos, que mejoren la práctica deportiva de sus estudiantes en el campo de juego y en la formación per

CAPÍTULO VII

PROPUESTA

6.10. DATOS INFORMATIVOS

6.11. Título:

Elaboración de una manual de actividades para el desarrollo de destrezas físicas mejoren los fundamentos técnicos del fútbol, en niños de 10 a 12 años de la Academia de Deportes Club Bolívar del Cantón Guaranda provincia de Bolívar.

Nombre de la Institución: Academia de Deportes “Club Bolívar”

Beneficiarios:

- Entrenadores
- Alumnos
- Padres de familia

De: la Academia de Deportes “Club Bolívar”

Ubicación

Parroquia: Veintimilla. Del cantón: Guaranda

Provincia: Bolívar

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: Febrero 2013

Fin o Finalización: Julio 2013

Equipo responsable

Investigador: Lcdo.: Juan Del Pozo Mora.

6.12. Antecedentes de la Propuesta

Una vez realizado el análisis de la problemática, la recolección de datos a través de las técnicas de recolección de datos y su correspondiente análisis e interpretación, conclusión principal la falta de un modelo de estrategias apropiadas para el desarrollo de destrezas físicas, por lo que se procede a continuación a realizar un manual en donde se recopilan una serie de actividades deportivas tendientes al desarrollo de las mismas y su relación directa con los fundamentos técnicos del fútbol.

Lo que se busca con su aplicación es mejorar el desempeño deportivo de los niños de 10 a 12 años en la academia, vinculando la práctica deportiva, las técnicas necesarias para el juego, y los fundamentos técnicos que se deben aplicar en el fútbol.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado propuestas idénticas en su contenido, que en esta academia se presenta la misma como una solución tentativa de solución, que sirven de apoyo para el mejoramiento de la educación, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.13. Justificación

La elaboración de un manual de fundamentos técnicos del fútbol, que permita mejorar el rendimiento físico a partir del desarrollo de destrezas físicas en los niños de 10 a 12 años, se justifica por impartir a través de una disciplina y práctica deportiva el amor por el deporte, por el fútbol y todos los hábitos que con él se desarrollan.

Dicho manual contiene actividades fáciles de aplicar por los entrenadores, los niños y niñas y sus responsables que forman parte de esta comunidad. Las que se refieren a actividades dentro del campo deportivo, trote, manejo del balón, y el juego como una forma recreativa de trabajo con los niños.

Su adecuado manejo proporciona en los niños no solo las destrezas físicas básicas y necesarias para la práctica del fútbol, sino además una concepción práctica de los fundamentos teóricos del mismo; apegadas a la práctica profesional de los entrenadores que para este fin cuenta la academia.

Este manual será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la academia. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

6.14. Objetivos

General.

Aplicar un manual de actividades deportivas que propicien el desarrollo de destrezas físicas para mejorar desempeño de los Fundamentos técnicos del fútbol, en niños de 10 a 12 años.

Específicos.

- Estudiar teóricamente las etapas de desarrollo de los niños de 10 a 12 años que son el grupo objetivo de la investigación.
- Ejecutar en forma práctica varios ejercicios deportivos dentro del esquema de destrezas físicas de los niños.
- Mejorar la práctica de desplazamiento de las destrezas físicas mediante los fundamentos técnicos del fútbol a través de los juegos pre deportivos

6.15. Análisis de Factibilidad

La aplicación de la propuesta es factible pues permite el desarrollo de destrezas físicas para mejorar la concepción de los fundamentos teóricos del fútbol entre los niños de 10 a 12 años de Academia de Deportes Club Bolívar.

Se prestan las condiciones necesarias en cuanto a infraestructura, canchas deportivas, predisposición de padres de familia, de los niños, de los entrenadores y de sus autoridades.

6.16. Fundamentación

Dentro de la propuesta se propone:

- Coordinar sin dificultad el movimiento de brazos y piernas, mediante desplazamientos libres y dirigidos con velocidad.
- Desarrollar en los niños la destreza de resistencia a partir de una práctica de ejercicios en base al trote en diferentes modalidades
- Motivar a los estudiantes a practicar juegos que ayuden a socializar entre ellos.
- Propiciar en niños y niñas la coordinación viso – motora – objeto para poder desempeñarse correctamente en el manejo de objetos como el balón.
- Adiestrar a los jugadores en acciones tácticas para desorientar, distraer o ganar tiempo al adversario.
- Desarrollar en el niño la habilidad de manejar el juego con la cabeza, se puede pasar, desviar e incluso hasta rematar el balón, frente a la portería.

Fundamentación Científica.

Maduración Motora

Un rasgo característico del nivel de flexibilidad muscular que se observa en el niño a los diez años es la recuperación de extensibilidad en el ángulo poplíteo, que desde los cinco años ya hasta el momento se había ido reduciendo, y ahora empieza a aumentar. En cambio la flexibilidad en los miembros superiores evoluciona en sentido regresivo.

En las pruebas de estatismo e inmovilidad, un niños in retrasos en el desarrollo intelectual o motora se mantiene sin dificultad en equilibrio, con los ojos cerrados, sobre las puntas de los pies o sobre una sola pierna.

Además aumenta el número de sus habilidades motoras. Su capacidad de velocidad al correr se incrementa hasta alcanzar su máximo a los diez años.

Maduración Física

La cabeza de los niños de esta edad se ensancha y alarga. Los grandes grupos musculares están más desarrollados que los pequeños, razón por la cual deben desarrollar la resistencia muscular.

Maduración Perceptiva

A partir de los nueve años, un niño o una niña es capaz de discriminar sin error la izquierda y la derecha en los demás, y situado enfrente de otras personas puedes imitar correctamente las posturas propuestas. También en estos momentos está completando el conocimiento de la localización, nombre y función de las distintas partes del cuerpo.

La velocidad para procesar información es menos eficiente que en los adultos y el tiempo de reacción es bastante lento.

Maduración Cognitiva

A esta etapa entra en la “etapa del realismo”, copiando del natural o reproduciendo dibujos o fotografías, intentará no omitir ningún detalle, ni siquiera los menos importantes. Al dibujar la figura humana, por ejemplo, los personajes aparecen con cinturones, puños, etc., y las niñas suelen adornarlas con collares pulseras, y otros detalles.

El movimiento está bien representado gráficamente, aparecen construcciones de cierta complejidad, así como otros elementos de distinta significación que denotan mayor madurez en el desarrollo cognitivo.

Madurez Psicológica

La edad de nueve años señala, generalmente una etapa de madurez personal y de consolidación de múltiples habilidades. El niño o la niña no necesitan apoyo de los adultos o los estímulos del entorno para asumir sus tareas hasta el final.

Es propenso sin embargo a cambiar de ánimo con gran facilidad, pasando sin transición de la expansión y el atrevimiento a la timidez incluso, a pasajeros episodios de depresión. Estas características pueden ser aplicables todavía en el siguiente año. Tal vez en el campo de las actitudes motrices el cómo puede ser más evidentes ya que el niño a esta edad es más activo y delicado que a los nueve. Pero necesita dar más valor a una salida de energía a través de los deportes y toda actividad física.

El despertar de la aventura. Hay una definición incipiente del adulto que se halla en formación. Se integra decididamente en el grupo de amigos comenzando a formar las pandillas. Con cierta frecuencia puede tener un alto grado de crueldad, excluyendo despóticamente al compañero inepto en algún juego y mostrando claramente su disgusto si no tiene otra opción que incluirlo. Su ironía tiene gran sentido del ridículo y lanza las críticas, pero no las acepta (Sino a regañadientes). En el caso del varón, aquí comienza a mostrarse el clásico machismo criollo: Conducta masculina y brava, resistencia al dolor, combatividad, competitividad y no dejarse "someter" por el grupo de iguales. Parece que esta edad es la natural selección del más apto, más hábil, más líder, más solidario con el grupo a la hora de competir, de pelear y defender lo suyo. El deporte o la actividad física y los juegos de movimiento, centran todo su interés y ocupan gran parte de su tiempo libre.

Observación Importante: De 10 a 12 años, la pre pubertad le hace descubrir la preferencia por el concepto de pandilla, y adquiere valor el concepto de lealtad hacia el grupo. Es aquí cuando la enseñanza de la táctica debe iniciarse con movimientos simples de "Toma y Circulación", movimientos de desplazamiento en el terreno de juego y acciones de táctica fija. El perfeccionamiento de los fundamentos técnicos deberá hacerse en terrenos reducidos y con grupos de 4 - 4 hasta 7 - 7

preferiblemente. El niño va a entrar en la pubertad, unos antes, otros después, y en su mente comienza a tomar forma la abstracción y debemos tener en cuenta que la táctica es un concepto abstracto.

Cuando el niño llega a la Escuela de Fútbol

1) Conductas motrices:

- Equilibrio estático y dinámico.
- Coordinación corporal.
- Grado de efectividad coordinativa óculo-manual u óculo-podal.
- Capacidad de respuestas reflejas.
- Resultados observables de la contracción / relajación muscular.

2) Concepción percepto-motriz del espacio - tiempo en lo referente a estímulo-respuesta.

3) Orientación y localización espacial, acordes o no con el cociente motor.

El niño de 10 años

El despertar de la aventura. Hay una definición incipiente del adulto que se halla en formación. Se integra decididamente en el grupo de amigos comenzando a formar las pandillas. Con cierta frecuencia puede tener un alto grado de crueldad, excluyendo despóticamente al compañero inepto en algún juego y mostrando claramente su disgusto si no tiene otra opción que incluirlo. Su ironía tiene gran sentido del ridículo y lanza las críticas, pero no las acepta (Sino a regañadientes). En el caso del varón, aquí comienza a mostrarse el clásico machismo criollo: Conducta masculina y brava, resistencia al dolor, combatividad, competitividad y no dejarse "someter" por el grupo de iguales. Parece que esta edad es la natural selección del más apto, más hábil, más líder, más solidario con el grupo a la hora de competir, de pelear y defender lo suyo. El deporte o la actividad física y los juegos de movimiento, centran todo su interés y ocupan gran parte de su tiempo libre.

De 10 a 12 años, lapre pubertad le hace descubrir la preferencia por el concepto de pandilla, y adquiere valor el concepto de lealtad hacia el grupo. Es aquí cuando la

enseñanza de la táctica debe iniciarse con movimientos simples de "Toma y Circulación", movimientos de desplazamiento en el terreno de juego y acciones de táctica fija. El perfeccionamiento de los fundamentos técnicos deberá hacerse en terrenos reducidos y con grupos de 4 - 4 hasta 7 - 7 preferiblemente. El niño va a entrar en la pubertad, unos antes, otros después, y en su mente comienza a tomar forma la abstracción y debemos tener en cuenta que la táctica es un concepto abstracto.

Niños de once - doce años

Pre adolescencia, pre pubertad se hacen manifiestas, así como las diferencias individuales, en cuanto al desarrollo físico, que ya comienza a aparecer. Evoluciona un acentuado sentido crítico hacia su propia capacidad, lo que nos indica que ya posee un grado de responsabilidad mayor y una relativa comprensión de los posibles resultados causa-efecto de sus actos. Le da mucha importancia al sentido de justicia. Con la próxima pubertad, viene otra crisis de adaptación, donde él buscará alejarse de los más pequeños para compartir el mutuo interés con el grupo de iguales. Su búsqueda de equilibrio lo hace luchar por un resultado que lo satisfaga; que lo haga sentirse contento consigo mismo y alejado, lo más posible, de un sentimiento de fracaso y frustración. Considerando la individualidad, aún con los convencionalismos, cada uno de este pre púberes posee su propio grado de evolución y desarrollo. Existen niños que a los once años ya muestran un avanzado desarrollo integral, y otros que no lo alcanzan sino algún tiempo más tarde, sin que esto sea signo de angustia, pero los padres corren a buscar un endocrinólogo. Es a la edad de 12 años, aproximadamente, cuando termina la infancia y comienza la pubertad. Se están preparando cambios físicos y psicológicos, que transformarán aceleradamente a ese niño que todavía posee rasgos infantiles, en un pequeño hombre. En algunos, comienza claramente el desarrollo de la capacidad sexual, definiéndose con mayor claridad los rasgos típicos del sexo. Es la edad de la pandilla organizada y la aparición de un creciente interés sexual. Es la etapa donde aparece con énfasis lo que el Psicólogo Skinner llamó Drive de Proyección, es decir, donde el pequeño futbolista

toma un ídolo deportivo en la persona de un astro. Por ejemplo: El pequeño Silvio idolatra a Beckham, mientras el joven Ubaldo hace lo mismo con Verón. Cambios de humor, abstracción, rebeldía e inestabilidad emocional son indicadores de esa crisis que el jovencito vivirá en toda su intensidad. Su seguridad se altera al descubrir que su cuerpo comienza a sufrir cambios, que de todas maneras, salvo en casos excepcionales, aún no son tan importantes como los que vendrán más adelante. En Venezuela, el estirón y los grandes cambios físicos se verán, convencionalmente, a los 14 años, como cualquiera puede constatar visitando el noveno grado de un Colegio que vaya acorde con las edades. Los profesores comentan: "En noveno se transforman". Aquí entramos en la propia pubertad, como fenómeno biológico y la adolescencia, como fenómeno psicológico.

Equipos de niños de 9 - 10 años.

El niño de 9 - 10 años, aún considera el factor lúdico como esencia de vida. Con el grupo de iguales, trata de adaptarse, porque lo que le interesa es el gran grupo pero, cuando se identifica con un adulto, manifiesta su descontento con llanto, rabietas o pucheros, pero siempre en la relativa privacidad porque, en caso contrario, se "raya".

A cada momento le gusta jugar y no le gusta estar solo porque se aburre.

Desea jugar, aunque sea con la mamá o el papá, a suplencia de un compañerito. Es fantasioso y se compara con algún ídolo real o ficticio y, en los juegos, imita al locutor o narrador radial o televisivo que transmite su deporte favorito. Puede ser un jockey famoso, al escuchar las carreras de caballos, si en su casa le gusta el hipismo, tal vez un famoso futbolista local o internacional: Juan Arango, Verón, Figo, Zidane, Raúl, Beckham. Maldini, Roberto Carlos...

Para el Fútbol, según la FIFA, a este nivel requieren ya dos arcos. La persona de confianza, internacionalmente, ya no es la madre, sino el docente. Competiciones escolares, Escuela de Fútbol, Fútbol en la Escuela, Televisión, Visitas al Estadio, hacen que el niño quiera practicar el verdadero Fútbol. El entrenamiento básico consistirá en:

- 1) Ataque - defensa.

- 2) Ejercicios avanzados.
- 3) Velocidad y flexibilidad.

Lo importante no es el compañero, o el contrario, sino el grupo en sí.

Puede competir en dos tiempos por 25 minutos. En lo referente a Técnica, se busca la versatilidad de pases y la mejora del dominio del balón.

El principio táctico de base consiste en marcar goles y evitar goles.

La condición física se centrará en agilidad, flexibilidad, velocidad y agudizar las reacciones. Supongamos que estamos frente al equipo de un Colegio: Primero trataremos de investigar quién es quién y qué antecedentes deportivo - competitivos tiene. Virtudes y efectos por referencia. Esta consulta puede hacerse entre colegas o entre adultos en una inteligente conversación. Tengamos en cuenta que las opiniones de los representantes tienden a ser parcializadas en un alto porcentaje. Después, deberemos conversar con los niños sobre qué opinan de sí mismos, en qué posición les gusta más jugar y qué opinan de los compañeros. De ahí saldrán los cracks del equipo. (En los comentarios del grupo de iguales). Ahora, vamos a verlos en acción, pero a través del Laissez Faire (Dejar hacer) y permitimos que en una partida (supervisada) ellos se alineen y jueguen libres. Allí iremos descubriendo quién puede liderar al equipo en la media cancha, quién es la muralla de la defensa, quién es el goleador, el driblador efectivo, el que nunca pasa el balón, el miedoso, el buen anulador y, de allí, anotaremos nuestras impresiones. Lo más seguro es que tendremos que construir alguna posición: Un lateral, un arquero, un puntero izquierdo, un medio de contención...Tal vez nuestro equipo no puede jugar adelante sino con dos hombres. Todo eso lo iremos descubriendo progresivamente. Ahora nos dedicaremos a descubrir o construir:

- 1) Un pateador de penales.
- 2) El chuteador de los tiros libres (Un zurdo, si hay y un derecho, según el ángulo).
- 3) Definir quién tira los córners.
- 4) Quiénes van a la barrera.
- 5) Quién es el efectivo en los saques de banda.
- 6) Quién realiza los saques de meta.

- 7) Cuadrar el sistema que mejor se adapte a los jugadores que tenemos, para lo cual habremos de probar y probar, ya que hay jugadores de entrenamiento, de equipo y de selección. ¡Vamos a competir! Pero, sobre todo, vamos a atender, al menos un rato, individualmente a cada uno de los jugadores, hasta darles seguridad en su pequeña destreza.

Propuesta de ejercicios para el desarrollo de destrezas físicas

Los ejercicios están direccionados al desarrollo de las destrezas físicas, en forma general y especial, haciendo énfasis en esta última ya que lograremos hacer el entrenamiento aún más motivado debido a la especificidad del mismo, donde se utilizan ejercicios en pista o terreno de juego o fuera de este.


Para el desarrollo y aplicación de este conjunto de ejercicios se tuvieron en cuenta elementos específicos para cada una de las destrezas físicas hacia los cuales está dirigido el entrenamiento, para su elaboración se eligió como aspecto fundamental la factibilidad de la incorporación de este a los planes de entrenamiento nacional de esta disciplina, lo que es realizable debido a la sencillez y asequibilidad de los medios e implementos utilizados en los ejercicios, además otros elementos que se tuvieron en cuenta a la hora de elaborar dicho sistema como:

- Con diferentes ventajas y desventajas.
- En condiciones de cansancio con cargas.
- Con tareas técnicas - tácticas que requieran mayor movilización de las fuerzas físicas y cognitivas.
- Trabajar los atletas en condiciones más complejas que en la competencia. (Terrenos reducidos, con un reducido margen de tiempo, con puntuaciones por debajo o por encima del adversario, dos contra uno).
- Que resulten nuevos problemas técnicos – tácticos sin previo estudio, sobre el propio juego.
- Donde se relacione juegos con limitaciones de las posibilidades técnico – tácticas.

1.- Ejercicios para Desarrollar la Velocidad, Fuerza, Rapidez y Resistencia

Objetivo Específico

Coordinar sin dificultad el movimiento de brazos y piernas, mediante desplazamientos libres y dirigidos con velocidad.

Ejercicios	Actividades Específicas
	<ul style="list-style-type: none">• Trabajar alrededor de un rectángulo distancias de pique de 25 a 30 metros y distancias de caminata de 15 metros. En las distancias largas, se debe picar a la máxima velocidad y en la distancia corta, se recupera caminando. Esta actividad se realiza por tiempo. de 5 a 7 minutos• formar tríos de alumnos: se colocan dos compañeros a los extremos y uno al centro, quien tiene un balón que debe entregar a cada jugador en el menor tiempo posible. este ejercicio ayuda a desarrollar la velocidad• correr sobre un recorrido triangular, la distancia de cada lado es de 50 metros. Los grupos se ubican en las esquinas; a una señal, cada grupo debe llegar a su esquina en menos de 15 segundos. En cada estación hay un reposo de 10 segundos.• Realizar carreras cortas de 20,25,30,35 y 40 metros, en forma explosiva, para que el alumno identifique la distancia y el pique de su carrera

Relevos



- Trabajar en competencia de relevos alrededor de dos maracas o conos. En este caso se pasa el testigo cuando haya dado la vuelta por el cono; la entrega es inmediata y debe hacerla en la mano de su compañero.
- Ubicar a los niños en columnas, para que en forma individual avance hasta donde está ubicado al límite, lo toque y regrese para que el siguiente compañero continúe el ejercicio.
- Trabajar en esquinas. Se organiza cuatro equipos y se entrega a cada jugador un objeto. A la señal del entrenador, el primer jugador de cada equipo corre hacia la esquina contraria para dejar el objeto. El cruce se hace por el centro del espacio físico. La columna que termine primero gana.
- Organizar a los niños en grupos. Formar círculos con obstáculos como llantas, cuerdas, aros, bancas, muros, etc. Cada grupo debe correr alrededor de este círculo en menor tiempo posibles, utilizando siempre la técnica del relevo

	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte de volantes desde el centro a las cuatro esquinas, utilizando los laterales (De 4 a 6 volantes) • Desplazamientos a diferentes partes del terreno con imitación de golpes (15seg de trabajo y 15 seg de descanso activo) • defensa dos contra uno (a medio y a terreno completo). • ataques dos contra uno (a medio y a terreno completo) • volantes dos contra uno (a medio y a terreno completo) • defensa dos contra dos (a medio y a terreno completo) • ataque dos contra dos (a medio y a terreno completo) • volantes dos contra dos (a medio ya terreno completo)
--	---

Figura N°16: Ejercicios de velocidad con balón
 Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

2.- Ejercicios para el Desarrollo de la Resistencia General y Especial.

Objetivo Específico.

Desarrollar en los niños la destreza de resistencia a partir de una práctica de ejercicios en base al trote en diferentes modalidades. (Simbología)


Ejercicios	Actividades Especificas
	<ul style="list-style-type: none">• Correr con pasos cortos, largos, rápidos y lentos. utilizar diferentes tipos de terrenos o ambientes• Correr indistintamente por todo el espacio. A una señal, un alumno debe imitar la carrera que realiza su compañero• Correr siempre a un mismo ritmo por un espacio indicado .A una señal el deportista se detiene y camina durante unos segundos, luego continua la carrera.• Ubicar a los deportistas en grupos de 15 o 20 personas, los deportistas corren a un ritmo suave y pausado. Con una señal, nombran a un miembro del grupo para que se escape o los demás traten de alcanzarlo. quien consiga atraparlo comandara nuevamente la cabeza del grupo

Figura N°17: Ejercicios para el desarrollo de la resistencia general y especial.

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

Elementos específicos para los ejercicios fuera del terreno

- Duración de la carga: de 30 a 60 minutos.
- Intensidad: aeróbica ligera.
- Volumen: 2 o 3 sesiones semanales.
- Frecuencia cardíaca: De 120 a 150 ppm

Elementos específicos para los ejercicios en el terreno.

- Duración de la carga: De 30 a 60 minutos (de 8 a 15sg promedio de una jugada)
- Intensidad: máxima o casi máxima.
- Volumen: De 20 a 30 minutos por semana.
- Pausa: De 10 a 20sg entre repeticiones.
- Frecuencia cardíaca: Muy variable.

Estos ejercicios se realizarán durante un tiempo relativamente corto caracterizándose por una gran rapidez y frecuencia de los movimientos, hay que controlar las pulsaciones.

Elementos específicos.

- Duración de la carga: De 5 a 12sg y de 8 a 15sg.
- Intensidad: máxima.
- Volumen: De 8 a 15 minutos por semanas.
- Frecuencia cardíaca: De 180 a 220 ppm.

El toque de línea uno consiste en realizar carreras cortas al máximo de sus posibilidades para tocar las cuatro líneas que delimitan el terreno o sea las dos líneas finales y las de servicio corto. El tiempo se tomará al finalizar el recorrido, en caso del toque de línea cinco el que también forman parte de este conjunto, podemos aclarar que el mismo es ídem al anterior pero realizando cinco repeticiones el mismo recorrido.

3.- Ejercicios a Partir de Juegos

Objetivo Específico

Motivar a los estudiantes a practicar juegos que ayuden a socializar entre ellos.

Para desarrollar la cooperación entre compañeros:

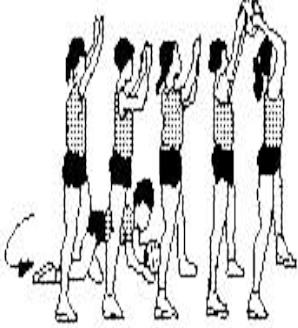

Ejercicios	Actividades Específicas
 	<ul style="list-style-type: none">• Forman columnas con igual número de estudiantes y en relación a la cantidad de material con el que se cuente.• Dar variaciones al juego, con relación al objeto que se busque.• Pasar la pelota entre las piernas abiertas de los compañeros. La pelota va rodando por el piso. Triunfa el equipo cuyo último jugador eleve la pelota sobre su cabeza primero.• Llevar la pelota desde el primer jugador al último jugador, y pedir que éste la lleve hacia adelante.• Mientras el último jugador corre hacia adelante, el equipo retrocede un lugar hacia atrás.

Figura N° 18: Ejercicios a partir de juegos

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

4.- Ejercicios para Desarrollar la Coordinación Viso – Motora – Objeto.

Objeto Específico

Propiciar en niños y niñas la coordinación viso – motora – objeto para poder desempeñarse correctamente en el manejo de objetos como el balón.

Ejercicios	Actividades Específicas
	<ul style="list-style-type: none">• Formar tríos. Trazar canchas pequeñas como lo indican en el gráfico, realizar toques por el aire y el piso mientras un tercero trata de interceptarlo.• Ubicar dos jugadores en un espacio reducido y realizar toques sin salir del terreno.• Pedir a los estudiantes que toquen el balón con el borde interno, externo o empeine, mientras trotan por las líneas laterales de la cancha.• Formar grupos de cinco estudiantes. Pedir que cuatro formen un cuadrado y el quinto se ubique en el medio. A una señal, los cuatro realizan toques de balón, mientras que el medio trata de quitarlo.



- Formar parejas y ubicar a sus integrantes, frente a frente a 10 metros de distancia. A una señal se desplazan paralelamente por el terreno de juego, al mismo tiempo que se desplaza el balón.
- Formar tríos, pedir que se ubiquen dos en los extremos y uno en la mitad. Luego hacer pases de cada extremo hacia el centro y éste hacia los otros jugadores.
- Formar parejas ubicados uno frente a otro, separados por una valla, pedir que se lancen el balón por encima y a través de ésta.
- Formar dos columnas a una distancia de 10 metros conducir el balón y se coloca en la parte de atrás.

Figura N° 19: Ejercicios para desarrollar la coordinación viso – motora – objeto.

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

5.- Ejercicios para el Dribling

Objetivo Específico

Adiestrar a los jugadores en acciones tácticas para desorientar, distraer o ganar tiempo al adversario.


Ejercicios	Actividades Específicas
	<ul style="list-style-type: none">• Dividir a los estudiantes en grupos de cuatro y pedir que se ubiquen, uno tras del otro, frente a una línea de conos. A una señal, salen los primeros en zigzag, llegan hasta el final, realizan un pase largo hacia el siguiente jugador y regresan a su grupo.• Dibujar círculos y ubicar a seis jugadores en cada uno, Uno de ellos es nombrado para tocar a los demás. Todos saltan en un pie y tratan de esquivarlo.• Ubicar a los estudiantes en columnas de tres, enfrentados a 15 m. de distancia. Ubicar conos en la mitad de los dos. A una señal salen los primeros hacia el cono, y cuando falte un metro para llegar, driblan hacia la derecha o izquierda, y continúa de frente hacia sus otros compañeros.• Dibujar cancha pequeñas de fútbol, delimitadas por conos. Cada cancha con porterías de 1 metro de ancho. Formar parejas y permitir que jueguen 1 contra 1

Figura N° 20: Ejercicios para el Dribling

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

6.- Ejercicios de Cabeceo

Objetivo Específico

Desarrollar en el niño la habilidad de manejar el juego con la cabeza, se puede pasar, desviar e incluso hasta rematar el balón, frente a la portería.


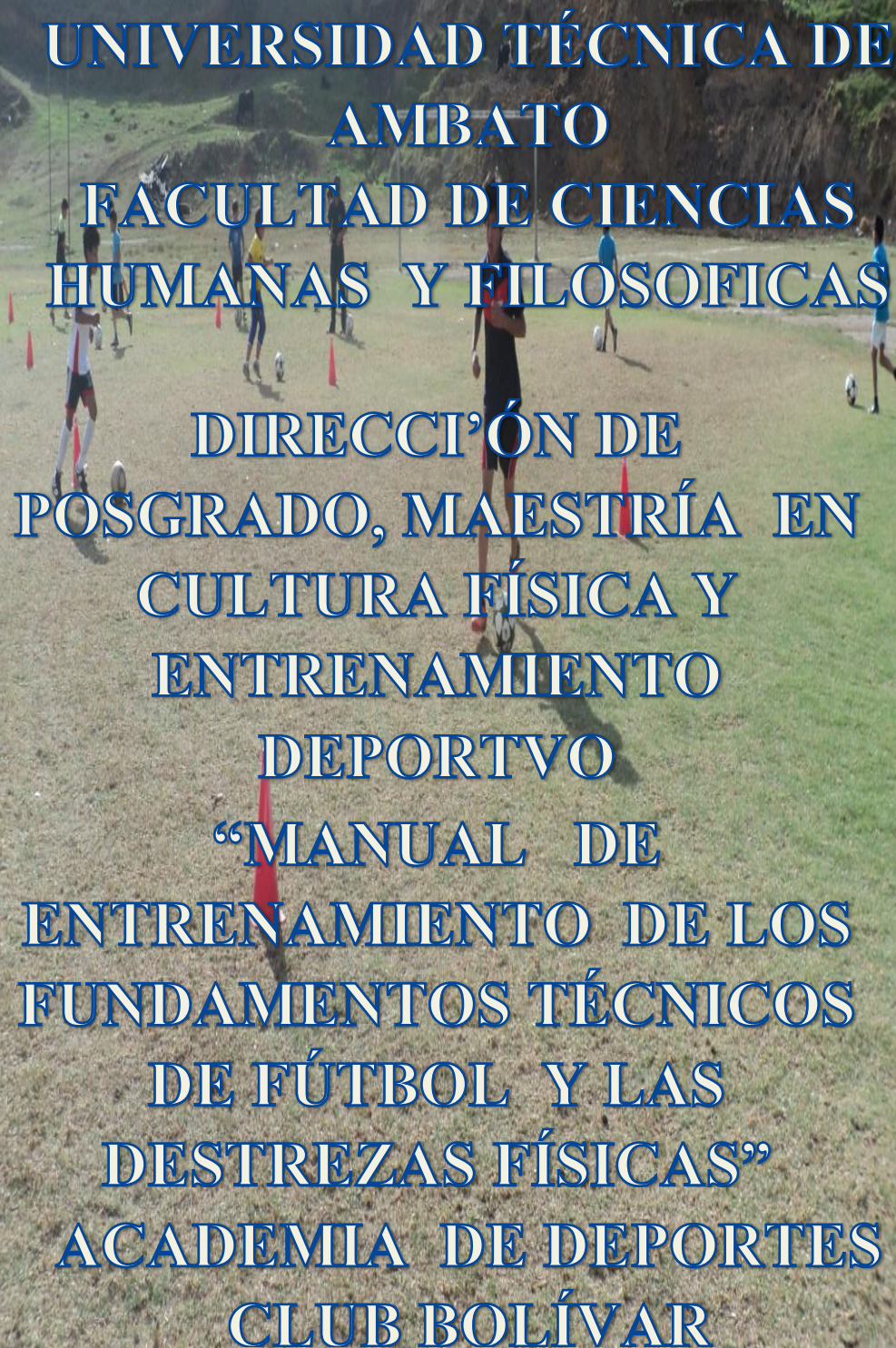
Ejercicios	Actividades Específicas
	<ul style="list-style-type: none">• Jugar el balón con la cabeza, a distintas alturas. Hacerlo en el puesto y luego, con movimiento.• Formar grupos de ocho jugadores y ubicarlos frente a frente, cuatro a un lado y cuatro al otro. El primer jugador realiza un cabeceo sobre sí mismo y el siguiente hacia el frente. Después, se ubica atrás de su fila. Todos deben realizar lo mismo.• Formar tríos y ubicarlos frente a porterías formadas por conos. Los dos jugadores ubicados a los lados envían balones por alto a sus compañeros, que entra a rematar hacia la portería.• Formar parejas. El jugador envía el balón por alto y hacia los lados hacia el otro; luego lo devuelve con golpes de cabeza

Figura N°21: Ejercicios de Cabeceo

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE
AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y FILOSOFICAS
DIRECCIÓN DE
POSGRADO, MAESTRÍA EN
CULTURA FÍSICA Y
ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO
“MANUAL DE
ENTRENAMIENTO DE LOS
FUNDAMENTOS TÉCNICOS
DE FÚTBOL Y LAS
DESTREZAS FÍSICAS”
ACADEMIA DE DEPORTES
CLUB BOLÍVAR

2013

MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICO DE FÚTBOL Y LAS DESTREZAS FÍSICAS

PRÓLOGO

El presente manual de entrenamiento está basado en estudios de investigaciones realizados por profesionales, técnicos, involucrados en la superación y actualización del fútbol.

Es en este sentido y para fortalecer nuestro compromiso educativo formativo, que implementamos un manual de fútbol que sirva de guía y ayuda para nuestros entrenadores, monitores, que se unen a nuestro programa de ayuda y compromiso con la niñez.

INTRODUCCIÓN

Entendemos que a partir de los 10 y 12 años el deporte y, más concretamente el fútbol, lo deberíamos presentar como un juego, como un juego deportivo, donde se entremezclen los componentes creativos, expresivos y lúdicos que nos sirvan como un medio de realización, formación y potenciación de las cualidades y capacidades del niño.

El juego es el medio o recurso que debe utilizarse con los niños en estas edades herramienta de trabajo imprescindible en la enseñanza de cualquier contenido, justificándose así su importancia en su desarrollo.

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

Todo ello implica también, porque no, la confrontación con otros niños con el objetivo de superarse a sí mismos y, dentro del juego: hacerlo mejor.

1.- INICIACIÓN AL FÚTBOL – FILOSOFÍA DE FORMACIÓN

La filosofía que caracteriza esta propuesta surge de una profunda reflexión de lo que entendemos por formación, por entrenamiento y por competición.

Para una estructura de Fútbol Base es necesario tener muy claro que enfoque se va a dar a estos tres términos porque definirán claramente los fines de la entidad.

Entendemos que formación es lo fundamental que debemos perseguir, el objetivo prioritario, mediante las sesiones de entrenamientos que son la expresión de las planificaciones y programaciones.

Estos entrenamientos se caracterizan por ser adecuados a cada edad y con unos objetivos, tareas o ejercicios definidos y metodológicos específicos. Y todo ello lo expresamos para preparar a nuestros jugadores para la competición que no es a corto plazo sino a medio y largo plazo.

El Entrenador

El ser entrenador, es encontrar la oportunidad y la satisfacción de ver la transformación, desde el inicio del torneo hasta el final, de nuestros menores deportistas, uno es participe de todo el proceso de cambio positivo, motivado por la pasión del futbolito, la competencia sana los valores, las buenas costumbres y la agresividad positiva que desarrollamos.

La postura del entrenador es la de ser un guía, un amigo pero sobre todo un maestro, debemos llevarlos a sentir placer por la clase y también llevarlos a la reflexión por la vida, siendo tolerantes y tajantes, pacientes y certeros en nuestras decisiones al momento de abordarlos.

El entrenamiento placentero a través del juego

"El mejor amigo del niño y adolescente es aquel que lo escucha, le hace reír y jugar"

Sin duda que una estrategia para acercarnos más a nuestros alumnos y crear un ambiente placentero, socializador, creativo, natural y motivador debe de ser a través de una actividad como el jugar, que brinda alegría, satisfacción y autorrealización personal a nuestros alumnos

Nuestro papel crucial en los entrenamientos tiene que ser el de un motivador incansable un facilitador de los conocimientos y experiencias educativas-(partiendo de las experiencias previas de nuestros alumnos)- sin exigir y caer en el perfeccionismo de estereotipos ajenos a la oportunidad que el niño aprenda en base a su experiencia, creatividad y espontaneidad, analizando y poniendo en práctica las actividades propuestas.

Las sesiones o nuestros entrenamientos deben de tener un eje motivacional del cual todo el contenido educativo gire sosteniéndose de un ambiente divertido.

LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Trataremos de manera básica y concreta la planificación del entrenamiento para nuestra población de niños

EL PROGRAMA

Es la guía y aplicación práctica de los contenidos, objetivos y evaluaciones propuestas por el entrenador.

CONSIDERACIONES EN LA PLANIFICACION

- OBJETIVO PROPUESTO
- FIN O FINES
- METAS

Principios del entrenamiento deportivo

- Principio del análisis del jugador

Este principio va relacionado al conocimiento pleno de nuestros alumnos, a los aspectos, psicológicos, físicos y sociales, relacionados con los entrenamientos y las prácticas de juego.

- Principios del entrenamiento general y especial

Ligado al desarrollo global y específico, al desarrollo integral y sincronizado del organismo, como base posterior de afianzamiento de las capacidades físicas de manera segmentada o al entrenamiento técnico, pase, tiro a portería...etc.

- Principio de la progresividad de las cargas

Hay una palabra clave para la aplicación de este principio y es la adaptación, la adaptación biológica del organismo al entrenamiento que tendrá que ser de menos a más o dicho propiamente, de manera progresiva.

- Principio de la edad

Este principio nos conduce hacia el respeto de la edad cronológica y biológica de los menores deportistas, teniendo en cuenta las fases de mayor sensibilidad.

Debemos de adaptar los ejercicios, el tiempo de ejecución, las repeticiones, el trabajo con pesos en los entrenamientos.

- Principio de la concientización

Sugiere la necesidad de que el deportista conozca ¿que practica? y ¿por qué práctica? ¿Para qué práctica? Dejando claro que los beneficios serán propios del deportista, para ello debemos crear un buen clima favorable de relación entrenado – entrenador.

- Principio de la formación integral

- a. Formación integral del menor deportista como persona.

- b. Transformación positiva de la conducta.

- c. No solo dominar los fundamentos; técnicos, físicos, tácticos, las capacidades físicas, también debemos educar con los principios morales y la aplicación del juego limpio.

- d. Crear un ser integro, siendo primero una buena persona y luego un buen jugador

PERIODOS DE ENTRENAMIENTO?

Periodo pre- preparatorio

Tiene que ver con la selección de los deportistas, la infraestructura y materiales a utilizar

Periodo preparatorio

Conocido como la pretemporada, etapa de preparación integral y específica del deportista

Periodo competitivo o de desarrollo

Etapa que se sitúa en el proceso del campeonato, la tarea del entrenador es graduar el performance de los deportistas, para el mejor rendimiento en los partidos.

Periodo transitorio

Etapa de mantenimiento de la condición física atlética, que se da al finalizar el campeonato.

LA PLANIFICACION POR CICLOS DE ENTRENAMIENTO

Macro ciclo

Generalmente tiene una duración de 6 a 8 meses conteniendo un periodo preparatorio, competitivo, y periodo transitorio.

Meso ciclo

Dura aproximadamente 30 días y contiene 4 micros ciclos.

Micro ciclo

Dura aproximadamente una semana y contiene entre 3 y 6 endociclos

Endociclo

Unidad básica de entrenamiento, la suma de varios endociclos forman un micro ciclo.

EL ENDOCICLO O SESION DE ENTRENAMIENTO

También conocido como sesión de enseñanza aprendizaje, unidad de aprendizaje, unidad de entrenamiento.

Cada endociclo se forma de tres partes

- Parte inicial

Donde se planifican ejercicios de movilidad de todas las articulaciones

Elongaciones y juegos de carrera a diferentes intensidades para lograr una adecuación del organismo al entrenamiento de la parte principal que viene a continuación

- Parte principal

En la parte principal se desarrolla el objetivo central de la sesión, como por ejemplo alguna acción técnica o táctica que deseemos trabajar.

- Parte final

Debemos de llevar a nuestros alumnos a la vuelta a la calma, a través de ejercicios de relajación, elongaciones y ejercicios de respiración.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR NUESTRA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Recomendaciones antes del inicio

- conseguir un ambiente de silencio general.
- Intentar captar la atención de todos
- hablar alto, lento y con naturalidad
- utilizar esquemas y/ o ejemplos que favorezcan la total comprensión de las actividades
- ser breve
- colocarse en un lugar visible para todos
- conservar un orden en la explicación
- ir complementando de a poco nuestras explicaciones a lo largo del desarrollo de ejercicios
- organización previa del grupo
- reparto de roles entre los participantes
- distribución del material

Recomendaciones para el desarrollo

- Que todos intervengan en la actividad
- Motivación constante y control del mismo
- Exigencia de acuerdo a la posibilidad individual
- Cambiar de juego o actividad antes que se pierda el interés
- Animar a la participación
- Hacer de juez o arbitro
- intervenir inmediatamente aparezcan situaciones de agresividad mostrando evidente desacuerdo por aquello.

Recomendaciones al finalizar las clases

- Iniciar un conversatorio sobre la clase en sí misma y analizar el esfuerzo que le dedicamos a entrenar, preguntado que deberíamos mejorar o cuales podrían ser las variantes.

- Que manifiesten su grado de aceptación de los entrenamientos
- Incentivar para que realicen su entrenamiento "invisible" fuera de clase (al realizar labores domésticas o tiempo libre en las casas), y aprovechamiento de otros talleres lúdicos o motores que se desarrollen en la casa.
- Agradecimiento y oración

Objetivos y métodos para nuestras clases

Cuadro general de objetivos, técnicos, táctico y físicos en el entrenamiento de los deportistas

EDAD	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS TÉCNICOS	OBJETIVOS TÁCTICOS	OBJETIVOS FÍSICOS
8 - 9 - 10 AÑOS	Estímulo y consolidación de capacidades físicas, psicológicas y las habilidades motoras y destrezas preceptuales, mediante la participación del niño en actividades de entrenamiento simple	Aprendizaje, corrección y mejoría en la ejecución de los gestos técnicos. Recepción Pase borde interno, externo y empeine Remate pie y cabeza Dominio	Retardación Equilibrio Concentración Control Amplitud Movilidad Penetración Improvisación	a)Agilidad b)Equilibrio c)Orientación espacial d)Ritmo e)Lateralidad f)Esquema corporal g)Motora gruesa y fina h)Movilidad i)Reacción acústica y visual
11-12 AÑOS	Mayor precisión y adaptación al juego de fútbol de las habilidades físicas, psicológicas y capacidades técnico-tácticas por medio de condiciones de entrenamiento más real y su puesta en acción en realidad de juego.	Perfección en la ejecución de los gestos técnicos aplicados en situaciones reales de juego.	Línea de fondo Cambio de ritmo Jugada de pared Superioridad numérica Invadir zona Marcación individual Marcación en zona Anticipación Diagonal	Resistencia aeróbica Velocidad Fuerza

Metodologías Aplicadas a los Deportes Colectivos

La selección que un profesor hace por un determinado método en el proceso de enseñanza aprendizaje, es de gran importancia para el éxito del alumno. El método escogido deberá facilitar la enseñanza, respetando elementos indispensables para el aprendizaje, tales como: motivación y adecuación de las actividades al nivel de nuestros alumnos.

La función de la metodología de enseñanza- aprendizaje-entrenamiento es propiciar al alumno los medios, caminos y herramientas que tornen posibles la obtención de un nuevo nivel de entrenamiento.

Los métodos utilizados en el proceso de enseñanza se dividen en dos líneas teóricas, el principio analítico sintético y el global funcional.

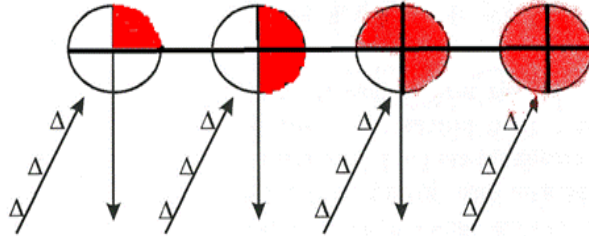
Método Analítico Sintético.

Sus principios se caracterizan principalmente por la realización de actividades en partes, con ejercicios que presentan una división de gestos técnicos, de la acción motora en sus mínimos componentes. El alumno primeramente conoce los elementos técnicos del juego, a través de la repetición de ejercicios de cada fundamento técnico, los cuales son acoplados a series de actividades, cada vez más complejas y difíciles. A medida que el alumno pasa a dominar mejor cada ejercicio se avanza hacia una nueva secuencia. Estos movimientos ya dominados pasan a ser integrados en un contexto mayor, que luego permitirán el dominio de los componentes básicos de la técnica inherente al juego.

Este método se caracteriza por el ordenamiento de ejercicios que son regidos por los principios metodológicos:

- De lo conocido para lo desconocido
- De lo fácil para lo difícil
- De lo simple para lo complejo

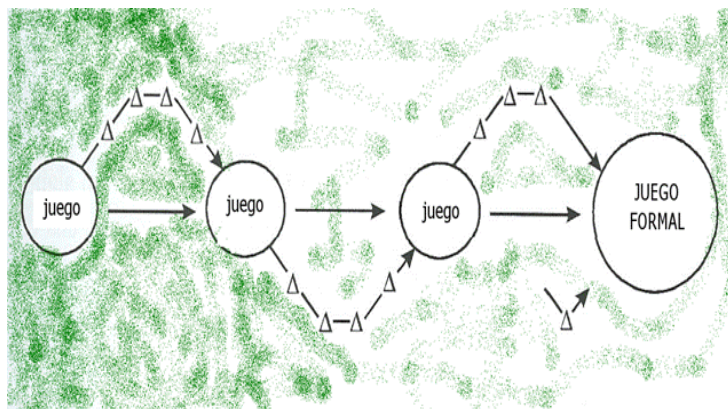
- De la percepción general para la percepción específica
- De la toma de decisión general para la toma de decisión específica



Aprendizaje progresivo con el análisis de sus partes

- 1. Método Global – Funcional.

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



Secuencia de juegos preparatorios para acercarnos al juego formal

El profesor puede optar por algunas variaciones del método global funcional:

Método Global: se aplica una serie de juegos respetándose los principios de los ejercicios. En estos juegos se procura alcanzar la idea central del juego principal o que sus estructuras estén presentes en la metodología:

- La división del juego no debe envolver muchas partes, de forma que el alumno pueda alcanzar luego el objetivo del juego.
- Las actividades no pueden ser más difíciles que el juego principal.
- Reduciendo la dificultad, los elementos del juego, el número de jugadores y el tamaño del espacio, los alumnos aprenden mejor.

Consideraciones pedagógicas y metodológicas de la enseñanza aprendizaje

- Estimular el interés del alumno por la práctica del deporte
- Establecer relación del deporte para con la vida
- La práctica debe contribuir con la construcción de principios y valores humanos
- Crear en la practica el ambiente favorable para relaciones interpersonales
- Favorecer la toma de decisión, auto estima y la autoconfianza
- estimular las destrezas técnicas de nuestros alumnos en el juego
- Comprender en sentido del juego limpio
- El conocimiento de las reglas
- Ampliar el repertorio motor

Como enseñar las técnicas

¿El niño aprende para jugar o juega para aprender?

Antes de sumergirnos en la actividad plena de la enseñanza – aprendizaje en nuestros entrenamientos, debemos conocer de manera general las fases del desarrollo motor según GALLAHUE[4] conocimiento que puede ayudarnos a saber y entender el momento ideal y adecuado para programar las actividades, respetando la

fase de maduración y las posibilidades de movimiento y acción de nuestros niños y adolescentes.

- **Fase de los Movimientos Reflejos**

Desde antes del nacimiento hasta el octavo mes, aproximadamente

- **Fase de los Movimientos Rudimentarios**

Desde finales del primer año de vida hasta el fin del segundo año

- **Fase de los Movimientos Fundamentales**

Desde el segundo año hasta el sexto, aproximadamente:

Etapas iniciales entre 2° y 3er año

Etapas elementales hasta el 5° año

Etapas de madurez hasta el 6° año, aproximadamente

Fase de los Movimientos Específicos (deportivos)

Desde el 6°-7° año cuando el niño combina los patrones fundamentales de movimiento como: correr, saltar, y acciones como golpear el balón de distintas formas, estática y dinámicamente, mas aunque los autores recomiendan que el niño se inicie en el deporte en general (nosotros en nuestros entrenamientos de fútbol y con las limitaciones que se encuentren intentaremos que el niño y adolescente recorra por diferentes ejercicios y/o experiencias motoras y lúdicas, presentes en la mayoría de deportes, a través de juegos y formas jugadas).

Entrenamiento de la Capacidad Coordinativa y la Motricidad

La Capacidad Coordinativa

El desarrollo de la capacidad coordinativa representa la base necesaria para la adquisición de nuevos movimientos o de programas motores generalizados (Schmidt, 1992) que por otro lado son la base del desarrollo de la capacidad técnica

En el desarrollo de la motricidad general están implicados 2 elementos tales como: la percepción y la coordinación motriz

La percepción, se compone de:

- lo visual
- lo acústico
- lo táctil
- lo cenestésico
- lo vestibular

La coordinación motriz se compone de:

- La agilidad
- El equilibrio
- La coordinación óculo - segmentaria

Esquemas y juegos para desarrollar la motricidad general y la capacidad coordinativa

- "reconocer al ruidoso"

Todos los chicos forman una ronda o círculo sentados, se elegirá a dos compañeros, uno será el ruidoso, quien tendrá que realizar sonidos onomatopéyicos desde su posición.

El otro compañero será vendado y se ubicara en medio del círculo dándole algunas vueltas en el lugar luego de ello, tendrá que encontrar al ruidoso y descubrir quién es diciendo su nombre.

- Lanzar el balón hacia arriba y recepcionarlo después de un giro completo sobre el eje longitudinal.
- Dar botes al balón al ritmo de las palmadas, el silbato, al compás de una música o la voz, además podemos desarrollar la percepción, a través de otros movimientos tales como:

Al ritmo indicado

- caminar, correr, saltar y danzar con el balón
- En grupos, se forman 3 columnas y salen simultáneamente los 3 primeros lanzando el balón hacia arriba y luego antes de volver a cogerla dan una palmada

Variantes

- Dar el máximo número de palmadas
- Sentarse y coger el balón
- Sentarse y coger el balón al levantarse
- Atrapar el balón entre las piernas al sentarse
- Circunducción de los brazos simultáneamente y en sentido contrario
- Andar paralelo a una línea recta y simultáneamente cruzar los brazos y abrir y cerrar las piernas y los pies
- Guiar el balón sobre una línea
- Rodar el balón con las manos sobre una línea
- rodar el balón (conducción) con la planta de los pies
- conducir el balón sobre la línea con las distintas partes del pie, parte interna, frontal, externa e empeine interior.
- Juego de la sombra o espejo con un compañero
- se numeran las parejas 1 o 2 las cuales a la indicación del entrenador realizaran algunos comandos ejemplo, el compañero 1 realiza movimientos complejos que 2 tratara de imitar
- reptar, caminar, correr, saltar, saltico, galopar, desplazamiento en cuadrúpeda.
- ahora se puede sugerir que los chicos realicen movimientos totalmente complejos con el balón, los cuales el compañero tendrá que imitar en simultáneo.

Los Fundamentos Técnicos

Además de conducir a nuestros alumnos a que conozcan las posibilidades motoras variadas, debemos llevarlos al conocimiento propio de las acciones técnicas de manera específica y global para ello sugerimos algunas actividades con sus definiciones y juegos aplicativos.

El Pase

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

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

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



Variante:

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

Saltos, zigzag, slalom, Skipping, etc.

Antes de llegar al grupo del frente.

Juegos de pase con grupos masivos.

Véase en el gráfico:

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

Pase en trenza de a tres



La Recepción

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

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



MUSLO

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

PLANTA DEL PIE



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

BORDE EXTERNO



Con ligera presión del borde externo en el suelo

CONTROL CON LA CABEZA



Inclinada el tronco y la cabeza hacia atrás

EMPEINE

Pie de apoyo y control, acompaña al balón en todo el trayecto de caída fija ndola con el empeine.

PARTE INTERNA DEL PIE



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

CONTROL DEL PECHO



Inclinada la espalda hacia atrás

Ejercicios para la práctica de la recepción

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

EJEM 1.1



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

EJEM 1.2



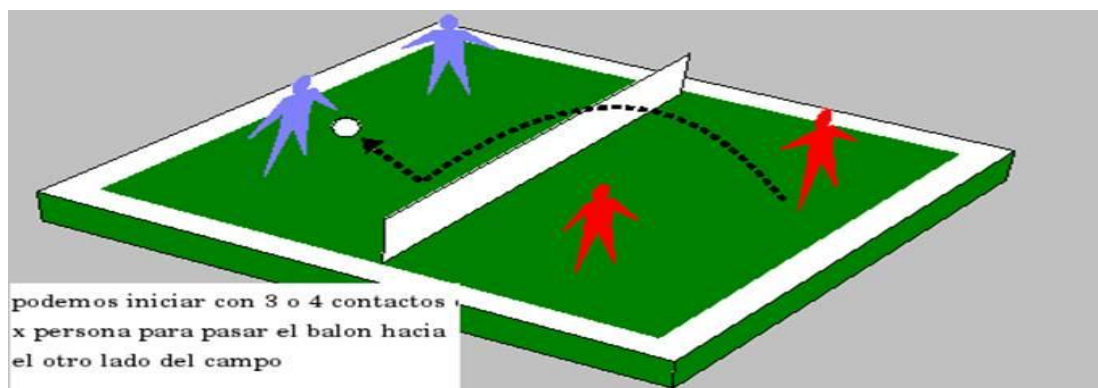
- En este siguiente esquema se agrega la marcación, lo que obligara al alumno a controlar rápidamente y entregar el pase al compañero ubicado a su espalda, evitando que el compañero ubicado a su derecha se la quite. Vea el gráfico

EJEM1.3



- Siguiendo con el aprendizaje de lo fácil a lo difícil y de lo simple hacia lo complejo, aquí podemos plantear a nuestros alumnos un fútbol tenis adecuando nuestros materiales a la actividad. El juego consiste en recibir y pasar el balón hacia el otro lado del campo dividido sea por una red o simplemente conos alineados, en caso no se tuvieran estos elementos podemos solo jugar con una línea divisoria.

EJEM 1.4



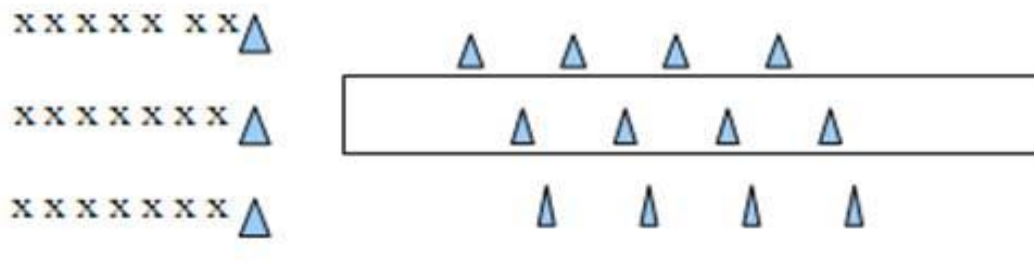
El Dribling

Para asegurar que el balón sea conducido lo más cercano a los pies, es necesario que estimulemos el traslado con la parte interna, externa y la planta del pie, todo ello tiene que ser practicado evolucionando en las dificultades de lo más simple a lo complejo.



- Nos organizamos en 3 columnas en un espacio de 10 mts

Salen los 3 primeros sorteando con la parte interna del pie conos alineados a 1 mts, se repite la acción hasta que todos hayan realizado 2 veces la actividad.



Luego se practicará respetando el mismo esquema con las diferentes partes del pie incidiendo mayormente en driblar los conos con la planta y parte interior y exterior del pie.

- Para darle mayor realismo al dribbling ahora se pueden practicar ejercicios intentando superar al compañero oponente, iniciando siempre en 1 vs 1 hasta plantear mini juegos basados en la práctica del dribbling.

2.1 Se forman 2 grupos de 3, alineados frente a frente a una distancia de 12 mts.

Uno de los compañeros realizará la marcación saliendo simultáneamente frente a su compañero, y cambiando al grupo contrario.

Siguiendo el mismo esquema esta vez el compañero que driblea, intentará anotar un gol en cualquiera de las 2 porterías, ubicadas en las esquinas, para luego volver al grupo donde partió.



El Cabeceo

Realizar de 3 a 5 repeticiones Ud. va modulando la intensidad y las repeticiones.

- Dos jugadores frente a frente a 5 mts de distancia, a la indicación del entrenador uno de ellos arroja el balón que tiene que ser devuelto mediante un cabeceo.
- Entre dos jugadores, van desplazándose lateralmente y realizando cabecitas consecutivamente hasta terminar el recorrido de 4 mts.
- En el ancho del campo de fútbol, se ubican 2 compañeros, frente a frente, uno lanza un lateral a la altura del compañero y este devuelve con la cabeza, y retrocede, realizar.

- Dos jugadores juntos, frente a frente uno de ellos tira el balón hacia arriba, y intenta cabecearla pasándosela a su compañero, quien se mueve hacia la derecha o izquierda, donde que tendrá que ser dirigido el pase.
- Se forman 2 columnas de 4 participantes, ubicados frente a frente a una distancia de 4 mts, el 1ero le lanza el balón al 1ero de la otra columna, quien la devuelve de cabeza y se inician un juego consecutivo hasta que termina en el primero que dio el pase.

El Arquero

Recordar siempre, realizar un calentamiento riguroso, con presencia de ejercicios de elongación, ejercicios de movilidad articular dinámica, de agilidad, rapidez y coordinación.

Técnica básica de agarre



ENSEÑAR LA
TOMA DEL BALÓN
FORMANDO UNA
W CON LOS
DEDOS PULGARES
E INDICES

Ubicación del cuerpo en relación a la altura del balón

Agarre de un balón rasante, agarre de un balón a media altura y agarre de un balón alto (embolso)



Posición de caída o volada

Siempre los ojos deben de estar fijos en el balón, los brazos semiextendidos y paralelos al frente siguiendo la trayectoria del balón, en la caída o volada es el tobillo más próximo al balón, rodilla, cadera y los brazos que van acompañando la acción, hasta lograr recostarse con la parte lateral del cuerpo.



Un ejercicio de fácil asimilación para nuestros alumnos, es realizar la caída imaginando que nuestras articulaciones se quedan inactivas.

Primero los tobillos, luego la rodilla, caderas y hombros que caen atrapando un balón lazado por el entrenador a la altura de las manos.

- Ejercicios de caídas sin balón
- Ejercicios de caídas con balón
- Ejercicio de caída desde la posición de sentado
- Ejercicios de caída luego de tocar un cono separado a la medida del arco de futbolito
- ejercicios de caída o voladas, atrapando los balones lanzados a diferentes alturas.

Metodología correspondiente para validar la propuesta de ejercicios

Partiendo de la incógnita de la existencia de deficiencias físicas en los niños practicantes, se decidió aplicar a dichos atletas un diagnóstico cualitativo en cuanto a resistencia velocidad y los demás aspectos a mejorar y que se definen en la propuesta, las mismas que posteriormente se aplicarían de acuerdo al programa de actividades.

Posteriormente se elabora y se comienza aplicar el conjunto de ejercicios con el fin de incrementar o elevar en ellos los niveles individuales de las destrezas mencionadas anteriormente.

Selección de sujetos.

Debido a que no podíamos trabajar con todos los niños que practican este deporte en nuestro cantón y que la matrícula que se exige es muy pequeña para dar cumplimiento al fondo de tiempo de nuestros entrenadores, se decidió tomar como muestra a la totalidad de la población de la academia, en especial a niños de 10 a 12 años.

6.7. Metodología. Modelo Operativo

La propuesta en su modelo operativo consta con los siguientes aspectos.

Fase	Contenido	Objetivo	Actividades	Recursos	Presupuesto	Responsable	Tiempo	Evaluación
Recolección de datos	Recolección de la información de los documentos	Obtener información de documentos	Organizar la información de documentos	Computadora libros internet lista de deportistas	\$ 10,00	Investigador y entrenadores	6 Días	Información agrupada
	Revisión de la información de documentos	Verificación de la recolección de documentos	Análisis de información de documentos	Computadora libros internet lista de deportistas	\$ 10,00	Investigador y Tutor	5 Días	
Elaboración de documentos	Organizar la información para la obtención de documentos	Contar con el protocolo	Verificar los datos	Papel bono Computadora impresora	\$25,00	Investigador y Tutor	8 Días	Información de los documentos de acuerdo a la estructura del protocolo
Socialización	Socializar a padres de	Transferir el	Exponer el protocolo a	Infocus laptop	\$ 50,00	Investigador y Tutor	permanente	Evaluar la adaptación al

	familia, niños y entrenadores	protocolo	través de diapositivas					protocolo a padres de familia, niños y entrenadores
Ejecución	A los niños y entrenadores de la academia	Rendimiento de los deportistas	Realización de los test	Planillas Nominas	\$ 5,00	Investigador y entrenadores		Evaluar el nivel que se encuentran los niños mediante los test
Evaluación	A los niños y entrenadores	Verificación de los deportistas	Verificación de los test		\$5,00	Deportistas	2 días	

Tabla N° 19: Metodología Modelo Operativo

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

6.8 Administración

La propuesta en su Modelo Administrativo Consta con los Sigüientes Aspectos.

N°	Planifica	Organiza	Equipo de Trabajo	Dirige	Situación de Objeto
1	Elabora la propuesta	Investigador y Tutor	Investigador y Tutor	Investigador y Tutor	Elaboración de un protocolo
2	Presentación de la propuesta	Gerente de la Academia de deportes club Bolívar	Entrenadores y monitores y niños	Entrenadores y monitores y niños	Proponer el protocolo
3	Análisis de la propuesta	Entrenadores y monitores	Entrenadores y monitores y niños	Entrenadores y monitores y niños	Analizar la propuesta
4	Aprobación de la propuesta	Entrenadores y monitores	Entrenadores y monitores y niños	Entrenadores y monitores y niños	Para evaluar si es necesario el protocolo
5	Ejecución de la propuesta	Gerente de la academia con entrenadores y monitores de la academia	Entrenadores y monitores y niños	Entrenadores y monitores y niños	Para mejorar el entrenamiento de los niños de la Academia.

Tabla N° 20: Administración.

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

6.17. Previsión de la Evaluación

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación. Equipo de investigación. Equipo de entrenadores de la institución.
2.- ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican. Desarrollar las destrezas físicas a través de la fundamentación técnica del futbol en los niños de 10 a 12 años.
4.- ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados. Qué efecto ha tenido el manual de actividades en el mejoramiento de las destrezas físicas en la fundamentación técnica del futbol.
5.- ¿Quién evalúa?	Personar encargado de evaluar. Gerente de la academia: Lic. Alex Zárate.
6.- ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta. Al inicio y al final en consideración de proceso de aplicación de la propuesta.
7.- ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico. Mediante observación, elaboración de informes.
8.- ¿Con que evaluar?	Recursos. Fichas, registros.

Tabla N°21: Previsión de la evaluación

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora

A.MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía

- 1.-BORZI, A.C. (1999) **Fútbol infantil: entrenamiento programa**. Ed. Stadium. Buenos Aires (Argentina)
- 2.-BRUGGEMAN, D. Y ALBRECHT, D. (1999) **Entrenamiento moderno del fútbol**. Hispano Europea.
- 3.-COMESAÑA, H. (2001) **El proceso del fútbol Formativo**.
[http://www.efdeportes.com/Revista Digital – Buenos Aires – Año 6- N° 29 – Enero](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital%20-%20Buenos%20Aires%20-%20Año%206- N°%2029%20-%20Enero).
- 4.-**Capacidades Físicas - ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LA FES...**
deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/.../capacidades- fisicas -corregi...
DT. Leopoldo Cuevas Velázquez.
- 5.- **Capacidades físicas básicas - Documentos** - El Rincón del Vago
html.rincondelvago.com/capacidades- fisicas -basicas.html
- 6.- **Capacidades físicas básicas**. Resistencia. Fuerza. Velocidad. Flexibilidad. Coordinación. Equilibrio. Agilidad.[PDF]
- 7.- **Capacidades Físicas Básicas** - IES La Aldea
www.ieslaaldea.com/documentos/edufisi/cualidbasicas.pdf
- 8.- DeporteDigital: **las cualidades físicas básicas**
www.deportedigital.galeon.com/entrena/capacidades.htm
- 9.- **Educación Física Escolar - Capacidades Físicas Básicas**
[Educación- física -escolar.wikispaces.com/Capacidades+Físicas+Básicas](http://Educación- fisica -escolar.wikispaces.com/Capacidades+Físicas+Básicas)
- 10.- Educación Física y Capacidades Físicas - Educarm
www.educarm.es/templates/portal/.../educacionfisica/edfisica.htm
- 11.- **Enseñanza: Fundamentos Técnicos del Fútbol**
profesorfabiopalomino.blogspot.com/.../fundamentos-tecnicos-del-futbol...
- 12.- FLOR Iván, GPÁNDARA Cristina, REVELO Javier., **Manual de Educación Física**, Editorial Cultura S.A., Madrid – España, 2005. Págs. 15 – 558.
- 13.- **Fútbol Formativo** “Denis DauKaran y José Mendiburo Uribe”

- 14.- **FUNDAMENTOS TÉCNICOS** - kirubalompie
 izaguirre.galeon.com/aficiones1514226.html
- 15.- **Fundamentos Técnicos en El Fútbol** - Scribd
 es.scribd.com/doc/60483429/Fundamentos-Técnicos-en-El-Fútbol
- 15.- **FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL** | rbetancurtsalazar88
 rbetancurtsalazar88.wordpress.com/.../fundamentos-tecnicos-del-fútbol/
- 16.- GIMENEZ FUENTES – GUERRA, FJ Y CASTILLO VIERA, E (2001) **La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva.**
 http://www.efdeportes.com/Revista Digital – Buenos Aires – Año 6- N° 31 – Febrero.
- 17.- MATVEEV, L. (1992): **Fundamentos del entrenamiento deportivo.** Ed. Ráduga. Moscú.
- 18.- PADIAL, P. (2001): **Fundamentos del entrenamiento deportivo.** INEF. Granada.
- 19.- PALACIOS, M. (1979): Deporte y Salud. Ed. Sella. Gijón.
- 20.- PLATONOV, V. N. (1995): **El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología.** Ed. Paidotribo. Barcelona
- 21.- PORTA J. y OTROS (1988): **Programas y Contenidos de la Educación Física y Deportiva.** Ed. Paidotribo. Barcelona.
- 22.- **Libro. Trabajo con las divisiones inferiores** “Dusan Draskovic”
- 23.- **Las capacidades físicas** - SlideShare
 www.slideshare.net/auriluz/las-capacidades-físicas
- 24.- **Los Fundamentos Básicos del Fútbol - los fundamentos del fútbol**
 losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/.../los-fundamentos-basicos-del-f...
- 25.- **Los Fundamentos Básicos del Fútbol - los fundamentos del fútbol**
 losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/.../los-fundamentos-basicos-del-f...
- 26.- TORRES, J; RIVERA, E Y OTROS (1996): **Fundamentos de la Educación Física. Consideraciones Didácticas.** Ed. Rosillo. Granada.
 http://www.efdeportes.com/Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N° 131 - Abril de 2000

Anexos

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y FILOSOFICAS
DIRECCIÓN DE POSGRADO, MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Encuestas para ser aplicadas en los padres de familia y entrenadores de la Academia de Deportes Club Bolívar de ciudad de Guaranda.

Objetivo:

Obtener criterios de los padres de familia, entrenadores y monitores con respecto al trabajo que se está realizando en la Academia de Deportes Club Bolívar de la ciudad de Guaranda, durante el periodo de enero a agosto del 2013

Instructivo:

Lea con detenimiento las preguntas y conteste con una **X** si la pregunta es adecuada sí o no

Pregunta N° 1

¿Considera que la metodología aplicada es la adecuada para el desarrollo de las destrezas físicas en niños de 10 a 12 años?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 2:

¿Cree usted que mediante los juegos recreativos ayudan al desarrollo de los fundamentos técnicos del futbol?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 3:

¿Cree usted que los ejercicios con balón son los adecuados para el mejoramiento de las destrezas físicas en los niños de 10 a 12 años de la academia?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 4:

¿Considera usted que el campo de juego es el adecuado para la enseñanza de los fundamentos técnicos del futbol en niños de 10 a 12 años de la academia?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 5

¿Considera usted que mediante los juegos pre deportivos se han desarrollan las destrezas físicas en los niños de 10 a 12 años de la academia?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 6:

¿Cree usted que los monitores realizan una planificación adecuada para la enseñanza de los fundamentos técnicos del futbol en niños de 10 a 12 años de la academia?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 7:

¿Considera usted que los entrenadores han recibido capacitación sobre el perfeccionamiento de las destrezas físicas y los fundamentos del fútbol.

SI ()

NO ()

Pregunta N° 8:

¿Cree usted que mediante los juegos de persecución se desarrolla la velocidad en los niños de 10 a 12 años de la academia?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 9

¿Sabe si se han aplicado estrategias de recreación para el desarrollo de las destrezas físicas, en niños de 10 a 12 años de la academia?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 10

¿Considera usted que el tiempo de duración del entrenamiento es el adecuado para el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos del fútbol y el desarrollo de las destrezas físicas?

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexos N° 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y FILOSOFICAS
DIRECCIÓN DE POSGRADO MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Realización Test pedagógicas de coordinación a los niños de la Academia de Deportes Club Bolívar de ciudad de Guaranda.

Objetivo:

Verificar en qué condiciones se encuentran los niños la Academia de Deportes Club Bolívar de la ciudad de Guaranda, para la realización de los entrenamientos.

N°	Test pedagógicos de coordinación	Regular	Bueno	Muy Bueno
1	Con balón Zig- Zag 20 metros			
2	Sin balón en Zig- Zag 20 metros			
3	Abdominal 30´			
4	Test de saltabilidad.de long			
5	Resistencia 1000 metros			
6	Conducción libre 20 metros			

ANEXO N° 3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y FILOSOFICAS

DIRECCIÓN DE POSGRADO MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**CUADRO DE LOS TEST REALIZADOS A LOS DEPORTISTAS DE LA
“ACADEMIA DE DEPORTES CLUB BOLIVAR”**

No.	NOMBRES	AÑOS	TEST DE COORDINACIÓN				TEST SALTO	RESISTENCIA.
			ABDOMINAL Veces por 30 seg.	test zig -zag 20m sin balón Tiempo en seg.	test en zigzag 20m con balón Tiempo en seg.	Test de conducción Tiempo/seg.	S. LONG. En metros	1000 m Tiempo en min.
1	STEVEN CHAZI		15	26,14	35,99	29	1,67	8,5
2	ENOC QUIÑONEZ		17	24,01	35,88	29	1,73	8,4
3	ESTEBAN BECERRA		15	24,7	36,16	27	1,43	9,1
4	MARCELO CALUÑA		16	23,98	32,52	25	1,57	10
5	MAXWEL ESCOBAR		13	22,8	35,39	26	1,92	8,21
6	DILAN MARTINEZ		15	24,17	34,76	28	1,72	10
7	VLADIMIR MUQUINCHE		14	24,16	35,04	28	1,52	10,26
8	LENIN YUMICEBA		16	22,73	34,11	26	1,59	8,05
9	ALEJANDRO PEÑA		17	24,91	43,79	27	1,82	7,6
10	CRISTIAN BARRAGAN		18	25,1	32,06	30	1,62	8,1
11	CRISTIAN GAVILANEZ		17	23,15	33,01	31	1,71	9,15
12	ANTONI ZAPATA		14	26,01	33,08	26	1,56	10,01
13	KEVIN GARCIA		15	22	32,07	25	1,5	11
14	ANDRES CHIMBO		14	21,1	33,1	24	1,49	12
15	CARLOS ALVAREZ		15	26,14	35,99	26	1,67	8,5
16	TEODORO PEÑA		15	24,01	35,88	27	1,73	8,4

17	FERNANDO LOOR		17	24,7	36,16	30	1,43	9,1
18	VICTOR SALTOS		15	23,98	32,52	31	1,57	10
19	HUGO PINOS		14	22,8	35,39	26	1,92	8,21
20	GUSTAVO VELOZ		14	24,17	34,76	25	1,72	10
21	JOAQUÍN CHIMBO		15	24,16	35,04	24	1,52	10,25
22	MANUEL SISALEMA		16	22,73	34,11	30	1,59	8,05
23	JUAN FIERR		17	22	43,79	31	1,82	7,6
24	JIMY CACERES		13	23,4	32,06	26	1,62	8,1
25	DALTON SANCHEZ		13	26,14	33,01	25	1,71	9,15
26	LUIS CORRAL		16	24,01	33,08	24	1,56	8,5
27	PEDRO CHICAIZA		16	24,7	32,07	27	1,5	8,4
28	JORGE GARCÍA		17	23,98	33,1	30	1,49	9,1
29	JOAQUÍN RAMÍREZ		17	22,8	35,39	31	1,67	10
30	JEREMY DEL POZO		13	24,17	34,76	26	1,73	8,21
31	ANTONIO PATÍN		14	24,16	35,04	25	1,43	10
32	LUIS VALDIVIEZO		14	22,73	34,11	24	1,57	10,26
33	CARLOS VALVERDE		15	24,91	43,79	23	1,92	8,05
34	RODRIGO FIERRO		16	25,1	32,06	26	1,72	7,6
35	TELMO FIERRO		15	23,15	33,01	27	1,52	8,1
36	ANDRÉS BECERRA		13	26,01	33,08	30	1,59	9,15
37	TEO RAMOS		13	22	32,07	31	1,82	8,5
38	ANTONY MUÑOZ		14	21,1	33,1	26	1,62	8,4
39	DALTON QUIRÓZ		15	21	35,04	25	1,71	9,1
40	DIEGO VELSACO		16	24,4	34,11	24	1,56	10
41	DAVID LEMOS		13	21,9	43,79	26	1,5	8,21
42	ALBERTO CANDO		13	24,24	32,06	27	1,49	10
43	PATRICIO ASQUI		13	23,49	33,01	30	1,67	10,26
44	EDWIN SOLORSANO		14	22,51	33,08	31	1,73	8,05
45	PAUL NARANJO		14	21,47	32,07	26	1,43	7,6
TOTAL			671	1067,02	33,1	1221	73,38	405,23

INDICE Z					
FUERZA	TEST ZIG-ZAG		TEST	SALTO	RESIST.
ABDOM.	20	20	COND	LONG	1000
-0,30	1,53	0,41	0,87	0,28	-0,64
1,08	0,06	0,37	0,87	0,71	-0,72
-0,30	0,53	0,46	-0,10	-1,47	-0,17
0,39	0,04	-0,76	-1,08	-0,45	0,54
-1,67	-0,78	0,20	-0,59	2,10	-0,86
-0,30	0,17	-0,01	0,38	0,64	0,54
-0,98	-0,82	0,09	0,38	-0,82	0,74
0,39	0,68	-0,23	-0,59	-0,31	-0,99
1,08	0,68	3,02	-0,10	1,37	-1,34
1,77	0,81	-0,91	1,36	-0,09	-0,95
1,08	-0,54	-0,60	1,85	0,57	-0,13
-0,98	1,44	-0,57	-0,59	-0,53	0,55
-0,30	-1,33	-0,91	-1,08	-0,96	1,32
-0,98	-1,95	-0,56	-1,57	-1,04	2,11

SUMA	671	1067,02	33,1	1221	73,38	405,24
MEDIA	29,17	46,39	34,71	53,09	3,19	17,62
DESVIACIÓN EST.	1,43	1,40	3,16	2,41	0,13	1,04

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



Ejercicios de movilidad sin balón en línea recta

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora



Ejercicios con balón en Zig Zag

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora



Ejercicios de saltos por encima de los conos sin balón

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora



Carreras de relevos con obstáculos

Elaborado por Lcdo. Juan del Pozo Mora



Ejercicios de Estiramiento o flexibilidad

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora



Ejercicios de movilidad con balón

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora



Ejercicios de toque del balón

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora



Ejercicios de desplazamiento con balón

Elaborada por: Lcdo. Juan del Pozo Mora



Ejercicios de pase y conducción del balón

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora



Ejercicios de cabeceo

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora



Ejercicios de dominio del balón

Elaborado por: Lcdo. Juan del Pozo Mora