

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### DIRECCIÓN DE POSGRADO

## MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**TEMA:** “EL GESTO TÉCNICO Y SU INCIDENCIA EN EL  
RENDIMIENTO DE FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 14  
DE LA LIGA CANTONAL QUERO”

Trabajo de Investigación

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

**Autor:** Lcdo. Adolfo Eduardo Villacrés Paredes

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

Ambato - Ecuador

2013

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

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “**EL GESTO TÉCNICO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DE FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 14 DE LA LIGA CANTONAL QUERO**”, presentado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes y conformado por , Lcdo. Mg. Wladimir Lach Tenecota, Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta, Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez, Miembros del Tribunal; Lcdo. Mg. Carlos Infante Pilataxig, Director del Trabajo de Investigación y presidido por la Ing. Mg. Wilma Gavilanes López, Presidenta del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez Director del Posgrado – UTA, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

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

-----  
Ing. Mg. Juan Garcés Chávez  
**Director de Posgrado - UTA**

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

-----  
Lcdo. Mg. Wladimir Lach Tenecota  
**Miembro del Tribunal**

-----  
Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta  
**Miembro del Tribunal**

-----  
Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez  
**Miembro del Tribunal**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“EL GESTO TÉCNICO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DE FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 14 DE LA LIGA CANTONAL QUERO”**, nos corresponde exclusivamente a Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes, Autor y del Lcdo. Mg. Carlos Infante Pilataxig, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

-----  
Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes  
AUTOR

-----  
Lcdo. Mg. Carlos Infante Pilataxig  
DIRECTOR

## **DERECHOS DE AUTOR**

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

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

---

Lcdo. Adolfo Eduardo Villacrés Paredes

C. C. 1801944354

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigativo de grado dedico a Dios por la vida, la salud y el trabajo.

A mi madre y hermanos por su incondicional apoyo moral para la culminación de mis estudios, por sus palabras de aliento que siempre motivaron mi espíritu.

A mis tíos, primos y sobrinos por su preocupación constante por verme salir adelante y hacer de mí, un ejemplo a seguir.

Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por su misericordia y darme fortaleza, sabiduría y la fé durante el trayecto de mi vida.

A todos los Maestros de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación y de manera particular al Centro de Posgrados, Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo que me brindó la oportunidad de demostrar que no hay cosas imposibles ni obstáculos solo seres humanos incapaces de salir adelante.

Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### PRELIMINARES

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

### CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 TEMA:.....	2
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.3 Análisis Crítico.....	7
1.2.3 Prognosis.....	7
1.2.4 Formulación del Problema.....	8
1.2.5 Interrogantes.....	8
1.2.6 Delimitación de objeto de la investigación.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4. OBJETIVOS.....	10
1.4.1. Objetivo General.....	10
1.4.2. Objetivos Específicos.....	11

### CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	15

2.2.1 Fundamentación Psicológica.....	15
2.2.2 Fundamentación Axiológica .....	15
2.2.3 Fundamentación Ontológica .....	16
2.2.4 Fundamentación Epistemológica.....	16
2.2.5 Fundamentación Pedagógica.....	16
2.3. Fundamentación Legal .....	16
2.4. Categorías Fundamentales .....	19
2.5. Fundamentación Científica .....	22
2.5.1 variable Independiente .....	22
2.5.2 variable Dependiente.....	48
2.6 Hipótesis.....	69
2.7 señalamiento de Variables.....	69

### **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

3.1. Enfoque de la Investigación .....	70
3.2. Modalidad Básica de la Investigación.....	70
3.3. Nivel o Tipo de Investigación .....	71
3.4. Población y Muestra.....	71
3.5 Operacionalización de Variables.....	73
3.6. Plan De Recoleccion de Información.....	75
3.7 Plan De Procesamiento de la Información .....	75

### **CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Encuesta aplicada a los deportistas de los equipos que integran la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero .....	77
4.2 Encuesta aplicada a los dirigentes de los equipos que integran la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero .....	87
4.3 Verificación Hipótesis.....	96

### **CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones .....	101
5.2 Recomendaciones.....	101

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1 Tema.....	103
6.2 Datos Informativos.....	103
6.3 Antecedentes .....	103
6.4 Justificación.....	104
6.5 Objetivos .....	105
6.6 Factibilidad.....	105
6.7 Fundamentación Científico-Técnica .....	109
6.8 Modelo Operativo .....	113
6.9 Administración.....	177
6.10 Previsión de la Evaluación .....	178
Bibliografía .....	179
Anexos .....	183

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de Problemas .....	6
Gráfico 2: Categorización Fundamental de Variables .....	19
Gráfico 3: Constelación ideas V. Independiente.....	20
Gráfico 4: Constelación V. Dependiente .....	21
Gráfico 5: Cuadro de definición de los roles .....	37
Gráfico 6: Principios de motricidad deportiva.....	38
Gráfico 8: Factores que condicionan la iniciación deportiva.....	56
Gráfico 7: Factores que contribuyen al rendimiento deportivo .....	65
Gráfico 9: Edad .....	77
Gráfico 10: Gesto técnico que domina.....	78
Gráfico 11: Cuántas veces entrena .....	79
Gráfico 12: Se considera un jugador dinámico y creativo .....	80
Gráfico 13: Motiva a sus compañeros.....	81
Gráfico 14: Cuánto tiempo juego un partido.....	82
Gráfico 15: Es usted amateur o federado .....	83
Gráfico 16: Recibe motivación psicológica .....	84
Gráfico 17: Es necesario aplicar una planificación deportiva.....	85
Gráfico 18: Formaría parte de la planificación deportiva .....	86
Gráfico 19: Tiempo que está encargado del equipo.....	87
Gráfico 20: gesto técnico que dominan deportistas .....	88
Gráfico 21: Cuántas veces entrenan .....	89
Gráfico 22: Deportistas dinámicos y creativos .....	90
Gráfico 23: Motivación durante el partido.....	91
Gráfico 24: Tiempo promedio de juego .....	92
Gráfico 25: Deportistas amateur o federados .....	93
Gráfico 26: Charla psicológica antes de partido .....	94
Gráfico 27: Necesidad de una planificación deportiva .....	95
Gráfico 28: Formaría parte de una planificación deportiva .....	96
Gráfico 29: Campana de Gaus .....	100

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3: Categorías de fútbol ecuatoriano .....	53
Tabla 4: Etapas de la enseñanza del fútbol .....	53
Tabla 1: Proceso de Formación Deportiva.....	59
Tabla 2: Progresión lógica del juego al deporte.....	60
Tabla 5: Población.....	72
Tabla 6: Variable Independiente: Gesto Técnico.....	73
Tabla 7: Variable Dependiente: Rendimiento de Fútbol.....	74
Tabla 8: Plan de recolección de información .....	75
Tabla 9: Edad .....	77
Tabla 10: Gesto técnico que domina.....	78
Tabla 11: Cuántas veces entrena .....	79
Tabla 12: Se considera un jugador dinámico y creativo .....	80
Tabla 13: Motiva a sus compañeros.....	81
Tabla 14: Cuánto tiempo juego un partido.....	82
Tabla 15: Es usted amateur o federado .....	83
Tabla 16: Recibe motivación psicológica .....	84
Tabla 17: Es necesario aplicar una planificación deportiva.....	85
Tabla 18: Formaría parte de la planificación deportiva .....	86
Tabla 19: Tiempo que está encargado del equipo .....	87
Tabla 20: Gesto técnico que dominan deportistas .....	88
Tabla 21: Cuántas veces entrenan .....	89
Tabla 22: Deportistas dinámicos y creativos .....	90
Tabla 23: Motivación durante el partido .....	91
Tabla 24: Tiempo promedio de juego .....	92
Tabla 25: Deportistas amateur o federados .....	93
Tabla 26: Charla psicológica antes de partido .....	94
Tabla 27: Necesidad de una planificación deportiva .....	95
Tabla 28: Formaría parte de una planificación deportiva .....	96
Tabla 29: Respuestas observadas .....	98
Tabla 30: Respuestas esperadas .....	98
Tabla 31: Calculo del Chi-Cuadrado.....	99

Tabla 32: Tipos de mesociclos .....	111
Tabla 33: Modelo Operativo .....	113
Tabla 34: Distribución Porcentual de los Períodos .....	123
Tabla 35: Distribución porcentual de las Etapas .....	123
Tabla 36: Distribución porcentual de las preparaciones .....	124
Tabla 37: Objetivos, Fechas y Sedes para las Diferentes Competencias Preparatorias Contempladas en el Plan. ....	124
Tabla 38: Nombre, Ubicación y Objetivos de la Competencia Fundamental.....	125
Tabla 39: Programación y Control de los Test-Pedagógicos .....	125
Tabla 40: Ubicación y Objetivos de las Pruebas Médicas y Psicológicas .....	126
Tabla 41: Macro ciclo de entrenamiento.....	128
Tabla 42: Monitoreo y Evaluación de la propuesta .....	178

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

**TEMA: “EL GESTO TÉCNICO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DE FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 14 DE LA LIGA CANTONAL QUERO”.**

**Autor:** Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

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

**Fecha:** 15 de Julio de 2013

**RESUMEN EJECUTIVO**

El gesto técnico y su incidencia en el rendimiento de fútbol en la categoría sub 14 de la Liga Cantonal Quero surge como necesidad de motivar en los deportistas el interés por aprender a jugar el fútbol de manera técnica- táctica para evitar lesiones tempranas que afectarán física y psicológicamente a deportistas; llevando a la deserción masiva de deportistas con talento y futuro deportivo.

El objetivo general fue determinar los factores que causan el deficiente gesto técnico que inciden en el rendimiento de fútbol categoría sub 14, concluyendo que el escaso entrenamiento y la falta de una planificación deportiva son las principales causas de afectación.

Además se evidenció que se corre el riesgo de agotamiento físico, muscular y sobre todo de lesiones que pueden perjudicar su participación deportiva a futuro en todos los deportistas que no realizan un entrenamiento previo por esta razón se propuso diseñar una planificación deportiva para el desarrollo del gesto técnico que mejore el rendimiento deportivo en fútbol de la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero cuyos resultados iniciales han sido muy positivos por la aceptación y concurrencia masiva de los deportistas. La Liga Cantonal de Quero se encuentra dispuesta a gestionar la implementación deportiva necesaria acorde a las necesidades que se vaya teniendo para que esta planificación tenga como resultados no solamente la mejora del rendimiento deportivo sino coadyuvar con la masificación de talentos deportivos en esta disciplina deportiva.

**DESCRIPTORES:** Gesto técnico, fútbol, rendimiento deportivo, técnica, táctica, lesiones, deportistas, talento, planificación, masificación.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO  
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION  
POSTDEGREE DIRECTION  
MASTER IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING**

**TEMA: “TECHNICAL GESTURE AND ITS IMPACT ON PERFORMANCE CATEGORY SUB FOOTBALL LEAGUE 14 CANTONAL QUERO”.**

**Autor:** Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

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

**Fecha:** 15th July 2013

**SUMMARY**

The technical movement and its impact on performance football at Under 14 League Cantonal Quero as need arises athletes motivate interest in learning to play football in a technical-tactic to avoid early lesions that affect physical and athletes psychologically, leading to mass defection of talented athletes and sporting future.

The overall objective was to determine the factors that cause poor technical movements that affect football performance category under 14, concluding that poor training and lack of planning sports are the main causes of impairment.

It also showed that there is a risk of physical exhaustion, muscle and especially injuries that can impair your future sports participation to all athletes who do not make prior training therefore set out to design a plan for the development of sporting gesture technician to improve sports performance in football Sub Category Cantonal League 14 Quero initial results have been very positive for the acceptance and massive turnout of athletes. The Quero Cantonal League is willing to manage the implementation sport needed according to the needs that will be taking for this planning has as results not only improve athletic performance but contribute to the popularization of sports talents in this sport.

**WORDS:** Technical gesture, football, sports performance, technique, tactics, injuries, sports, talent, planning, overcrowding.

## INTRODUCCIÓN

El gesto técnico y su incidencia en el rendimiento de fútbol en la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero tuvo como finalidad determinar las causas que inciden en deficiente rendimiento deportivo en estas categorías formativas donde no existe entrenamiento previo por lo que el deportista sufre lesiones tempranas que dan lugar a la deserción deportiva, afectación psicológica y física. Una vez detectada esta problemática, fue necesario realizar una investigación, la cual se encuentra dividida en seis capítulos:

**Capítulo I**, El problema: se describe el problema, se lo contextualiza y delimita; realizando un análisis crítico en base a un árbol de problemas, se formulan las interrogantes de investigación, los objetivos: general y específicos que guiarán el estudio y se lo justifica.

**Capítulo II**, Marco Teórico: Comprobado la existencia o no de antecedentes investigativos relacionados al tema de investigación, se fundamenta legalmente el estudio como respaldo a las normas legales vigentes en el país. Por medio de las categorías fundamentales se sustenta científicamente las variables de estudio y finalmente se determina la hipótesis.

**Capítulo III**, Metodología: Bajo un enfoque cuali-cuantitativo de acuerdo al paradigma crítico propositivo, se determinan las estrategias, técnicas e instrumentos que se utilizaron para ejecutar la investigación así como la determinación de la población de estudio.

**Capítulo IV**, Análisis e Interpretación de Resultados de la encuesta realizada tanto a deportistas integrantes de los nueve clubes de la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero.

**Capítulo V**, Conclusiones y Recomendaciones del estudio realizado de acuerdo a la hipótesis y objetivos trazados.

**Capítulo VI**, Propuesta como una alternativa de solución al problema detectado y finalmente materiales de referencia en los que consta Bibliografía y Anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 TEMA:**

“EL GESTO TÉCNICO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DE FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 14 DE LA LIGA CANTONAL QUERO”

### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.2.1 Contextualización**

La disciplina técnica del fútbol es una de las más trabajadas en el entrenamiento. Generalmente, todos los entrenadores dedican tiempo al entrenamiento técnico, si bien es cierto que lo limita al aspecto ofensivo, por medio de acciones combinadas o bien por medio de ejercicios de pases, controles, conducciones, en las etapas iniciales del aprendizaje, el entrenamiento técnico debe ser la base de la formación del futbolista de manera que, desde el principio se insista en la adecuada realización de los gestos técnicos del deporte específico, evitando con ello la adquisición de vicios gestuales de difícil corrección en el futuro.

Según la Federación Andaluza de Fútbol, este gesto técnico fue fundamental en los comienzos del fútbol, consecuencia lógica de la falta de técnica de aquellos primeros jugadores, ya que no había otra manera de acercarse al campo adversario, nada más que "llevando el balón" hasta esas zonas, o bien "golpeando el balón lo más fuertemente posible", hasta conseguir el mismo fin, alejar el balón de una zona y alojarla en la otra, lógicamente en la del adversario.

En España el fútbol federado y competitivo comienza a la edad de entre 8 a 12 años, lo cual no es aconsejable, ya que se inicia demasiado pronto a los muchachos en aspectos difícilmente manejables, como son los resultados, la necesidad de ganar, los problemas de la derrota, comparación con los compañeros, con los adversarios, entre otros, que no facilitan la labor formativa que se supone en estas edades. El fútbol en esta etapa se reduce a 7 jugadores, para conseguir un mayor número de acciones técnico-tácticas y un espacio de juego más acorde a las características físicas de los deportistas. La mayoría de los equipos entrenan dos días semanales, siendo lo ideal entrenar diariamente, o complementar con uno o dos días más de actividades psicomotrices, de otros deportes de equipo, o de deportes individuales.

A nivel del Ecuador en las categorías inferiores se nota que los deportistas que intervienen en clubes y ligas deportivas inferiores poseen deficientes gestos técnicos, es innegable que en el desarrollo del joven de 8 a 14 años no se sigue un plan adecuado de enseñanza, dejándolo a su propia iniciativa en el aprendizaje del manejo del balón y de su organización colectiva. A medida que en el deportista se desarrollan sus cualidades físicas de bases se le abandona a su capacidad técnica, habilidad, destreza, coordinación, equilibrio, para que se vea disminuido en un futuro próximo completo su desarrollo físico-técnico. Vásquez Santiago. 1981.

En el ámbito amateur el deportista puede verse seriamente amenazado desde la perspectiva deportiva al no desarrollar un gesto técnico adecuado porque es propenso a lesiones entendidas como daños corporales que limitan la actividad deportiva del jugador.

No es extraño que muchas veces los deportistas amateurs de categorías inferiores se vean en la situación de tener que acudir a una competición en etapas tempranas de la preparación. Compromisos con el club, con los patrocinadores, necesidades económicas y lo hacen sin realizar entrenamiento alguno porque en muchas ligas cantonales a nivel del Ecuador no disponen de un cuerpo de entrenadores que

dirijan el proceso de desarrollo de la técnica y específica para que se vayan adaptando a un esfuerzo físico consecutivo y prolongado.

En una investigación realizada por Jonathan Navarro (2008) manifiesta que si bien es cierto que el club Liga Deportiva Universitaria de Quito se ha convertido en los últimos años en uno de los mejores equipos de fútbol del país, no sólo en el ámbito futbolístico sino también organizacional, no se caracteriza por ser un equipo productor ni vendedor de jugadores, ya que la gran mayoría de futbolistas que integran el plantel profesional de L.D.U. son jugadores provenientes de otros clubes del Ecuador o equipos internacionales, a excepción de casos aislados como, que si son jugadores originarios 100% de las formativas de L.D.U. y que si se puede decir que recibieron un proceso de formación única y exclusivamente en las canteras de L.D.U. pero el cual no fue completo, ya que hubo muchas falencias en la etapa de formación de estos jugadores, que los hubiera convertido en mucho mejor futbolistas de lo que son en la actualidad puesto que la falta de profesionales especializados para que se hagan cargo de la formación física de los deportistas que integran las canteras del club limitó su mejor rendimiento.

Según Navarro, se atribuyó el 42% de las lesiones de los futbolistas se debe a una deficiente preparación física y deportiva mientras que otros cuyo nivel de condición física es inferior al normal son más propensos a sufrir una lesión tanto por trauma como por sobre exigencia ya que el entrenador no tomó en cuenta las capacidades físicas básicas del jugador. En la mayoría de los casos, los ex jugadores son los encargados del entrenamiento de los deportistas de las categorías inferiores.

En la provincia de Tungurahua, las ligas cantonales trabajan esporádicamente en las categorías sub 14, las mismas que son integradas por deportistas aficionados que no tienen el nivel técnico apropiado para un buen rendimiento deportivo y son convocados a través de los equipos agremiados.

En el Cantón Quero, La Liga Cantonal Quero tiene la categoría sub 14, integradas por 150 deportistas distribuidos en 9 equipos. La falta de técnica en los deportistas es muy notoria porque se cansan con facilidad, se lesionan, incurren en faltas reglamentarias que pueden evitarse con el dominio de las reglas de juego; su afición por jugar este deporte va más allá de conseguir el apoyo de sus familiares para integrar equipos federados donde puedan perfeccionar las habilidad y destrezas innatas de cada uno de ellos para sobresalir como deportista.

En los campeonatos de las ligas cantonales se puede observar talentos que lamentablemente no pueden ingresar a escuelas formativas por la no permanencia de la escuela existente.

El talento de los deportistas no se aprovechan por la falta de apoyo de los padres de familia y falta de visión de los directivos de la liga cantonal para motivar el incremento de deportistas en las diferentes categorías para fomentar el hábito deportivo y así contribuir a que los jóvenes gasten su tiempo libre en el deporte y sano esparcimiento.

### 1.2.2 Árbol de problemas

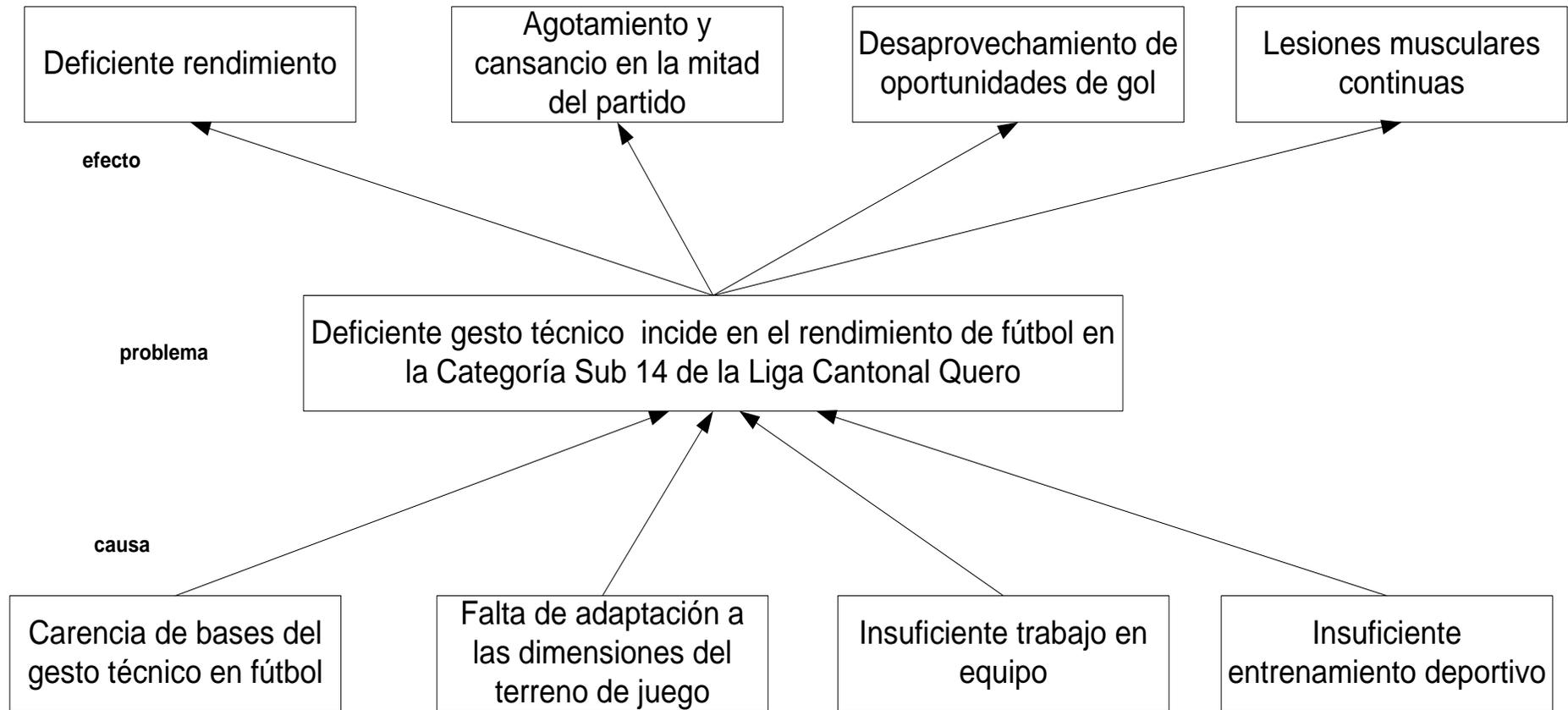


Gráfico 1: Árbol de Problemas  
Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

### **1.2.3 Análisis Crítico**

En la Liga Cantonal Quero se ha evidenciado el deficiente gesto técnico en la mayoría de jóvenes deportistas que pertenecen a los diferentes equipos de la Liga Cantonal Quero, Categoría Sub 14, notándose una carencia de bases del gesto técnico en fútbol situación que genera un deficiente rendimiento deportivo. El gesto técnico es la acción que consiste en proteger el balón de la acción técnica del contrario, es decir es una forma de controlarlo impidiendo que un rival llegue hasta él.

La falta de adaptación a las dimensiones del terreno de juego origina el agotamiento y cansancio a mitad del partido; a estas edades, los deportistas no están acostumbrados a jugar en estadios normales con cancha de césped. Ellos usualmente juegan en sus canchas de tierra, más pequeñas y alentados de cerca por sus familiares que les motivan constantemente durante el partido.

Existe insuficiente trabajo en equipo que genera el desaprovechamiento de oportunidades de gol debido a la falta de fundamentos y conocimiento de las reglas de juego. Además el individualismo y egoísmo para los pases de gol son muy defectuosos, fracasando las oportunidades de gol y afectando la motivación para continuar el campeonato.

El insuficiente entrenamiento deportivo origina lesiones musculares continuas porque la mayoría de deportistas no realizan un calentamiento previo para predisponer al músculo a realizar movimiento. Los deportistas se presentan a la hora justa del partido y muchas veces llegan atrasados, sin la indumentaria necesaria, dando claras muestras de indisciplina.

### **1.2.3 Prognosis**

De no darse solución al deficiente gesto técnico que incide en el rendimiento de fútbol en las Categorías Sub14 de la Liga Cantonal Quero, se continuará desaprovechando a verdaderos talentos deportivos que por no tener un

entrenamiento formativo, continuo, permanente que les motive la práctica técnica – táctica del gesto deportivo, permanecerá el deportista siempre como aficionado bajo la sombra de grandes jugadores que pudieron haber sido y no lo han conseguido por falta de oportunidades.

Siendo el fútbol un deporte de cooperación y oposición, donde el resultado de las acciones surge como producto de la integración de los esfuerzos de numerosos deportistas en el terreno, presentan características peculiares de orden psicológico, que exigen de entrenadores y especialistas en general trazar objetivos de trabajo concretos en cada etapa del macrociclo, a fin de ir cumpliendo de forma paulatina, las metas propuestas y ayudar a los jóvenes deportistas a cumplir sus sueños.

#### **1.2.4 Formulación del Problema**

¿De qué manera influye el gesto técnico en el rendimiento del fútbol categoría sub 14 del Cantón Quero desde el mes de diciembre del 2012 hasta el 30 de junio del 2013?

#### **1.2.5 Interrogantes**

- ¿Existe gesto técnico en los jugadores de la categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero?
- ¿Cuál es el rendimiento deportivo de los deportistas de la categoría sub 14 de la Liga Cantonal Quero desde el mes de diciembre del 2012 hasta el 30 de junio del 2013?
- ¿Qué alternativas de solución existen al problema planteado?

#### **1.2.6 Delimitación de objeto de la investigación**

**Temporal:** Este problema se estudió desde el mes de diciembre del 2012 hasta el 30 de junio del 2013.

**Evaluación:**

Campo            deportivo  
Área:            fútbol  
Aspecto        gesto técnico

**Delimitación Espacial:** Esta investigación se lo realizó con los 9 equipos fútbol de la categoría Sub.14 que pertenecen a la Liga Cantonal Quero desde el mes de diciembre del 2012 hasta el 30 de junio del 2013.

Categoría Sub.14

1. Deportivo Quero
2. Santa fe
3. Fluminense
4. Spot Boys
5. 3 de mayo
6. Cóndor central
7. Liverpool
8. Lucerito
9. Sindicato

### 1.3 JUSTIFICACIÓN

Siendo el fútbol el deporte de multitudes, y de preferencia deportiva de niños y jóvenes, que inician su práctica desde edades tempranas, la técnica es un componente de suma importancia dentro del rendimiento deportivo, y representa una parte fundamental en el desarrollo del deportista en edades de formación.

El presente trabajo de investigación es **importante** para el docente en Cultura Física para contribuir con los estudiantes, deportistas y demás aficionados, en el desarrollo de un correcto gesto técnico que permita aprovechar el talento innato de algunos deportistas mejorando sus habilidades y destrezas para que continúen su perfeccionamiento.

Es de **interés** para la comunidad de Quero porque el fútbol es el deporte de preferencia, practicado por niños, jóvenes que integran los diferentes clubes deportivos de la Liga Cantonal y que desgraciadamente no continúan perfeccionándose a pesar de tener aptitudes innatas.

Es **factible** de realización porque se cuenta con el apoyo de los directivos de la Liga Cantonal de Quero, quienes han comprometido su apoyo para la recolección de datos que nos ayuden a determinar la problemática para proporcionar posibles alternativas de solución y colaborar de esta manera con el deporte de este querido cantón.

Los **beneficiarios** directos del presente estudio serán todos los deportistas del cantón Quero que contarán con la planificación deportiva adecuada que les ayude a desarrollar el gesto técnico para un mejor rendimiento deportivo.

El **impacto** que se espera del presente trabajo de investigación es destacar a la mayor cantidad de deportistas talentosos para que continúen con la práctica deportiva direccionada por un profesional y con objetivos establecidos desde un sustento teórico; pudiendo alcanzar un nivel óptimo de desarrollo y potencialización de sus capacidades técnicas, lo cual les permitirá llegar al mediano o alto rendimiento deportivo.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo General**

Determinar los factores que causan el deficiente gesto técnico que inciden en el rendimiento de fútbol categoría sub 14 de la Liga Cantonal Quero, Quero desde el mes de diciembre del 2012 hasta el 30 de junio del 2013

#### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Comprobar si existe gesto técnico en los jugadores de la categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero.
- Determinar cuál es el rendimiento de fútbol de los deportistas de la categoría sub 14 de la Liga Cantonal Quero desde el mes de diciembre del 2012 hasta el 30 de junio del 2013.
- Elaborar una propuesta de solución al problema planteado.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Se realizó una investigación previa en el Centro de Posgrados de la Universidad Técnica de Ambato, para conocer si existen estudios anteriores al presente tema de investigación y se determinó que no existe ninguno por lo que se procedió a revisar los repositorios digitales de las diferentes universidades a nivel nacional e internacional y se determinaron los siguientes:

*Los autores:* (Correa Ortiz, Anderson. Robledo Navarro, Michael & Jiménez Trujillo, Juan Oswaldo , 2009) *Incidencia del método global en el aprendizaje del gesto técnico del golpeo del balón con empeine en futbolistas infantiles (12-13 años) del Centro de Formación Deportiva La Nororiental, Medellín, Colombia (2009)*, Universidad de Antioquia, Colombia. Concluyen que:

- El método global no incide en el aprendizaje del gesto técnico del golpeo del balón con empeine en el grupo de futbolistas infantiles de 12 a 13 años del centro de formación deportiva LA NORORIENTAL.
- Los futbolistas infantiles presentaron mayor involución en el miembro ejecutante en el nivel de ejecución del gesto técnico.
- El miembro estabilizador fue el que presentó mayor evolución en el nivel de ejecución del gesto de los futbolistas infantiles.

- Los demás segmentos (miembros superiores, tronco y cabeza) presentaron una estabilidad en el nivel de ejecución con valores de calificación levemente mayores, pero no significativos para el gesto técnico en los futbolistas infantiles.

(Griego Cairo, 2009) *con el tema: Ejercicios para mejorar el desempeño técnico-táctico en la zona de construcción del fútbol. Universidad de La Habana, Cuba.*

Concluye que:

- Las dificultades en el desempeño técnico - táctico en la zona de construcción del equipo de fútbol femenino de Villa Clara están focalizadas, entre otras, en insuficiencias en la solución eficaz de una situación de juego a partir del accionar técnico - táctico individual de las jugadoras, el incumplimiento al nivel requerido de los principios de ataque en el fútbol y la falta de visión de juego.
- La falta de conocimiento teórico sobre la zona de construcción y la no aplicación del entrenamiento en esta dirección, son unas de las causas que originan las insuficiencias detectadas en el desempeño técnico - táctico en la zona de construcción del equipo de fútbol femenino de Villa Clara.
- Los ejercicios propuestos para mejorar el desempeño técnico - táctico en la zona de construcción del equipo de fútbol femenino de Villa Clara se elaboraron sobre la base de los criterios de juego en esa zona y las propias acciones de juego.

De igual manera, se realizó una investigación minuciosa en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, Centro de Posgrados donde no se encontraron trabajos de investigación relacionados al presente tema por lo que se procedió a buscar en los repositorios digitales de las universidades a nivel nacional e internacional y se encontraron los siguientes temas:

(Terry Rodríguez, 2008) *con el tema: Diseño de una herramienta observacional de evaluación técnico-táctica del fútbol para niños de 10 -11 años (Cienfuegos, Cuba)* concluye que:

- Del análisis de contenido realizado, así como las encuestas aplicadas al grupo de expertos cubanos, posibilitó determinar los contenidos fundamentales de ataque y defensa, tanto individuales como colectivos, que deben ser objeto de tratamiento sobre la evaluación en las edades estudiadas.
- Las normas para otorgar la puntuación en las pruebas de evaluación técnico-táctica, se establecieron de los datos obtenidos a partir de las medias y los estándares que se instituyeron considerando los porcentajes de los casos de empleo exitoso de la acción técnico táctica realizada, lo que posibilitó la discriminación en las evaluaciones. Esto no permitió determinar el nivel técnico-táctico de cada niño en las variables analizadas, siendo un elemento de referencia para el instrumento observacional de futuras evaluaciones.
- Los resultados de la matriz y las conductas que intentamos evaluar están en relación directa. Las regularidades emanadas de la técnica aplicada demuestra la pertinencia de las variables utilizadas para medir el nivel técnico-táctico en niños comprendidos entre las edades de 10-11 años practicantes de fútbol. Por lo que podemos afirmar que: La fiabilidad de los datos recogidos en las variables queda establecida por el nivel de coincidencia entre la evaluación técnico-táctica que de los niños hacen los observadores no participantes.
- El método de observación que hemos utilizado se ha mostrado eficaz para la evaluación diagnóstica del nivel técnico-táctico del niño practicante de fútbol.

La mayoría de los deportistas a tempranas edades pueden presentar una deficiencia al realizar cualquier tipo de gesto técnico lo cual afecta en la mayoría de los casos en el rendimiento deportivo; además mediante la observación no se puede realizar una evaluación del gesto técnico sino mediante la aplicación de algunos test deportivos o test técnicos.

## **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

Según Díaz, Fausto (2010) La Fundamentación Filosófica se refiere a la necesidad de que la investigación responda a una ubicación paradigmática; entendiendo por paradigma un sistema de conocimientos científicos, valores y comportamientos asumidos por los miembros de una comunidad durante una época con el fin de explicar los fenómenos y procesos de cambio del universo y de la sociedad, consecuentemente el presente trabajo se enfoca bajo el paradigma crítico propositivo porque busca promover la participación activa de la comunidad, tanto en el estudio y la comprensión de los problemas en este caso del deficiente gesto técnico que incide en el rendimiento de fútbol en la categoría sub 14 de la Liga Cantona Quero; como en la planeación de propuestas de acción, su ejecución, la evaluación de los resultados, la reflexión y la sistematización del proceso seguido para las prácticas y entrenamiento, partiendo de la comprensión, conocimiento y compromiso para la acción de los sujetos involucrados en ella, pero siguiendo un procedimiento metodológico y sistemático insertado en una estrategia de acción definida y con un enfoque investigativo donde los sujetos de la investigación producen conocimientos dirigidos a transformar su realidad social.

### **2.2.1 Fundamentación Psicológica**

Permite detectar los problemas internos como externos que suceden a diario, y que influyen en el normal desenvolvimiento de las actividades tanto personales como deportivas, en donde se deben dar soluciones a todos los problemas que acarrear los jóvenes.

### **2.2.2 Fundamentación Axiológica**

Se conoce que la correcta motivación es conseguir que el joven sienta gusto por lo que va hacer y aprender, y a esto se debe sacar provecho no solo de la enseñanza y aprendizaje, sino a inculcar en los valores que al entorno de ellos resultan confusos, como son, la amistad, sinceridad, respeto, puntualidad,

responsabilidad, y honestidad. De esta manera se les está inculcando a que sepan aceptar con sencillez los resultados de una competencia cualquiera que esta sea.

### **2.2.3 Fundamentación Ontológica**

El niño debe manifestarse bajo tres parámetros de conductas, básicas en él y en especial en el fútbol como son: conducta afectiva, conducta cognitiva y conducta psicomotriz

### **2.2.4 Fundamentación Epistemológica.**

El tiempo del entrenamiento deportivo tiene que convertirse en un momento pedagógico, lo que constituye en una práctica social entrenador- deportista que aprende mutuamente.

### **2.2.5 Fundamentación Pedagógica**

Es un proceso organizado, debidamente estructurado, dosificado y dirigido conscientemente; por lo tanto la enseñanza del gesto técnico en el fútbol es un proceso dirigido y planificado para fortalecer las habilidades y destrezas de los futuros talentos deportivos.

## **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

### **Constitución de la República del Ecuador**

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

**Art. 39.-** El Estado garantizará los derechos de las jóvenes y los jóvenes, y promoverá su efectivo ejercicio a través de políticas y programas, instituciones y recursos que aseguren y mantengan de modo permanente su participación e inclusión en todos los ámbitos, en particular en los espacios del poder público.

El Estado reconocerá a las jóvenes y los jóvenes como actores estratégicos del desarrollo del país, y les garantizará la educación, salud, vivienda, recreación, deporte, tiempo libre, libertad de expresión y asociación. El Estado fomentará su incorporación al trabajo en condiciones justas y dignas, con énfasis en la capacitación, la garantía de acceso al primer empleo y la promoción de sus habilidades de emprendimiento.

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que 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 Cantonal; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

**Art. 382.-** Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

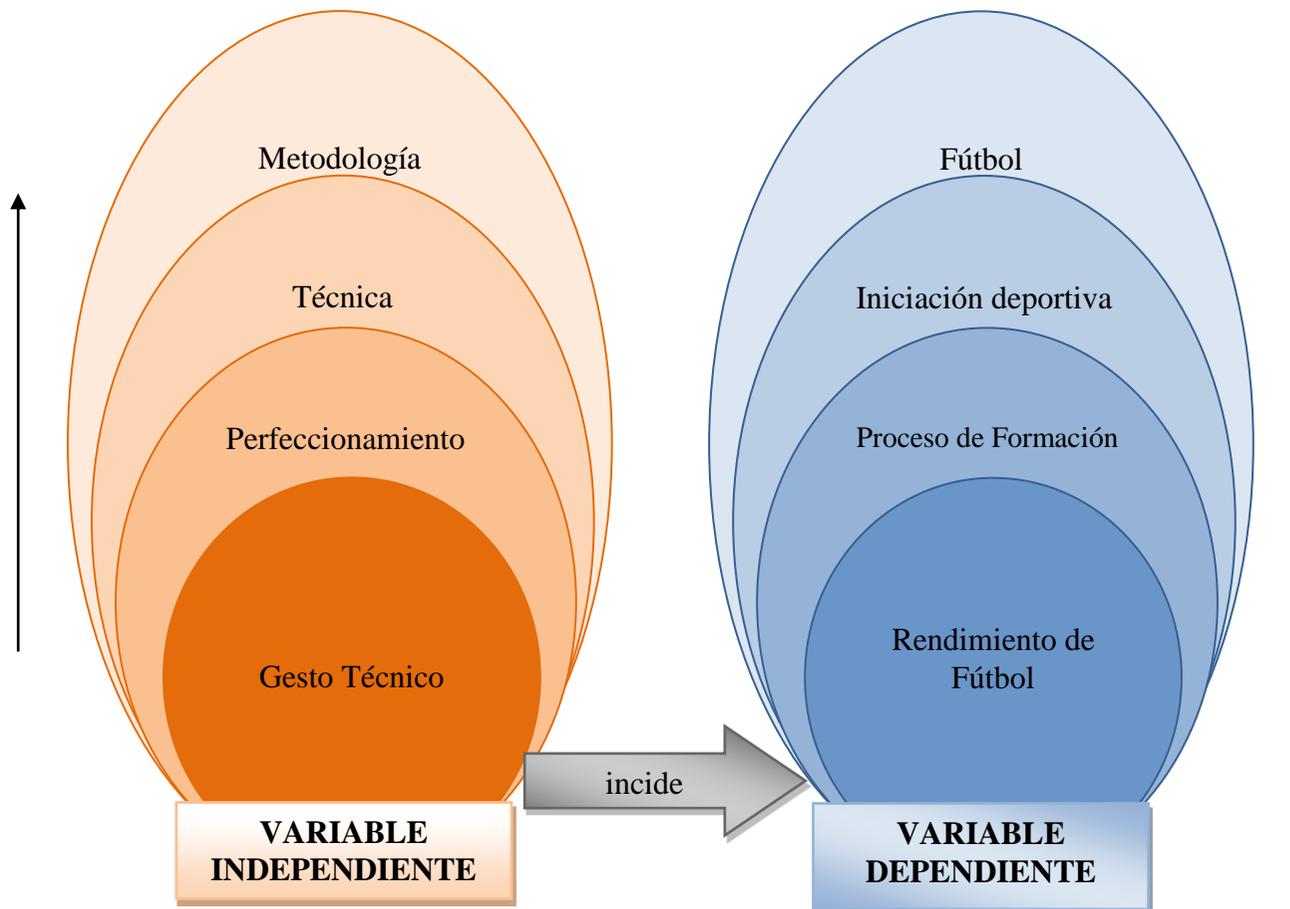
**Art. 383.-** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

**LEY DE CULTURA FISICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**, con su correspondiente reglamentación, Que en el artículo 7 textualmente:

- **CAPÍTULO VII DE LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS PROVINCIALES**, artículos 30 al 33.

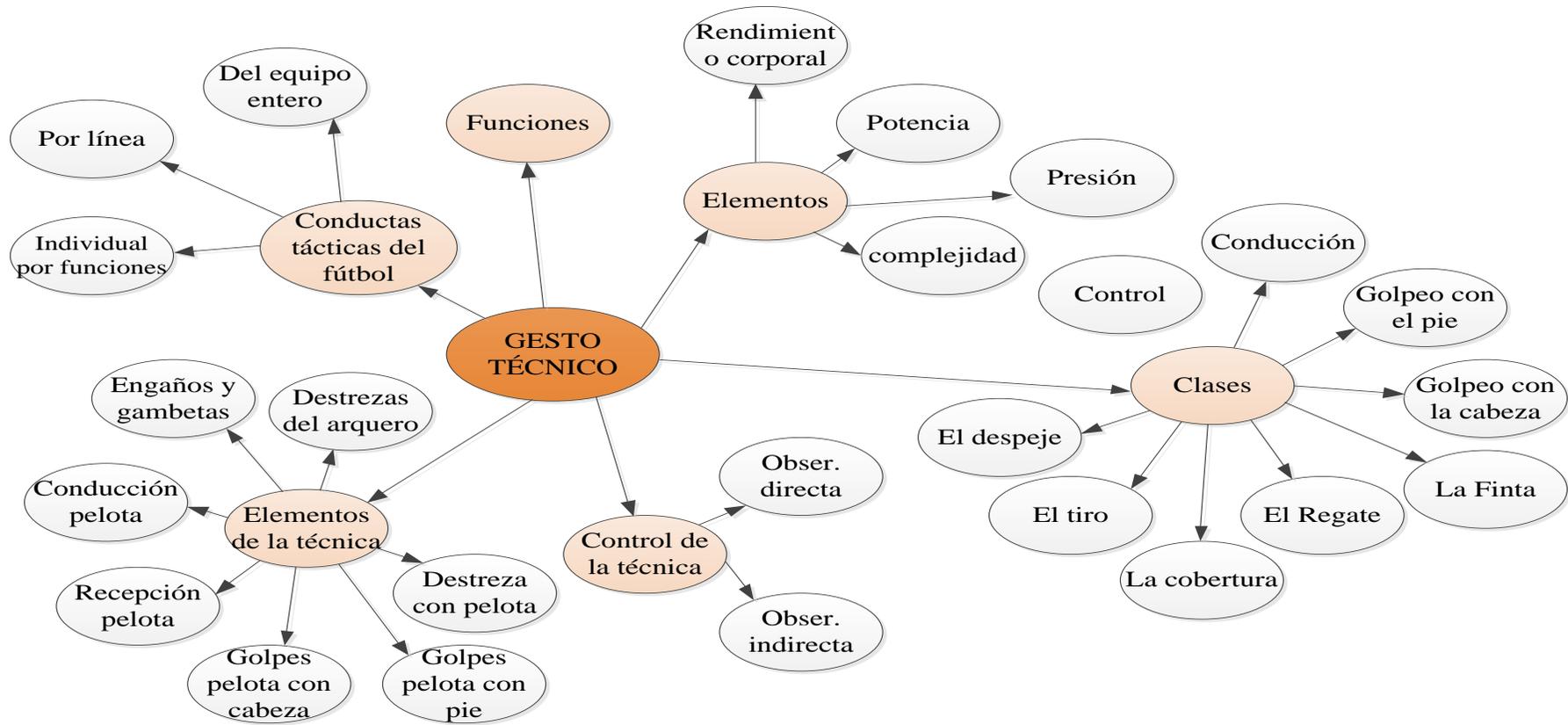
- CAPÍTULO IX DE LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS PROVINCIALES ESTUDIANTILES, art. 35 y 37.
- CAPÍTULO XII DE LAS LIGAS DEPORTIVAS CANTONALES Y CANTONALES, art. 40

## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



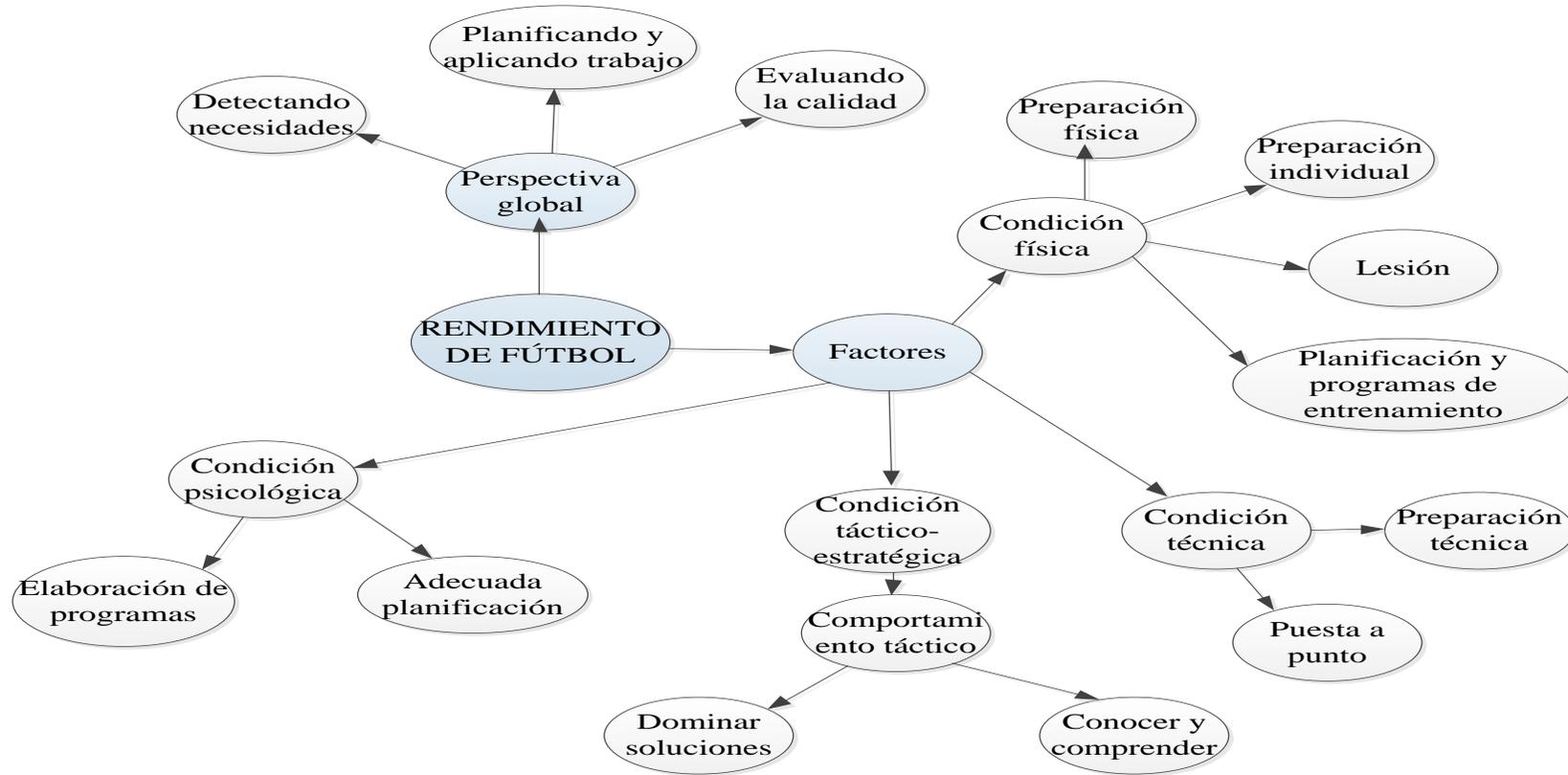
**Gráfico 2: Categorización Fundamental de Variables**  
Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

**Constelación de ideas de la Variable Independiente: Gesto Técnico**



**Gráfico 3: Constelación ideas V. Independiente**  
 Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

**Constelación de ideas de la Variable Dependiente: Rendimiento de Fútbol**



**Gráfico 4: Constelación V. Dependiente**  
 Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

## **2.5. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

### **2.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE**

#### **GESTO TÉCNICO**

Se define como gesto técnico, la acción que realiza un jugador, con o sin balón, durante el transcurso de un partido

Los gestos técnicos son los movimientos que se despliegan, por ejemplo, al escribir, amasar, cortar con tijeras o taladrar.

Cada gesto técnicos son los movimientos que se despliegan, por ejemplo, al ejemplo, al escribir, amasar, cortar con tijeras o taladrar.

#### **Funciones del gesto técnico**

Las funciones principales de los gestos técnicos son:

- 1) Conocer cómo se manejan las herramientas
- 2) Crear conciencia sobre cómo mejorar o transformar las herramientas y máquinas que se operan.

#### **Elementos**

**Los elementos considerados para su caracterización son:**

- 1) Movimiento corporal que se efectúa al realizar una acción o al operar una máquina o herramienta.
- 2) Potencia es el grado de fuerza ejercida al realizar una acción o en el manejo de una máquina
- 3) Presión es decir la exactitud con la que se lleva a cabo el gesto técnico o expresión corporal.

- 4) Complejidad es el grado de dificultad que significa realizar el gesto técnico o movimiento corporal.

## **Clases de gestos técnicos**

### **1. El Control**

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.

#### **Controles clásicos**

- a. **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.
- b. **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.

- c. **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 difícil por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

Los **principios básicos** para un buen control pueden ser:

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

### **Habilidad y Destreza**

Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o

dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

**La habilidad se divide en dos tipos:**

- Estática (jugador y balón en el sitio)
- Dinámica (jugador-balón en movimiento)

El hombre hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto.

Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi-estática y el control del mismo durante un tiempo determinado que permita al compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o simplemente el engaño al adversario para convencerle con una acción complementaria propia o del compañero.

**2. La Conducción**

Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego.

Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

**3. Golpeo con el Pie**

Se lo puede definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta.

Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.

- Bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un autopase, etc.
- Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

#### **4. Golpeo con la Cabeza**

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

#### **5. La Finta**

La finta es el movimiento con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del dribbling.

Denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer.

Como premisa fundamental, debe existir engaño (finta), pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, ya esté uno con él o sin él.

#### **Las acciones podrán realizarse de diferentes formas:**

- Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.
- Fintas después de recibir el balón en beneficio propio.
- También realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.

#### **6. El Regate**

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario.

Es una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de regate:

- a) Simple: Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.
- b) Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

## **7. La Cobertura**

Es la acción técnica de protección del balón mediante la oposición corporal.

Según sea la acción:

- En carrera o dinámica.
- De parado o estática.

Según sea la protección:

- De costado.
- De espaldas.

La cobertura, realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada.

Para ello el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.

La cobertura, realizada de parado o estática, admite las posibilidades de oponer nuestro cuerpo bien de espaldas o bien de costado, pero siempre procurando mantener distante el balón del oponente.

Una de las dificultades y enemigo principal de la cobertura es que podemos recibir la CARGA, peligrando la protección del balón.

## **8. El Tiro**

El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria.

Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

## **9. La Interceptación**

Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

- **Irreflexiva:** Nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, originado con cualquier parte del cuerpo, pero sin prever si evita o no el fin buscado por el lanzador, ya que puede continuar en posesión del balón el contrario, o incluso ser gol en propia meta.
- **Reflexiva:** la trayectoria del balón es igualmente modificada (sigue siendo parte fundamental), pero las consecuencias pueden ser de dos maneras:
  1. Se modifica la trayectoria sin prever la segunda jugada (es el desvío clásico).
  2. Se modifica la trayectoria, resultado de la misma; por ejemplo:

## **10. El Despeje**

La forma eficaz de resolver una situación comprometida cerca de la propia portería alejando el balón de donde se encuentra.

## **Control de la técnica**

Los métodos más sencillos que tiene a mano el entrenador para analizar y corregir los errores de cada fase del movimiento técnico son los siguientes:

1. Observación directa (observando la acción en el terreno)
2. Observación indirecta (por medio de videos)

Se debe evaluar cada detalle del movimiento para detectar los errores y aplicar las medidas de corrección.

## **Elementos de la técnica del fútbol**

Considerando que el fútbol es un deporte de complejidad motora y técnico-táctica, el aprendizaje técnico en la infancia dependerá de manera preponderante de la participación durante varias horas semanales en juegos de fútbol. De la misma manera se debe emplear ejercicios en los que se tenga en cuenta los principales elementos técnicos, a partir de los cuales se harán las correcciones convenientes, siguiendo pasos progresivos y constantes para el mejor aprendizaje. Entre los elementos más importantes de la técnica del fútbol tenemos:

- Destrezas con la pelota
- Golpes a la pelota con el pie
- Golpes a la pelota con la cabeza
- Recepciones de la pelota
- Conducción de la pelota
- Engaños y gambetas
- Destrezas del arquero

## **Destrezas con la pelota**

Son aquellas destrezas con la pelota que el individuo utiliza con habilidad para llevar de un lugar a otro, ya sea esta con los pies u otras partes del cuerpo; la práctica diaria permite el perfeccionamiento del manejo del balón.

## **Golpes a la pelota con el pie**

Utilizado fundamentalmente para realizar un pase al compañero, para rematar al arco rival, para despejar; tomando en cuenta los siguientes aspectos:

- Aprender a colocar el pie en la posición adecuada y en el punto justo de la pelota.
- Aplicar la fuerza necesaria ya sea estática o en movimiento.
- La trayectoria que toma el balón será por la posesión de la pierna y la fuerza que imponga el deportista.
- Los diferentes golpes que se deben enseñar al deportista son:
  - Golpe con la cara interna
  - Golpe con el empeine interno
  - Golpe con el empeine central

## **Golpes a la pelota con la cabeza**

Esta técnica debe perfeccionarse para realizar un buen despeje o marcar un gol al rival. Las superficies de golpe con la cabeza pueden ser: anterior (frontalmente), lateral (con los parietales), posterior (coronilla).

## **Recepciones de la pelota**

Son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador controla “recepiona” un balón llegado al él, poniéndolo a su servicio para realizar posteriores acciones técnicas los cuales pueden ser simples y compuestos.

## **Conducción de la pelota**

Es aquella acción técnica por la cual el jugador desplaza el balón rodándolo por el suelo y por medio de una sucesión de contactos con el pie.

## **Engaños y gambetas**

Son el conjunto de movimientos y ademanes del futbolista para desorientar a su adversario, actualmente constituye un arma indispensable en este juego. Los movimientos para el engaño deben ser convincentes porque, caso contrario los engaños serán advertidos y el adversario lo tomará en cuenta.

Según Willington del Millonarios de Colombia, “La gambeta es el arte del engaño en el fútbol. Es la picardía en estado sublime. Es la coordinación perfecta entre la cabeza, la cintura, las piernas, los pies y la pelota, para eludir rivales y hacerles creer lo contrario de lo que se va a realizar, y en fracción de segundos”.

Tanto el engaño como las gambetas son técnicas que requieren habilidad innata del deportista para que, con la dirección apropiada del entrenador, sea perfeccionada. (HERNÁNDEZ, 2000) Enseñanza del Fútbol.

## **Destrezas del arquero**

Ser arquero es la destreza de proteger su arco de los tiros de los oponentes. Es tal vez la posición más importante en el campo; sin embargo a menudo es la posición más descuidada por los entrenadores. Un arquero estable, confiado hace más que sólo parar tiros.

El arquero es la fuente de confianza para todo el equipo. Ser arquero no es una posición para todos y necesita de buena concentración y confianza. Asegúrese que su arquero quiere jugar en el arco y tiene la fuerza de carácter para tener éxito. Ser arquero ocasiona algunos riesgos de seguridad adicionales.

Es importante que los entrenadores seleccionen a jugadores que pueden aprender a jugar esta posición con seguridad. Olimpiadas Especiales. América Latina. Clayton. Panamá.

## **Conductas Tácticas Del Fútbol**

Son los aspectos relacionados a la ofensiva y defensiva y pueden ser:

Individual, por función

Por línea

Del equipo entero.

Cada uno de estos aspectos tendrá un conocimiento y dominio dentro del campo de juego para que de un buen resultado.

## **PERFECCIONAMIENTO**

Según BORZI, Carlos A. (2009) el perfeccionamiento puede darse como logrado cuando una destreza técnico-deportiva es expresada con un buen nivel de calidad, pero en situaciones poco dificultosas. Por eso, cuando se disputa un juego o partido se demuestra cierta inestabilidad en su ejecución, a veces sale bien pero en situaciones de presión sale mal. (p. 46).

Las destrezas técnico deportivas más sencillas deberían alcanzar el nivel de perfeccionamiento en el período de tiempo que se extiende desde los 10 años hasta la entrada en la pubertad, es decir hasta aproximadamente los 12-13 años, los niños. Estos años son determinantes para el desarrollo y perfeccionamiento deportivo.

Para ellos es muy necesario un adecuado nivel condicional, sobre todo de fuerza para un mejor desempeño en el empleo de los golpes al balón, saltos, fintas con balón junto con arranques y frenos, etc., y de resistencia para mantener un buen nivel de ejecución durante la unidad de entrenamiento.

Además en este nivel debe complementarse la preparación polideportiva, sobre todo en lo que respecta al aprendizaje básico de deportes que transfieren

elementos coordinativos para el mejor aprendizaje técnico-táctico de fútbol, principalmente basquetbol. En otras edades puede llevarse más tiempo ya que el individuo no tiene las mismas características ideales del niño.

### **Contenidos del entrenamiento**

Entre los 10 a los 14 años de edad se dispone del mejor momento para encarar el aprendizaje de todos los otros elementos técnicos del fútbol. Se deben seleccionar variados ejercicios y juegos para entrenar sistemáticamente los siguientes elementos técnicos del fútbol y que a su vez provoquen entretenimiento placentero:

- a) Destrezas con el balón usando diferentes partes del cuerpo.
- b) Golpes con diferentes partes del empeine con balón en el piso y en el aire.
- c) Conducción con fintas, cambios de dirección y de velocidad enfrentando rivales activos,
- d) Golpes con la frente y los costados de la cabeza con y sin salto.

Siempre resulta necesario contar con un suficiente número de pelotas que posibilite el frecuente contacto con el implemento. Para entrenar los diferentes elementos de la técnica del fútbol se debe tener en cuenta los siguientes contenidos:

- 1. Ejercicios que tiendan al perfeccionamiento técnico
- 2. Juegos en pequeños grupos.

#### **1. Ejercicios que tiendan al perfeccionamiento técnico**

En la práctica de los mismos debe presentarse mayor atención a la eliminación de errores en la técnica básica.

A medida que se logra el dominio avanzado de la técnica de determinada destreza se la puede incorporar al entrenamiento táctico y condicional.

## **2. Juegos en pequeños grupos**

Ellos deben estimular:

- El frecuente contacto con el balón,
- El empleo de las técnicas en situaciones de diferentes dificultad,
- La iniciativa individual para expresar en forma espontánea las destrezas que se van aprendiendo.

### **Número de destrezas a entrenar por unidad de entrenamiento**

Para alcanzar este nivel de dominio deben entrenarse en forma intensiva de una a dos destrezas técnicas por sesión, siempre al principio de ella, basándose su evolución a la elevada cantidad de repeticiones que realice por día.

Pueden incluirse varios elementos en una unidad de entrenamiento, pero seguramente el efecto sobre el aprendizaje de cada uno no será el óptimo. Después de semanas de entrenamiento intensivo sobre una o dos destrezas técnicas, se cambian por otras una o dos diferentes, pero las primeras no dejan de entrenarse, sino que se incluyen en los contenidos técnicos-tácticos.

- Tiempo óptimo semanal de entrenamiento técnico  
Deben mantenerse las diez o más horas semanales de práctica con la pelota, tanto sistemática como espontánea.
- Ubicación del entrenamiento de la técnica en la sesión  
Todavía sigue siendo recomendable ubicar al entrenamiento de la técnica al principio de la sesión, una que hasta lograr el afianzamiento del gesto, puesto que éste puede ser muy afectado por estados de fatiga acumulada.

## **Nivel de dominio estable de la técnica**

Se dice que una destreza técnico – deportiva está en este nivel cuando es empleada constantemente con mucha precisión en situaciones competitivas cambiantes, sorpresivas y estresantes. Se puede decir que se ha llegado a la automatización de la misma.

Su expresión dependerá mucho de la capacidad de anticipación del deportista, es decir, del análisis previo de la situación para elegir la destreza técnica adecuada y así poder resolverla óptimamente.

Los individuos talentosos que a su vez haya tenido un mejor desarrollo condicional, coordinativo, táctico intelectual y psíquico desde la infancia, tendrán posibilidades de manejar con este nivel de dominio mayor cantidad de habilidades futbolísticas.

## **TÉCNICA**

Desde una perspectiva clásica, (MALHO, 2002) entiende la técnica como el resultado de los procesos cognitivo y nervioso de la percepción y del pensamiento táctico, contando con las características físicas y el nivel de habilidad del ejecutor. Es la fase motora o visible de la acción de juego.

Para Puni citado por (NAGLAK, 1978), estos factores están interrelacionados entre sí y es fácil pensar que las habilidades del deportista se ponen de manifiesto mediante las cualidades físicas en la actividad deportiva.

(MEINELI, 1997) Estima que el deporte tiene muchas diferencias y hacer una teoría general completa es muy complejo. Por técnica se entiende la manera de ejecutar los movimientos posibles del deporte. Cada clase de deporte necesita una técnica especial, entendida no solo por los movimientos especiales necesarios sino para los movimientos generales que lo complementan.

La técnica deportiva es un concepto nacido de la práctica de la actividad del juego. Se vale de algo en el plano motor para llevar a cabo y conseguir el objetivo táctico y/o estratégico.

Para MEINEL, citado por Naglak.Z.(1978, pág. 12-15) la técnica se entiende como "un procedimiento que conduce de una manera directa y económica a conseguir un alto resultado ". Se define así como un procedimiento o proceso económico, entendido este término como la perfecta realización entre el proyecto motor y su realización.

El profesor polaco (FIDELEUS, 1997) la interpreta como "el modo de consecución de un objetivo motor, señalado por la táctica, teniendo en cuenta el nivel de desarrollo de las características psíquicas y motrices". En este concepto, claramente se puede resaltar la dependencia de la táctica y la técnica. (P. 29).

La técnica deportiva para (MATVEEN, 2000), se interpreta como " el modelo ideal de la acción de competición, elaborado sobre la base de la experiencia práctica o teórica en el deportista al realizar la competición, que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de éste, y de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo ".

Por lo anteriormente dicho, se entiende como técnica futbolística el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol.

La técnica futbolística tiene para el conocimiento del fútbol una significación básica. Sobre todo el conocimiento de los movimientos ejecutados con el balón es indispensable en la determinación del concepto

### **La técnica y los roles en el fútbol**

Para mejor entendimiento y mayor brevedad y sentido práctico, hacemos la siguiente clasificación de los roles.

" ATACANTE "	Cualquier jugador con balón.
" COMPAÑERO "	Cualquier atacante sin balón.
" DEFENSOR "	Defensor del atacante con balón.
" AYUDANTE "	Cualquier defensor del atacante sin balón.
" GUARDAMETA "	Rol específico definido por el reglamento.

**Gráfico 5: Cuadro de definición de los roles**

**Fuente:** RIERA. J.(2009) Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva. Barcelona.

**Rol Atacante.** Este rol está, junto con el del portero, bien diferenciado de los demás, sobre todo porque es fácil de detectar y tiene la posibilidad de marcar tanto, que es el objetivo primario del juego. Es el epicentro de la jugada y alrededor de él actúan todo lo demás. Reglamentariamente y en tiempo de juego, sólo está restringido a no tomar contacto con el balón con las extremidades superiores y a no realizar juego peligroso.

**Rol Compañero.** Desempeñan esta denominación los atacantes sin balón. En principio puede, potencialmente, desplazarse libremente, aunque la propia estrategia de juego le indica la conveniencia de realizarlo de forma económica y según un objetivo colectivo. La conveniencia de apoyar o no al atacante también es decisión a tomar libremente. El reglamento delimita los contactos.

**Rol Defensor.** Es el defensor del atacante por definición. Es fundamental el papel de este jugador en el desempeño de sus funciones defensivas. La lucha por el espacio con el atacante es permanente en el juego.

El espacio sociomotor de juego es del primero que lo ocupa, pero con intención de jugar la pelota. Esto posibilitaría la provocación de la falta de ataque. En tiempo a reloj parado, la distancia al balón está a priori estipulada (distancia de la barrera, puesta en juego del balón, etc.) excepto en el saque o bote neutral.

**Rol Ayudante.** Está referido a los jugadores que defienden a los atacantes sin balón. Esta denominación se crea por la máxima importancia que le damos precisamente al balón y, posteriormente, al atacante. La situación y colocación, en principio, es libre estatutariamente. Este aspecto de la responsabilidad hacia el balón varía muy poco si la estrategia defensiva a utilizar es individual o zonal. Si varía, en cambio, si lo referimos al espacio a recorrer entre ambos tipos de defensa.

**Rol Guardameta.** Estatutariamente está claramente definido este rol.

### **Principios de motricidad deportiva**

En el intento permanente de mejorar el rendimiento de los deportistas la técnica se sitúa en un lugar prioritario. La técnica en todo momento debe de cumplir:

- a) **EFICACIA.** Se expresa en la perfecta realización entre el proyecto motor y su ejecución. Se busca pues coincidencia entre el movimiento presupuestado y el realizado. Es un parámetro para realizar la técnica perfecta.



**Gráfico 6: Principios de motricidad deportiva**  
**Fuente:** (RIERA, 2002)

Este principio viene proporcionado por la comprensión y asimilación de las leyes del movimiento, en las cuales se fija la ejecución del ejecutante. En un principio la participación de la conciencia es fundamental hasta que se automatiza (menor participación de la conciencia). Ahora bien, si el jugador no tiene esta comprensión del movimiento es la intervención del entrenador/profesor la que debe de intervenir en este aspecto.

NEUMAIER A.(2008). Nos habla de un modelo ideal (conocimiento científico, experiencias prácticas) y la técnica "meta" como objetivo ideal a alcanzar con entrenamiento a largo plazo del propio deportista específico.

MEINEL citado por NAGLAK. Z. (1978) nos habla de las características de la técnica para obtener rendimiento, aplicables sobre todos a los deportes de naturaleza cerrada.

1ª. Una división en el espacio y en el tiempo bien definido.

SÁNCHEZ. F (1996). Define los conceptos de eficacia y eficiencia de la forma siguiente:

**Eficacia motriz:** la consecución de objetivos que nos proponemos en el área.

**Eficiencia motriz:** realización de tareas con el máximo de eficacia y mínimo esfuerzo.

b) **ECONOMÍA.** La energía de que disponemos debemos de aprovecharla justamente de tal forma que alcancemos el resultado de más alto nivel.

La energía de que disponemos es finita por eso se debe de emplear en su adecuada medida.

Este principio en las competiciones de resistencia alcanza un altísimo valor.

Un mismo gesto técnico se puede realizar con una variabilidad en función del parámetro energético (grado de energía cuantitativo) con que se ejecute. No hay que confundir con el término de técnica variable en el sentido cualitativo de utilizar una u otra técnica para realizar una acción de juego.

### **Indicadores de la Técnica**

El profesor TRUJILLO. M. (1996) describe unos indicadores cuantitativos y cualitativos de la técnica que son:

- **Volumen.** Dividido en:
  - General: Total de las acciones técnicas que se dominan.
  - Competitivo: Total de las acciones realizadas en la competición.
  
- **Variedad.** Diversidad o variante dentro de la acción técnica de juego. Por ejemplo: Derribar al contrario en judo es posible realizarlo con los pies, brazos o cadera.
- **Racionalidad:** Forma más adecuada de realizar una tarea motriz de acuerdo con las leyes que rigen el movimiento. Ejemplo: Posición del cuerpo en el agua al deslizarse.
  
- **Efectividad:** Grado de eficacia en la utilización de la técnica, en la medida que se acerca a la mejor variante dentro de las posibles. Este indicador se puede referenciar en cuanto a:
  - Absoluta: Referente al aspecto de la: biomecánica, biología, psicología, estética, etc.
  - Comparativa: Elección dentro de las posibles.
  - De realización: Proximidad al valor real
  
- **Asimilación:** Grado de consolidación del hábito motor.
  - Estabilidad: Respuesta ante situaciones cambiantes.
  - Invariabilidad: Condiciones sicofísicas, acciones del adversario, condiciones externas.
  - Automatismo: Grado de fijación del movimiento.
  - Tiempo de interrupción del entrenamiento: Tratamiento del espacio de tiempo entre la práctica de entrenamiento y las sucesivas.

## **METODOLOGÍA**

Según Denis Dau Karam (2005) Metodología es la parte activa y práctica de la Psicopedagogía, cuyo fin es aplicar la enseñanza de una forma eficaz; la metodología es la ciencia del método. (p.14)

En el Deporte, los métodos son el conjunto de operaciones ordenadas, con las que se pretende obtener un resultado. La buena organización, secuenciación y sistematización de la acción tendrá como objetivo el lograr una meta.

**Métodos deductivos:** nos permiten obtener los conocimientos verdaderos, partiendo de una premisa general podemos sacar conclusiones a nivel particular.

En su aplicación práctica debemos:

Facilitar al jugador relacionar el aprendizaje con los conocimientos previos.

Subdividir los conocimientos de la enseñanza en elementos.

Saber relacionar los elementos del contenido que se les enseña.

Los métodos deductivos se les relaciona con procesos de: aplicación / comprobación / demostración.

**Métodos inductivos:** está basado en observar acontecimientos particulares, con el objeto de construir conceptos generales.

Puede seguir dos caminos:

- guiado (el entrenador es el principal organizador del aprendizaje)
- y no guiado (el papel de jugador se incrementa a favor de su creatividad, pasando la labor del entrenador a un segundo plano).

**Método global:** basado en la enseñanza del juego real (11 contra 11).

Características:

- Introducir progresivamente la noción del oponente.
- Introducir la acción y el gesto en una fase de juego completa.
- Realizar el entrenamiento en situaciones próximas a la competición.
- Controlar la evaluación durante el juego.
- Establecer nuevas normas.
- Va de la táctica a la técnica.

**Ventajas:** al plantear la enseñanza en circunstancias reales al juego, las mejoras tienen un rápido reflejo en el juego.

**Inconvenientes:** es muy difícil hacer una enseñanza individualizada y la mejora técnica se ve relegada.

**Método analítico:** es opuesto al global, partiendo de lo mínimo. Centraliza la atención del jugador sobre aspectos concretos y aislados del gesto técnico. Va de la técnica a la táctica.

**Ventajas:** se puede incidir sobre la mejora de objetivos muy concretos, la enseñanza puede ser más individualizada, se logra más fácilmente un número elevado de repeticiones.

**Inconvenientes:** este método aísla el objetivo del juego real.

**Métodos auto - adaptativos:** se utiliza cuando los jugadores entienden lo que vamos a trabajar. Es más cercano al método global.

El jugador no se debe limitar a conocer el gesto, sino qué gesto y cuando hacerlo, interviniendo activamente en la toma de decisiones.

## **El deporte como medio educativo**

El deporte en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los niños y niñas que deseen aprender. Esto quiere decir que debemos huir de planteamientos elitistas donde sólo los mejores tienen cabida en la práctica deportiva. Este tratamiento necesariamente educativo del deporte en edades tempranas no debe ir en contra de un proceso de enseñanza-aprendizaje correcto donde todos los jugadores vayan mejorando en la medida de sus posibilidades.

Desde este punto de vista es necesario estudiar y profundizar diferentes aportes sobre la práctica deportiva.

(CONTRERAS, 1998) estudia el deporte educativo y la aplicación de la iniciación deportiva en primaria estableciendo que el deporte no es educativo por sí mismo, sino será la metodología que utilicemos en su enseñanza, las condiciones en las que se desarrolle, lo que hará que nos pueda servir como medio de formación. Será el profesor/a el que liberará al deporte de sus características no educativas como el elitismo, la falta de coeducación, la excesiva importancia del resultado o la especialización temprana.

Algunas notas generales en el proceso de enseñanza de cualquier deporte, aplicado, como no al fútbol son:

En las primeras edades deben predominar claramente el empleo de estrategias globales, con sus variantes, sobre las analíticas.

Evitaremos utilizar técnicas demasiado instructivas con objeto de permitir una mayor libertad de los participantes en el desarrollo del juego, lo que ayudará a la consecución de jugadores mejor formados motriz y cognitivamente.

Utilización de estilos de enseñanzas como la resolución de problemas cuando comenzamos a enseñar aquellas habilidades genéricas más relacionadas con nuestra práctica deportiva, y el descubrimiento guiado cuando comenzamos a enseñar las habilidades específicas más básicas y sencillas. A partir de ahí, sobre los 12-14 años, se utilizarán estilos algo más directivos como la asignación de tareas para el aprendizaje de medios técnico-tácticos más complejos.

Se impone que el aprendizaje sea en fases y progresivo, de lo conocido a lo desconocido, de lo menos a los más complejo. Sería utópico, construir situaciones con un alto grado de dificultad, incluso basadas en las estrategias globales, para niños/as que se encuentran en la fase de la familiarización con el juego.

## **1. Niveles de trabajo en el fútbol**

### **Nivel I. Etapa de la no especialización (9-10 años, benjamín)**

#### **La Educación**

Lo fundamental de esta etapa es educar al niño/a, siendo el entrenador/a más un educador que un técnico deportivo. El adulto (técnico o educador) tiene el deber para con el niño/a deportista (RUIZ, 1997)

Dotarle de una adecuada capacidad física que le permita participar de forma provechosa en la actividad deportiva. Incluirle en competencias donde no existan diferencias de nivel elevadas.

Considerarle como una persona en proceso de crecimiento y que debe disfrutar del deporte.

- Prever la asistencia médica adecuada.
- Dotarle del material adecuado.
- Evitar trasladar al niño/a sus frustraciones.
- Disminuir el estrés deportivo.

- Controlar al máximo los posibles peligros.
- Conocer el deporte en cuestión al máximo y su influencia en el crecimiento.

Poner como objetivo inicial la salud integral del niño/a, después la marca o resultado.

Aspectos como la respiración durante la carrera o durante las distintas ejecuciones técnicas, el calentamiento, etc., son fundamentales en esta etapa educadora. El objetivo fundamental y general de esta etapa es desarrollar las habilidades y destrezas motrices básicas del niño/a donde destaque una metodología lúdica. Se deberán potenciar los siguientes aspectos:

- Desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento.
- Desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo.
- Aprender habilidades y destrezas motrices básicas.
- Desarrollo de la motivación.
- Adquisición de hábitos higiénicos deportivos y relaciones psicoafectivas.

## **Nivel II. Etapa de iniciación (11-12 años, alevín)**

### **La Contextualización**

En esta etapa se busca el desarrollo del esquema corporal del niño/a, pero aumentando la dosis técnico-táctica. Es una etapa donde el niño/a empieza a sentir interés por la competición.

El objetivo general consiste en desarrollar y perfeccionar las habilidades y destrezas motrices básicas, así como aprender los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol, sin olvidar aspectos físicos.

En resumen se basa en perfeccionar lo aprendido en la etapa anterior y además en:

- Conocer las reglas del fútbol.

- Participar en competiciones no trascendentes.

### **Nivel III. Etapa de desarrollo (13-14 años, infantil)**

#### **Los Cambios**

En esta etapa llena de cambios debido a la pubertad el joven futbolista no deberá realizar esfuerzos prolongados porque su potencia energética ha de ser reservada para los fenómenos de anabolismo de los tejidos.

Los objetivos generales residen en la continuación del trabajo de las anteriores etapas, pero incidiendo en los mecanismos perceptivos y de toma de decisiones.

En esta etapa el trabajo fundamentalmente se centrará en reforzar dos aspectos:

- Desarrollar minuciosamente la condición física y la táctica individual de la posición en la que se esté jugando.
- Buscar hábitos permanentes en la práctica de una posición específica, a través de lo asimilado en la etapa anterior y lo continuado en ésta.

### **Nivel IV. Etapa de perfeccionamiento (15-16 años, cadete)**

#### **La Pre competición**

Debe existir una selección para conformar los valores futbolísticos del niño/a debido a la proximidad al alto rendimiento.

Como objetivos generales fundamentales hablaremos del perfeccionamiento de los aspectos técnicos, asentados sobre la táctica. Así mismo también, pulir la capacidad táctica individual.

## **Nivel V. Etapa de alto rendimiento (17 años ó más, juvenil y amateur)**

### **Metodología de enseñanza**

En la enseñanza del fútbol debemos tener en cuenta las siguientes consideraciones metodológicas:

La motivación para los niños/as que comienzan su práctica deportiva es fundamental, y las situaciones globales y reales son lo más recomendable, para luego, en etapas posteriores ir aumentando el trabajo específico.

No encontramos mayores ventajas en la metodología global (comprensiva) que en la conservadora o analítica.

Los porteros no han de ser olvidados, y no se ha de situar al jugador más alto o más torpe en el terreno de juego como tal, sino al que quiera ser portero.

El proceso de enseñanza se divide en fases claramente diferenciadas, pero que se interrelacionan, basándose en la continuación de unas sobre otras.

En las primeras fases el entrenador/a ha de actuar como educador y profesor que transforme el entrenamiento en una escuela de valores.

El acondicionamiento físico, progresivamente se va pasando de una preparación general hacia objetivos y formas de trabajo más específicas.

La enseñanza táctica se hace fundamental en las primeras edades, superando el trabajo técnico.

Desde las edades infantiles se ha de inculcar al futbolista la adecuada colocación.

En la iniciación todos los jugadores han de pasar por todas las posiciones.

## **2.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE**

### **FÚTBOL**

El fútbol es un juego que presenta una estructura y un conjunto de situaciones demasiado complejas para los deportistas más jóvenes en sus primeras fases de aprendizaje del juego. Esto es porque como refiere (GARGANTA, 1996) “el jugador, al mismo tiempo tiene que relacionarse con el balón y referenciar su situación en el terreno de juego, la posición de los compañeros, de los adversarios y de las porterías.

El fútbol es un deporte colectivo que desarrolla habilidades y destrezas motrices a través de una planificación adecuada para alcanzar el rendimiento óptimo del deportista. Es uno de los deportes más populares de todo el mundo, practicado por la mayoría de seres humanos.

Se ha definido el fútbol como un deporte que se practica entre dos equipos de once jugadores, y que consiste en introducir en la portería del equipo contrario un balón esférico, impulsándolo con los pies. El cuerpo (salvo manos y brazos) y la cabeza siguiendo ciertas reglas. (Real Academia Española, 1970)

El fútbol es un fenómeno de masas que cada vez está alcanzado una mayor difusión, según los datos que maneja la FIFA en el año 2010, aproximadamente 275 millones de personas juegan al fútbol regularmente de manera profesional, semiprofesional o amateur, considerando tanto a hombres, mujeres, jóvenes y niños. Dicha cifra representa alrededor del 4 % de la población mundial.

Según (PARLEBAS, 1998), en el fútbol se dan situaciones sociomotrices o procesos de interacción y de comunicación interpersonal que se desarrollan en el marco estratégico impuesto por la regla del juego.

De acuerdo a este autor, definiremos esta modalidad deportiva desde los rasgos que caracterizan la lógica interna de la actividad. El conocimiento de la lógica interna del fútbol supone un primer paso para conocer de manera pertinente la identidad de este deporte (CASTELLANO, 2000), lo cual facilitará el desarrollo de la labor diaria del entrenador.

El fútbol se juega en un espacio natural, al aire libre y que puede verse sujeto a modificaciones durante la actividad, se considera el espacio como “semi-salvaje” (PARLEBAS, 2008). Señala que esta modalidad deportiva está orientada por una lógica interna que se inscribe en sistemas de acción o de interacción, modelos operativos que representan la estructura de base del juego deportivo y portador de su lógica interna. La lógica interna del fútbol se definiría sobre la base de los siguientes rasgos:

**Duelo colectivo.** Situación de enfrentamiento entre dos adversarios (o equipos adversarios) cuyos intereses están del todo contrapuesto, lo que uno gana el otro lo pierde. Este tipo de actividades lleva implícito una intermotricidad simultánea. La red de comunicación que los define es la de colaboración-oposición, dejando claro que las relaciones dentro del grupo son de colaboración, mientras que las intergrupales son siempre de oposición.

**Uso simultaneo del balón.** No debemos confundirlo con la alternancia que los equipos tienen del balón. Las excepciones quedan circunscritas a las situaciones a balón parado, donde el equipo poseedor del balón dispone de tiempo y espacio para poner el balón en juego, el equipo contrario no podrá intervenir hasta que el balón se ponga en movimiento. El resto del tiempo la disponibilidad del uso del balón dependerá de la propia iniciativa de los jugadores, pues no existe ninguna limitación reglamentaria al respecto.

**Secuencia libre de las posesiones.** Alternancia de posesiones y no posesiones de balón que tienen los equipos.

**Espacio polarizado.** Las porterías determinan el sentido del juego de cada uno de los equipos.

**Presencia de marcador.** El resultado del partido es uno de los objetivos prioritarios del juego, incluso puede condicionar el planteamiento táctico del encuentro.

La incertidumbre es otro de los rasgos que caracterizan al fútbol para Parlebás, es inherente al juego, la indeterminación se refiere tanto al resultado aleatorio del partido, como al comportamiento de los compañeros y adversarios, es decir, a las decisiones y actuaciones de los mismos. El jugador se encuentra en una constante elección de alternativas y toma de decisiones en el entorno de la situación motriz, de la que extrae los índices que le permiten ajustar su respuesta a la situación

### **Características**

El fútbol es un deporte de balón, se juega en una cancha de 90 por 120 m como máximo o 45 por 90 como mínimo, la cancha puede ser de césped (natural o sintético) o de tierra, debe constar de dos porterías en cada extremo de la cancha, cada una de 2,44 m de alto, y 7,32 de ancho. Se debe usar un balón esférico de un peso de 450gr. y un mínimo de 410 gr.

### **Las reglas:**

Cada equipo contará con 11 jugadores como máximo y 7 como mínimo al inicio del encuentro (en caso de ser menos no podrán jugar y perderán el partido), si en el transcurso del partido el árbitro expulsa a algún integrante del equipo no podrá ser remplazado, en caso de que el equipo quede con menos de 7 jugadores pierde el partido.

El objetivo es introducir el balón en la portería rival.

Los jugadores pueden jugar el balón con cualquier parte del cuerpo, menos las manos, el único que puede jugar con las manos es el portero, en una zona delimitada, ya que su función es impedir que el balón entre en su portería.

Las faltas leves son obstruir al rival, tocar el balón con la mano innecesariamente y voluntariamente en estos casos el árbitro debe favorecer al equipo afectado con un tiro libre o con un penal en caso de fuera dentro del área de gol.

Las faltas de amonestación son tocar el balón intencionalmente interrumpiendo el juego, obstaculizar con violencia a un jugador rival. En estos casos el árbitro saca una tarjeta amarilla en señal de amonestación, dos tarjetas amarillas conllevan la expulsión.

Las faltas graves son agredir a un jugador sin intención de jugar al balón, obstaculizar ilegalmente una opción de gol del equipo rival, agredir verbal o físicamente al árbitro o a un espectador.

En este caso el jugador debe abandonar el campo de juego hasta finalizar el partido.

El partido se divide en dos tiempos entre 45 minutos cada uno, más los minutos agregados que salen del tiempo perdido en el reglamentario.

El equipo ganador es el que ha anotado más goles en el tiempo reglamentario, se puede dar un empate, en caso de una eliminatoria, el tiempo se amplía a dos tiempos de 15 min extras cada uno, en caso de que el resultado siguiera siendo empate se procede a los lanzamientos penaltis.

### **Fútbol base**

Fútbol base, también llamado fútbol juvenil, formativo o en Sudamérica divisiones inferiores es la denominación del fútbol que se practica entre jóvenes

antes de llegar a la categoría absoluta. En él es donde reciben las primeras lecciones técnicas y tácticas sobre dicho deporte y se les va formando como futbolistas. (RFEF, 2012)

Los clubes profesionales, que en algunos países están obligados por reglamentos nacionales a mantener equipos de fútbol base, llaman cantera o "divisiones inferiores" al grupo de los distintos equipos filiales que regulan.

En la mayor parte del mundo la etapa de fútbol base finaliza a los 19 años, aunque en algunos casos, como en Estados Unidos, se alarga hasta el término de la etapa universitaria (4 años más) ocurriendo lo mismo en competencias FIFA, que considera hasta los 23 años etapa de categoría inferior. Después de esa etapa, no podrán pertenecer a dichas categorías en el caso de las selecciones al ser éstas restrictivas, pudiendo únicamente pertenecer ya a los equipos absolutos. En cuanto a los equipos de clubes en España, dependerá de la división en la que militen los equipos, tanto el matriz como los filiales si los tuviese, para poder tener en plantilla a jugadores mayores de 23 años o menores, según proceda.

### **Selecciones nacionales y clubes**

Tanto a nivel de clubes como de selecciones nacionales existen gran cantidad de torneos. En el caso de los clubes se trata de torneos amistosos, mientras que en el caso de las selecciones nacionales se trata de torneos oficiales y reconocidos por la FIFA y las propias confederaciones.

### **Categorías**

Las categorías internacionalmente se dividen por años, no pudiendo cumplir el futbolista la edad tope antes del 31 de diciembre del año que se celebra la competición. Dependiendo del país, pueden tener denominaciones específicas, En el Ecuador son las siguientes categorías

**Tabla 1: Categorías de fútbol ecuatoriano**

<b>Categoría</b>
Primera A
Primera B
Reserva
Sub-18 a y S 18 B
Sub 16 a y S 16 B
Sub-14
Sub 12
Segunda
Femenino

Fuente: [ecuafutbol.org](http://ecuafutbol.org)

Es fundamental crear en el fútbol situaciones simples para que el deportista se sienta motivado y desarrolle todas sus capacidades, su enseñanza, se debe iniciar en base a una planificación por etapas que contemplen objetivos de complejidad creciente.

**Tabla 2: Etapas de la enseñanza del fútbol**

<b>ETAPA</b>	<b>OBJETIVO</b>
1° Etapa	Relación de jugador con el balón. (El balón y yo)
2° Etapa	Relación del jugador con el balón y con la portería (yo, el balón y la portería).
3° Etapa	Relación de jugador con el balón, con la portería y con el adversario (el duelo 1x1)
4° Etapa	Relación del jugador con el balón, con la portería, con el compañero y con el adversario (el juego a 2)
5° Etapa	Relación del jugador con el balón, con la portería, con los compañeros y con los adversarios (el juego a 3)
6° Etapa	Relación del jugador con el balón, con la portería con los compañeros y con los adversarios y con el equipo (el juego a 7)

Fuente: (PACHECO, 2004)

## **Alternativas de competición para las categorías de formación**

En el Ecuador la iniciación deportiva como proceso de enseñanza se lo realiza a través de las Federaciones Deportivas Provinciales a partir de los doce años, a través de campeonatos relámpagos en las diferentes categorías con el objetivo de buscar talentos deportivos para la formación de selecciones provinciales.

También escuelas formativas en clubes de fútbol profesional, que reclutan a talentos deportivos para que integren sus diferentes categorías.

## **INICIACIÓN DEPORTIVA**

Si bien, es un concepto ampliamente definido en la bibliografía especializada que acepta como un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, "Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes." (SÁNCHEZ, 1986), por lo tanto la Iniciación deportiva es el proceso de inicio del aprendizaje de un deporte.

En este proceso de enseñanza aprendizaje, el estudiante debe evolucionar por una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo y desarrollando diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados tanto a sus características biológicas como psicológicas. Así podrá ir progresando en su deporte de una manera racional y pedagógica.

(ANTÓN, 1990), realiza una de las primeras definiciones sobre iniciación deportiva. Para este autor, supone "el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte", y añade que la edad escolar va a representar un buen periodo de aprendizaje que no se debe perder.

(HERNÁNDEZ, 2000) interpreta el proceso de iniciación deportiva teniendo en cuenta los objetivos que se pretenden alcanzar, el individuo que aprende, la estructura del deporte y la metodología que se utilice; por lo tanto, la iniciación deportiva dependerá de los objetivos que se pretende alcanzar.

(CONTRERRAS JORDÁN, 1998) añade que la iniciación deportiva "en el contexto educativo debe suponer una conciencia crítica de lo que significa la práctica deportiva a través de una reconstrucción del conocimiento que evidencie aquellos elementos negativos que el deporte elitista y profesional encierra".

Todas definiciones anteriores nos llevan a deducir que la iniciación deportiva se lo debe realizar a la edad de 10 años aproximadamente, puesto que de ello dependerá el éxito deseado en la planificación deportiva dentro de la Cultura Física.

### **Objetivos generales de la iniciación deportiva**

La iniciación deportiva deben contribuir a la consecución de los objetivos generales de la actuación como docentes o entrenadores, cada modalidad deportiva añade otros objetivos, particulares, específicos y contextualizados de acuerdo a la planificación establecida.

Lo que se desea conseguir mediante la iniciación deportiva es:

- Mejorar la salud de todos los participantes
- Mejorar las cualidades físicas
- Mejorar los aspectos técnico, táctico e individuales de los participantes
- Enseñanza de los fundamentos deportivos
- Mejorar la socialización
- Conseguir hábitos de vida saludable con la práctica deportiva, independientemente del nivel que alcancen.

### **Factores que influyen en la iniciación deportiva**

El proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva debe realizarse en función una serie de factores que afectan al proceso. Según HERNÁNDEZ et al. (2000) son el sujeto, el deporte y el contexto. Cada uno de estos factores tiene distintos sub-factores que afectan al proceso de iniciación deportiva de forma aislada o en combinación con otros. A nuestro criterio algunos de los más importantes son estos que mostramos a continuación.



**Gráfico 7: Factores que condicionan la iniciación deportiva**

**Fuente:** (<http://www.efdeportes.com/efd51/inic1.htm>)

Para (HERNÁNDEZ, 2000) las características del sujeto y de la actividad en la que se va a iniciar son elementos fundamentales y condicionantes básicos, que se ven complementados con el contexto en el que se ubican ambos.

### **Justificación de la Iniciación Deportiva en el Contexto de la Cultura Física**

Los elementos que justifican la utilización de la iniciación deportiva en el área de Cultura Física son (FUENTES GUERRA, 2000)

**Las características del deporte educativo.** La iniciación deportiva en la escuela se aleja de planteamientos típicos del deporte de competición. El deporte que se propone va a ayudar a la educación integral de los alumnos.

**Las características de los estudiantes.** A partir del tercer ciclo de primaria se produce un gran avance a nivel cognitivo, social, emocional y motriz que permite comenzar la enseñanza deportiva (OÑA, 1987).

**El valor socio-cultural del deporte.** La escuela debe servir para utilizar aquellos valores positivos aportados por el deporte. Los juegos deportivos son una manifestación práctica de la cultura de un país (CONTRERAS, 1998).

Su relación con el currículum de Cultura Física. La iniciación deportiva es incluida como uno de los contenidos a tratar en esta área.

### **Aspectos a considerar en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje**

De cara a facilitar al alumno el aprendizaje de las tareas motrices, el maestro debe tener en cuenta aspectos como (CONTRERAS, 1998):

#### **a. La transferencia**

El aprendizaje de una habilidad influye en la adquisición de otras habilidades, de tal manera que lo que se aprende no es algo estrictamente nuevo sino que es una combinación novedosa de habilidades y estrategias ya adquiridas. Para un aprendizaje más eficaz, el docente debe seleccionar tareas con un alto valor de transferencia a fin de facilitar la actuación de los estudiantes.

#### **b. La motivación**

La motivación como mecanismo que estimula la acción de los sujetos es muy necesaria para aprender, en el caso del aprendizaje motor tales motivos pueden ser muy variados dominando en muchos casos los de carácter deportivo y en relación a ello el logro de la tarea deportiva practicada. En este sentido, hay quienes

utilizan los errores para desplegar un mayor esfuerzo y concentración, mientras que hay otros que son incapaces de controlar sus errores y abandonan la práctica.

En orden a la importante influencia de la motivación en el aprendizaje se han ideado algunas estrategias para mejorar esta, tales como la estructuración de la práctica en relación al valor incitador que ciertos materiales, objetos y situaciones poseen (materiales novedosos y tareas cercanas y atractivas).

## **PROCESO DE FORMACIÓN**

Es un proceso de enseñanza-aprendizaje en la que el deportista debe ir evolucionando a través de una serie de etapas en las cuales irá aprendiendo y desarrollando diversos contenidos: humanos, sociales, físicos, técnicos, tácticos, estratégicos, psicológicos; adaptados tanto a sus características biológicas como psicológicas para progresar de manera seria, secuencial, racional, pedagógica, programada y eficaz, evitando la especialización temprana y la improvisación.

En estas edades tempranas se tratará simplemente de seguir trabajando las habilidades básicas y genéricas y aplicarlas en uno o varios deportes. Es decir, utilizaremos el deporte como medio motivante para seguir formando a los alumnos.

- **Inicio en el trabajo de habilidades específicas (9-10 a 11-12).** Se iniciará a trabajar las habilidades específicas individuales más sencillas de cada deporte (bote, conducciones, lanzamientos, paradas, fintas).
- **Trabajo colectivo básico de forma simultánea, entre 10 y 12 años,** se iniciará con el trabajo colectivo. De forma sencilla, progresiva y lúdica se trabaja los medios colectivos básicos: pase y recepción, pase y desplazamiento, fijaciones, utilización de espacios libres, etc.

## De las habilidades motrices a los medios técnico-tácticos

Durante la iniciación deportiva se inicia el trabajo de las habilidades genéricas aplicadas al juego deportivo y las específicas o medios técnico-tácticos como acabamos de ver en el proceso de formación. Para poder trabajar estas habilidades, anteriormente habremos desarrollado tanto las capacidades perceptivo-motrices como las habilidades básicas. Por tanto, la edad con la que comenzar la iniciación deportiva será siempre aproximada (entre 8 y 10 años) ya que, en parte, dependerá del trabajo de formación motriz básico que hayamos realizado anteriormente.

Durante el primer ciclo se inicia en la primaria puesto que debe conocer sus capacidades perceptivo-motrices, conocer su cuerpo y las habilidades motrices que pueden desarrollar

En el segundo ciclo las habilidades básicas van avanzando en edad, pudiendo a partir de ello, comenzar con el trabajo de las habilidades genéricas, trabajándolas y aplicándolas en diversas modalidades deportivas. Se dejará la iniciación a las habilidades específicas para el tercer ciclo.

**Tabla 3: Proceso de Formación Deportiva**

<b>TIPO DE HABILIDAD</b>	<b>EDAD A TRABAJAR</b>
CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES	Entre 2-3 y 6-7 años
HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	Entre 7-8 y 9-10 años
HABILIDADES GENÉRICAS	Entre 8-9 y 10-12 años

**Fuente:** (<http://www.efdeportes.com/efd31/id1.htm>)

### **Evolución en el trabajo de habilidades.**

Estos paso se interrelaciona de manera vital con el aprendizaje de las distintas habilidades en estas edades, dependiendo del nivel de desarrollo de cada deportista.

## Medios a utilizar

### El juego

El juego va a ser el medio más empleado para desarrollar motrizmente a los deportista durante las primeras etapas de formación. En una lógica aplicación de este medio parecería correcto que tras una primera etapa donde se emplea sobre todo juegos simples, primer ciclo de primaria, se pasa más tarde a utilizar los juegos pre-deportivos genéricos y específicos en el segundo y tercer ciclo. En la parte final de la fase de iniciación se comienza a utilizar los deportes reducidos con las interesantes aportaciones pedagógicas y reglamentarias que plantean.

**Tabla 4: Progresión lógica del juego al deporte**

<b>JUEGO O DEPORTE</b>	<b>EDAD</b>
Juegos simples	Entre 4 – 8 años
Juegos pre-deportivos genérico	Entre 7-10 años
Juegos pre-deportivos específicos	Entre 8-12 años
Deporte reducidos	Entre 8-12 años

**Fuente:** (<http://www.efdeportes.com/efd31/id1.htm>)

Una progresión parecida es utilizada por WEIN (1995) para la enseñanza del fútbol. Este autor plantea una progresión que va a ayudar a mejorar las capacidades y habilidades de los jóvenes adaptando las situaciones lúdico-motrices a sus características psico-evolutivas:

1. Juegos de habilidades y capacidades básicas.
2. Juegos para el Mini-Fútbol (3x3, 4x4).
3. Juegos para el Fútbol 7
4. Juegos para el Fútbol 8 y 9
5. Fútbol reglamentario.

Para este autor, el deportista fracasará no sólo a nivel físico sino también a nivel mental cuando la enseñanza no se le plantea de forma progresiva y paulatina. Así, el jugador tendrá muchas menos posibilidades de mejorar si se le enfrenta con situaciones demasiado difíciles como puede ser la práctica de un deporte reglamentario, por la cantidad de jugadores, falta de espacio, o complejidad de las reglas entre otras características perjudiciales.

### **La competición**

Además del juego, las situaciones de competición serán también otro medio interesante a desarrollar con los chicos y chicas que practican deporte durante la edad escolar. En nuestro caso, la utilización de la competición se va a realizar siempre como un medio de motivación y aprendizaje de los alumnos y nunca como el fin último a conseguir. Es decir, la importancia de la competición va a recaer en su incidencia en la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje y nunca en la consecución de resultados a corto plazo. En estas edades vamos a rechazar toda situación en la que la competición sirva como medio de discriminación y selección.

Los niños tienen derecho a competir y a divertirse, pero que la competición debe ser y estar adaptada a las edades de nuestros alumnos. Por su parte, GONZÁLEZ (1993) apunta que el niño está preocupado por mejorar sus destrezas motrices y por la competición, sugiriendo que en la programación didáctica debemos utilizar el juego competitivo como medio de introducir al niño en la resolución de problemas motrices. Por lo tanto, la competición en sí no es negativa, sino su mala interpretación y aplicación en la enseñanza. La competición será negativa cuando premiamos sólo los resultados, cuando la hacemos discriminatoria, sólo para los mejores, en definitiva, cuando la hacemos trascendente. Sin embargo, sí que podemos utilizar la competición como medio educativo cuando no priman los resultados, cuando participan todos, cuando nos sirve como mejora del aprendizaje de nuestros alumnos/as y cuando no especializamos en edades tempranas en una sola modalidad deportiva.

## **Fases de formación deportiva**

Los deportistas deben pasar por una serie de etapas o fases que les van a llevar desde su primer contacto con el deporte, iniciación, hasta la alta especialización. El establecimiento de estas fases implicará que se pueda programar el trabajo con los deportistas con tiempo suficiente, de forma progresiva y coherente, sin tener prisas, y evitando saltar pasos y escalones necesarios en la educación motriz de los jugadores. Es importante el conocimiento y estudio de estas etapas (objetivos a conseguir en cada fase, contenidos a desarrollar o la metodología a utilizar) para poder centrar el trabajo y desarrollar una buena iniciación deportiva en fútbol.

Los instructores y entrenadores que trabajan en iniciación deben ser respetuosos con la progresión en el aprendizaje para que éste sea lo más correcto posible en la búsqueda de los resultados por encima de cualquier otro aspecto e inclusive se saltan etapas de formación importantes, se enseñan contenidos no acordes a la edad de los participantes con los que trabajan o utilizan una metodología de instrucción donde los participantes no intervienen para nada, pasando a ser meros ejecutores. Todo esto les llevará a limitar de forma brusca su posible progresión.

Se debe ir despacio, tener paciencia y plantearse objetivos a más largo plazo dando oportunidades a todos y respetando las fases de formación que a continuación se desarrolla.

## **Etapas de la iniciación deportiva**

PINTOR (1989) divide la formación del jugador en cinco etapas o fases de formación:

- 1. Formación motriz básica (los 6 - 8 años).** Pintor interpreta esta etapa como previa a la primera etapa de iniciación. Se trabajarán principalmente todo tipo de actividades de Cultura Física de Base y juegos múltiples. Entre los principales objetivos que este autor se plantea podemos destacar: adquirir el

conocimiento del propio cuerpo y su capacidad de movimiento, aprender las habilidades motrices básicas en la acción del propio cuerpo y en el manejo de objetos, desarrollar la motivación hacia la actividad física, favorecer el desarrollo natural de las capacidades físicas y la maduración psicológica.

- 2. Primera etapa de iniciación (8 -10 años).** Va a ser una etapa de formación multideportiva básica. Se realiza todo tipo de juegos y practica varias especialidades deportivas. Como principales objetivos se puede destacar: conocer globalmente varios deportes, conocer las reglas básicas, conocer y aplicar los principios generales y específicos que rigen los juegos deportivos colectivos de cooperación-oposición, participar en competiciones de forma intrascendente, desarrollar las cualidades físicas de forma natural, adquirir hábitos higiénico-deportivos. (<http://www.efdeportes.com/efd54/inicd4.htm>)
  
- 3. Segunda etapa de iniciación (10 - 12 años).** Va a ser una etapa de consolidación, mejora y ampliación de la formación básica. Se practica un número mucho menor de deportes. Como principales objetivos se destaca: competir formalmente en dos o tres deportes complementarios y compatibles, adquirir las habilidades coordinativas generales y específicas de los deportes practicados, ampliar el conocimiento de reglas, adquirir nociones básicas sobre la táctica individual y colectiva, o desarrollar las cualidades físicas acordes con la edad. (<http://www.efdeportes.com/efd54/inicd4.htm>)

## **RENDIMIENTO DE FÚTBOL**

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra performer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción

optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. (MOLINA, 2006) .

Básicamente, el rendimiento deportivo es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas en el fútbol como un deporte colectivo exigente y durante los partidos, la mayor parte de la actividad es de intensidad moderada. En un partido, cada jugador recorre de media una distancia de entre 10 y 13 km., por lo general, son los momentos de actividad intensa y muy intensa los que resultan claves para el éxito en la competición. Estas actividades requieren una producción de energía muy rápida.

Se debe acondicionar a los músculos para este esfuerzo a realizar y que se lo haga de la mejor manera. Se debe planificar para asegurar el trabajo metodológico en todos aspectos y lograr un entrenamiento con un correcto acondicionamiento físico para evitar lesiones. Además, se tomará en cuenta aspectos físicos, técnicos y tácticos complementando con una buena alimentación, hidratación y descanso en lo corporal y mental.

En los deportistas se debe evitar el cansancio y las lesiones así como, combatir la fatiga muscular y psicológica que reduce el rendimiento deportivo.

Los fundamentos para la correcta ejecución técnicos o tácticos, los pases, recepciones, regates, tiros a la puerta, jugadas ofensivas y defensivas requieren un aporte energético indispensable para un buen rendimiento.

### **Perspectiva global**

Resulta fundamental abordar la preparación en el fútbol desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos se trabajan, más probabilidades se tienen e conseguir los resultados deportivos deseados.

Con frecuencia, los planes de entrenamiento se centran en alguno o algunos de los

factores que contribuyen al rendimiento deportivo, descuidando otros de igual o mayor importancia. Y es en los momentos más importantes, las competiciones, donde se manifiestan en toda su intensidad las deficiencias y fracasando todo el trabajo realizado en los entrenamientos.

Es fundamental, por lo tanto, que se tenga en cuenta esta perspectiva global:

- 1) Detectando necesidades y estableciendo objetivos concretos en cada factor específico,
- 2) planificando y aplicando el trabajo a realizar, y
- 3) evaluando la calidad y eficacia de lo realizado.

### **Factores que contribuyen al rendimiento deportivo**

- Condición física
- Condición técnica
- Condición táctico-estratégica
- Condición psicológica



**Gráfico 8: Factores que contribuyen al rendimiento deportivo**

Fuente: (<http://psinergika.blogspot.com/2010/03/las-claves-del-rendimiento-deportivo.html>)

- **Condición física**

La mejora y puesta a punto de la condición física permite desarrollar toda nuestra capacidad física y adquirir el mejor estado posible para afrontar con garantías las exigencias de un entrenamiento y una competición. Para conseguir estos objetivos, deberemos trabajar:

1. La **preparación física**, que según edad y condición física del deportista, puede abarcar tanto el desarrollo de la capacidad física, a través de la adquisición y perfeccionamiento de habilidades o destrezas físicas básicas (saltar, correr), como el acondicionamiento físico específico, dirigido a competición (resistencia, velocidad, fuerza, coordinación, flexibilidad).
2. La **preparación invisible**, principalmente centrada en la nutrición (adecuada al deporte practicado), las ayudas ergogénicas (dentro de los límites legales establecidos) y el descanso (en cantidad y calidad de sueño)
3. Las **lesiones**, ya sea evitándolas (mediante acondicionamiento preventivo físico o fisioterapéutico, mejora de la técnica, etc.), ya sea tratándolas apropiadamente, para recuperar nuestra funcionalidad y perder el menor número de sesiones de entrenamientos y competiciones (rehabilitación física y psicológica).
4. La adecuada **planificación y programación del entrenamiento** (carga, volumen, intensidad, densidad, duración) y la correcta aplicación del trabajo requerido para su cumplimiento.

- **Condición técnica**

Todos los deportes requieren, en mayor o menor medida, del control de movimientos ideales y específicos, o lo que se llama “técnica deportiva”. Para la

correcta práctica de cualquier deporte, por lo tanto, se hace imprescindible el control y dominio técnico de sus movimientos.

La condición técnica se la puede, y debe, mejorar mediante el entrenamiento. Y sólo así se tendrá probabilidades reales de rendir satisfactoriamente en una competición.

Por un lado, se tiene la **preparación técnica**, consistente en aprender y mejorar el comentado repertorio de movimientos específicos. Su importancia dependerá de ciertos factores, como grado de experiencia del deportista (principiante, aficionado, profesional), momento de la temporada (mesociclo básico, específico, competitivo), el coste-beneficio de mejorar una técnica (esfuerzo necesario para obtener una mejora) y el grado de beneficio a obtener (significativo o no).

Otro aspecto a considerar es la **puesta a punto técnica**, es decir, preparar convenientemente todo el repertorio de habilidades técnicas que podríamos llegar a necesitar en competición. Aquí tenemos que diferenciar entre *técnicas de precisión*, que requieren un mayor número de ensayos y elevada dosis de concentración, y técnicas de esfuerzo, las cuales exigen una mayor capacidad de sufrimiento.

- **Condición táctico-estratégica**

La mayoría de deportes incluyen un apartado táctico-estratégico de notable efecto en el rendimiento global. El elemento crucial es la **capacidad de decisión y ejecución**. Estas decisiones, más o menos complejas, serán las que tomará en función de las circunstancias propias de cada deporte.

Una **estrategia** deportiva consiste en el planteamiento de una serie de decisiones para conseguir una meta final deseada. Una **táctica** sería una acción para cumplir con el planteamiento y que nos acerca a dicha meta. La estrategia sería el “qué conseguir” y la táctica sería el “cómo conseguir”.

Para desarrollar el “comportamiento táctico” de una manera eficaz, necesitamos

- 1) conocer y comprender las distintas situaciones relevantes que se pueden plantear en la competición,
- 2) dominar las soluciones más convenientes para cada situación específica, y
- 3) percibir y discriminar los criterios que deben servir como indicadores para tomar la decisión correcta de actuar de una manera u otra.

En resumen, se busca el máximo rendimiento, se necesita desarrollar “conductas de toma de decisiones” para poder optar por la mejor acción en cada momento, en función de las características de la situación y de los propios recursos para afrontarla.

- **Condición psicológica**

La mejora y puesta a punto de la condición psicológica es otro aspecto a tener en cuenta en el rendimiento deportivo. Básicamente, el objetivo del **entrenamiento psicológico** es potenciar los beneficios de las sesiones de entrenamiento y conseguir un rendimiento máximo en competición. Esto se consigue trabajando ciertos aspectos psicológicos que inciden de manera significativa en el rendimiento físico y deportivo, como pueden ser la autoconfianza, la motivación, el estrés, el nivel de activación, la atención, la agresividad, la cohesión de equipo y otras variables de tipo cognitivo o emocional.

Por desgracia, el factor psicológico es el gran olvidado de los deportistas, básicamente por el desconocimiento del gran potencial de crecimiento que se puede obtener trabajando esta condición. Una cuidadosa preparación mental puede marcar las diferencias entre dos deportistas de similares características. Esta preparación se la puede llevar adelante mediante

- 1) la adecuada planificación junto al resto de factores que intervienen en el rendimiento (condición física, técnica y táctico-estratégica) y

2) la elaboración de programas específicos de intervención psicológica.

## **2.6 HIPÓTESIS**

H1 = El gesto técnico **NO** incide en el rendimiento de los jugadores del fútbol categoría sub. 14 del Cantón Quero en el año 2012 – 2013.

H1 = El gesto técnico **SI** incide en el rendimiento de los jugadores del fútbol categoría sub. 14 del Cantón Quero en el año 2012 – 2013.

## **2.7 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable independiente:**

Gesto técnico

**Variable dependiente:**

Rendimiento óptimo

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

De acuerdo al paradigma crítico propositivo, la presente investigación tiene un enfoque cuali-cuantitativo.

Es cualitativo porque se orienta hacia una observación directa para determinar las posibles causas que causan que originan el deficiente gesto técnico que incide en el rendimiento de los jugadores de fútbol sub 14 y cuantitativo porque ayuda a la comprobación de hipótesis.

#### **3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente proyecto se realizó en modalidad de investigación:

##### **De campo**

Porque se acudió al lugar donde se produce los hechos, esto es en el Estadio San Germán de Quero, donde tuvo lugar el campeonato de la Liga Cantonal de Quero con la participación de nueve equipos de la categoría sub 14, para la observación directa, recolección de datos relacionados a las variables de estudio.

##### **Bibliográfico – Documental**

Porque realizó una recopilación de información para la construcción del marco

teórico desde libros, folletos. Informes, tesis de grados, internet y demás contribuciones científicas para establecer relaciones, diferencias o estado actual del conocimiento respecto al problema de estudio.

La investigación bibliográfica se realizó en forma independiente y como parte de la investigación de campo.

### **3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

La presente proyecto pasara por los cuatro niveles investigativos:

**A nivel exploratorio** porque el investigador acudió al lugar mismo del problema a fin de realizar una observación directa, conversar del problema con los involucrados, es decir; con los dirigentes de los clubes y deportistas del fútbol categoría sub. 14.

**Nivel Descriptivo** a fin de describir las causas que motivan el no ejecutar bien los fundamentos técnicos.

**En el nivel de asociación entre variables** se tratará de estudiar una posible conexión entre variables, “incidencia del gesto técnico en el rendimiento de fútbol categoría sub. 14 del Cantón Quero”.

Si el desconocimiento del gesto técnico influye en el rendimiento esto se dará en el **nivel explicativo**.

### **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA**

“Población es el conjunto de elementos con características comunes, en un espacio y tiempo determinados, en los que se desea estudiar un hecho o un fenómeno” (Díaz C, 2010).

La población escogida para el presente estudio lo constituyen los nueve equipos de fútbol categoría sub. 14 del Cantón Quero, pertenecientes a la Liga Cantonal de Quero.

**Tabla 5: Población**

<b>EQUIPOS SUB 14</b>	<b>INTEGRANTES</b>	<b>DIRIGENTE</b>
1. Deportivo Quero	17	1
2. Santa Fé	17	1
3. Fluminense	13	1
4. Sport Boys	15	1
5. 3 de Mayo	21	1
6. Cóndor Central	18	1
7. Liverpool	17	1
8. Lucerito	15	1
9. Sindicato	17	1
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>9</b>

**Fuente:** Liga Cantonal de Quero

**Elaborado por:** Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

Por lo tanto, se aplicaron encuestas a los 150 deportistas integrantes de los 9 equipos que participan en el Campeonato organizado por la Liga Cantonal de Quero, sub 14, en el año 2012 – 2013 y 1 encargado de dirigir a cada club; por lo tanto la población es de 159 personas.

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 6: Variable Independiente: Gesto Técnico

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<p>Gesto técnico</p> <p>Es la acción que realiza un jugador, con o sin balón, durante el transcurso de un partido</p>	Acción	Control Conducción Cobertura Golpeo con el pie Golpeo con cabeza La finta El regate El tiro La intercepción El despeje Entrenamiento	¿Qué acción realiza usted dentro del campo de juego?  ¿Cuántas veces a la semana entrena usted?	T: Encuesta I: Cuestionario
	Jugador	Dinámico Motivador Interesado Creativo	¿Considera usted que es dinámico dentro del campo de juego?  ¿Motiva usted a sus compañeros constantemente?	T: Encuesta I: Cuestionario
	Partido	35' 45'	Usualmente, cuánto tiempo juega usted en un partido?	T: Encuesta I: Cuestionario

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

**Tabla 7: Variable Dependiente: Rendimiento de Fútbol**

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ITEMES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<p>Rendimiento de fútbol</p> <p>Acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.</p>	Reglas	jugadores máximo jugadores mínimo Faltas leves Faltas graves Tiempo de juego	¿Con cuántos jugadores debe iniciar el partido de fútbol?  ¿Qué acciones son consideradas faltas leves?	T: Encuesta I: Cuestionario
	Institución deportiva	Amateur Federados	¿Es usted amateur o federado?	T: Encuesta I: Cuestionario
	Potencialidades físicas y mentales	Resistencia Fuerza Potencia Velocidad Flexibilidad Equilibrio coordinación	¿Cuáles son las potencialidades físicas que se desarrolló con el fútbol?  ¿Cuáles son las potencialidades mentales que se desarrolló con el fútbol?	T: Encuesta I: Cuestionario

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

### 3.6. PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACIÓN

**Tabla 8: Plan de recolección de información**

Preguntas básicas	Explicación
Para qué?	Mejorar el rendimiento con el gesto técnico.
A quiénes?	Deportistas de la sub. 14 del Cantón Quero
Sobre qué aspectos?	Gesto técnico Rendimiento de fútbol
Quiénes?	Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes.
Cuándo?	Octubre 2012
Dónde?	Cantón Quero
Cuántas Veces?	Una sola vez
Qué técnicas de recolección?	Encuestas
Con qué?	Cuestionarios
En qué situación?	Campeonato de fútbol

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

### 3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Los datos recogidos (datos en bruto) se transformaran siguiendo ciertos procedimientos.

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, etc.
- Repetición de la recolección en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis: cuadros de una sola variable, cuadro con cruce de variables, etc.

- Manejo de información, reajuste de cuadro con casillas vacías o con datos tan reducidos cualitativamente, que no influyen significativamente en los análisis).
- Estudio estadístico de datos para presentación de datos.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Encuesta aplicada a los deportistas de los equipos que integran la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero

##### 1. ¿Cuál es su edad?

Tabla 9: Edad

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
11-12 años	97	65%
12-13 años	38	25%
13-14 años	15	10%
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta deportistas

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

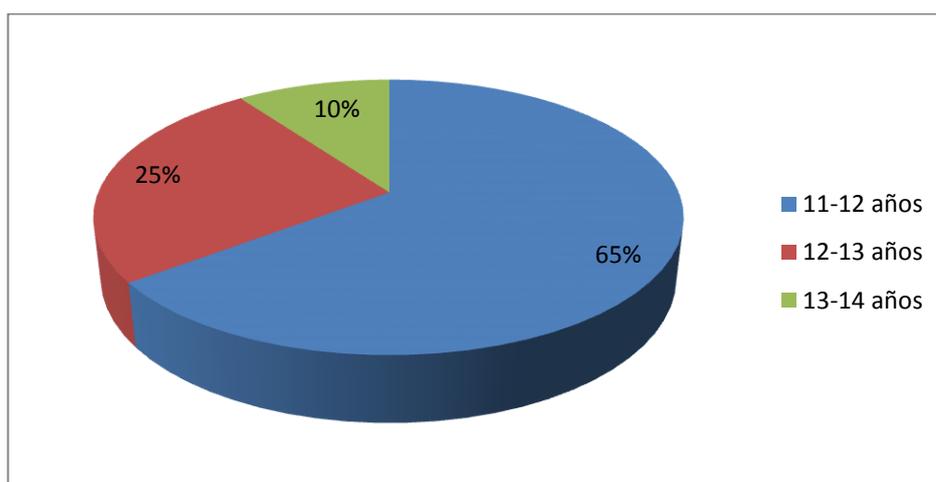


Gráfico 9: Edad

##### Análisis de Resultados

De los 150 deportistas encuestados que pertenecen a la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero y que constituyen el 100%, el 65% se encuentran entre los 11 a 12 años, el 25% entre los 12- a 13 años mientras que tan solo el 10% entre los 13 a 14 años.

##### Interpretación de Resultados

La mayoría de deportistas se encuentran entre los 11 a 12 años. Esta situación es perjudicial para su salud puesto que su condición física no está apta para disputar con jóvenes de contextura más fuerte que pueden, en un momento dado provocar al menor la lesiones físicas y psicológicas graves.

## 2. De acuerdo a su criterio, que gesto técnico de fútbol domina?

Tabla 10: Gesto técnico que domina

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Control	47	31%
Conducción	20	13%
Cobertura	8	5%
Golpeo con el pie	25	17%
Golpeo con la cabeza	10	7%
La finta	15	10%
El regate	10	7%
El tiro	15	10%
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta deportistas

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

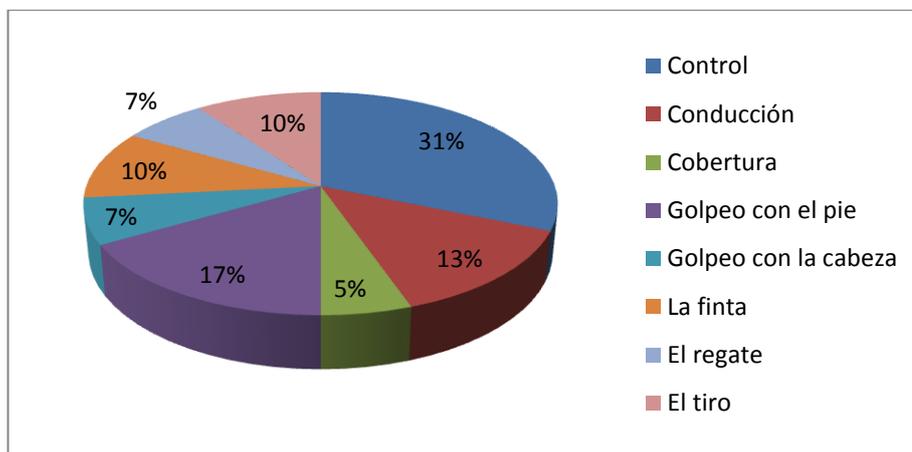


Gráfico 10: Gesto técnico que domina

### Análisis de Resultados

El gesto técnico que más dominan los deportistas que participan en el Campeonato de Fútbol de la Liga Cantonal Quero, Sub 14 es el control en un 31%, golpeo con un pie 17%, conducción 13%, la finta y regate 10%, golpeo con la cabeza u regate 7% y cobertura 5%.

### Interpretación de Resultados

La mayoría de los deportistas dominan el gesto técnico de control que constituye una acción importante para conseguir el pase inmediato hacia otro jugador o conducir el balón. Constituye por el tanto el principal gesto técnico, luego se encuentra el pase con el pie y la finta.

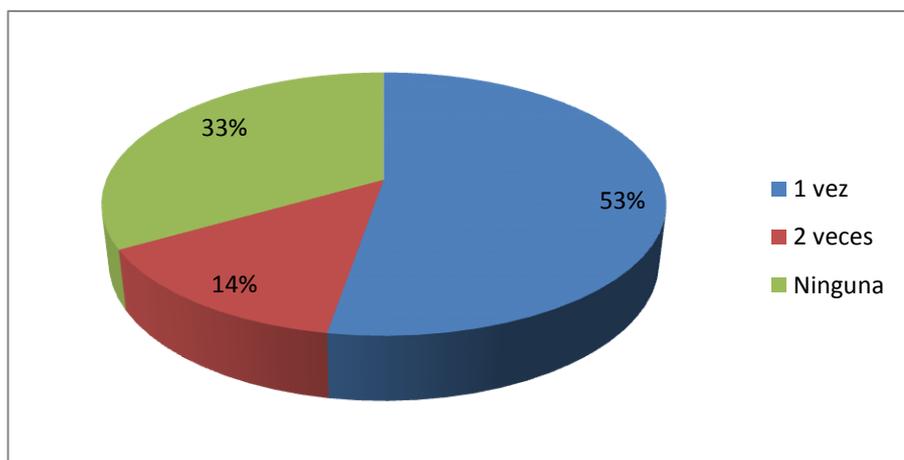
### 3. ¿Cuántas veces a la semana entrena usted?

**Tabla 11: Cuántas veces entrena**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
1 vez	79	53%
2 veces	21	14%
Ninguna	50	33%
<b>TOTAL:</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta deportistas

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 11: Cuántas veces entrena**

#### **Análisis de Resultados**

De los 150 deportistas encuestados que pertenecen a la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero y que constituyen el 100%, el 53% señala que entrena 1 vez a la semana, el 33% ninguna, mientras que el 14% 3 más veces.

#### **Interpretación de Resultados**

Es preocupante que los deportistas jueguen el Campeonato de fútbol sin haber entrenado, según los datos obtenidos, la mayoría entrena una sola vez a la semana pero es preocupante la cantidad que no lo hace nunca; esta situación los expone a sufrir lesiones importantes y tener un rendimiento no satisfactorio dentro del campo de juego.

#### 4. ¿Se considera usted un jugador dinámico y creativo dentro del campo de juego?

Tabla 12: Se considera un jugador dinámico y creativo

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	6	4%
Casi siempre	144	96%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta deportistas

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

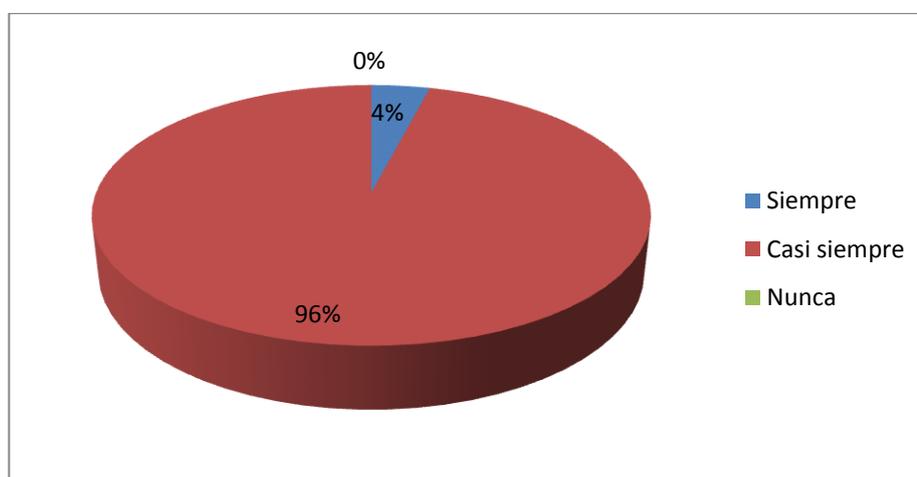


Gráfico 12: Se considera un jugador dinámico y creativo

#### Análisis de Resultados

De los 150 deportistas encuestados que pertenecen a la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero y que constituyen el 100%, el 96% se considera un jugador dinámico y creativo dentro del campo de juego mientras que el 4% a veces.

#### Interpretación de Resultados

Es notorio es dinamismo y la alegría que los jóvenes ponen en el campo de juego al competir, puesto que a ellos el resultado no les interesa sino jugar, es por esta razón que en estas categorías se registra puntualidad y concurrencia de todos los jugadores integrantes de los equipos.

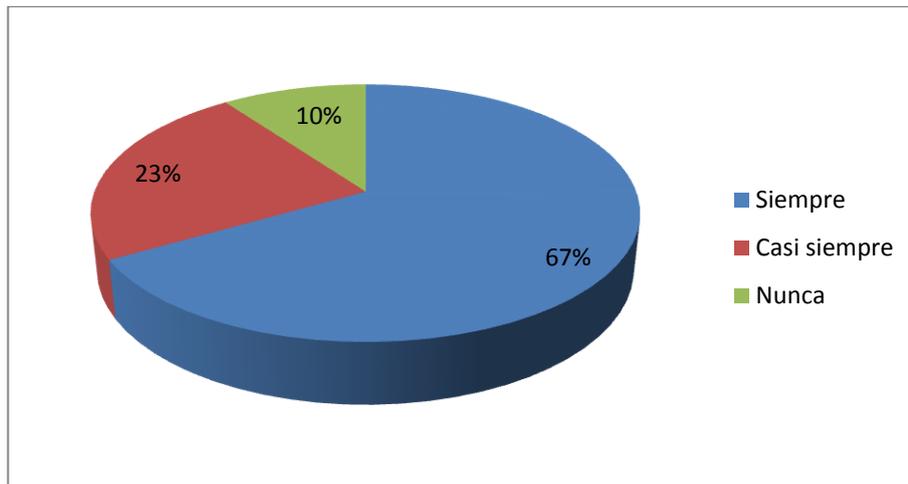
## 5. ¿Motiva usted a sus compañeros constantemente?

**Tabla 13: Motiva a sus compañeros**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	100	67%
Casi siempre	35	23%
Nunca	15	10%
<b>TOTAL:</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta deportistas

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 13: Motiva a sus compañeros**

### Análisis de Resultados

De los 150 deportistas encuestados que pertenecen a la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero y que constituyen el 100%, el 67% siempre motiva a sus compañeros constantemente, el 23% casi siempre mientras que el 10% nunca.

### Interpretación de Resultados

La mayoría de deportistas son motivadores, creativos, dinámicos y entusiastas para apoyar y solidarizarse en cada juego, en cada pasada de balón; por lo general siempre están acompañados de sus familiares y amigos quienes los incentivan desde fuera del campo de juego.

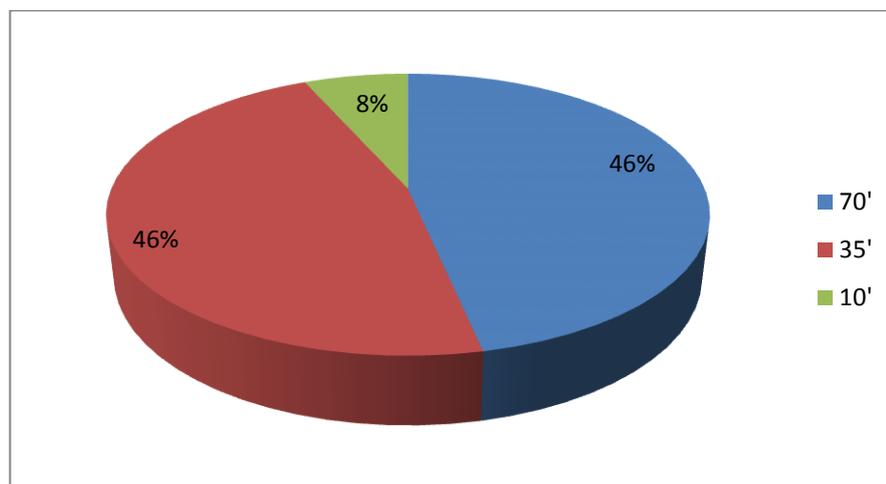
## 6. Usualmente, cuánto tiempo juega usted en un partido?

**Tabla 14: Cuánto tiempo juego un partido**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
70'	70	46%
35'	70	46%
10'	10	8%
<b>TOTAL:</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta deportistas

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 14: Cuánto tiempo juego un partido**

### Análisis de Resultados

De los 150 deportistas encuestados que pertenecen a la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero y que constituyen el 100%, el 46% manifiesta que juega 70', otro 46% 35' mientras que apenas un 8% juega 10'.

### Interpretación de Resultados

La mayoría de deportistas juegan entre 70' a 35'. Se debe tomar en cuenta que entrenan una sola vez a la semana y muchos también nunca entrenan, de esta manera solamente se obtendrán un deficiente rendimiento deportivo.

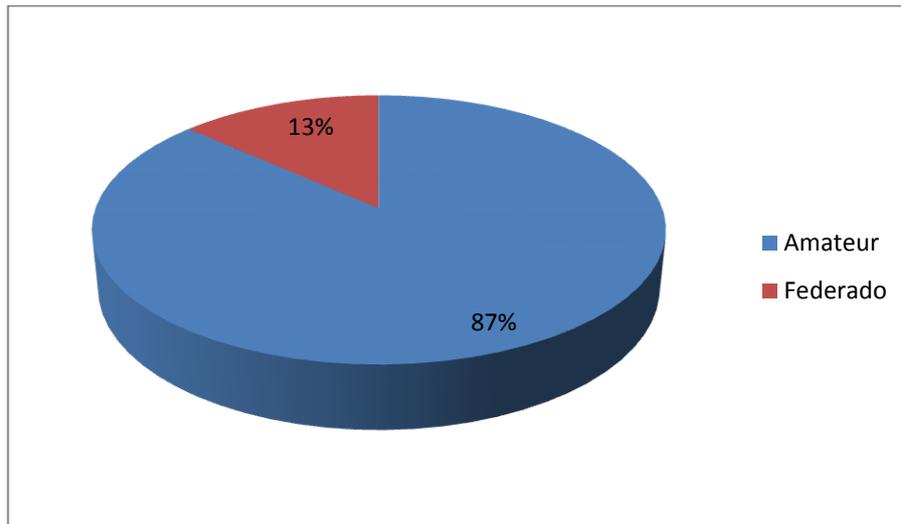
## 7. ¿Es usted amateur o federado?

**Tabla 15: Es usted amateur o federado**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Amateur	130	87%
Federado	20	13%
<b>TOTAL:</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta deportistas

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 15: Es usted amateur o federado**

### **Análisis de Resultados**

De los 150 deportistas encuestados que pertenecen a la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero y que constituyen el 100%, el 87% son amateur mientras que apenas un 13% son federados.

### **Interpretación de Resultados**

La mayoría de deportistas que participan en la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero son amateurs; por esta razón es que la mayoría no registra entrenamiento ni dispone de guías técnicas adecuadas para conducirlos hacia una mejor desenvolvimiento dentro del campo de juego.

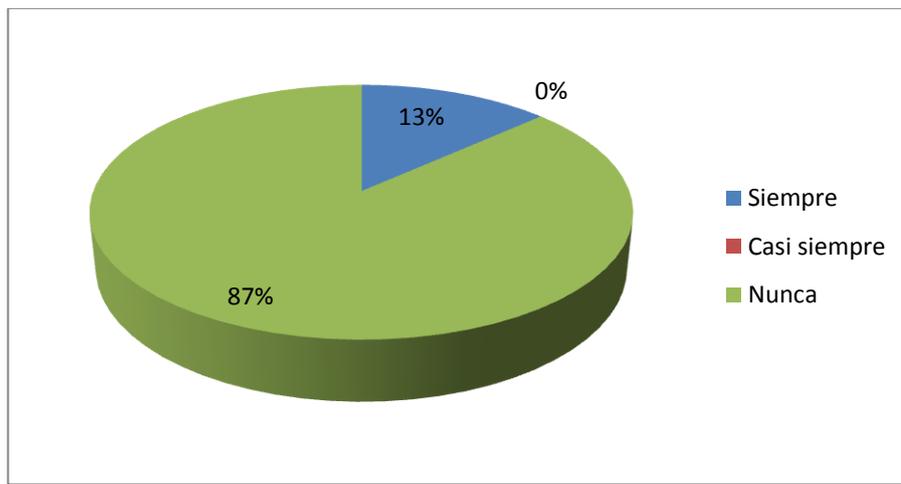
## 8. ¿Recibe usted motivación psicológica antes de un partido?

**Tabla 16: Recibe motivación psicológica**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	20	37%
Casi siempre	0	51%
Nunca	130	12%
<b>TOTAL:</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta deportistas

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 16: Recibe motivación psicológica**

### Análisis de Resultados

De los 150 deportistas encuestados que pertenecen a la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero y que constituyen el 100%, el 87% nunca reciben motivación psicológica antes de un partido mientras que el 37% manifiestan que siempre lo reciben.

### Interpretación de Resultados

La mayoría de deportistas nunca han recibido motivación psicológica; este aspecto es muy importante para el rendimiento deportivo debido a que la mayoría de dirigentes o personas entusiastas que dirigen los equipos que integran la Categoría sub 14 de la Liga Cantonal Quero no están capacitadas para realizar esta tarea, por lo tanto desconocen el gran potencial de la motivación psicológica en el rendimiento deportivo.

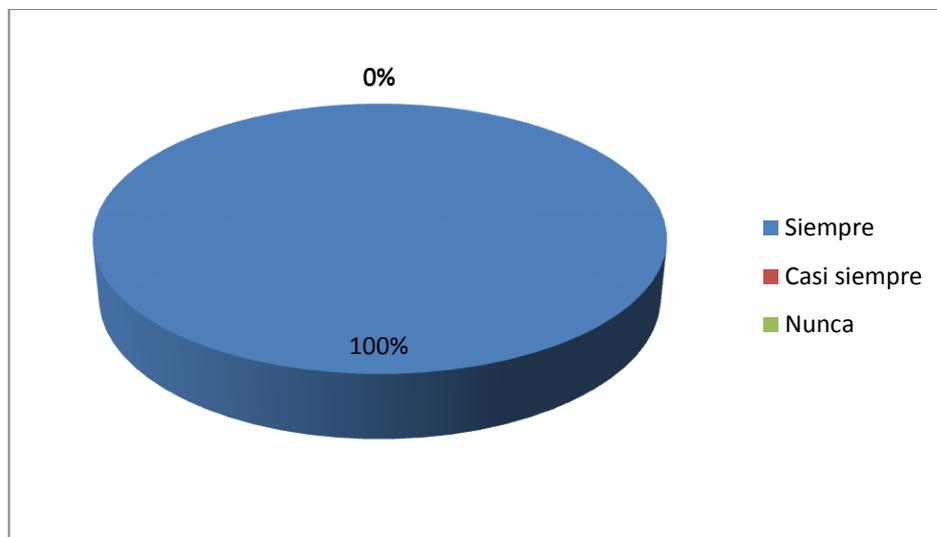
**9. Considera usted necesario que exista una planificación deportiva para la enseñanza del gesto técnico en fútbol para mejorar el rendimiento deportivo?**

**Tabla 17: Es necesario aplicar una planificación deportiva**

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Siempre	150	100%
Casi siempre	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta deportistas

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 17: Es necesario aplicar una planificación deportiva**

### **Análisis de Resultados**

El 100% de los deportistas encuestados considera necesario que exista una planificación deportiva para la enseñanza del gesto técnico en fútbol para mejorar el rendimiento deportivo.

### **Interpretación de Resultados**

Todos los deportistas que participan en el Campeonato de la Liga Cantonal Quero son conscientes de la necesidad de tener una planificación para poder progresar paulatinamente en la práctica deportiva del fútbol.

## 10. Formaría usted parte de una planificación deportiva para la enseñanza del gesto técnico en fútbol para mejorar el rendimiento deportivo

Tabla 18: Formaría parte de la planificación deportiva

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	150	100%
Casi siempre	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta deportistas

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

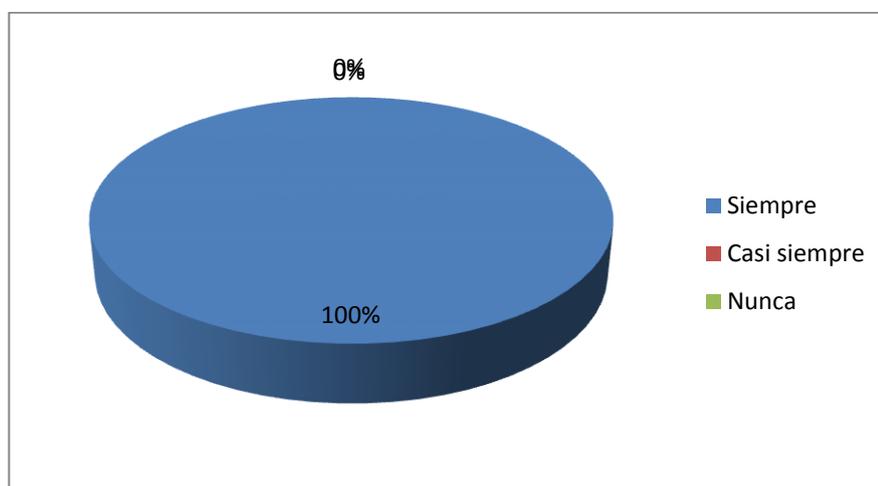


Gráfico 18: Formaría parte de la planificación deportiva

### Análisis de Resultados

El 100% de los deportistas encuestados manifiesta que siempre formaría parte de una planificación deportiva para la enseñanza del gesto técnico en fútbol para mejorar el rendimiento deportivo.

### Interpretación de Resultados

Existe un comprometimiento para se parte de una planificación en fútbol para mejorar todas sus capacidades que lo desarrollen como un ser integral física, técnica y psicológicamente.

## 4.2 Encuesta aplicada a los dirigentes de los equipos que integran la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero

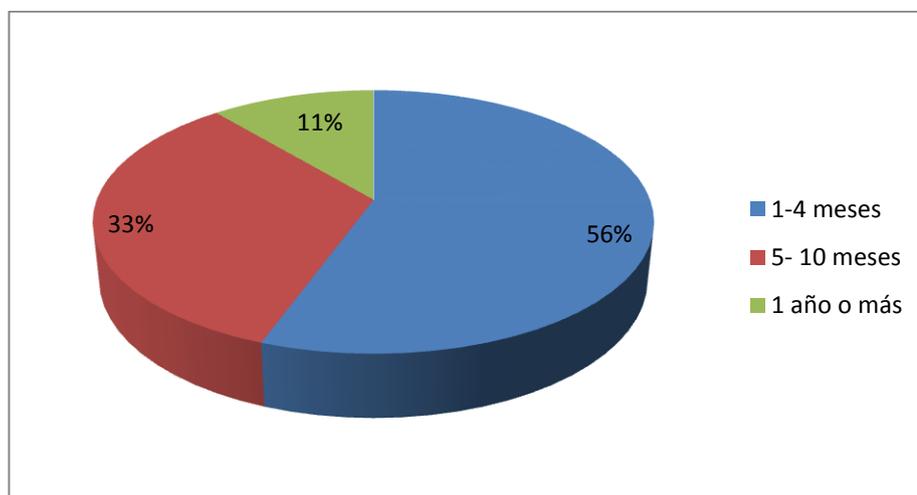
### 1. ¿Cuánto tiempo está encargado usted del equipo?

**Tabla 19: Tiempo que está encargado del equipo**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
1-4 meses	5	56%
5- 10 meses	3	33%
1 año o más	1	11%
<b>TOTAL:</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigentes

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 19: Tiempo que está encargado del equipo**

### Análisis de Resultados

De los 9 dirigentes encuestados y que constituyen el 100%, el 56% están a cargo del equipo entre 1-4 meses, 33% de 5-10 meses mientras que un 11% 1 año o más.

### Interpretación de Resultados

De acuerdo a los resultados obtenidos, la mayoría de dirigentes se encuentran al frente de los equipos muy poco tiempo y por lo tanto se encuentran en periodo de adaptación y de conocimiento de las cualidades básicas de cada uno de los deportistas.

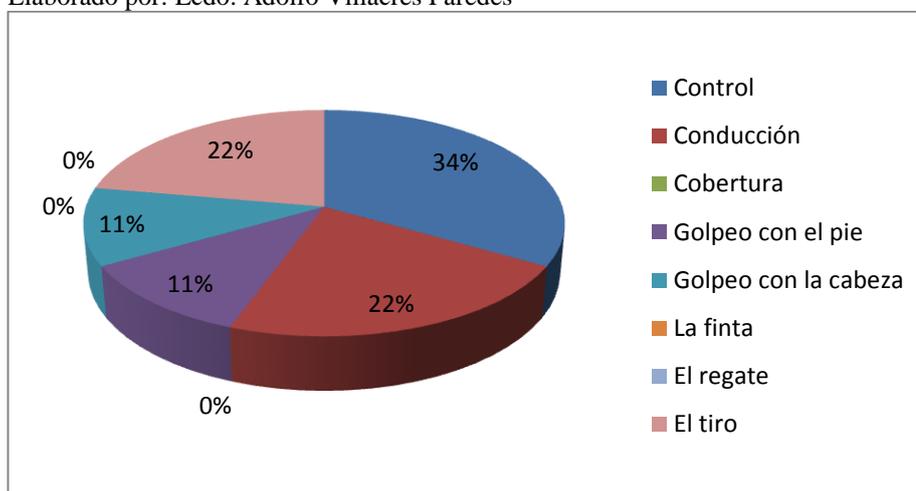
## 2. ¿A su criterio cuál gesto técnico dominan los deportistas?

**Tabla 20: Gesto técnico que dominan deportistas**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Control	3	34%
Conducción	2	22%
Cobertura	0	0%
Golpeo con el pie	1	11%
Golpeo con la cabeza	1	11%
La finta	0	0%
El regate	0	0%
El tiro	2	22%
<b>TOTAL</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigentes

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 20: gesto técnico que dominan deportistas**

### Análisis de Resultados

De los 9 dirigentes encuestados y que constituyen el 100%, el 34% dominan el gesto técnico del control, 22% conducción y el tiro mientras que un 11% lo comparten golpeo con el pie y golpeo con la cabeza, las alternativas cobertura, la finta y regate obtuvieron un 0% de respuestas.

### Interpretación de Resultados

La mayoría de deportistas dominan el gesto técnico de control, conducción y el tiro de acuerdo a los dirigentes encuestados, demostrando de esta manera que es necesario trabajar todos los fundamentos para a estas edades, los deportistas desarrollen habilidades y destrezas que motiven su práctica con creatividad y eficacia.

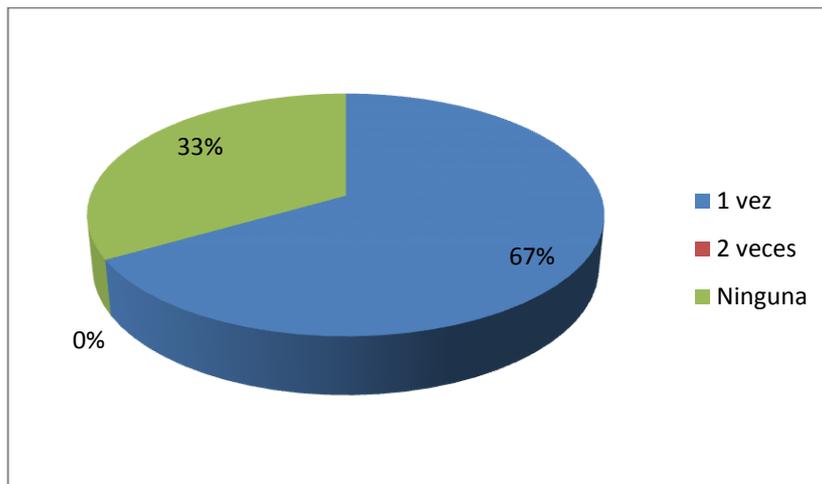
### 3. ¿Cuántas veces a la semana entrenan?

**Tabla 21: Cuántas veces entrenan**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
1 vez	6	67%
2 veces	0	0%
Ninguna	3	33%
<b>TOTAL:</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigentes

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 21: Cuántas veces entrenan**

#### **Análisis de Resultados**

De los 9 dirigentes encuestados y que constituyen el 100%, el 67% manifiesta que entrena 1 vez a la semana mientras que un 33% ninguna vez.

#### **Interpretación de Resultados**

La mayoría de deportistas entrenan apenas 1 vez a la semana debido a que la mayoría son estudiantes o trabajan como operarios y cumplen jornadas laborales completas que les impiden asistir a entrenamientos.

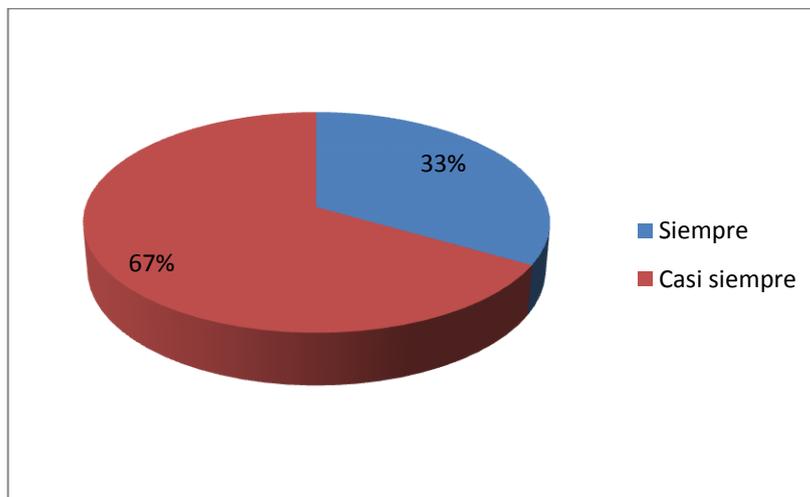
**4. ¿Considera usted que los deportistas son dinámicos y creativos dentro del campo de juego?**

**Tabla 22: Deportistas dinámicos y creativos**

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Siempre	3	33%
Casi siempre	6	67%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigentes

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 22: Deportistas dinámicos y creativos**

### **Análisis de Resultados**

De los 9 dirigentes encuestados y que constituyen el 100%, el 67% manifiesta que casi siempre los deportistas son dinámicos y creativos dentro del campo de juego mientras que apenas un 33% son siempre.

### **Interpretación de Resultados**

La mayoría de deportistas son casi siempre creativos es decir que demuestran claramente dificultad para realizar la mayoría de los gestos técnicos y de esta manera crear ambientes deportivos alegres que inciten al público a motivarlos a través de aplausos y barras.

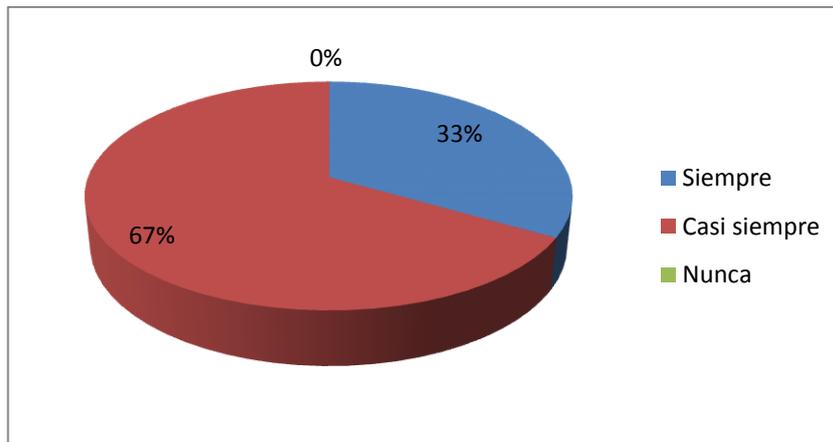
## 5. ¿Motiva constante a los deportistas durante el partido?

**Tabla 23: Motivación durante el partido**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Siempre	3	33%
Casi siempre	6	67%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigentes

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 23: Motivación durante el partido**

### Análisis de Resultados

De los 9 dirigentes encuestados y que constituyen el 100%, el 67% manifiesta que casi siempre motiva constantemente a los deportistas durante el partido mientras que el 33% lo hace siempre.

### Interpretación de Resultados

La motivación por parte del dirigente durante todo el partido es muy importante porque los guía para evitar errores dentro del campo de juego a la vez que los anima psicológicamente a dar todo de sí y los hace sentir piezas fundamentales dentro del equipo, lamentablemente, la mayoría de dirigentes no lo hacen con la frecuencia deseada por lo que sus jugadores son desmotivados e individualistas, situación que influye en el bajo rendimiento deportivo.

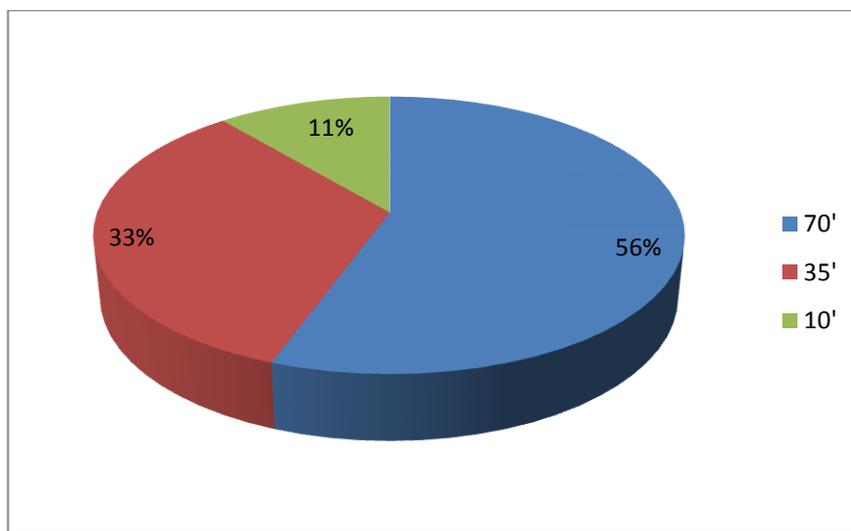
## 6. Usualmente, qué tiempo promedio juega un deportista de su equipo?

**Tabla 24: Tiempo promedio de juego**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
70'	5	56%
35'	3	33%
10'	1	11%
<b>TOTAL:</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigentes

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 24: Tiempo promedio de juego**

### Análisis de Resultados

De los 9 dirigentes encuestados y que constituyen el 100%, el 56% manifiesta que 70' es el tiempo promedio que juego un deportista de su equipo mientras que el 33% juega 35' y 11% 10'.

### Interpretación de Resultados

La mayoría de deportistas juegan tiempo completo, y al no haber realizado entrenamientos mínimos se lo expone a lesiones y agotamiento deportivo situación que desmotivará la práctica y rendimiento deportivo.

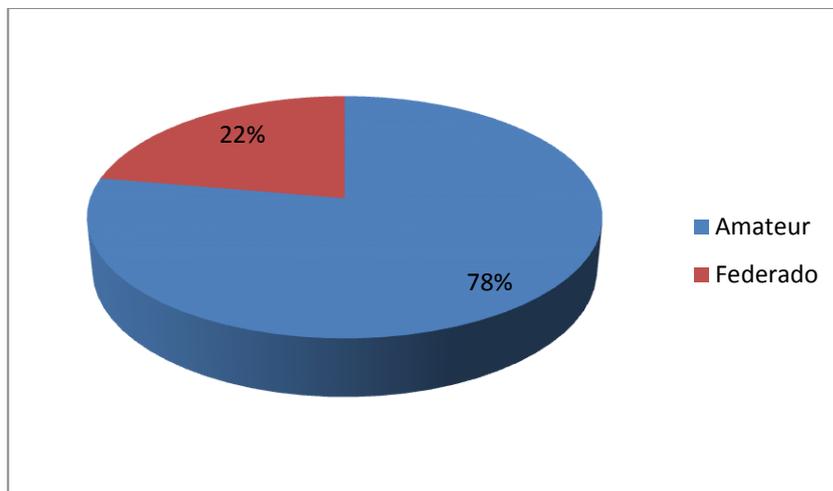
## 7. ¿De entre los deportistas, cuántos son amateur y cuántos federados?

**Tabla 25: Deportistas amateur o federados**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Amateur	7	78%
Federado	2	22%
<b>TOTAL:</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigentes

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 25: Deportistas amateur o federados**

### **Análisis de Resultados**

De los 9 dirigentes encuestados y que constituyen el 100%, el 78% son deportistas amateurs mientras que el 22% son federados.

### **Interpretación de Resultados**

La mayoría de deportistas son amateurs es decir muchachos a quienes les gusta el fútbol y desean que llegue el fin de semana para practicar el deporte de sus amores porque ellos se sienten felices y realizados de emular a sus ídolos deportivos.

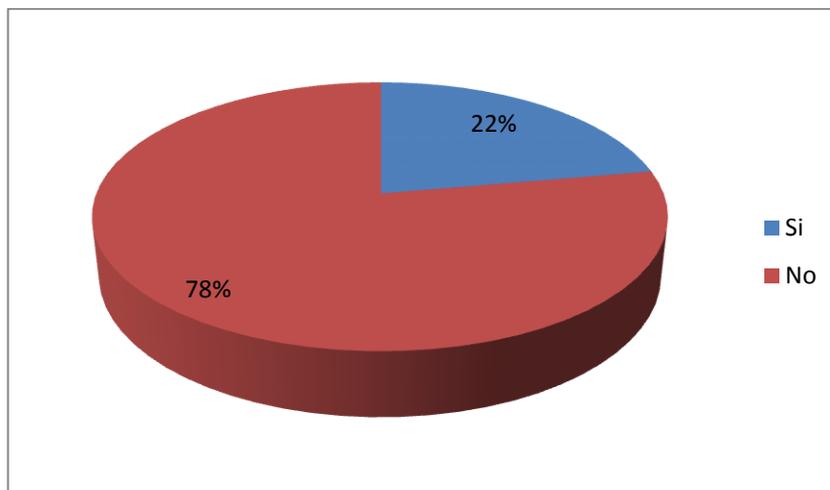
## 8. ¿Proporciona usted charla psicológica antes de un partido?

**Tabla 26: Charla psicológica antes de partido**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	2	22%
No	7	78%
<b>TOTAL:</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigentes

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 26: Charla psicológica antes de partido**

### **Análisis de Resultados**

De los 9 dirigentes encuestados y que constituyen el 100%, el 78% de los dirigentes no proporciona una charla psicológica antes de un partido mientras que apenas un 22% si lo hace.

### **Interpretación de Resultados**

La falta de charlas psicológicas antes de un encuentro deportivo puede ser una de las causas del bajo rendimiento puesto que los deportistas se encuentran desmotivados ante la falta de emotividad por parte de los directivo del club al cual pertenecen, esta situación les desmotiva emocional y físicamente.

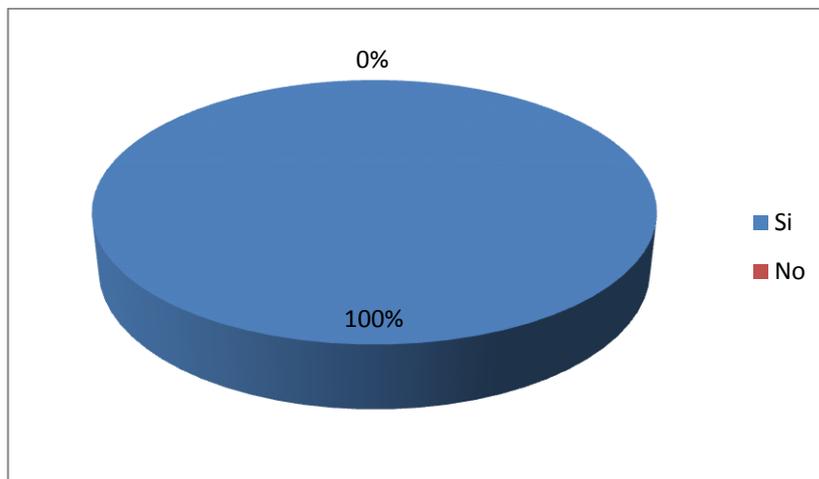
**9. Considera usted necesario que exista una planificación deportiva para la enseñanza del gesto técnico en fútbol para mejorar el rendimiento deportivo?**

**Tabla 27: Necesidad de una planificación deportiva**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	9	100%
No	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigentes

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 27: Necesidad de una planificación deportiva**

### **Análisis de Resultados**

El 100% de los dirigentes considera necesario que exista una planificación deportiva para la enseñanza del gesto técnico en fútbol para mejorar el rendimiento deportivo.

### **Interpretación de Resultados**

Con la planificación deportiva se estandarizará procesos de entrenamiento para el desarrollo de sus capacidades físicas.

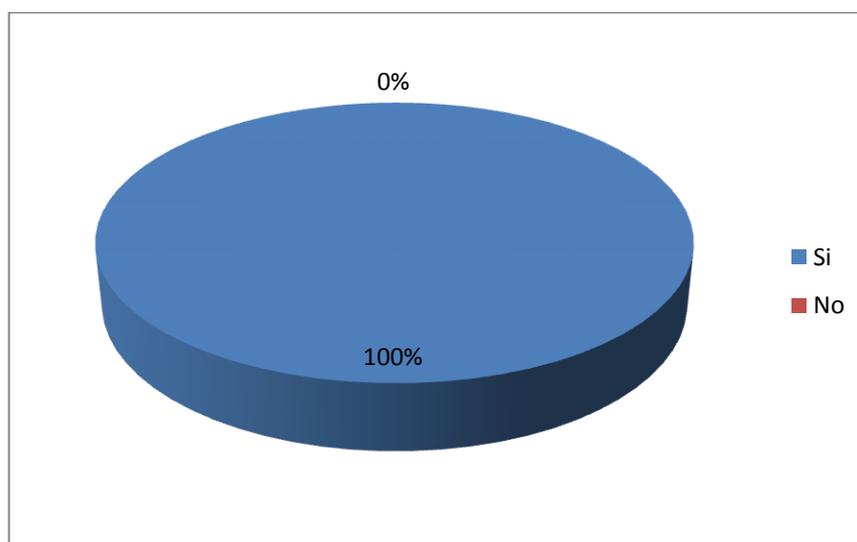
**10. ¿Formaría usted parte de una planificación deportiva para la enseñanza del gesto técnico en fútbol para mejorar el rendimiento deportivo?**

**Tabla 28: Formaría parte de una planificación deportiva**

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	9	100%
No	0	0%
<b>TOTAL:</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta dirigentes

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**Gráfico 28: Formaría parte de una planificación deportiva**

### **Análisis de Resultados**

El 100% de los dirigentes encuestados se encuentra muy interesados en formar parte de una planificación deportiva para la enseñanza del gesto técnico en fútbol para mejorar el rendimiento deportivo.

### **Interpretación de Resultados**

La aplicación de la planificación es un pedido que siempre han solicitado a la dirigencia de la Liga y ven en esta propuesta la oportunidad de realizar una planificación deportiva tendiente a la búsqueda de talentos deportivo que mejoren el nivel y calidad deportiva de la Liga Cantonal de Quero.

### 4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para la verificación de la hipótesis se toma la fórmula del Chi cuadrado, se utilizó la encuesta como técnica de investigación, escogiendo dos preguntas aplicadas tanto a deportistas como a dirigentes

#### Pregunta 3 deportistas

¿Cuántas veces a la semana entrena usted?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
1 vez	79	53%
2 veces	21	14%
ninguna	50	33%
<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

#### Pregunta 6 deportistas:

¿Usualmente, cuánto tiempo juega usted en un partido?

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
70'	70	46%
35'	70	46%
10'	10	8%
<b>TOTAL:</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

#### Pregunta 3 dirigentes

¿Cuántas veces a la semana entrena usted?

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
1 vez	6	67%
2 veces	0	0%
ninguna	3	33%
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

### Pregunta 6 dirigentes:

¿Usualmente, cuánto tiempo juega usted en un partido?

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
70'	5	56%
35'	3	33%
10'	1	11%
<b>TOTAL:</b>	<b>9</b>	<b>100%</b>

De las cuatro preguntas se obtuvo la siguiente tabla:

**Tabla 29: Respuestas observadas**

ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	1 vez/ 70'	2 veces / 35'	Nunca / 10'	
Pregunta 3 -Dep	79	21	50	<b>150</b>
Pregunta 6- Dep	70	70	10	<b>150</b>
Pregunta 3- Dirg	6	0	3	<b>9</b>
Pregunta 6 -Dirg	5	3	1	<b>9</b>
<b>TOTAL:</b>	<b>160</b>	<b>94</b>	<b>64</b>	<b>318</b>

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

**Tabla 30: Respuestas esperadas**

ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	1 vez/ 70'	2 veces / 35'	Nunca / 10'	
Pregunta 3 -Dep	75,47	44,34	30,19	<b>150,00</b>
Pregunta 6- Dep	75,47	44,34	30,19	<b>150,00</b>
Pregunta 3- Dirg	4,53	2,66	1,81	<b>9,00</b>
Pregunta 6 -Dirg	4,53	2,66	1,81	<b>9,00</b>
<b>TOTAL:</b>	<b>160,00</b>	<b>94,00</b>	<b>64,00</b>	<b>318,00</b>

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

### Fórmula

$$X^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

$X^2$  = Valor a calcularse de Chi-cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

**O** = Respuestas observadas de la investigación

**E** = Respuestas esperadas o calculadas

#### 4.3.4. Resolución de la fórmula

**Tabla 31: Calculo del Chi-Cuadrado**

O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
79	75,47	3,53	12,45	0,16
21	44,34	(23,34)	544,74	12,29
50	30,19	19,81	392,49	13,00
70	75,47	(5,47)	29,94	0,40
70	44,34	25,66	658,45	14,85
10	30,19	(20,19)	407,58	13,50
6	4,53	1,47	2,17	0,48
0	2,66	(2,66)	7,08	2,66
3	1,81	1,19	1,41	0,78
5	4,53	0,47	0,22	0,05
3	2,66	0,34	0,12	0,04
1	1,81	(0,81)	0,66	0,36
<b>x<sup>2</sup>c=</b>				<b>58,57</b>

**Fuente:** Encuestas

**Elaborado por:** Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

#### Regla de decisión

Si  $X_{2c} > X_{2t}$  rechazo  $H_0$  y acepto  $H_1$

## Grados de libertad

$$gl = (c-1) (h-1)$$

**gl** = grados de libertad

**c** = Columnas de la tabla

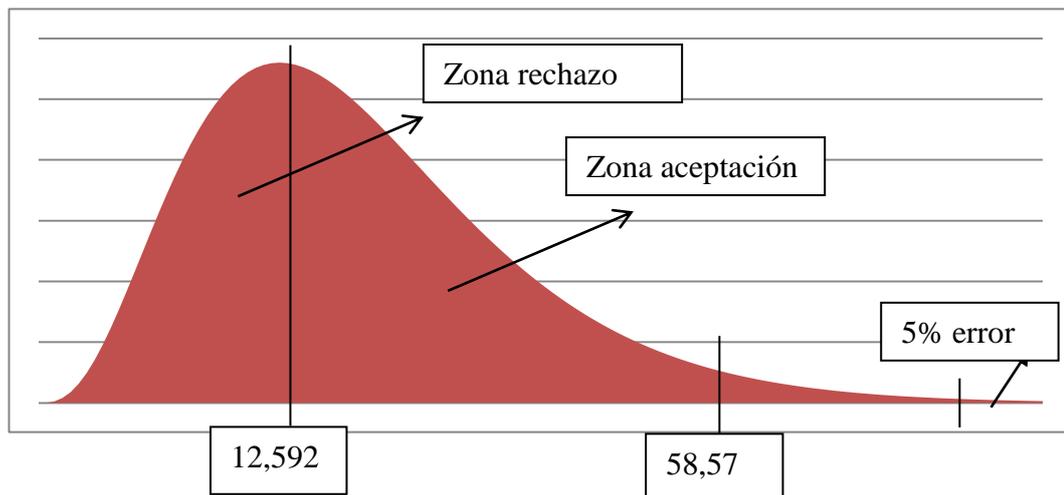
**h** = Filas o hileras de la tabla

$$gl = (3-1) (4-1)$$

$$gl = 2*3$$

$$gl = 6$$

Con un nivel de significación de 5% y 2 grados de libertad  $X^2_t = 12,592$



**Gráfico 29: Campana de Gauss**

**Fuente:** Tabla 31

**Elaborado por:** Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

### **Conclusión de la hipótesis**

El valor de  $X^2_c = 58,57 > X^2_t = 12,592$  y de conformidad a lo establecido en la regla de decisión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir, se confirma que El gesto técnico incide favorablemente en el rendimiento de los jugadores del fútbol categoría sub. 14 del Cantón Quero en el año 2012 – 2013.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

Una vez analizado e interpretado los resultados de las encuestas aplicados a los deportistas de la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero, llegamos a las siguientes conclusiones:

- Los factores que afectan el deficiente gesto técnico es la falta de entrenamiento y de una planificación deportiva como soporte para corregir inadecuadas posturas.
- La falta de entrenamiento afecta el rendimiento futbolístico tanto individual y colectivo; debido a que la mayoría de deportistas juegan en estadios no reglamentarios para la categoría sub 14; por lo tanto se corre el riesgo de agotamiento físico, muscular y sobre todo de lesiones que pueden perjudicar su participación deportiva a futuro.
- Los directivos de la Liga Cantonal Quero no poseen una organización mínima necesaria para dotar a los equipos afiliados de charlas psicológicas para motivar en el joven una preparación más comprometida hacia la deportiva y solamente un pasatiempo de fin de semana.

#### **5.2 RECOMENDACIONES**

- Sugerir a los directivos de los equipos afiliados a la Liga Cantonal Quero, coordinen por lo menos dos entrenamientos a la semana antes de un partido, de esta manera se estaría mejorando su rendimiento y evitando lesiones que tanto afectan a estos jóvenes deportistas que muchas veces han dejado de jugar fútbol porque han quedado inhabilitados por lesiones que se pudieron haber evitado.

- Recomendar a los directivos de la Liga Cantonal Quero, organizar los partidos de fútbol en estados reglamentarios para la categoría sub 14 para evitar el sobre esfuerzo y agotamiento muscular que tanto afecta a los jóvenes deportista y son causa de lesiones múltiples.
- Proponer a la liga Cantonal Quero una planificación deportiva que mejore el gesto técnico de fútbol para un mejor rendimiento deportivo.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA**

**PLANIFICACIÓN DEPORTIVA PARA EL DESARROLLO DEL GESTO TÉCNICO QUE MEJORE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 14 DE LA LIGA CANTONAL QUERO.**

#### **6.2 DATOS INFORMATIVOS**

**Institución:** Liga Deportiva Cantonal Quero

**Beneficiarios:** Deportista de la Categoría Sub 14

**Ubicación:** Cantón Quero

García Moreno y 17 de Abril

**Teléfono:** 032746496

**Equipo Técnico responsable:** Lic. Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes – Investigador  
Director de Tesis

#### **6.3 ANTECEDENTES**

En la Liga Cantonal Quero, categoría Sub 14, no existe una planificación deportiva que permita mejorar el gesto técnico de los deportistas para que corrijan a tiempo posturas inadecuadas y mejorar su rendimiento deportivo.

Existe mucho riesgo de lesiones porque los jugadores de esta categoría no realizan entrenamiento alguno antes de un partido de fútbol, de la misma manera deben cumplir sus compromisos deportivos en estadios muy grandes para su edad, teniendo una sobrecarga de esfuerzo físico que puede causar lesiones irreparables a tan corta edad que indudablemente le alejarán de las canchas.

En las categorías sub 14 se ha comprobado que los deportistas tienen afición y gusto por practicar el fútbol e imitar muchas veces a jugadores emblemáticos y se esfuerzan en cada partido por sobresalir individualmente y no existe un trabajo en equipo, además la Liga Cantonal de Quero no les ha proporcionado una persona especializada que les motive adecuadamente mediante charlas y videoconferencias a fin de incrementar su autoestima y confianza para alcanzar sus metas personales y profesionales.

La Liga Cantonal Quero viene organizando, creó la categoría sub 14 como una necesidad de ir preparando y motivando al aficionado al fútbol a la participación local y posteriormente cantonal; de esta manera consideran, tienen un semillero de deportistas que participen en las diferentes categorías año tras año.

#### **6.4 JUSTIFICACIÓN**

El diseño de una planificación deportiva para el desarrollo del gesto técnico que mejore el rendimiento deportiva en fútbol de la categoría sub 14 de la Liga Cantonal Quero se justifica ante el escaso o nulo entrenamiento que realizan los deportistas antes de llegar al partido oficial, por esta razón existe un bajo rendimiento deportivo que desmotiva la integración de verdaderos talentos que migran hacia escuelas de fútbol de equipos profesionales de la ciudad de Ambato, donde muchas veces no se realiza un escogitamiento y posterior selectivo, logrando desmotivar el interés por continuar con su formación deportiva.

Es de interés para los directivos de la Liga Cantonal Quero porque al implementar la presente propuesta lograrán a futuro, tener talentos deportivos que representen a la provincia como baluartes y ejemplos deportivos.

Los beneficiarios directos de la presente propuesta son los deportistas de la categoría sub 14 pertenecientes a la Liga Cantonal Quero porque podrán contar con una adecuada planificación de entrenamientos que desarrollen el gesto técnico y mejore su rendimiento deportivo en fútbol.

El impacto que se espera es tener a futuro un semillero de talentos deportivos, con un buen gesto deportivo formativo en fútbol, creativos, motivados y seguros de si mismo por alcanzar la profesionalidad por el deporte que tanto aman y practican.

## **6.5 OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Diseñar una planificación deportiva para el desarrollo del gesto técnico que mejore el rendimiento deportivo en fútbol de la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero.

### **Objetivos Específicos:**

- Determinar el grupo de trabajo
- Ordenar los contenidos en microciclos de entrenamiento, tomando como referencia el proceso de adaptación a las cargas de trabajo
- Guiar el trabajo diario de entrenamiento
- Programar las fechas de juego

## **6.6 FACTIBILIDAD**

La presente propuesta tiene el siguiente análisis de factibilidad:

- **Políticas a implementar**

Los directivos de la Liga Cantonal Quero, conocedores de la importancia de la formación deportiva desde edades tempranas se encuentra empeñada en

ejecutar planificaciones deportivas de fútbol para las categorías menores, de esta manera, los directivos se encuentran abiertos para implementar innovaciones que vayan en beneficio de los deportistas que participan en la Categoría sub 14 para desarrollar el gesto técnico que mejore su rendimiento deportivo; por esta razón y de acuerdo a la Ley del Deporte, todas las ligas deben ser formativas para lograr un semillero de deportistas que representen a la provincia.

- **Aspectos socio-culturales**

Se hace notar que la planificación deportiva trae para el hombre y la sociedad, beneficios en salud integral Física Emocional - Mental - Espiritual - Social, en perfecto equilibrio. Su acercamiento a la naturaleza y desarrollo de Valores Pedagógicos, Sociológicos y Psicológicos; contribuyendo a la formación deportiva e integral del individuo.

- **Aspectos tecnológicos**

Acorde al desarrollo tecnológico, las planificaciones deportivas están dotadas de todos los equipos tecnológicos que permitirán al deportista familiarizarse con las nuevas tecnologías y potenciar los nuevos aprendizajes, en nuestro caso, La Liga Cantonal Quero cuenta con dos computadoras con servicio de internet, infocus para que los deportistas puedan motivar su interés por perfeccionar su gesto técnico y mejorar su rendimiento deportivo para que lo pongan en práctica durante los compromisos deportivos a realizarse.

- **Modelo organizativo**

La Liga Cantonal Quero cuenta con un entrenador y monitor capacitados y comprometidos a fomentar valores que integren a la comunidad deportiva a través de la planificación deportiva para el desarrollo del gesto técnico en fútbol.

Los directivos de los nueve equipos de fútbol de la categoría sub 14 se encuentran perfectamente organizados y comprometidos para motivar a sus jugadores, acudan puntualmente a los entrenamientos deportivos que se están planificando por parte de la Liga Cantonal de Quero, para lograr el desarrollo del gesto técnico y una mejora significativa del rendimiento deportivo

- **Factibilidad Legal**

### **Ley del Deporte**

**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:

d) Acceder a preparación técnica de alto nivel, incluyendo dotación para entrenamientos, competencias y asesoría jurídica, de acuerdo al análisis técnico correspondiente.

**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 país;
- b) Entrenar con responsabilidad y mantenerse psicofísicamente 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 en 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.

**Art. 22.-** Equidad de género.- Se propenderá a la representación paritaria de mujeres y hombres en los cargos de designación antes mencionados, mediante lista cerrada preferentemente.

Las organizaciones deportivas deberán contar progresivamente con deportistas o equipos tanto femeninos como masculinos.

**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 que 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) Federación Deportiva Nacional del Ecuador (FEDENADOR) y,
- e) Federación Ecuatoriana de Deporte Adaptado y/o Paraolímpico.

**Art. 29.- Ligas Deportivas Cantonales.-** Las Ligas Deportivas Cantonales son las organizaciones deportivas con personería jurídica y dentro de sus respectivas jurisdicciones contribuyen a la formación deportiva de las y los deportistas a través de los clubes deportivos especializados.

Estarán conformados con un mínimo de tres clubes deportivos especializados y dependerán técnica y administrativamente de las Federaciones Deportivas Provinciales.

## **6.7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO-TÉCNICA**

### **PLANIFICACIÓN DEPORTIVA**

La planificación deportiva es un proceso sistemático cuyo objetivo fundamental se enmarca en lograr potencializar las capacidades del atleta hacia una actividad determinada: es un proceso a largo plazo que se efectúa en forma sistemática y progresiva y reconoce las necesidades y capacidades del individuo. Los programas de enseñanza utilizan el ejercicio para desarrollar las habilidades necesarias para una determinada disciplina deportiva.

“Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición” (López López, 2005)

La planificación es el establecimiento de prioridades y decir cómo y cuándo tomarlas en cuenta, es un proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles.

Por tanto, los objetivos de la planificación serán los siguientes:

- Evitar la improvisación, de la misma nace el fracaso.
- Conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas.

- Conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.
- Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.

### **Componentes de la planificación deportiva**

El proceso de entrenamiento se estructura en periodos temporales bien definidos. (bompa, 2000)

- Macroциclos (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- Mesociclos (ciclos de 2 a 8 semanas).
- Microциclos (ciclos de aproximadamente una semana).
- Unidades de entrenamiento (cada sesión en particular).

A continuación desarrollaremos los periodos temporales de entrenamiento:

#### **Macroциclo**

Constituye un conjunto de varios periodos, describe ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años. Tiene varias fases:

- Adquisición. Periodo Preparatorio (General y específico).
- Estabilización. Periodo Competitivo.
- Pérdida Temporal. Periodo Transición.

#### **Mesociclo**

Constituye un conjunto de varios microциclos, describe, ciclos de entrenamiento de entre dos a ocho semanas.

Diferentes tipos de mesociclos empleados para la planificación del entrenamiento. Adaptado de Harre (1987: 108)

**Tabla 32: Tipos de mesociclos**

<b>Tipos</b>	<b>Objetivos principales</b>
<b>Introdutorio</b>	Revisión y restablecimiento de la formación deportiva general.
<b>Básico</b>	Mejora del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
<b>Preparatorios y de control</b>	Transformación de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
<b>Complementario</b>	Eliminación de debilidades conocidas, corrección de errores, estabilización de destrezas y capacidades recién adquiridas.
<b>Competitivo</b>	Se pone especial énfasis sobre la estructuración del rendimiento; trabajo sobre tácticas flexibles y estandarizadas bajo condiciones competitivas.
<b>Intermedio- a (recuperación-preparatorio)</b>	Estructuración ulterior de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de competiciones; eliminación de los puntos débiles.
<b>Intermedio- b (recuperación-mantenimiento)</b>	Restauración y estabilización del rendimiento durante un periodo competitivo relativamente largo.
<b>Precompetitivo</b>	Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento y su estabilización; preparación para el pico competitivo.

Fuente: (Harre, 1997)

### **Microciclo**

El microciclo es la estructura que adapta el entrenamiento en un intervalo de tiempo reducido (7-10 días).

Se caracterizan por:

- Acumular y reunir un conjunto de sesiones de entrenamiento cuyos componentes (volumen e intensidad) fluctúan durante dicho periodo.
- El grado de carga varía en función de las características de cada sujeto.
- Mantienen una estructura de carga creciente y variable.
- Tiene como fundamento el principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación.

### **Tipos de Microciclos**

- Iniciación o introductorio: para iniciar un periodo.
- Carga: Se utiliza para plantear cargas importantes y superar los niveles de rendimiento.
- Choque: Se plantean para superar grandes cargas de entrenamiento y buscar efectos de choque en el rendimiento.
- Acumulación: Para continuar o acumular determinadas cargas del entrenamiento.
- Competición: Para preparar una competición importante y obtener un pico en el rendimiento.
- Recuperación o regeneración: para restablecer o recuperarse de periodos de carga.

### **Unidad o sesión de entrenamiento**

La unidad elemental dentro de una estructura de entrenamiento.

## 6.8 MODELO OPERATIVO

Tabla 33: Modelo Operativo

FASE	OBJETIVO	ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	TIEMPO	RESPONSABLE	RECURSOS	MEDIO DE VERIFICACIÓN	INDICADORES
<b>FASE 1</b> CONVOCATORIA	Determinar el grupo de trabajo	Comunicación por medio de oficio a presidentes de Clubes participantes en el Campeonato de la Liga Cantonal Quero, Categoría Sub 14	Reuniones de trabajo con los Directivos de la Liga Cantonal Quero	11-2012	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigador</li> <li>Presidente Liga Cantonal Quero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instalaciones de la Liga Cantonal Quero</li> <li>Nómina de directivos y delegados de los Clubes participantes</li> <li>Orden del día</li> <li>Material de oficina</li> </ul>	Oficio	N° de directivos y delegados invitados <hr/> N° de directivos y delegados asistentes
<b>FASE 2</b> PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	Ordenar los contenidos en microciclos de entrenamiento, tomando como referencia el proceso de adaptación a las cargas de trabajo.	Coordinar la acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para el desarrollo del gesto técnico que mejore el rendimiento deportivo	Reuniones de trabajo	11-2012	<ul style="list-style-type: none"> <li>Investigador</li> <li>Director de tesis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Computador</li> <li>Material de oficina</li> <li>Libros de entrenamiento deportivo en fútbol</li> <li>Ley del Deporte</li> <li>Reglamento de Competición Liga Cantonal Quero</li> </ul>	Planificación deportiva	planificación global

<p><b>FASE 3</b> PLAN DE UNIDAD DE ENTRENAMIENTO</p>	<p>Guiar el trabajo diario de entrenamiento</p>	<p>Priorizar actividades físicas que desarrollen las habilidades, destrezas y capacidades físicas orientadas al desarrollo del gesto técnico para mejorar el rendimiento deportivo</p>	<p>Reuniones de trabajo</p>	<p>12-2013</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigador</li> <li>• Director de tesis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> <li>• Material de oficina</li> <li>• Libros de planificaciones de entrenamiento</li> <li>• Ley del Deporte</li> <li>• Reglamento de Competición Liga Cantonal Quero</li> </ul>	<p>Plan de unidad de entrenamiento</p>	<p>Mejorar el rendimiento deportivo</p>
<p><b>FASE 4</b> CALENDARIO DE COMPETENCIA FUNDAMENTAL</p>	<p>Programar las fechas de juego</p>	<p>Proponer el calendario oficial de juego</p>	<p>Taller de trabajo</p>	<p>01-2013</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigador</li> <li>• Presidente de la Liga</li> <li>• Comisión de fútbol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Material de oficina</li> <li>• Calendario propuesto</li> </ul>	<p>Calendario aprobado</p>	<p>Socializar y aprobar calendario de competencia de la Liga Cantonal Quero, Categoría Sub 14, 2013</p>

**Elaborado por:** Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes



**“ PLANIFICACIÓN DEPORTIVA PARA EL DESARROLLO DEL GESTO  
TÉCNICO QUE MEJORE EL RENDIMIENTO EN EL FÚTBOL DE LA  
CATEGORÍA SUB 14 DE LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL QUERO”**

**Autor: Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes**

**Ambato – Ecuador**

**2013**

## **FASE I**

### **CONVOCATORIA**

#### **Introducción**

En el año 1972 con la creación del Cantón Quero, se reúnen un grupo de personas para crear la Liga Deportiva Cantonal Quero que rija los destinos del deporte local. En el año 1988 se da paso por primera vez a la conformación de comisiones por disciplinas deportivas dejando establecidos y reglamentados las competencias anuales de fútbol y básquet.

Durante los años 1990 a 2000 se lleva a cabo competencias internas en varias disciplinas deportivas y se hacen los primeros intentos para construir equipos jurídicos y con ellos tratar de alcanzar institucionalidad de la Liga Cantonal mediante acuerdo ministerial N°1.852 con fecha 20 de mayo de 1997.

Inmediatamente se ha procedido a la conformación de las Comisiones de apoyo tanto internas como de cada una de las disciplinas como son atletismo, básquet, fútbol, judo, taekwondo; las mismas que conjuntamente con el directorio, ha planificado actividades que han contado con el aval de la Federación Deportiva de Tungurahua y que constituyen actualmente, el horizonte para poder cumplir con los eventos que se encuentran desarrollando y mantener una constante vinculación para tener un monitor por cada una de las disciplinas.

#### **Misión**

La Liga Deportiva Cantonal Quero pretende el desarrollo físico, motriz, cognitivo, afectivo y social de los niños y jóvenes por medio de los procesos y programas que les permita conocer y aprender del deporte, generando hábitos saludables y una mejor calidad de vida.

## **Visión**

La Liga Deportiva Cantonal Quero será una institución deportiva cantonal líder en la organización planificada para la formación de deportistas que desarrollen un adecuado gesto técnico que mejore el rendimiento deportivo y eleve el nivel competitivo de todos los clubes para la detección de talentos deportivos y formación de hábitos de vida saludable.



# LIGA DEPORTIVA CANTONAL "QUERO"

VIDA JURIDICA: 20 DE MAYO DE 1997

**QUERO**

**TUNGURAHUA**

**ECUADOR**

**Dirección : García Moreno y 17 de Abril Antiguo Palacio Municipal**

**Telefax: 032748486**

Oficio –Circular Nro 065 .L.D.C.Q-2012  
Quero 15 de Octubre del 2012

Señor  
Presidente del club Deportivo Quero

Presente.-

De mi consideración:

A nombre y en representación de Liga Deportiva Cantonal Quero, me es grato expresar el saludo cordial y respetuoso, el presente tiene como finalidad Convocarle con el carácter de obligatoria para el día Martes , 6 de Noviembre del presente año a las 18h00, a una reunión de Asamblea General para dar inicio del campeonato de fútbol, categoría SUB 14 correspondiente al año 2012, en caso de no asistir tendrá una multa de 10 dólares.

Por la atención que se de al presente anticipo mis agradecimientos.

**ATENTAMENTE  
DEPORTE Y DICIPLINA**

**Sr Milton Bayas  
PRESIDENTE DE LA COMISION DE FUTBOL DE L.D.C.Q**



## **FASE II**

### **PLANIFICACIÓN DEPORTIVA**

**DEPORTE:** Fútbol

**CATEGORIA:** Sub 14

**SEXO:** Masculino

**NUMERO DE SEMANAS EN EL PLAN:** 51

Dependiendo de la ubicación y las características de cada jugador se dará énfasis en cada sistema energético. (Ej. Arqueros énfasis en capacidad anaeróbica aláctica y láctica, volantes énfasis en la capacidad aeróbica y anaeróbica láctica y defensas y delanteros en capacidad anaeróbica láctica y aláctica.

#### **Perspectivas de crecimiento durante el ciclo**

En este ciclo las perspectivas están en el control del desarrollo de las capacidades físicas, coordinativas y la adquisición de habilidades técnicas para poder consolidar este equipo para que sea la base de las siguientes categorías y con él seguir una planificación adecuada para poder participar con el mismo equipo en las categorías pre juvenil y posteriormente en la juvenil.

#### **Objetivo General del macrociclo de entrenamiento**

- Lograr el adecuado desenvolvimiento, comprensión y precisión de las diferentes tácticas logrando una efectividad de 3 movimientos tanto en ataque como en defensa de una escala del 1 al 5.

## **Objetivo específicos del Macro ciclo de entrenamiento**

- Verificar la capacidad aeróbica y la potencia de miembros inferiores mediante test, y contribuir en el desarrollo de la misma en un 5%, mediante carreras continuas y en un 10% mediante saltos en vayas.
- Desarrollar la capacidad anaeróbica láctica y aláctica en un 5%, mediante medio especial como el juego reducido 3 vs 2, tramos de resistencia y salto con vayas.
- Contribuir en el desarrollo de la resistencia a la velocidad en un 6% mediante tramos de 200 metros y la rapidez especial en un 5% mediante circuitos técnicos.

## **Fecha de inicio y fin de los períodos**

**Preparatorio:** Del 2 de enero al 30 de agosto.

**Competitivo:** Del 02 de septiembre al 01 de noviembre.

**Transitorio:** Del 04 de noviembre al 20 de diciembre.

## **Fecha de inicio y fin de las etapas**

**Preparación General:** Del 2 de enero al 14 de junio.

**Preparación Especial:** Del 17 de junio al 30 de agosto.

**Obtención de la Forma Deportiva:** Del 02 de septiembre al 04 de octubre.

**Estabilización de la Forma Deportiva:** Del 06 de octubre al 01 de noviembre.

**Transitorio:** 04 de noviembre al 20 de diciembre.

## **Objetivos de los períodos**

- **Preparatorio:** Desarrollar los sistemas energéticos a un porcentaje óptimo el cual va a consolidar el correcto desenvolvimiento del equipo.

- **Competitivo:** Consolidar el desenvolvimiento correcto en sus líneas refiriéndose a la táctica de juego logrando una puntuación de 7 a 8 puntos de una escala del 1 al 10.
- **Transitorio:** Disminuir las cargas del entrenamiento en un 50% mediante juegos pre-deportivos.

### **Objetivos de las etapas**

- **Preparación General:** Desarrollar la fuerza general en un 4% mediante ejercicios generales y ejercicios con pesas, mejorar la resistencia aeróbica en un 6% mediante carreras continuas y la resistencia anaeróbica láctica y aláctica en un 3% mediante salto con cajoneta, circuitos y tramos de 200 metros.
- **Preparación Especial:** Contribuir en el desarrollo de la resistencia especial en un 10% mediante juego reducido 3 vs 2, 5 vs 3 etc. Logrando mínimo 6 movimientos precisos de una tabla del 1 al 8, de la resistencia a la fuerza en un 10% mediante saltos verticales y el cabeceo.
- **Obtención de la Forma Deportiva:** Consolidar la potencia anaeróbica láctica y aláctica en su porcentaje óptimo mediante juegos en espacios reducidos para resolver recepción, pase y marcación, logrando efectuar mínimo 7 a 8 puntos de una escala del 1 al 10.
- **Estabilización de la Forma Deportiva:** Consolidar la preparación física, técnica y táctica en unos 95% mediante partidos entre equipo “A” y “B” con diferentes tácticas, logrando una efectividad de 8 a 9 puntos en una escala del 1 al 10.
- **Transitorio:** Disminuir las cargas y profundizar en la parte teórica y psicológica.

### **Objetivos de los Mesociclos**

- **Introdutorio:** Acondicionar al atleta a las características del plan y adquirir datos para futuro crecimiento de cada capacidad física mediante los diferentes test.

- **Aprendizaje:** Desarrollar las habilidades técnicas y la coordinación mediante juegos recreativos y contribuir en el desarrollo de la capacidad aeróbica en un 3% mediante carreras.
- **Desarrollo:** Desarrollar la capacidad anaeróbica láctica en un 3% mediante ejercicios generales.
- **Perfección:** Mantener y estabilizar lo adquirido en el meso anterior y contribuir en el desarrollo de las habilidades técnicas.
- **Desarrollo:** Desarrollar la fuerza general en un 5% mediante ejercicios especiales y contribuir a la mejora de la resistencia aeróbica en un 4% y a la potencia de miembros inferiores en un 5%.
- **Perfección:** Consolidación de la técnica y la fuerza especial en su porcentaje óptimo mediante juegos en espacios reducidos.
- **Consolidación:** Insistir al desarrollo técnico - táctico y acondicionar al deportista para la competencia fundamental.
- **Competitivo:** Modelaje competitivo y desarrollo en su totalidad de la preparación técnico - táctico.
- **Restablecimiento:** Reducir las cargas de entrenamiento.

**Tabla 34: Distribución Porcentual de los Períodos**

<b>PERIODOS</b>	<b>PREPARATORIO</b>	<b>COMPETITIVO</b>	<b>TRANSITORIO</b>	<b>TOTAL</b>
<b>PORCIENTOS</b>	75	20	5	100
<b>N° DE MICROS</b>	31	9	4	44
<b>VOLUMEN</b>	<b>14,472</b>	<b>3,156</b>	<b>810</b>	<b>18,438</b>

**Tabla 35: Distribución porcentual de las Etapas**

<b>ETAPAS</b>	<b>PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL</b>	<b>PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL</b>	<b>OBTENCIÓN FORMA DEPORTIVA</b>	<b>ESTABILIZADOR DE LA FORMA DEPORTIVA</b>	<b>TRANSITORIO</b>	<b>TOTAL</b>
	69		18		13	100
<b>PORCIENTOS</b>	47	22	10	8	13	100
	9,312	5,160	1,908	1.248	810	18438
<b>N° DE MICROS</b>	24	11	5	4	7	44
<b>VOLUMEN</b>	<b>14,472</b>		<b>3,156</b>		<b>810</b>	<b>18,438</b>

**Tabla 36: Distribución porcentual de las preparaciones**

<b>PREPARACIONES</b>	<b>PREPAR. FÍSICA GENERAL</b>	<b>PREPAR. FÍSICA ESPECIAL</b>	<b>OBTENCIÓN FORMA DEPORTIVA</b>	<b>ESTABILIZ. FORMA DEPORTIVA</b>	<b>TRANSITORIO</b>
<b>FÍSICA GENERAL</b>	55%	25%	10%	10%	30%
<b>FÍSICA ESPECIAL</b>	25%	45%	30%	20%	0%
<b>TÉCNICA-TÁCTICA</b>	10%	20%	50%	60%	0%
<b>TEÓRICO</b>	5%	5%	5%	5%	40%
<b>PSICOLÓGICA</b>	5%	5%	5%	5%	30%
<b>TOTALES</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

**Tabla 37: Objetivos, Fechas y Sedes para las Diferentes Competencias Preparatorias Contempladas en el Plan.**

<b>Nº</b>	<b>COMPETENCIA</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>FECHA Y SEDE</b>
<b>1</b>	<b>Partido amistoso</b>	Evaluar y observar el estado físico de cada deportista	3 al 7 de junio por definir
<b>2</b>	<b>Partido amistoso</b>	Verificar el funcionamiento táctico del equipo	15 al 19 de julio por definir
<b>3</b>	<b>Partido amistoso</b>	Identificar el comportamiento de las líneas en cambio de tácticas	19 al 25 de Agosto por definir
<b>4</b>	<b>Partido amistoso</b>	Consolidar el equipo en todo aspecto competitivo	23 al 27 de septiembre por definir

**Tabla 38: Nombre, Ubicación y Objetivos de la Competencia Fundamental**

N°	NOMBRE	UBICACION	OBJETIVO
1	CAMPEONATO INTERNO ORGANIZADO POR LA LIGA CANTONAL DE QUERO	Micro # 38-39-40 fecha del 14 de octubre al 01 de noviembre	Clasificar a cuartos de final

**Tabla 39: Programación y Control de los Test-Pedagógicos**

N°	OBJETIVOS	UBICACIÓN
1	Verificar el estado de la resistencia aeróbica, la potencia de miembros inferiores	Etapa general, meso introductorio micro #1 fecha 28 de enero al 01 de febrero
2	Observar en cuanto ha mejorado las capacidades con relación al primer test y medir la resistencia a la fuerza.	Etapa general, meso aprendizaje micro # 5 fecha 25 de febrero al 01 de marzo
3	Ver estado de Resistencia y rapidez especial	Etapa general, meso desarrollo micro # 10 fecha 1 al 5 de abril
4	Verificar el desarrollo de las capacidades con relación al test anterior	Etapa general, meso perfección micro # 16 fecha del 13 al 17 de mayo
5	Identificar en que porcentaje se encuentra la rapidez y la resistencia especial	Etapa especial, meso desarrollo micro # 21 fecha del 17 al 21 de junio
6	Recepción de balón y tiro	Etapa especial, meso perfección micro # 27 fecha 29 de julio al 02 de agosto
7	Movimientos técnicos y tácticos	Etapa obtención, meso consolidación micro # 32 fecha 2 al 6 de septiembre

**Tabla 40: Ubicación y Objetivos de las Pruebas Médicas y Psicológicas**

N°	UBICACIÓN	OBJETIVOS
1	Medica Micro #1 fecha del 28 de enero al 01 de febrero	Verificar variables hematológicas, la detección de parásitos y establecer un control médico para la prevención de lesiones.
	Psicológica Micro #1 fecha del 28 de enero al 01 de febrero	Test psicométrico
2	Medica Micro # 15 fecha del 6 al 10 de mayo	Lo determinaran el profesional
	Psicológica Micro # 15 fecha del 6 al 10 de mayo	
3	Medica Micro # 34 fecha del 16 al 20 de septiembre	Lo determinaran el profesional
	Psicológica Micro # 34 fecha del 16 al 20 de septiembre	

### **Necesidades Mínimas Para El Cumplimiento de los Objetivos**

- Cumplir con los partidos de preparación planificados.
- Atención medica completa a los deportistas.
- 1 pizarra de tiza liquida de 1,75 x 1,00 metros.
- 20 balones profesionales
- 12 chalecos anaranjados
- 12 chalecos verdes
- 3 botellones de agua por semana







**FASE III  
PLAN DE UNIDAD DE ENTRENAMIENTO**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL PERÍODO PREPARATORIO  
ETAPA: PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL**

**Preparación física**

**Resistencia aeróbica**

- Carrera continua largas distancias (max 5km)
- Cross country fartiek
- Gimnasia
- Elongacion

Otras valencias

- Fuerza
- Trabajo en gradas

**Generales y localizadas**

**Velocidad**

- 30,40,60 metros
- Resistencia a la velocidad

**Flexibilidad**

- Gimnasia general
- Elongaciones

**Coordinación**

- Gimnasia general

### **Preparación técnica**

- Generales: dominio con las diferentes partes del cuerpo
- Recepción por alto, media altura y a ras de piso con las diferentes partes del cuerpo.
- Practica de situaciones estándar

### **Trabajos de velocidad**

#### **Con balón**

- Conducción, dribling, intercepción.

#### **Sin balón**

- Desmarcaje, fintas, recepciones.
- Se debe hacer varias recepciones

### **Preparación táctica**

#### **Táctica individual en general**

- Cubrir
- Desmarcarse cambios de posición
- Relevos

#### **Táctica de Situaciones Estándar**

Se debe trabajar tomando en cuenta las diferentes líneas del equipo:

- Defensa
- Medio campo
- Ataque

## **Preparación Teórica**

- Charlas de motivación
- Dinámicas de grupo
- Análisis de videos

## **PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL PERIODO COMPETITIVO**

### **PREPARACIÓN FÍSICA**

#### **Resistencia aerobica**

- Carrera continua cortas distancias.
- Circuitos
- Fartlek programado

#### **Resistencia anaerobica**

- Resistencia a la velocidad
- Procurar máxima velocidad de todos los ejercicios específicos.
- Spnnts en distancias 40-50 mts.
- Mejora de la velocidad básica y del tiempo de reacción
- Fuerza de salto y de tiro.

### **Preparación Técnica**

#### **Trabajos con el balón**

- Fútbol en espacios reducidos 2 contra 2 o 3 contra 3.
- Perfeccionamiento de todos los elementos de la técnica con una velocidad media, trotando.
- Se aumenta el número de recepciones
- Dominio del balón con adversarios a media velocidad con las diferentes partes del cuerpo.

- Trabajar y potenciar la técnica de nivel superior, individual y con adversario.
- Coordinación de la técnica con el balón y con la actitud corporal.
- Practica de situaciones estándar, eligiendo las personas más aptas para cada situación.
- Trabajar en pases largos y cortos en diferentes direcciones.

### **PREPARACIÓN TÁCTICA**

- Trabajo de prácticas grupales, tratando de obtener el funcionamiento de las diferentes líneas y por ende los bloques de juego.
- Corrección de errores tácticos individuales dentro de cada línea.
- Corrección de errores tácticos línea por línea
- Corregir y desarrollar la forma de juego a implantarse en el equipo, tomando en cuenta las experiencias de los partidos ya jugados y proyectándonos a los próximos partidos.
- Potenciamos trabajos de cambios de velocidad, cambios de ataque a defensa y viceversa, doblar el ala.

### **PREPARACIÓN TEÓRICA**

- Análisis minucioso mediante videos de errores cometidos durante los partidos.
- Análisis con videos de los rivales a entender a los próximos partidos.+
- Conversaciones motivacionales en grupo e individual proyectándonos a la próxima etapa.
- Charlas psicológicas individuales para mantener el equilibrio emocional de todos los jugadores.

## **P.F.GENERAL**

### **Actividades a realizarse**

#### **Preparación física**

##### **Resistencia aeróbica**

- Carrera continúa
- Largas distancias
- Cross country
- Fartlek
- Bosque
- Carretera
- Fuerza sobre carga
- Generales localizados
- Circuitos
- Resistencia velocidad gimnasia general

##### **Técnica**

###### **Trabajos con balón**

- Dominio con las diferentes partes del cuerpo
- Recepción
- Por alto, media altura y ras de piso
- Conducción
- Dribling
- Intercepción
- Con características
- Aeróbicas( recepción)

##### **Táctica**

- Táctica general

- Cubrir
- Desmarcarse
- Relevos
- Claves básicas

### **Teórica**

- Charlas sobre las dimensiones del terreno de juego
- Dinámica en grupo
- Análisis de videos sobre mala preparación física
- El balón
- Arbitro infracciones.

## **Preparación Física Especial**

### **Actividades a realizarse**

#### **Preparación física**

- Resistencia aeróbica
- Carrera continúa
- Medias distancias
- circuitos
- Fartlek
- Bosque
- Gimnasia general
- Fuerza sobre carga
- Sprint
- Velocidad y reacción
- Resistencia velocidad gimnasia general

#### **Técnica**

- Trabajos con balón fútbol en espacios 2 contra 2 3 contra 3 etc.
- Trabajos técnicos

- Trabajos tácticos de nivel superior de lo simple a lo complejo.
- Dominio del balón con adversarios a mayor velocidad
- Practicas con estático
- Partidos con estático
- Partido con diferentes situaciones (expulsados)

### **Táctica**

- Distribución de funciones arqueros defensas medio campo y delanteros
- Realización de acciones tácticas incorporadas a la técnica
- Paredes
- Relevos
- Cortinas
- Cruces
- Determinaciones de los sistemas necesarios de juego
- Juego directo indirecto.
- Bases tácticas en el partido.

### **Teórico**

- Charlas
- Motivación
- Dinámicas
- Trabajos gráficos de los movimientos tácticos que sean entendibles y comprensible.
- Indicaciones leves de primeros auxilios
- Medicina deportiva
- Psicología deportiva

## **COMPETITIVO**

### **ACTIVIDADES A REALIZARSE**

#### **Preparación Física**

- Resistencia aeróbica
- Carrera continúa
- Circuitos
- Distancias cortas y pequeñas
- Resistencia anaeróbica
- Resistencia a la velocidad
- Sprint de 30-40-50-60 metros
- Mejora rapidez y tiempo
- Fuerza general
- Gimnasia general
- Juegos recreativos con carácter táctico.

#### **Técnica**

- Trabajos con balón
- Fútbol en espacios reducidos 2x2, 3x3.
- Perfeccionamiento de todos los elementos técnicos con velocidad media o trotante.
- Trabajar y potenciar la técnica de nivel superior individual y con adversarios.
- Dominio del balón con adversarios a media velocidad con diferentes partes del cuerpo que se utiliza en el fútbol
- Practica de situaciones estándar eligiendo las personas más técnicas
- Trabajo con pases cortos.

#### **Táctico**

- Correcciones de errores tácticos individuales dentro de cada línea

- Trabajo de prácticas grupales tratando de obtener el funcionamiento de las diferentes líneas
- Desarrollar la forma real de juego a utilizarse en los partidos
- Tecnificación en tiempo y espacio de jugadas de laboratorio
- Potenciamos táctica defensiva
- Cambios de ataque a defensa y viceversa.

### **Teórico**

- Análisis de videos para corregir errores cometidos por nosotros y los rivales.
- Incremento de inducción motivacional.

## **ENERO**

### **SEMANA UNO**

#### Lunes

- Elaboración de las fichas medicas

#### Martes

- Continuación en la elaboración de las fichas medicas

#### Miércoles

- Exámenes odontológicos
- Exámenes patológicos

#### Jueves

- Exámenes oftalmológicos
- Exámenes complementarios
- Sangre
- Heces
- Orina

Viernes

- Exámenes complementarios
- Sangre
- Heces

## **SEMANA DOS**

Martes

- Registro de datos personales enfermedades patológicas.
- Pruebas físicas
- Inicio
- Test de flexibilidad colocándole al deportista sobre una base alta y numerada flexionar en el tronco con las manos extendidas

Miércoles

- Registro
- Enfermedades patológicas resultados de exámenes complementarios
- Sangre
- Heces
- Orina

Jueves

- Pruebas físicas
- Test de dominio del balón (coordinación técnico, táctico test, de correr resistencia aeróbica.

Viernes

- Pruebas físicas
- Test de fuerza tracción brazos ( flexión de pecho)
- Test de velocidad ,40metros, 50 metros, 60 metros con o sin obstáculos salto sin impulso.

## SEMANA TRES

### Martes

- 10´ Pre calentamiento
- Movimiento cabeza izquierda derecha
- Movimiento de hombros adelante y atrás
- Circulación izquierda derecha cintura
- Círculos adentro y afuera de rodillas
- Conducción de tobillos
- Eversión e inversión
- 70´ Carrera continúa (5km)
- 30´ Gimnasia general
- Movimiento de brazos haciendo círculos
- Movimiento de brazos arriba y abajo.
- Movimiento de brazos recogido y los hombros
- Movimiento de los brazos adelante
- Movimiento del torso con los brazos extendidos izquierda derecha
- Movimiento del torso con las palmas hacia el piso
- Movimiento del brazo izquierdo al costado ligeramente con la pierna de lado izquierdo luego a la derecha.
- 10´ Motivación a los muchachos.

### Miércoles

- 5´ Trote lento
- Entrelazarse las manos arriba de la cabeza
- Entrelazarse las manos por detrás de la espalda
- Movimiento de cintura en círculos izquierda a derecha
- Recogimiento de la rodilla ajustada con las manos elevando hacia el pecho flexión de la pierna hacia atrás tomada por la mano izquierda a derecha.
- 40´ trabajo en bosque
- 50´ Gimnasia general

- Poli chilenas
- Brazos estirados hacia arriba flexionamos al costado
- Flexionamos el torso hacia atrás
- Estiramiento de la pierna hacia adelante
- Movimiento de la pierna hacia adelante
- 15´ Análisis de las composiciones físicas conclusiones.

#### Jueves

- 10´Trote lento combinando flexiones de brazos
- 60´ Fratlak con ritmo
- 30´Fútbol en campo de juego
- 20´Gimnasia general
- Estiramiento de la pierna hacia adelante y la otra flexionada
- En posición de pie tratar de toparse los tobillos.
- En posición de acostado Pasar flexionar las piernas hacia la izquierda y derecha.
- 5´Conversación con los chicos acerca de colegio universidad trabajo etc.

#### Viernes

- 10´Pre calentamiento
- Movimiento cabeza de izquierda a derecha
- Movimiento de brazos hombros
- Movimiento de cintura tronco izquierda derecha
- Movimiento de las rodillas adentro y afuera
- Conducción de rodillas eversión e inversión
- 50´Carrera continúa de 5 km
- 30´Gimnasia general
- De pie con las piernas separadas los brazos tendidos en horizontal
- De pie con los pies ligeramente separados
- Los hombros bajos rígidos los brazos a lo largo del cuerpo
- 30´ Proyección de películas videos sobre uso de drogas

## SEMANA CUATRO

### Lunes

- Descanso total de actividad física

### Martes

- 10´ estiramiento activación
- 30´ carrera continua 3km
- 10´ estiramientos
  - En posición de pie sacar la pierna al costado y el torso al contrario
  - En posición de pie saltos cruzando los pies
  - Con salto recoger las rodillas al pecho
  - De posición de pie
  - Recoger el pie hacia atrás a la altura
  - Tomando con la mano contraria
- 30´ cross country
- 10´ aflojamiento con toques de balón
- 10´ dialogo sobre lo que significa medicina deportiva teoría entrenamiento

### Miércoles

- 10´ elongación
  - Salida con las piernas extendidas y separadas
  - Manos colocadas en la parte posterior de la nuca entrecruzados los dedos y girar el tren a un costado izquierdo o derecho
  - De pie con las piernas separados los brazos estirarse hacia adelante
  - Extendidos en vertical por encima de la cabeza girar y flexionar el tronco adelante sobre una pierna y cogerla por encima del tobillo
- 40´ carrera continua 3 km
- 10´ ejercicios flexibilidad
  - Poli chilenos hacia arriba abajo
  - Giro al costado izquierdo derecho posición pie
  - Tratando de topar las pantorrillas hacia atrás

- 30´ fartlek 2km
- 15´ aplicación práctica de test psicológicos

#### Jueves

- 5´ entrada en calor
- 5´ stretching
- 20´ ejercicio de fútbolito todos con balones
  - Llevando y trayendo de la mitad de la cancha al gol
  - En las manos lanzando hacia arriba Max 30cm con trote lento
- 40´ bosque más ritmo
- 25´ gimnasia general
  - Poli chilenos
  - Rodillas al pecho
  - Flexiones del tren superior hacia abajo hacia arriba costados hacia atrás
  - En canchillas estirar las piernas izquierda derecha
- 30´ charlas motivacionales dinámica campo juegos des estresantes

#### Viernes

- 5´ minutos ejercicios de flexibilidad
- 5´ trotecito
- 40´ fútbol condición con balón medicinal con las manos y traslado máximo de 5mts conversión gol
- 40´ recreacionales competencias repeticiones de agilidad destreza
- 10´ estiramientos en parejas
- Tomados de las manos tratan de zafarse
- Tomados de las manos en posición de sentado flexionar hacia atrás y adelante
- Posición de sentado recoger los pies hacia adelante
- 20´ Revisión general del reglamento fútbol

### **SEMANA CINCO**

#### Lunes

- Descanso total

#### Martes

- 10´ elongación la gimnasia
- 30´ sentado las piernas extendidas y separadas posición de brazos discrecional espalda plana tocar con las manos un tobillo y luego el otro
- En posición de cuadrúpedo la espalda hacia atrás las piernas flexionadas y los brazos extendidos extender una pierna adelante lanzar tocar el pie con la mano
- Hombros bajos y ribaldos describir con la cabeza grandes círculos preparando una mejor amplitud
- Tendido sobre la espalda con las piernas extendidas en vertical los brazos gire a un costado y las manos planas sobre el suelo cruzar las piernas
- 45´ fartlek 3km
- 15´ análisis grupal entre los compañeros integración
- 15´ charla sobre determinada regla de juego

#### Miércoles

- 10´ trotecitos leves
- 30´ fútbol en el campo de juego
- 40´ carrera continua 4km
- 20´ gimnasia general
- De pie con las piernas ligeramente separadas hombros fijos bajos rígidos
- De pie con las piernas lig separadas los brazos tendidos en horizontal lanzar un brazo hacia abajo detrás del cuerpo y el otro hacia arriba
- Con los pies ligeramente separados los hombros bajos y los brazos a lo largo del cuerpo
- Dos ejecutantes de rodillas reunidas como cara cara con el tronco horizontal la espalda recta
- 15´ dinámicas de grupo
- 15´ indicaciones de cómo llevar ejecutar con el balón en el ejercicio

## Jueves

- 10´ precalentamiento
- 40´ Cross country (3km)
- 20´ gimnasia general con balones
- De pie con el balón sostenido entre las manos dar círculos de arriba hacia abajo
- Dos ejecutantes de pie espalda contra espalda pasar el balón por abajo
- Recibe
- Dos ejecutantes de pie separados pasar el balón izquierda derecha viceversa
- 10´ técnicas de contacto hacia el balón
- 15´ integración grupal
- 5´ gestión de la visión panorámica
- 5´ análisis de la regla N° 12 de fútbol

## Viernes

- 5´ trotecito lento
- 5´ calentamiento
- Combinados de ejercicios
- Trote y flexión de tronco hacia abajo
- Trote y brazos al frente tocando los muslos con la punta de las manos
- 35´ bosque
- 30´ fútbol tenis
- Solo con el empeine total y un pequeño impacto
- 10´ gimnasia general
- Salida con las piernas extendidas separadas manos colocadas en la parte posterior de la nuca
- Posición de frente a una pared o un compás extender totalmente la pierna con la flexión de la cadera haciendo presión pared
- 15´ Relajamiento total

## SEMANA SEIS

### Lunes

- Descanso total de la actividad física

### Martes

- 15´ elongación
- En posición de pie alzado hacia una superficie alta el pie derecho luego conjuntamente con el torso hacia un costado izquierda y derecha.
- En posición del pie invertido el aversivo ahora hacia abajo ligeramente flexionada una de las piernas sea está en posición de pie alzar la pierna hacia una superficie alta el pie derecho izquierda frontal tomándose las rodillas
- En posición de pie recoger la pierna hacia atrás tomando con la mano sea izquierda o derecha cruzando.
- Posición del pie en una superficie alta colocarse al borde de ya haciendo tensión
- 35´ carretera (4km)
- 15´ recuperación trote individual del balón con pecho rodilla cabeza relajamiento muscular.
- 10´ técnica tiros libre.
- 10´ tactico movimientos funcionales de las jugadas.

### Miércoles

- 10´ precalentamiento
- 40´ cross country (3km)
- 20´ gimnasia general
- En posición de pie con las piernas separadas la cadera horizontal encima la cabeza brazos extendidos inclinar el tronco literalmente flexionar la pierna extendiendo la rodilla al costado.

- De rodillas extendidas con la barda por encima de la cabeza los brazos extendidos extender una pierna lateral aun lado e inclinar el tronco al mismo codo.
- De rodillas erguido con las piernas separadas la sobre la nuca los codos dirigidos abajo la espalda plana.
- Agachándose sobre la punta de los pies rodillas separadas los brazos horizontales.
- 10´ táctica corrección en la observación al balón y al arco.

#### Jueves

- 15´ minutos de trotecito
- 35´ fartlek
- 10´ recuperación
- 20´ gimnasia general
- De pie elevamos cualquier pie sujetado por una mano al pecho
- De rodillas apoyar las nalgas sobre el talón y subir la otra sujetando la planta del pie en el tronco.
- De pie al frente de una pared o un compañero extiende totalmente la pierna la otra haciendo presión en la pared o en el compañero.
- 20´ gimnasia localizada
- Andando en flexión profunda de piernas pasos 10-15
- Andando en flexión profunda de piernas pases largos 10-15 pasa mantener rodillas al frente.
- 10´ recuperación

#### Viernes

- 10´ Movimiento de la cabeza izquierda derecha arriba abajo
- Movimiento de brazos hacia adelante atrás arriba abajo
- Giros del tronco izquierda y derecha
- Giros de la rodilla adentro y afuera
- 15´ Carrera continúa de 3km

- 15´ recuperación del balón con las manos en voleibol
- 20´ gimnasia localizada
- En posición de pie flexionamos piernas en salto 10-15 repeticiones.
- Peso del cuerpo sobre una pierna flexionamos la otra en el aire.
- Mejorar la técnica con el balón en velocidad.

## **SEMANA SIETE**

### Lunes

- Descanso total de actividades físicas buena alimentación.

### Martes

- 10´ Pre calentamiento
- 35´ fartlek 5 km
- 20´ gimnasia localizada en brazos
- Por parejas uno frente al otro en posición de firme sujetas las muñecas elevar brazos a cruz con opción a 10-15 repeticiones.
- Por parejas una frente al otro brazos a la vertical y descender a cruz al campo.
- Mano con mano empujar intentando flexionar los brazos del compañero 10-15 repeticiones.
- 20´ juego de fútbol en espacios reducidos con tres colores distintos
- Trabajo con cabeza pecho y empeine
- 10´ recuperación bolea con balón forma individual
- 15´ charlas sobre el trabajo realizado conclusiones.

### Miércoles

- 10´ Elongación
- 18´ carrera 3km
- 10´ recuperación ejercicio, respiración tendidos relajamiento

- 30´ minutos de gimnasia por parejas enlazados en las muñecas y en media flexión piernas al arrastrar al compañero
- En posición drenado por pared uno frente al otro dando hombro con hombro empujar con piernas y brazos arrastrar al compañero.
- 15´ recuperación
- 10´ técnica el jugador hace rebotar la pelota en su pie realizar una hora en adelante.
- 10´ táctica con el balón en velocidad.

#### Jueves

- 5´ trotecito lento
- 5´ lubricación articular
- 30´ fútbol con balón ejecutado con las manos condicionadas a recibir a un metro de distancia de la línea de los 5.50 metros.
- 10´ recuperación
- 30´ gimnasia general
- Por parejas uno en posición frente al otro de pie le sujete de las piernas carretilla cada tres pasos flexiona los brazos 10-15 repeticiones.
- Como en el ejercicio anterior pero cogiendo al compañero las piernas a la altura de los muslos arrastrar en diferentes direcciones mientras que el que está abajo tratar de no ser arrastrado
- 10´ Recuperación con toque de balón
- 5´ técnico cabeceo con fuerza en relación con el impulso
- 5´ Instrucciones

#### Viernes

- 10´ Pre calentamiento
- 35´ Fartlek 3km
- 15´ recuperación relajamiento muscular
- Ejercicios de respiración
- Técnica de los 15 jugadores
- 5´ táctica pases de precisión al compañero

- Pases directos con la pelota
- 10´ determinación de los aspectos positivos de los ejercicios realizados
- 15´ motivación de las dinámicas realizadas en grupo.

## **SEMANA SIETE**

### Lunes

- Descanso total de actividad física

### Martes

- 10´ elongación
- De pie con los brazos a lo largo del cuerpo levantando una rodilla lo más alto posible y coger la pierna entre las manos y luego tirar con los brazos.
- De pie sobre una pierna extendida la otra pierna en horizontal adelante el pie sujeto por el ayudante las manos apoyadas sobre los hombros del ayudante.
- De rodillas erguido con los pies en la parte inferior de los dedos del pie en contacto en el suelo
- Sentarse lentamente sobre los talones y mantener la posición entre 10-30 segundos.
- 18´ carrera 3km
- 10´ recuperación activa
- 15´ técnica de gimnasia
- Jugadores forman frente a frente en diagonal distancia 10 metros
- 15´ recuperación activa
- 15´ táctica pases precisos
- Media altura llevar el balón a velocidad desarrollo de velocidad resistencia a velocidad colocar una valla a 11 metros del arco que represente un arquero.
- Manejo rápido con el arquero.

### Miércoles

- 10´ estiramiento
- 30´ conducción con el balón de frente con o sin obstáculos con ritmo rápido.
- 15´ recuperación
- 30´ dominio del balón dentro del área se colocará un banderín ubicado a la derecha de una distancia desde 25 metros el jugador se dirige hacia el banderín haciendo botar la pelota con su empeine da media vuelta y se dirige hacia el arco en 4 recepciones por dos series.
- Recuperación de 15 minutos peloteo individual
- 25´ combinación compleja entre 5 jugadores corren 7 veces 40 metros
- 15´ recuperación
- 5´ juego de fútbol 5x5 de toca el balón con el jugador neutral.
- Táctica dar todos los conocimientos teóricos y prácticos.

#### Jueves

- 10´ Elongaciones
- 30´ Posición de pie estirar los brazos hacia los tobillos
- Posición de pie estirar el pie derecho con el brazo izquierdo y viceversa
- Posición de pie abajo las piernas y pasar los brazos hacia atrás por debajo las piernas el aflojamiento.
- 30´ ejercicios con balón
- En parejas intercambiar el balón contacto con el empeine total 80 metros 2 recepciones.
- Entre parejas intercambio de balón con cabezazo 80 metros 2 recepciones.
- Entre parejas dando la vuelta tocar el balón con el borde interno 80 metros 2 recepciones.
- 5´ Recuperación con balón conducción con balón
- 45´ Partido de fútbol condicionado buen toque remates a gol
- 15´ Disposición táctica para el ejercicio
- 10´ Teoría

#### Viernes

- 5´ Totecito
- 5´ Streching
- 15´ Combinación entre jugadores que corren 7 veces 40 metros en 280 minutos
- 15´ juego de tres colores cada color 3 jugadores cada color en 24x24 metros
- Trabajo con balón toque interno con el muslo
- 15´ combinación entre 2 jugadores corren 7x40=280 metros duración 8 minutos.
- 30´ fútbol con disposiciones tácticas a nivel de líneas portería defensa medio campo y delantera
- 20´ teoría y aplicación detallada de sus funciones línea por línea.

## **SEMANA DOS**

### Lunes

- Descanso total

### Martes

- 10´ Pre calentamiento
- Movimiento de la cabeza
- Movimiento de los brazos y muñecas
- Movimiento de cintura y tronco
- 15´ movimientos localizados
- 20´ tronco cintura
- Con los brazos cruzados sobre la cabeza formando un tubo con el tronco flexionamos se puede hacer dos tiempos adelante y dos atrás
- En posición pie las piernas separadas brazos a la vertical círculos completos de tronco empezando una vez por cada lado.
- 30´ táctica
- 30´ táctica doble pared pase pique remate y gol.

- 15´ teoría detallada de las paredes.

### Miércoles

- 10´ elongación
- 5´ trotecito
- 15´ carrera
- 60´ técnica
- Gimnasia jugadas individualidad de cada línea
- Arquero ejercicios sin balón ejercicios localizados.
- Tendido jupin (boca arriba) manos en las caderas elevar el tronco hasta la posición de sentado 10-15 repeticiones
- Ejercicios preparación para tiros penaltis
- Posición manos sentado piernas flexionadas y pasar a posición de tendido con los brazos a la derecha 10-15 repeticiones.
- Ejercicios complejos realizar pases largos por medio de unas estacas a más de 30-40 metros 10 repeticiones.
- Realizar pases largos con conducción y cambios de frente.
- Triangulaciones simples salidas desde la media cancha lanzamientos estándar.
- Creación de movimientos variantes preestablecidos.

### Jueves

- 10´ Lubricación articular preparación especial.
- 30´ ejercicios localizados para las piernas
- Acostado en camilla y hacer fuerza levantando pesas con una pierna luego con la otra
- En posición sentada levantar pesas con un pie y luego con el otro.
- A la altura de la camilla colocamos un resorte que alzaría las pesas desde el pecho y recoger las rodillas hacia atrás.
- En posición de espalda alza las pesas laterales para fortalecimientos del musculo cuádriceps y bíceps

- 15´ recuperación activa con balón
- 30´ táctica de movimiento preparada
- 15´ motivación integración grupal.

#### Viernes

- 15´ carrera continua con ritmo
- 60´ ejercicios en la precisión del pase a media altura.
- Aumentar la potencia de remate
- Desarrollar potencia, velocidad y triangulaciones
- 30´ circuitos en triángulos bomba o polígono
- Táctica precisión del pase de la resistencia a la velocidad.

### **SEMANA OCHO**

#### Lunes

- Descanso total de actividad física

#### Martes

- 10´ Pre calentamiento
- Movimiento de cabeza arriba abajo
- Movimiento de hombros rotación de brazos
- Movimientos de cintura tronco
- Movimiento de rodillas
- Movimiento de tobillos inversión y eversión
- 30´ gimnasia localizada con los balones medicinal colocar el balón entre los pies posición de sentado apoyar en forma lateral un pie y el otro y el torso acostado sosteniendo el balón con las dos manos.
- Tomar el balón con una mano e girar izquierda derecha.
- 15´ recuperación
- 60´ técnica
- Ejercicios de salto cabeceo sobre una barrera.

- Rol al piso con impulso el cabeceo al gol.
- Conducción del balón en obstáculos adelante y atrás.
- Cruce de pases y remates al gol

#### Miércoles

- 10´ Carretera
- 10´ Elongación
- 30´ coordinación emocional
- Lanzar pelota de una mano a otra lanzar la pelota hacia un objetivo determinado
- Referencia fija móvil rotar una pelota con una mano
- Rotar la pelota con dos manos y lanzar la pelota con las dos manos al pie
- Golpear una pelota solo con los dedos como en voleibol
- 60´ técnica recepción de pase a 40 metros velocidad máxima
- Interceptar el pase que va recto entrada diagonal
- Pase por alto a toda velocidad recibir pecho pase por toda velocidad recibir cabeza
- Muslo taquito i empeine
- De posición de sentado recibimos el balón rematamos de bolea, gol.
- Entrada en velocidad de frente hace el pase con el compañero y remata el que entra
- 20´ motivación integral

#### Jueves

- 10´ Pre calentamiento
- 20´ Gimnasia general entre parejas
- El uno sentado el otro sujeta el brazo y la espalda
- De rodillas un al otro le sujetas los brazos hacia atrás
- Sujetarían de manos espalda con espalda separados 1 metro
- Cruce de brazos entrelazados las manos frente a frente
- 60´ técnica

- Partido de fútbol utilizando fuerza del saque por parte del portero
- Remates al gol en todas las direcciones ya practicadas
- Cabeceo ya en su esencia ya practicados
- 10´ remate al gol táctica progresiva velocidad resistencia velocidad reacción de juego
- Pases precisos

#### Viernes

- 10´ Fartlek
- 10´ lubricación
- 30´ coordinación
- Andar con elevación alta de brazos
- Andar con elevación de rodillas
- Andar elevando brazos en cruz
- Salto triples juntos los pies
- 60´ técnica
- Prácticas de jugadas estándar
- Tipos de esquina al primer y segundo palo tiros de mayores distancias posición izquierda derecha centro directo sin sorpresa.
- Saque de banda y saque de gol
- 15´ charlas motivacionales sobre la psicología deportiva

### **SEMANA CUATRO**

#### Lunes

- Descanso total

#### Martes

- 10´ Farklet
- 10´Elongacion
- 30´ Gimnasia especial

- Salto con pie arriba toca con empeine total el balón pendiente a una altura de 1 metro.
- Salto de cabeceo al balón fuerza
- Flexiones de brazos hacia atrás sin balón sobre una superficie alta saltando subir bajar intervalo de izquierda y derecha.
- 40´ Técnica
- Jugadas especiales de llegada al gol en combinación con los mediocampistas
- Triangulaciones
- Remate al gol en velocidad máxima
- Preparación con los volantes, paredes
- Cortinas demarcación cruces coordinados
- 15´ recuperación con balón dominio
- Táctica
- Velocidad coordinación resistencia velocidad.

### Miércoles

- 10´ trotecito
- 10´ Pre calentamiento
- 30´ Coordinación técnica
- Andar conduciendo la pelota con el pie (interior exterior) correr conduciendo la pelota con el empeine.
- Pasar el balón a un compañero interior y exterior aras del suelo y bolea
- Recibir la pelota lanzada por el compañero controlando también con las distancias superficiales de contacto y golpeo.
- Lanzar la pelota golpeada con el pie a un lugar fijo.
- 60´ Técnica
- Jugada compleja con pared y la entrada de un puntero
- Combinación entre 3 jugadores que correrán 7 veces 40 metros (280 metros) duración de 10 minutos.
- Cruces entre delanteros

- Fútbol en espacios reducidos
- Juego con 3 colores 3 jugadores 24x24
- Balón variante toca con el pie por arriba del jugador está en medio intermedio de posición
- Combinación compleja entre 4 jugadores.

#### Jueves

- 10´ Elongación
- Pie derecho extendido
- Brazos cruzar por debajo de piernas extendida
- Sujetar la rodilla hacia el pecho tanto izquierdo como derecho.
- Brazos con manos entrelazados detrás de la espalda
- Flexiones con balón
- Estiramiento con balón
- 20´ Fútbol serio con aplicación de tácticas especiales ensayadas
- 10´ Charlas sobre el partido corrección de errores en la táctica planteada
- 10´ Pizarra teórica sobre movimientos de cada una de los jugadores.

#### Viernes

- 10´ Pre calentamiento
- Movimiento de la cabeza izquierda derecha arriba y abajo
- Giros en circuito en izquierda y derecha
- Rotación de hombro afuera y adentro
- Circuncisión de un brazo izquierda y derecha
- 10´ juegos de fútbol con las manos lento
- Lanzamientos básquet
- 40´ charla de motivación psicológica recepción problemas de los deportistas
- 40´ táctica corrección practica de errores en forma estándar caminando.

#### Sábado

- Primer partido oficial de evaluación

## SEMANA NUEVE

### Lunes

- Descanso total

### Martes

- 10´ Pre calentamiento
- 20´ trote recreativo
- 10´ aflojamiento relajación muscular
- 5´ fútbol en espacio reducido 2x2 24x24 metros
- Juego con tres deportistas cada una con tres jugadas
- 30´ gimnasia general
- De pie con las piernas separadas los brazos extendidos en vertical por encima de la cabeza una mano sujetando la otra con las palmas hacia arriba.
- De pie con los pies juntos brazos tendidos horizontalmente balancear simultáneamente los brazos de atrás adelante.
- 15´ charla de motivación del funcionamiento del equipo y por líneas.

### Miércoles

- 10´ lubricación articular
- Movimientos en trote
- Los brazos con palmada al frente
- Trote brazos abajo
- En trote giro el torso a la izquierda y derecha
- En trote alzar la pierna y simultáneamente las dos
- En trote manos a los glúteos y topar los talones.
- 10´ carrera continua con balón
- 60´ técnica
- Desarrollo de jugadas estándar

- Tipos de esquina con intercambio de posiciones los delanteros y medio campo esperan rebote
- Marcación realización de pressing en el sector del medio campo los tiros libres variantes con distracción simple compuesta con 3-4-5 jugadores acompañándola la jugada.
- 20´ táctica buena marcación desequilibrio para el gol

#### Jueves

- 10´ Elongación
- 20´ Ensayos previos de tiros libres en todas sus disposiciones es técnico y táctico
- 90´ mini fútbol serio poniendo en práctica el achique del avance en avance del rival
- Marcación en zona de marcación combinada marcación mixta
- El pressing al medio cambio de marcas individuales
- Táctica del saque del arquero
- 10´ charlas motivacionales
- 5´ análisis de las regla n.-12 juego directo.

#### Viernes

- 20´ Gimnasia
- POR Parejas uno de espaldas cogidos de las muñecas tirar intentar arrastra al compañero.
- Por parejas sentados uno de espaldas al otro piernas flexionadas empujando con brazos y piernas
- Por parejas uno tendido sujeta los pies elevar tronco hasta posición con sus manos sobre sentado.
- 40´ verificación de la plantilla en forma pasiva y caminando.
- 15´ motivación psicológica

#### Sábado

- Primer partido oficial según calendario

## **SEMANA DIEZ**

### Lunes

- Descanso

### Martes

- 10´ precalentamiento
- Movimiento de hombros rotación
- Movimiento de cabeza arriba y abajo
- Movimiento de brazos
- Movimiento de cintura tronco
- Movimiento de tobillos inverso e verso
- 20´ gimnasia localizada
- Colocar el balón entre los pies en posición sentado apoyar en forma lateral un pie y el torso girar a un costado sosteniendo el balón con las dos manos
- Tomar el balón con una sola mano inclinar izquierda y derecha
- 15´ recuperación
- 60´ técnica
- Ejercicios de salto cabeceo sobre barra al piso
- Toque de balón trote de costado
- Conducción del balón con doble obstáculos cruce de pases.

### Miércoles

- 10´ fartlek
- 10´ lubricación
- 30´ coordinación
- Andar con elevación alta de brazos
- Andar con elevación en las rodillas
- Saltar separando cruce de piernas
- Saltando con pies juntos
- 60´ técnica

- Prácticas de jugadas estándar
- Tipos de esquina carreras de la velocidad de salida 3-3 segundo entrada de todos los delanteros.
- Tiros libres directos saque de banda la marcación a la izquierda y sacar a la derecha
- Saque largo de la meta cuando el rival esta en nuestra zona, contra taque
- 20´ charlas de motivación del deportista frente a su responsabilidad.

#### Jueves

- 10´ elongación
- 20´ gimnasia especial
- Uno sentado el otro sujeta al brazo y a la espalda
- De rodillas uno el otro le sujeta los brazos y espalda separada
- El uno inclinado hacia abajo la una mano debajo de la otra y haciendo girar
- 60´ táctico
- Partido de fútbol
- Cambios de fútbol
- Cambios de posición
- Cambio de jugadores por lesiones
- Remate rápidos al gol.

#### Viernes

- 10´ precalentamiento
- 30´ recuperación
- Lanzar la pelota de una mano a otra lanzar la pelota hacia un objetivo fijo móvil botar la pelota con dos manos
- Lanzar una pelota con ambas manos sujeta al pie
- 60´ relajación muscular
- Revisión de la táctica y empate de la técnica.
- Charlas sobre la táctica a aplicar.

Sábado

- Segundo partido oficial según calendario

## **SEMANA ONCE**

Lunes

- Descanso
- Buena alimentación

Martes

- 10´ lubricación articular
- Movimiento de la cabeza izquierda derecha
- Cabeza giro arriba abajo giros en círculos
- Rotación de hombro afuera, adentro.
- 20´ juego de fútbol tenis
- 20´ juego de fútbol mano
- 30´ charla de motivación con respecto al partido anterior
- 10´ teórico enmendar errores
- 20´ aflojamiento

Miércoles

- 5´ fartlek
- 10´ elongación
- 30´ gimnasia especial
- Salto con pie arriba toca con empeine total pase de un compañero
- Salió de cabeceo al balón que está en el péndulo
- Flexiones de brazos hacia atrás sin balón
- Sobre una superficie alta saltando subir y bajar intercalando izquierda derecha.
- 60´ Técnica

- Jugadas especiales de llegada al gol en combinación de paredes cruce de sorpresa
- Triangulación por alto por medio de cabezazos rematando al gol en velocidad máxima
- Táctica con los medio campistas en cierre pressing cobertura abertura.
- 10´teoría análisis de la regla número 4.

#### Jueves

- 10´ elongación
- Pie derecho extendido brazos cruzados y salta.
- Sujetar la rodilla intercambio izquierda derecha
- Brazos con manos entrelazados detrás de la espalda
- Dominio del balón en todas sus faces
- Técnico 20´ partido de fútbol aplicaciones técnicas de nivel superior taquito bicicleta amague y fintar.
- 10´ charlas de motivación
- 10´ corrección de los movimientos tácticos

#### Viernes

- 10´ trotecito
- 10´ precalentamiento
- 30´ coordinacion
- Andar conduciendo la pelota con el pie empeine pasar la pelota a un compañero con el borde interno y borde externo a ras de piso y bolea.
- Recibir la pelota lanzada por el compañero controlar.
- Charlas psicológicas de motivación
- Verificación práctica de la táctica aplicarse en próximo partido.

#### Sábado

- Tercer partido oficial

## SEMANA DOCE

### Lunes

- Descanso

### Martes

- 20´ gimnasia
- Por parejas uno de espalda al otro cogidos de las muñecas tirar intentar jalar al compañero.
- Por parejas sentado uno atrás del otro flexionan empujando con brazos y piernas
- Por parejas uno sujeta las piernas elevando sus brazos sentado
- Trotecito
- 30´ táctica verificación de los movimientos establecidos para el partido anterior rectificar fallas.

### Miércoles.

- 10´ TROTE RECREATIVO
- 10´ precalentamiento
- 10´ fútbol en espacios reducidos 24x24 cantidades 4 veces
- Juego con 3 jugadores color de camiseta distinta
- 5´ recuperación
- 30´ gimnasia especial
- De pie, con él, balón dominio sin dejar caer el balón
- Conducir el balón con las manos en 8 por debajo de los pies
- Sentado patear el balón que viene por alto
- 15´ recuperación con dominio del balón

### Jueves

- 10´ trote con movimientos
- Giros de cintura brazo salto y giro
- 10´ elongación (movimientos articulares)

- 90´ técnica
- Partido de fútbol con equipo invitado
- Táctico especial
- Pressing a los costados.
- De tal modo que la salida sea por el medio o cambiado de frente para llegar al gol
- Combinada
- Marcas individuales
- Tácticas de retención en el medio cambio
- Cuando hemos convertido un gol a favor nuestro

#### Viernes

- 20´ aflojamiento muscular, elongaciones, estretching
- 10´ trote recreativo por la cancha
- 40´ rectificación de errores de la práctica empleada en la práctica anterior de fútbol
- 10´ motivación
- 20´ revisión del estado anímico de los deportistas

#### Sábado

- Cuarto partido según calendario

### **SEMANA CUATRO**

#### Lunes

- 10´ calentamiento
- 20´ de elongación
- 20´ trote lento alrededor de la cancha
- 50´ fútbol recreativo de fútbol en espacios reducidos
- 20´ relajamiento

## Martes

- 10´ lubricación
- 30´ coordinación
- Saltar separando los pies cruzando poli chilenos inclinación hacia abajo topar con la mano izquierda pie derecho saltar pies juntos con circulo de brazos.
- Salto triple pies juntos
- Salto triple alto los pies
- 50´ revisión de táctica aplicada sobre tiros libres directos indirectos
- 30´charla de motivación

## Miércoles

- 10´ precalentamiento
- Movimientos de cabeza arriba
- Movimiento de hombros rotación de brazos
- Movimientos de cintura
- Movimientos de rodillas
- Movimiento de tobillos inversión
- 30´ gimnasia especial
- Colocar el balón entre los pies hacer cascaritas apoyar en forma lateral un pie y el torso girar van a un costado cabeceando el balón
- 60´ técnica ejercicios de salto cabeceo una barrera colocar a los ángulos concentro desde las llevadas del puntero centros y remates de fuera de las 16.50
- Recepción del centro y en lugar de rematar pongo hacia atrás para el volante remate.

## Jueves

- 15´ trote alrededor de la cancha
- 15´ elongación
- 20´ practicas

- Técnicos tácticos tiros libres directos e indirectos
- 60´ técnica
- Partidos de fútbol condicionado a un solo toque velocidad remate
- 10´táctica progresiva de resistencia de velocidad

#### Viernes

- 10´ TROTE RECREATIVO
- 30´ gimnasia aflojamiento muscular
- Posición sentado elevar alternadamente las piernas
- Posición de sentado recoger en forma alternada hacia atrás
- 40´ chequeo táctico de lo planificado para el próximo partido
- 10´ motivación y recreación

#### Sábado

- Quinto Partido según calendario

### **SEMANA TRECE**

#### Lunes

- Revisión física de jugadores

#### Martes

- 10´relajacion muscular
- 20´ gimnasia especial
- Entrelazados manos en los hombros los dos recoger los pies hacia atrás y luego cambiamos
- El uno acostado el otro encima en sentido contrario hace flexión hacia atrás las rodillas uno a uno hace balanza sobre el piso estirado los brazos
- 20´ trote lento
- 40´ verificación del planteamiento táctico
- 10´ teoría

- Análisis sobre el réferi que dirigió el partido

#### Miércoles

- 10´ lubricación articular
- 10´ carrera continúa en conducción con dos balones
- 60´ preparación de jugadas estándar con sorpresa utilizando como recursos la velocidad y precisión del shut
- Tiros de esquina con chanfle al primer poste y segundo
- Cambios en la zona de marcaje
- El pressing lo hacemos pasando la mitad de la cancha
- 20´ táctica buena resistencia velocidad, presión, visión global

#### Jueves

- 20´ trote lento con variantes
- Recorridos en sicsac
- Recorrido al primo
- 80´ de fútbol
- Técnica
- Remates al gol desde fuera media y larga distancia.
- Dos veces por una entrada en pared finta, amague
- 20´ entrenamiento psicológico a los jugadores
- 10´ teoría táctica en el pizarrón

#### Viernes

- 10´ precalentamiento
- Flexiones de pecho
- Poli chilenos
- 50´ verificación en procedimiento en cuanto a táctica – técnica
- 10´ estado anímico
- 30´ análisis del reglamento 12-14

Sábado

- Sexto partido según calendario

## **SEMANA CATORCE**

Lunes

- 10´ calentamiento
- 20´ de elongación
- 20´ trote lento alrededor de la cancha
- 50´ fútbol recreativo de fútbol en espacios reducidos
- 20´ relajamiento

Martes

- 10´ de elongación
- Recostado de espalda alzar pies juntos
- Variante al costado
- Cruzado adelante, abajo
- En posición de sentado estirar los brazos hacia adelante
- 60´ técnica
- Precisión en el pase, a media altura después de retener el movimiento un momento
- Precisión en el pase directo a media altura manteniendo la resistencia y velocidad
- Aumento de la concentración en la ejecución de los tiros penaltis ya sea izquierda derecha al centro.

Miércoles

- 10´ precalentamiento
- 20´ fútbol espacios reducidos
- 20´ flexibilidad
- Abdominales poli chilenos flexión de brazos puños muñecas brazos

- 50´ técnica
- Combinación de fundamentos técnicos con táctica rápida de ejecución
- Potencia anaeróbica en dos grupos sagüeros contra volantes
- 10´ estiramiento
- 10´ indicaciones generales

#### Jueves

- 5´ farkley
- 10´ elongación
- 60´ técnica
- Partido de fútbol condicionado realizar por lo menos 10 paredes, 5 fintas de enfrentamiento al golero
- 10´ recuperación
- 10´ indicaciones generales llamado para integración grupal

#### Viernes

- 10´ Ejercicios recreacionales con un compañero
- Llevarlo a caballo regreso en posición carretilla
- 10´ trote lento y aflojamiento
- 50´ taller psicológico con los deportistas

#### Sábado

- Séptimo partido según el calendario

### **SEMANA QUINCE**

#### Lunes

- 10´ calentamiento
- 20´ de elongación
- 20´ trote lento alrededor de la cancha
- 50´ fútbol recreativo de fútbol en espacios reducidos

- 20´ relajamiento

#### Martes

- 10´ Elongación
- Recostado de espalda alzar los pies juntos
- Variante al costado cruzado adelante abajo
- En posición de sentado estirar los brazos hacia adelante
- 60´ técnica
- Precisión en el pase a media altura después de retenerla un momento
- Precisión en el pase directo a media altura.
- Aumento de concentración de tiros penaltis ya sea izquierda, derecha, centro.

#### Miércoles

- 10´ precalentamiento
- 20´ fútbol espacios reducidos
- 20´ flexibilidad
- Abdominales en tablero, pilo chilenos
- Flexión brazos puños, muñecas y dedos
- 50´ técnica
- Combinación de fundamentos técnicos con tácticos rápida de ejecución
- 10´ estiramientos
- 10´ indicaciones generales

#### Jueves

- 5´ fartlek
- 10´ elongación
- 60´ técnica
- Partido de fútbol condicionado realizar por lo menos 10 paredes 5 fintas de enfrentamiento con el golero.
- 10´ recuperación

- 10´indicaciones generales
- Llamado para integración grupal

#### Viernes

- 10´Ejercicios recreativos
- Con un compañero llevarlo a caballo y regresar en posición carretilla
- 10´trotecito lento en aflojamiento
- 50´taller psicológico con los deportistas

#### Sábado

- Octavo partido según calendario

## **FASE IV**

### **CALENDARIO DE COMPETENCIA FUNDAMENTAL**

#### **PRIMERA FECHA**

Descansa: Fluminense

11:00 3 de mayo vs Liverpool

13:00 Sport Boys vs D. Quero

14:30 Lucerito vs Santa Fe

16:00 Sindicato vs Cóndor Central

#### **SEGUNDA FECHA**

Descansa: Liverpool

11:00 Fluminense vs Deportivo Quero

13:00 3 de Mayo vs santa fe

14:30 Spots boys vs Cóndor Central

16:00 Lucerito vs Sindicato

#### **TERCERA FECHA**

Descansa: Deportivo Quero

11:00 Liverpool vs Santa Fe

13:00 Fluminense vs Cóndor Central

14:30 3 de Mayo vs Sindicato

16:00 Spots Boys vs Lucerito

#### **CUARTA FECHA**

Descansa: Santa fe

11:00 Deportivo Quero vs Cóndor Central

13:00 Liverpool vs Sindicato

14:30 Fluminense vs Lucerito

16:00 3 de Mayo vs Spots Boys

### **QUINTA FECHA**

Descansa: Cóndor Central

11:00 Santa fe vs Sindicato

13:00 Deportivo quero vs Lucerito

14:30 Liverpool vs Sports Boys

16:00 Fluminense vs 3 de Mayo

### **SEXTA FECHA**

Descansa: Sindicato

11:00 Cóndor Central vs Lucerito

13:00 Santa fe vs Sports Boys

14:30 Deportivo Quero vs 3 de Mayo

16:00 Liverpool vs Fluminense

### **SÉPTIMA FECHA**

Descansa: Lucerito

11:00 Sindicato vs Sports Boys

13:00 Cóndor Central vs 3 de Mayo

14:30 Santa fe vs Fluminense

16:00 Deportivo Quero vs Liverpool

### **OCTAVA FECHA**

Descansa: Sports Boys

11:00 Lucerito vs 3 de Mayo

13:00 Sindicato vs Fluminense

14:30 Cóndor central vs Liverpool

16:00 Santa fe vs Deportivo Quero

### **SEMIFINALES (4 EQUIPOS CLASIFICADOS)**

Primero A

Segundo B

Tercero C

Cuarto D

### **PARTIDOS**

A vs B

C vs D

Ganador (a-b) vs perdedor (c-d)

Ganador (c-d) vs perdedor (a – b)

### **FINAL**

Ganador del grupo (1) vs ganador grupo (2)

## **6.9 ADMINISTRACIÓN**

Para la correcta aplicación de la propuesta, la administración estará a cargo del Presidente de la Liga Cantonal Quero y Comisión la Comisión de Fútbol quienes serán los encargados de convocar a los Presidentes de los nueve clubes participantes en la Categoría Sub 14, para informar la necesidad de trabajar en base a una planificación deportiva para mejorar el rendimiento deportivo es estas categorías formativas.

## 6.10 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Tabla 42: Monitoreo y Evaluación de la propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	El autor de la tesis solicita la evaluación.
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es necesario establecer el grado de efectividad de la aplicación de la propuesta.
3. ¿Para qué evaluar?	Para analizar el procedimiento de aplicación en sus etapas: inicial, procesual y final y tomar decisiones para las modificaciones que sean necesarias.
4. ¿Qué evaluar?	Se evalúa el contenido, aplicación y logro de objetivos de la propuesta.
5. ¿Quién evalúa?	El autor de la tesis y los directivos de la Liga Cantonal Quero
6. ¿Cuándo evaluar?	Al finalizar el Campeonato 2013
7. ¿Cómo evaluar?	A través del rendimiento deportivo
8. ¿Con qué evaluar?	Mediante test técnicos, físicos y psicológicos

**Elaborado por:** Lcdo. Adolfo Villacrés Paredes

## BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía

- ANTÓN, J. (1990). *Fundamentos y etapas del aprendizaje*. Gymnos. Madrid.  
Obtenido de fdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd44/inic1.htm>
- BOMPA, T. O. (2000). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- CASTELLANO, J. (2000). *Observación y análisis de la acción de juego en fútbol*. Málaga.
- CONTRERAS JORDÁN, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*, Barcelona.
- CONTRERAS, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física*. Inde. Barcelona.
- CORREA ORTÍZ, Anderson. Robledo Navarro, Michael & Jiménez Trujillo, Juan Oswaldo . (2009). *Incidencia del método global en el aprendizaje del gesto técnico del golpeo del balón con empeine en futbolistas infantiles (12-13 años) del Centro de Formación Deportiva La Nororiental*. Medellín.
- DÍAZ C, F. (2010). *Módulo de Técnicas de Elabora de Tesis*. Ambato.
- FIDELEUS, J. (1997). *La formación del jugador*. Barcelona: Hispano Europea.
- FUENTES GUERRA, F. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Wanceulen. Sevilla. *efdeportes.com*.
- GARGANTA, J. (1996). *Modelação táctica do jogo de Futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* . Portugal.

- GRIEGO CAIRO, E. (2009). *Ejercicios para mejorar el desempeño técnico - táctico en la zona de construcción del fútbol*. Cuba.
- HARRE, D. (1997). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium.
- HERNÁNDEZ, J. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y su dinámica. *fdeportes*. Barcelona.
- LÓPEZ LÓPEZ, J. (2005). *160 fichas de entrenamiento para juveniles*. Sevilla: Wanceulen.
- MALHO, J. (2002). *Teoría didáctica de la Educación Física*. Madrid: Paidós.
- MATVEEN, P. (2000). *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*. Barcelona: Gedisa.
- MEINEL, K. (1997). *Didáctica del movimiento*. La Habana: Orbe.
- MOLINA, F. J. (2006). *Teoría bioenergética del rendimiento deportivo*. Barcelona.
- NAGLAK, Z. (1978). *Entrenamiento deportivo, teoría y práctica*. Madrid: INEF.
- PACHECO, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Barcelona: Sagrafic.
- PARLEBAS, P. (1998). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- PARLEBAS, P. (2008). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga, España: Colección Unisport.
- RFEF, P. o. (2012). *Escuelas del Fútbol Base en España*.

- RIERA, J. (2002). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva*. Barcelona.
- RUIZ, J. (1997). *Introducción a las dificultades del aprendizaje*. Barcelona: SAU.
- SÁNCHEZ, B. (1986). *Concepto de Iniciación Deportiva*. Obtenido de <http://www.todonatacion.com/deporte/deporte-infantil/concepto-de-iniciacion-deportiva/>
- TERRY RODRÍGUEZ, C. E. (2008). *Diseño de una herramienta observacional de evaluación técnico - táctica del fútbol para niños de 10-11 años*. Cienfuegos.
- WEIN, H. (1995). *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: CEDIF.

## **WEBGRAFÍA**

<http://psinergika.blogspot.com/2010/03/las-claves-del-rendimiento-deportivo.html>. (s.f.).

<http://www.efdeportes.com/efd31/id1.htm>. (s.f.).

<http://www.efdeportes.com/efd51/inic1.htm>. (s.f.).

<http://www.efdeportes.com/efd54/inicd4.htm>. (s.f.).

# **ANEXOS**

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**POSGRADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO**  
**DEPORTIVO**

**ENCUESTA A JUGADORES**

**OBJETIVO:** Determinar los factores que causan el deficiente gesto que incide en el rendimiento de fútbol de la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero, año 2011-2012.

**INSTRUCTIVO.-** En el paréntesis marque con una x la alternativa que ud. considere es la más conveniente.

**CUESTIONARIO:**

1. ¿Cuál es su edad? \_\_\_\_\_
  
2. De acuerdo a su criterio, que gesto técnico de fútbol domina?  
Control ( )  
Conducción ( )  
Cobertura ( )  
Golpeo con el pie ( )  
Golpeo con la cabeza ( )  
La finta ( )  
El regate ( )  
El tiro ( )
  
3. ¿Cuántas veces a la semana entrena usted?  
1 veces ( )      2 veces ( )      3 o + ( )
  
4. ¿Se considera usted un jugador dinámico y creativo dentro del campo de juego?  
Siempre ( )      Casi siempre ( )      Nunca ( )
  
5. ¿Motiva usted a sus compañeros constantemente?  
Siempre ( )      Casi siempre ( )      Nunca ( )
  
6. Usualmente, cuánto tiempo juega usted en un partido?  
70' ( )      35' ( )      10' ( )
  
7. ¿Es usted amateur o federado?  
Amateur ( )      Federado ( )
  
8. ¿Recibe usted motivación psicológica antes de un partido?  
Siempre ( )      Casi siempre ( )      Nunca ( )

9. Considera usted necesario que exista una planificación deportiva para la enseñanza del gesto técnico en fútbol para mejorar el rendimiento deportivo?  
Siempre ( ) Casi siempre ( ) Nunca ( )
10. Formaría usted parte de una planificación deportiva para la enseñanza del gesto técnico en fútbol para mejorar el rendimiento deportivo  
Siempre ( ) Casi siempre ( ) Nunca ( )

Gracias por su colaboración

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**POSGRADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO**  
**DEPORTIVO**

**ENCUESTA A ENCARGADOS DEPORTIVOS**

**OBJETIVO:** Determinar los factores que causan el deficiente gesto que incide en el rendimiento de fútbol de la Categoría Sub 14 de la Liga Cantonal Quero, año 2011-2012.

**INSTRUCTIVO.-** En el paréntesis marque con una x la alternativa que ud. considere es la más conveniente.

**CUESTIONARIO:**

1. ¿Cuánto tiempo está encargado usted del equipo?  
\_\_\_\_\_
  
2. ¿A su criterio cuál gesto técnico dominan los deportistas ?  
Control ( )  
Conducción ( )  
Cobertura ( )  
Golpeo con el pie ( )  
Golpeo con la cabeza ( )  
La finta ( )  
El regate ( )  
El tiro ( )
  
3. ¿Cuántas veces a la semana entrenan?  
1 veces ( )      2 veces ( )      3 o + ( )
  
4. ¿Considera usted que los deportistas son dinámicos y creativos dentro del campo de juego?  
Siempre ( )      Casi siempre ( )      Nunca ( )
  
5. ¿Motiva constante a los deportistas durante el partido?  
Siempre ( )      Casi siempre ( )      Nunca ( )
  
6. Usualmente, qué tiempo promedio juega un deportista?  
70' ( )      35' ( )      10' ( )
  
7. ¿De entre los deportistas, cuántos son amateur y cuántos federados?  
Amateur ( )      Federado ( )
  
8. ¿Proporciona usted charla psicológica antes de un partido?  
Siempre ( )      Casi siempre ( )      Nunca ( )

9. Considera usted necesario que exista una planificación deportiva para la enseñanza del gesto técnico en fútbol para mejorar el rendimiento deportivo?  
Siempre ( ) Casi siempre ( ) Nunca ( )
10. Formaría usted parte de una planificación deportiva para la enseñanza del gesto técnico en fútbol para mejorar el rendimiento deportivo  
Siempre ( ) Casi siempre ( ) Nunca ( )

Gracias por su colaboración























