



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMI PRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención Cultura Física.**

TEMA:

**“LA INICIACIÓN DEL FÚTBOL Y SU INFLUENCIA EN EL
DESARROLLO DEPORTIVO EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB
8 DE LA ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL DE LA CIUDAD DE
PUJILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”**

AUTOR: JAIME GUILCASO

TUTOR: LIC. Mg. BETO ARCOS

AMBATO – ECUADOR

2013 - 2014

*APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN*

CERTIFICA:

Yo, Lic. Mg. Beto Arcos con cedula de identidad 180271026-7, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA INICIACIÓN DEL FÚTBOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEPORTIVO EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 8 DE LA ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL DE LA CIUDAD DE PUJILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.”**, desarrollado por el egresado, Sr. Jaime Guilcaso, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Ambato, 10 de Octubre del 2013

.....
TUTOR

LIC. Mg. BETO ARCOS

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe de investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....
Jaime Guilcaso
C.I 050313102-1

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de Graduación o Titulación sobre el tema: “LA INICIACIÓN DEL FÚTBOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEPORTIVO EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 8 DE LA ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL DE LA CIUDAD DE PUJILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 07 de Febrero del 2014

Jaime Guilcaso
C.I 050313102-1

AUTOR

*Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias
Humanas y de la Educación:*

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación , sobre el tema: **“LA INICIACIÓN DEL FÚTBOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEPORTIVO EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 8 DE LA ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL DE LA CIUDAD DE PUJILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI”** presentada por el Sr Jaime Guilcaso, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo- Agosto 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....

Dr. Mg Ángel Sailema Torres

.....

Lic. Mg Alfredo Jiménez

MIEMBRO

.....

Lic. Mg Julio Mocha

MIEMBRO

DEDICATORIA

A Dios, por darme la fortaleza para salir adelante y sobre todo por guiarme por el camino del bien.

A mi amada madre, que han sido el eje fundamental en el trayecto de mi vida, dando como resultado este gran sueño que se convierte en realidad.

A ti Hermanita Jessica por estar conmigo apoyándome en todo momento para cumplir esta meta tan anhelada.

AGRADECIMIENTO

Quiero dar mi sincero agradecimiento a mi Tutor de mi Tesis, Lic. Mg. Beto Arcos, por sus sabios y oportunos consejos en el desarrollo de este trabajo.

A los maestros de la Universidad Técnica de Ambato, que me brindaron sus conocimientos profesionales en esta etapa de mi formación académica, y sobre todo por darme la oportunidad de prepararme en esta prestigiosa institución y ascender un escalón más en mi vida profesional.

Al cantón Pujilí de la provincia de Cotopaxi, por su valiosa colaboración con la información de campo.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMI PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “La iniciación del fútbol y su influencia en el desarrollo deportivo en los niños de la categoría sub 8 de la escuela municipal de fútbol de la ciudad de Pujilí de la provincia de Cotopaxi.”

AUTOR: JAIME GUILCASO

TUTOR: LIC. MG. BETO ARCOS

Resumen

El trabajo realizado nos permite determinar que los niños de la categoría sub 8 de la escuela municipal de futbol de Pujilí, han tenido un buen desarrollo deportivo, implementando una gestión institucional, la misma que tiene una connotación, reflexiva, participativa y humana, que se ve reflejada en la escuela municipal de fútbol de Pujilí, provincia de Cotopaxi, también se encontró facilidad para realizar el trabajo en la institución para alcanzar la meta deseada. Siendo el proyecto un documento que permite la participación directa con los niños, directivos y entrenador el cual ha sido elaborado para un grupo reducido de personas (muestra), ha sido factible generar el compromiso con la institución ante lo cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones.

Descriptor: Iniciación al futbol, habilidades motrices, desarrollo deportivo, actividad física, formación integral.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.- PAGINAS PRELIMINARES

TITULO O PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR.....	iv
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS.....	xi

B.- TEXTO

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I: EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMA.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.2ANÁLISIS CRÍTICO.....	9
1.2.3 PROGNOSIS.....	11
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.2.5 INTERROGANTES.....	12
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	13
1.4 OBJETIVOS.....	15
1.4.1 GENERAL.....	15
1.4.2 ESPECIFICOS.....	15
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	16
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	16
2.2 FUNDAMENTACIÓN.....	17

2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	17
2.2.2 FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA	18
2.2.2 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	18
2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	20
2.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	23
2.5 HIPOTESIS	67
2.6 SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES	67
CAPITULO III: METODOLOGÍA.....	68
3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.....	68
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	68
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	69
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA	73
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	74
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	76
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	76
CAPITULO VI: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	77
4.1 ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	77
4.2 VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS	87
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	92
CAPITULO VI: PROPUESTA.....	93
6.1 DATOS INFORMATIVOS	93
6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	94
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	94
6.4 OBJETIVOS	95
6.4.1 OBJETIVO GENERAL	95
6.4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	95
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	96
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA	96

6.7 METODOLOGÍA	97
6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	99
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	99
BIBLIOGRAFÍA.....	159
ANEXOS	160

INDICE DE GRAFICOS Y CUADROS

GRAFICO No. 1 ARBOL DE PROBLEMAS	8
GRAFICO No. 2 RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES	20
GRAFICO No. 3 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	21
GRAFICO No. 4 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	22
GRAFICO No. 5 INICIACIÓN AL FÚTBOL.....	77
GRAFICO No. 6 ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES	78
GRAFICO No. 7 FUNCIÓN MENTAL.....	79
GRAFICO No. 8 PRACTICA DE FÚTBOL.....	80
GRAFICO No. 9 FORMACIÓN INTEGRAL	81
GRAFICO No.10 DESARROLLO DEPORTIVO	82
GRAFICO No.11 VIDA DEPORTIVA.....	83
GRAFICO No.12 ACTIVIDAD FÍSICA	84
GRAFICO No.13 DESARROLLO INTELECTUAL Y FÍSICO	85
GRAFICO No.14 LOGROS ALCANZADOS	86
GRAFICO No.15 REPRESENTACIÓN GRÁFICA.....	89
CUADRO No. 1 INICIACIÓN AL FÚTBOL	77
CUADRO No. 2 ADQUISICIÓN DE HABILIDADES MOTRICES	78
CUADRO No. 3 FUNCIÓN MENTAL	79
CUADRO No. 4 PRACTICA DE FÚTBOL	80
CUADRO No. 5 FORMACIÓN INTEGRAL	81
CUADRO No. 6 DESARROLLO DEPORTIVO	82
CUADRO No. 7 VIDA DEPORTIVA	83

CUADRO No. 8 ACTIVIDAD FÍSICA	84
CUADRO No. 9 DESARROLLO INTELECTUAL Y FÍSICO	85
CUADRO No. 10 LOGROS ALCANZADOS	86
CUADRO No. 11 FRECUENCIAS OBSERVADAS.....	89
CUADRO No.12 FRECUENCIAS ESPERADAS	90
CUADRO No.13 CALCULO DEL JI CUADRADO.....	90

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se origina en la necesidad de conocer sobre la iniciación deportiva y su importancia que tiene en el desarrollo deportivo de los niños tanto en lo psicológico como en lo físico, además que el desarrollo deportivo es muy necesario, con el mejoramiento del desarrollo deportivo podemos mejorar las capacidades de cada niño, a continuación se detalla el contenido de este proyecto de investigación:

En el capítulo uno se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y los objetivos generales y específicos.

En el capítulo dos se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, con la que se puede fomentar que los jugadores tengan una mentalidad de triunfador y ganas de salir en el deporte, fundamentación teórica es en la cual se establecen algunos aspectos relacionados con lo que tiene que ver con el desarrollo deportivo

En las categorías fundamentales se procede a un desglose de las variables dependiente e independiente de manera ordenada para su estudio hasta el planeamiento de la hipótesis.

En el capítulo tres se expresa la modalidad tipo o de nivel de la investigación que se ha utilizado de acuerdo a las características que se establecen. Además se determina la población que se va a trabajar, así

como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información.

En el capítulo cuatro se procede analizar e interpretar los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva tabulación basada en cuadros y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

En el capítulo cinco se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente. Es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación que vaya en beneficio de los jugadores y poder solucionar este problema.

En el capítulo seis se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto y práctica, ya sea en un tiempo determinado que las autoridades de la institución crean conveniente.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA.

LA INICIACIÓN DEL FÚTBOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DEPORTIVO EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 8 DE LA ESCUELA MUNICIPAL DE FÚTBOL DE LA CIUDAD DE PUJILÍ DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.-

1.2.1. Contextualización

Retomemos nuestra realidad, a través de casi dos siglos de la educación como estado **ecuatoriano**, ésta ha respondido al modelo político imperante, no se la había asumido como una política de estado, es a partir del Plan Decenal (2006), que se definen las directrices de la educación ecuatoriana y se promueven la calidad y la calidez, responsabilizando a todos y en especial al sector educativo del proceso.

Reconocer que la educación concierne ante todo al estado, es lo que debería llevar a realizar acciones que fortalezcan el sistema educativo, pero ante todo condolerse de la situación en la que vive el magisterio ecuatoriano. Hemos aplaudido el sistema de evaluación, la nueva estructura del sector educativo, las capacitaciones a los docentes, el proceso de ingreso al magisterio, el mejoramiento paulatino de la infraestructura educativa, la actualización y fortalecimiento de los niveles escolares, la aprobación de nuevas leyes y reglamentos; pero lo que no podemos aplaudir es que no se termine de categorizar a los docentes,

que habiéndoles aumentado a 40 horas su permanencia en las instituciones, el salario no haya subido significativamente.

Es Así como a nivel del Ecuador, la educación de nuestro país está tomando un desarrollo de calidad y calidez donde las autoridades de turno están empeñadas en combatir la educación tradicional por un educación constructivista social que con el apoyo de quienes hacemos país esta educación será un referente para las nuevas generaciones donde la educación se transformará en participativa y crítica propositiva en la que los educandos y los estudiantes están inmersos a un nuevo modelo educativo a base del desarrollo de los conocimientos transformándoles en competencia para el logro de aprendizajes significativos.

Por eso es necesario que todo el contexto educativo cambien los esquemas mentales para propiciar educación de calidad a las nuevas generaciones que serán el futuro de la patria, y así poder desarrollarnos en un país libre y democrático propiciando el Buen Vivir.

Al hablar de educación en este nuevo milenio estamos hablando de la Iniciación del Fútbol y su influencia en el desarrollo deportivo donde los docentes de cultura física recién están retomando el renombre deportivo ya que los mismos se están perfeccionando día a día en el campo deportivo para que no sea una simple materia especial en el pensum de estudio sino sea un crédito que cubra todas las expectativas y sobre todo los estudiantes que están inmersos logren alcanzar aprendizajes significativos y sean copartícipes del reto educativo con principios y valores que les conllevarán al éxito de sus nuevas aspiraciones.

De acuerdo al fundamento del autor se manifiesta que la iniciación del fútbol influye en el desarrollo del fútbol en las presentes generaciones porque permite que el niño sea un ente activo en cada uno de sus manifestaciones y pueda competir en cualquier deporte a fin, permitiendo

que desarrolle con efectividad su actividad motriz y pueda interactuar libremente en su contexto.

En la provincia de Cotopaxi se ha observado y vivenciado que en la mayoría de centros educativos sean estos particulares, fiscales, fisco misionales no existe docentes en la rama deportiva con reformas educativas innovadoras y activas, eso ha ocasionado que los niños sean renuentes al cambio y en especial los niños de la categoría sub 8, ya que los mismos ingresan a estas escuelas de fútbol con el objetivo primordial de consolidar aprendizajes significativos utilizando adecuadamente estrategias y herramientas que les permitan alcanzar logros significativos de competencia en los campos de acción permitiendo ser entes sociales propositivos y de cambio.

Por esta razón es necesario y urgente que los docentes de la especialidad de Cultura Física tomen conciencia del verdadero cambio educativo en el Deporte porque el mismo permitirá que los niños adopten destrezas significativas y de calidad para potencializar sus saberes prácticos que les conllevarán al éxito deportivo en las canchas.

De igual manera es indispensable que todos los docentes que se forman y se educan en la Carrera de Cultura Física cambien sus esquemas mentales y sobre todo sean innovadores en el campo deportivo, esto es utilizando adecuadamente una metodología activa e innovadora para que puedan enseñar a sus educandos en forma eficaz y a través de la misma sean proactivos en el campo deportivo con autenticidad, creatividad, movimiento, destrezas expresivas, permitiéndoles ser competentes en cada una de sus actividades deportivas.

En la actualidad los niños aprenden con eficaz a través del deporte porque eso les motiva a consolidar sus experiencias que más tarde se convertirán en aprendizajes basados en estrategias logrando ser entes eficaces en el dominio del fútbol permitiendo tener un cuerpo y mente sana para ser competitivos en el mañana.

De acuerdo al fundamento del autor se dice que hoy en día es de vital importancia el deporte y en sí la iniciación a una disciplina deportiva como es el fútbol porque a través de él el niños aplica y consolida su aprendizaje y le transforma en el innovador de nuevos retos educativos a base de la experiencia transformándoles en entes críticos propositivos y de cambio.

En la Categoría Sub 8 de la **Escuela Municipal de la ciudad de Pujilí**, por ser una escuela de prestigio e innovadora en la iniciación del fútbol ha permitido alcanzar logros significativos en el campo deportivo, donde los docentes en esta área se han ido perfeccionando y actualizando día a día para poder competir con sus estudiantes y alcanzar medallas ya sea de oro, plata o bronce donde el dominio de la pelota por parte de los niños ha permitido que esta institución crezca a pasos gigantescos y por ende sea la pionera en el cantón Pujilí.

Es así como las autoridades de turno de la Escuela Municipal de Pujilí contratan docentes en esta área aquellos que cumplan con su perfil y con los objetivos trazados por las autoridades que direccionan dicha Escuela Municipal para brindar una educación competitiva y de calidad a las nuevas generaciones del cantón.

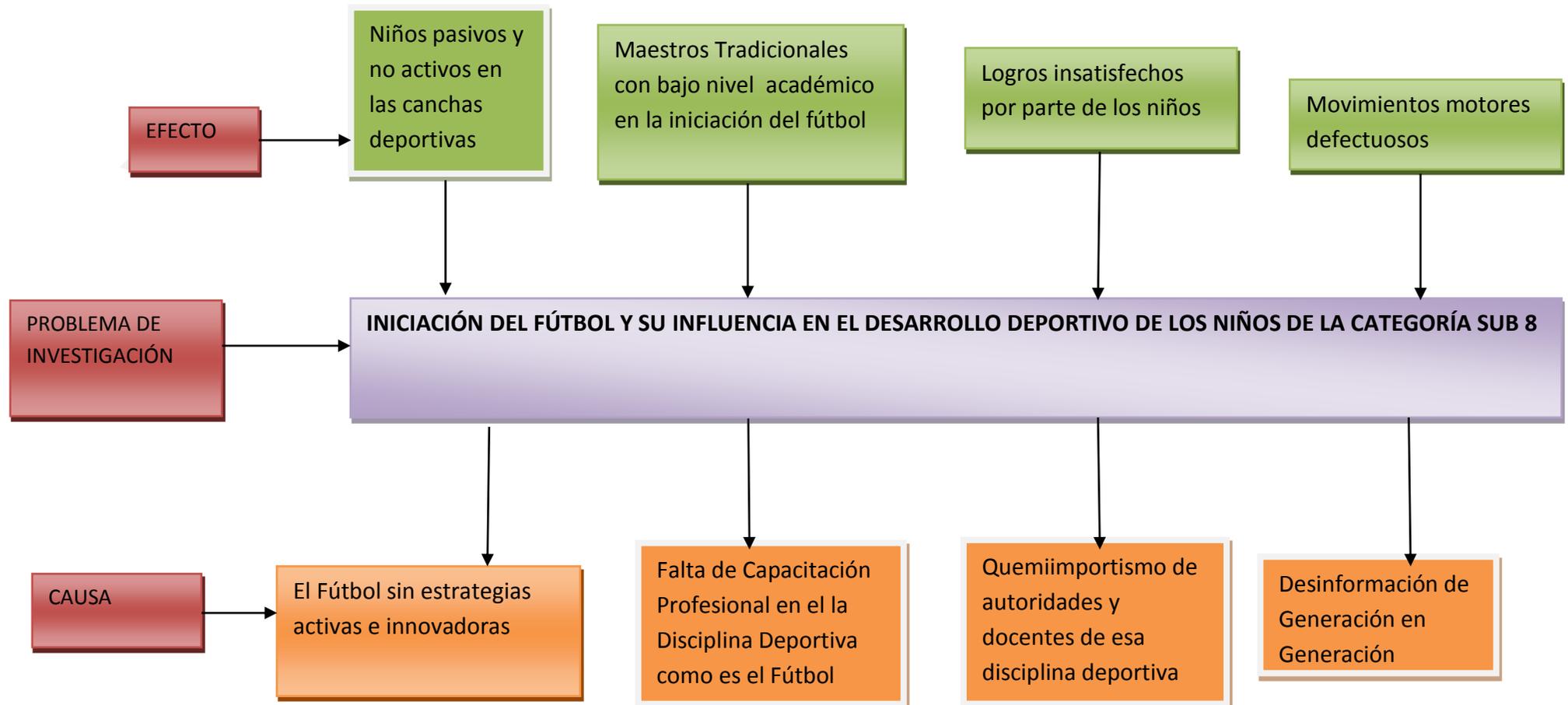
Partiendo de esta problemática como es la iniciación del fútbol y su influencia en el desarrollo deportivo de los niños de la categoría sub 8 de la Escuela Municipal de Fútbol ciudad de Pujilí de la provincia de Cotopaxi debe ser el referente deportivo para las demás escuelas que ofertan esta práctica deportiva en los niños donde los mismos serán los pioneros de los logros alcanzados en esta disciplina deportiva.

De acuerdo al fundamento del autor se manifiesta que en toda entidad educativa se dé mayor atención a esta disciplina deportiva y aún más a la iniciación deportiva como es el Fútbol, donde las autoridades de turno deberán dar más números de créditos para que los docentes mejoren sus prácticas profesionales brindando a los niños una educación de calidad y

competitiva en el campo deportivo para que los mismos coadyuven en el desarrollo de sus ideales y sean líderes competentes en las canchas deportivas.

.

No.- 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS.-



1.2.2 Análisis crítico.

Según él, el individuo, la persona, se constituye en la infancia, de ahí que la evolución que se da en los primeros años de vida tenga una gran importancia. Esto es válido también para la evolución deportiva, ya que la considera más como un enriquecimiento de la persona por el movimiento que como una adaptación técnica y física a la práctica de un deporte.

En los primeros años (0 a 3 años) el movimiento es fundamental, ya que gracias a él el niño desarrolla su facultad de observación, su creatividad, su capacidad de coordinación y de este modo su sentido del equilibrio, del espacio y del tiempo.

De 3 a 6 años, el aprendizaje deportivo se realiza en los siguientes pasos didácticos según Liselott Diem:

1. Se crea la situación y el estímulo adecuados.
2. Se plantea el problema y cada individuo intenta resolverlo: actuación de "prueba y ensayo".
3. Se repiten, se comparan y se juzga la solución hallada: fase de "comprensión".
4. Variación individual de las formas básicas: fase "creativa".
5. Se dificultan los ejercicios y el sujeto trata de emular sus propias realizaciones y las de los demás: conocimiento del nivel real de aspiración.

Liselott Diem propone para mejorar la habilidad corporal gran variedad de estímulos y ejercicios.

De 6 a 10 años es la edad considerada por estos autores como la más apta para adquirir habilidades corporales y el desarrollo de esas habilidades se realiza mucho más a través de la práctica de las diferentes especialidades deportivas.

Los deportes-juegos son otra forma de desarrollar la capacidad motriz. En esta edad se trata, sobre todo, de que el niño sea capaz, no sólo de reaccionar correctamente, sino también de aplicar conscientemente las técnicas oportunas. Según él, el individuo, la persona, se constituye en la infancia, de ahí que la evolución que se da en los primeros años de vida tenga una gran importancia. Esto es válido también para la evolución deportiva, ya que la considera más como un enriquecimiento de la persona por el movimiento que como una adaptación técnica y física a la práctica de un deporte.

En los primeros años (0 a 3 años) el movimiento es fundamental, ya que gracias a él el niño desarrolla su facultad de observación, su creatividad, su capacidad de coordinación y de este modo su sentido del equilibrio, del espacio y del tiempo.

La iniciación del fútbol y su influencia en el desarrollo deportivo de los niños de la categoría sub 8 sin estrategias activas e innovadoras provocan niños netamente pasivos y no activos en la cancha deportiva.

La falta de capacitación profesional en la Disciplina Deportiva como es el fútbol permite tener Maestros Tradicionales con bajo nivel académico en la iniciación del fútbol.

El quemimportismo de autoridades como de docente de esa disciplina deportiva permite obtener logros insatisfechos por parte de los niños.

La desinformación de generación en generación en la iniciación del fútbol y su influencia en el desarrollo deportivo de los niños de la categoría sub 8 provoca movimientos motores defectuosos en los niños provocando anomalías en su desarrollo evolutivo.

1.2.3. Prognosis.

Entendemos que a partir de los 5 años el deporte y, más concretamente el fútbol, lo deberíamos presentar como un juego, como un juego deportivo, donde se entremezclen los componentes creativos, expresivos y lúdicos que nos sirvan como un medio de realización, formación y potenciación de las cualidades y capacidades del niño.

El juego es el medio o recurso que debe utilizarse con los niños en estas edades herramienta de trabajo imprescindible en la enseñanza de cualquier contenido, justificándose así su importancia en su desarrollo. Por otra parte, también creemos en la necesidad de aprender a jugar fútbol, de la mejor manera posible que, por supuesto, no es otra que, jugando al fútbol, con situaciones adaptadas a la realidad del niño y del propio deporte, donde la competición ha de adquirir un valor relevante.

Haciendo énfasis a la Iniciación del Fútbol y su influencia en el Desarrollo Deportivo de los niños de la Categoría Sub 8 de la Escuela Municipal de Fútbol ciudad de Pujilí de la provincia de Cotopaxi hace necesario y urgente recabar información para la toma de decisiones a partir de un juicio crítico de valor, para la búsqueda de posibles soluciones que permitan mejorar esta problemática investigativa a favor de los educandos de la categoría Sub 8 de la ciudad de Pujilí.

Es por esta razón que después de haber vivenciado y observado las falencias que tiene los docentes o entrenadores en esta área es necesario y urgente tomar conciencia del verdadero cambio que necesita esta escuela de fútbol para que los niños que ahí se educan empiecen por retomar un cambio constructivista y crítico propositivo para que faciliten sus competencia sean la iniciación del fútbol y alcancen mejores destrezas y habilidades a partir de sus experiencias previas que les ayudarán a consolidar sus aprendizajes en las canchas.

Es así que se ha evidenciado en la Escuela de Fútbol de la Categoría Sub 8 de la ciudad de Pujilí, deficiencias en el conocimiento integral de herramientas tácticas, y de su respectiva metodología activa e innovadora que orienten a un buen desarrollo de movimientos tácticos y corporativos en los infantes, los mismos que estarán encaminados en lograr competencias internas a nivel de los inter escolares potenciando en ellos un deporte de calidad, práctico y educativo.

Este estudio pretende entenderlos y darles solución a través del uso correcto de esta disciplina deportiva que es el fútbol que marca en la historia verificar si los infantes utilizan adecuadamente estrategias motoras para ser proactivos en la cancha a través de profesionalismo.

Es así como el conocimiento de las diferentes disciplinas y en especial el fútbol permanecerá de generación en generación permitiendo que el niño exprese sus sentimientos, pensamientos, aptitudes, destrezas y habilidades en todos sus niveles de vida de cada uno de los seres que forman parte de una sociedad.

1.2.4. Formulación del problema:

¿La Iniciación del Fútbol cómo Influye en el Desarrollo Deportivo de los niños de la Categoría Sub 8 de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Pujilí de la provincia de Cotopaxi en el año 2012?

1.2.5. Interrogantes.

¿Cómo afectaría el desconocimiento de la Iniciación del Fútbol y su Influencia en el Desarrollo Deportivo de los niños de la Categoría Sub 8 de la Escuela Municipal de Fútbol ciudad de Pujilí de la provincia de Cotopaxi en el año 2012?

¿Es pertinente y necesario profundizar que tipo de Iniciación al Fútbol se utiliza en la Educación de los niños para un mejor desarrollo deportivo psicomotriz en los niños de la categoría sub 8 de la Escuela Municipal de Fútbol ciudad de Pujilí de la provincia de Cotopaxi en el año 2012?

¿Es necesario y urgente incrementar períodos de clase en esta disciplina deportiva para que los niños tengan una idea general de lo que es la iniciación al fútbol y cómo influye en el desarrollo deportivo de los niños de la categoría sub 8 de la Escuela Municipal de Fútbol ciudad de Pujilí provincia de Cotopaxi con la finalidad de que los niños sean entes proactivos en el logro de sus aprendizajes?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.

Campo: Psicomotriz

Área: Motriz gruesa

Aspecto: Iniciación Fútbol – Desarrollo Deportivo

Delimitación Temporal: Año 2012.

Delimitación Espacial: Categoría Sub 8 Escuela Municipal de Fútbol.

El trabajo de investigación se desarrollará en la Escuela Municipal de Fútbol de la categoría Sub 8 de la ciudad de Pujilí de la provincia de Cotopaxi en el Año 2012.

Unidades de Observación:

Docentes- Entrenadores de la Disciplina de Fútbol

Directivos

Niños de la categoría Sub 8.

Padres de Familia

1.3 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación es mucho de **interés** porque mejora el nivel de aprendizaje psicomotor a través de movimientos tácticos en el campo del deporte logrando en cada uno de los niños potencializar lo aprendido en las canchas para que sean más proactivos y prácticos en el convivir diario.

El presente trabajo investigativo es **importante** debido a que la Iniciación del Fútbol y su influencia en el Desarrollo Deportivo de los niños de la categoría Sub 8 DE LA Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Pujilí, porque a través de la Iniciación deportiva logren los niños adquirir destrezas y habilidades activas e innovadoras que fortalecen en ellos el éxito de sus aprendizajes prácticos, de esta manera efectiva proponiendo un cambio de mentalidad en las nuevas generaciones y logrando un mejor estatus de vida para el presente milenio.

Los beneficiarios de la investigación serán los maestros y entrenadores de esta disciplina deportiva y los niños de la categoría sub 8 de la Escuela Municipal de Fútbol ciudad de Pujilí a través de la Iniciación del Fútbol y su influencia en Desarrollo Deportivo.

La utilidad teórica de la investigación se ve reflejada en la fundamentación que se realizará de cada una de las variables del problema investigado y que se describirán en el marco teórico.

La utilidad práctica de la presente investigación se evidenciará en la propuesta de solución que se plantea al problema estudiado.

Impacto.-

El impacto del presente proyecto investigativo como es la Iniciación del Fútbol y su influencia en el Desarrollo Deportivos es de vital importancia hoy en día en la vida de los estudiantes porque ello permitirá que cada estudiante sea un ente proactivo y no pasivo, además lograrán en cada uno de ellos a que se conviertan en excelentes deportistas para este presente milenio, logrando ser efectivos y eficaces en el campo de acción práctica y deportiva.

El desarrollo del presente trabajo es **factible** porque permite insertar un nuevo modelo educativo con una buena Iniciación en el Fútbol y su influencia en el Desarrollo Deportivo de los estudiantes permitiendo ser entes sociales al cambio comportamental y proactivo de esta disciplina

deportiva alcanzando la superación en el deporte y mejorando su calidad de vida.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General.

Determinar el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca de la iniciación deportiva en las categorías sub 8 y para el desarrollo de la Iniciación del Fútbol en la influencia del Desarrollo Deportivo de esta disciplina práctica en los infantes.

1.4.2 Objetivos Específicos.

- Observar qué tipo de actividades de iniciación de fútbol utilizan los entrenadores para el desarrollo deportivo en los niños de la en Categoría Sub 8 de la Escuela Municipal de la ciudad de Pujilí.
- Diagnosticar que tipos de juegos pre deportivos utilizan los entrenadores para la enseñanza de los fundamentos del fútbol de la Categoría Sub 8 de la Escuela Municipal de Pujilí.
- Elaborar un manual de iniciación deportiva en el fútbol para mejorar el desarrollo deportivo en los niños.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Antecedentes Investigativos.

Verificando en los archivos universitarios de la Universidad Técnica de Ambato se comprobó que no existen temas relacionados al que enunciaré a continuación:

La Iniciación del Fútbol y su Influencia en el Desarrollo Deportivo de los niños de la Categoría Sub 8 de la Escuela Municipal de Fútbol ciudad de Pujilí de la provincia de Cotopaxi.

La Preparación física en el Fútbol de los niños de la escuela “La Gran Muralla”, incide en el rendimiento deportivo en los campeonatos interescolares. Autor. Córdova Terán Marco. Asesor Dr. César Bohórquez.

La Preparación Técnica en la Disciplina del Fútbol, incide en la competitividad de los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Baños del Cantón Baños del Año Lectivo 2008- 2009. Autor Mena Guevara Carlos Diario. Asesor Dr. Luis Echeverría.

La Preparación Técnica en la Disciplina del Fútbol, incide en la competitividad de los estudiantes del Colegio Técnico “Huasipamba”, del cantón Pelileo Año Lectivo 2008- 2009. Autor Ortiz Guevara Edgar Rodrigo, Asesor. Dr. Joffre Venegas.

La Enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol y su incidencia en la participación del Campeonato Escolar de la Escuela Benjamín Araujo de Patate en el Año Lectivo 2008- 2009. Auto Veliz Romero Fabricio Javier, Asesor. Dr. Joffre Venegas.

Preparación Física en la Disciplina del Fútbol y su Incidencia en la Competencia Deportiva del Campeonato Intercolegial de los Estudiantes Seleccionados del Instituto Tecnológico “Oscar Efrén Reyes² del Cantón Baños de Agua Santa Año Lectivo 2009- 2010. Autor. Albán Pazmiño Edison Javier. Asesor. Ing. Marcia Vásquez.

La Enseñanza de los Fundamentos Técnicos en la Participación del Campeonato Escolar con los Estudiantes del Cuarto, Quinto, Sexto y Séptimo Año de la “Escuela Insutec “de la Provincia de Tungurahua en el año lectivo 2009- 2010. Autor. Llerena Raza Ángel Oswaldo. Asesor. Ing. Marcia Vásquez.

La Falta de Preparación Física Influye en el Rendimiento Físico del Fútbol de los Estudiantes de la Escuela César Silva de la Parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua en el Período Noviembre 2009- Marzo 2010. Autor Rivera Sánchez Ninfa Nataly. Asesor. Lcda. Graciela Guevara.

2.2 Fundamentación.

2.2.1 Fundamentación Filosófica.-

El espacio que actualmente ocupa el fútbol es más que cuestiones de carácter económico y mediático, al ser un deporte que se está transformando en una cuestión de orden identitario fuerte.

Crear antagonismos a partir del deporte representa una regresión, un volver a las identificaciones primarias y eso es preocupante. Si profundiza el antagonismo con muchos sectores sociales algo anda mal en nuestras sociedades, “yo creo como hipótesis que es una demostración profunda de la crisis de referentes políticos y culturales de otro tipo”.

Ante esto, el curso sobre fútbol que se impartirá en la Universidad Iberoamericana tiene que meterse en hacer un poco más complejas las cosas, en abordar tal deporte desde el punto de vista de las ciencias

sociales y aportarle como institución académica reflexión, objetividad y crítica.

La iniciación al fútbol es importante porque permite consolidar los aprendizajes impartidos en el aula a través de la práctica en la que facilita en cambio de mentalidad en los deportistas y desarrolla la motricidad gruesa logrando ser entes sociales y transformadores para el presente milenio.

2.2.2 Fundamentación Psicopedagógica.-

En esta teoría, al alumno se le concibe como un sujeto activo procesador de información, quien posee una serie de esquemas, planes y estrategias para aprender a solucionar problemas, los cuales a su vez deben ser desarrollados. Siempre en cualquier contexto escolar, por más restrictivo que éste sea, existe un cierto nivel de actividad cognitiva, por lo cual se considera que el alumno nunca es un ente pasivo a merced de las contingencias ambientales o instruccionales. Desde el punto de vista cognitivo, esta actividad inherente debe ser desarrollada para lograr un procesamiento más efectivo.

Por tanto, es en la capacidad cognitiva del alumno donde está el origen y finalidad de la situación instruccional y educativa; por lo cual es necesario darle oportunidad para desempeñarse en forma activa (abierta o cubierta) ante el conocimiento y habilidades que queremos enseñarle.

Por eso es indispensable que el niño y el joven aprendan a coordinar las ideas de las diferentes tácticas del fútbol para que desarrollen todas sus destrezas y las potencien en la transformación de ideales efectivos y prácticos.

2.2.3 Fundamentación Legal.-

Que, el Artículo 343 de la Constitución de la República, establece un sistema nacional de educación que tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población,

que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente. El sistema nacional de educación integrará una visión intercultural acorde con la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades.

2.3 Categorías Fundamentales.

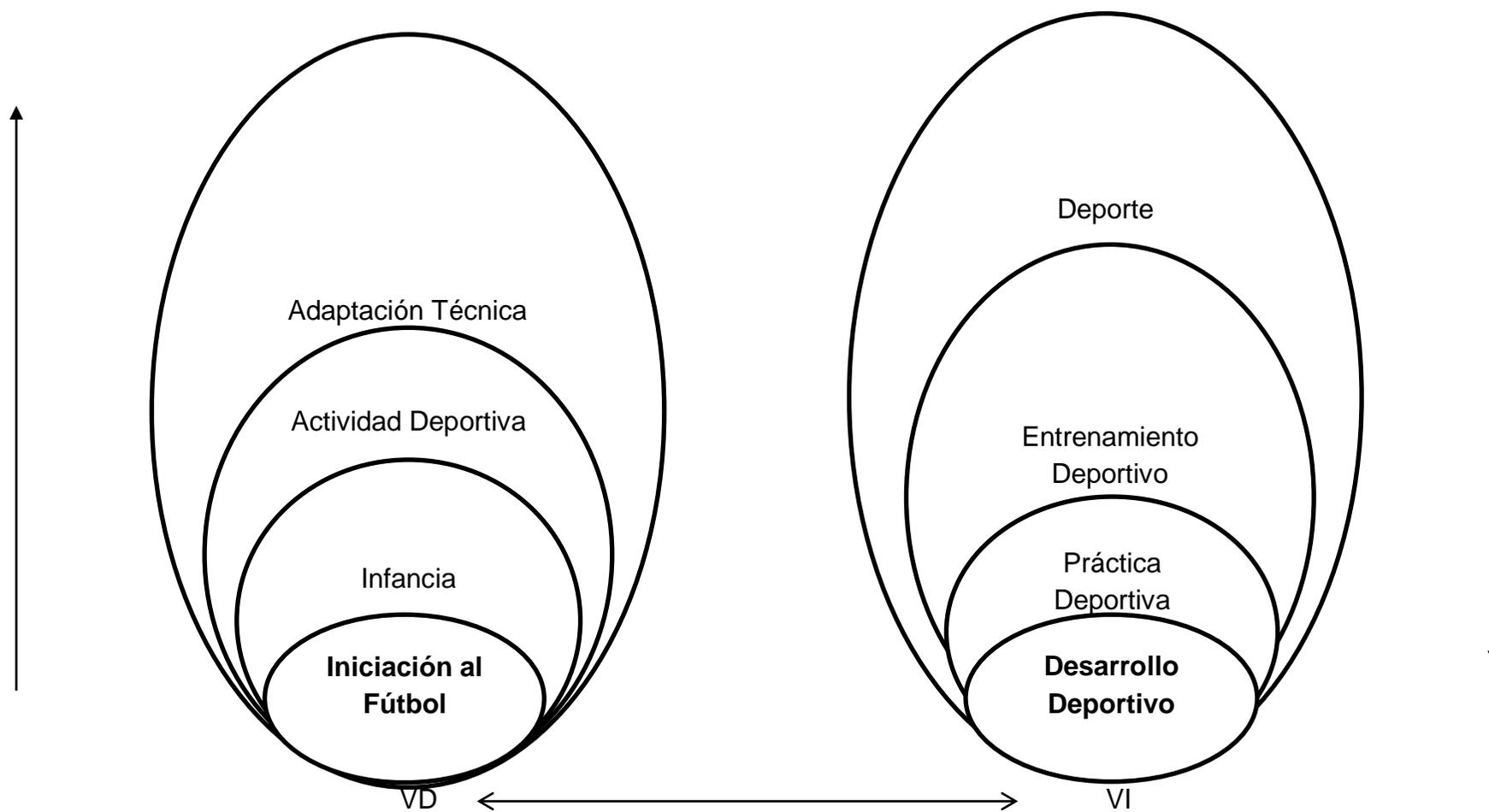


Gráfico N°2
Red de Inclusiones Conceptuales.
Elaborado por: Jaime Guilcaso.

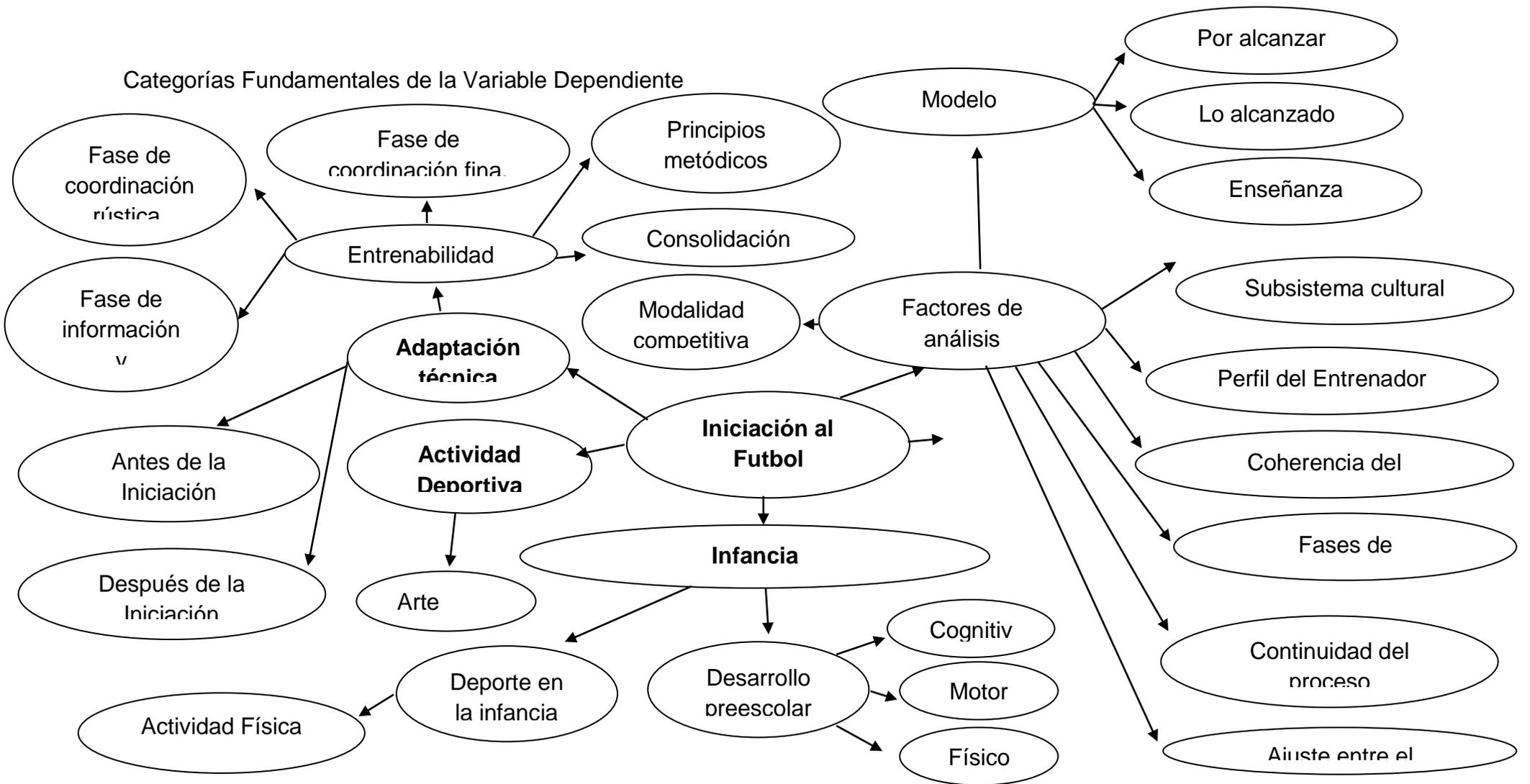


Gráfico N° 3 Constelación de Ideas de la variable dependiente.

Elaborado por Jaime Guilcaso.

Categorías Fundamentales de la Variable Independiente

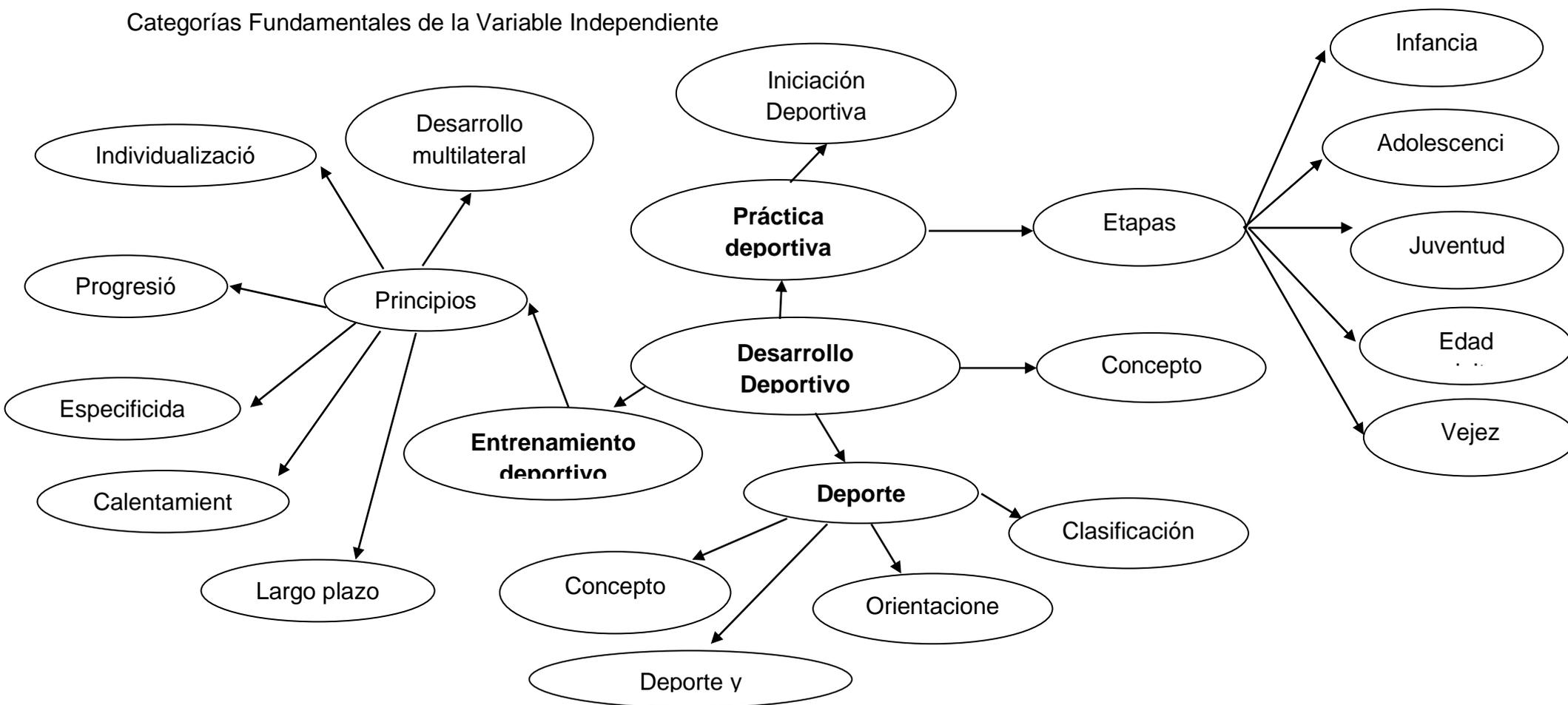


Gráfico N° 4 Constelación de Ideas de la variable independiente.

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

2.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Variable Dependiente.-

Iniciación al Fútbol

La iniciación al fútbol es la primera fase de enseñanza específica de fútbol, dentro de un modelo vertical (sin trato simultáneo de otro deporte). Algunos autores, como Bayer (1986), Sans y Frattarola (1996) señalan los 12 años como edad recomendable para enseñar fútbol (y cualquier deporte) específicamente; coincidiendo con 1º y 2º de ESO. Seirul-lo (1995) plantea la PDE (Práctica Deportiva Escolar) específica para alumnos que muestren talento especial para una especialidad deportiva, dando importancia a la toma de decisiones, el auto-análisis y la comprensión táctica. Existe un debate sobre si debe proporcionarse enseñanza explícita (comprensiva), como Morcillo , Moreno y Jiménez (2003) con métodos activos de enseñanza, como plantean Garganta y Pinto (1997); Wein (1995); o si debe priorizarse la "incubación incidental" planteada por Kröger y Roth (2003), que "los niños aprendan a jugar, jugando" - Toral y otros (2005) -y teniendo en cuenta al juego - Parlebas (1988) - o al "fútbol de la calle", referido por Brüggemann, y Albrecht (1996); Silveira (2005) como "principal maestro".

Factores para analizar la iniciación y enseñanza del fútbol:

- I. Qué fútbol se pretende enseñar (**modelo de juego a alcanzar**, definidos mediante ideas y principios recogidos en los sistemas de juego y en las estrategias competitivas)
- II. Qué nivel de fútbol se ha alcanzado (nivel del **modelo de juego alcanzado**, tanto individual, grupal, como colectivamente, y los condicionantes psicológicos o físicos)

- III. De qué forma se pretende enseñar ese fútbol (**modelo de enseñanza**, uso de estrategias en la práctica, que pueden ser activas o pasivas desde el alumno)
- IV. Qué tipo de competición se elige en cada periodo de enseñanza (modalidad competitiva, es decir: fútbol sala, fútbol 7, fútbol 9...)
- V. Qué condicionantes culturales, sociales o económicos influyen en la enseñanza y la competición y cómo influye el deportista sobre ellos (**subsistema cultural**, que incluye la política deportiva de las instituciones públicas, clubes: concepciones o modas dominantes, modelos de sociedad, mercado laboral, motivaciones, material o instalaciones disponibles...). Basado en Castelo (1999).
- VI. Qué cualidades, habilidad y pericia de entrenador buscamos en cada fase (**perfil de entrenador**, donde debe valorarse conocimientos específicos sobre la competición, la enseñanza, relaciones sociales; las expectativas laborales deportivas, la pericia a la hora de aplicar estos conocimientos y cómo elegir para cada categoría al entrenador). Basado en Né, Bonnefoy y Lahuppe (2000) y la revista Approaches du Handball (2003).
- VII. Qué relaciones existen entre los factores I al VI (**coherencia del proceso**, si las categorías de los factores elegidos son compatibles entre sí. Por ejemplo, para conseguir un modelo de juego en que el portero pase el balón a un compañero desmarcado es necesario trabajar aspectos perceptivos difícilmente alcanzables por un modelo de enseñanza "técnico")
- VIII. Qué fases o periodos forman el proceso (**fases de enseñanza**, que diferentes estrategias en la práctica serán prioritarias en cada fase, qué elementos formales del juego se encuentran en cada fase)

- IX. Qué continuidad hay entre fases (**continuidad del proceso**, si se decide por la edad cronológica o por el nivel del modelo de juego alcanzado)

- X. Qué relación existe entre lo planificado, lo entrenado y lo aplicado en competición (**ajuste entre diseño, ejercicios y competición**)

FACTOR		CATEGORÍAS
I	MODELO DE JUEGO A ALCANZAR	<ul style="list-style-type: none"> - FASES DE JUEGO - SISTEMAS DE JUEGO - MÉTODOS DE JUEGO - FACTORES DE JUEGO - PRINCIPIOS DE JUEGO <i>Tomado de Castelo (2004)</i>
II	MODELO DE JUEGO ALCANZADO	(Similares a Factor I) <ul style="list-style-type: none"> - FASES DE JUEGO - SISTEMAS DE JUEGO - MÉTODOS DE JUEGO - FACTORES DE JUEGO - PRINCIPIOS DE JUEGO
III	MODELO DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> - ESTILO DE ENSEÑANZA - LÓGICA DEL EJERCICIO - HORIZONTAL O VERTICAL
IV	MODALIDAD COMPETITIVA	<ul style="list-style-type: none"> - OFICIAL (FÚTBOL 11, 7, SALA) - NO OFICIAL (MINI-FÚTBOL, 3X3)
V	SUBSISTEMA CULTURAL	-CONDICIONANTES: <ul style="list-style-type: none"> • SOCIALES • ECONÓMICOS • POLÍTICOS
VI	PERFIL DE ENTRENADOR <i>Tomado de <u>Approaches du Handball</u>, Federación Francesa de Balonmano (2003)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - ANIMADOR - DINAMIZADOR - CARISMÁTICO - CONFIRMADO - PREDICTOR - EXPERTO

VII	COHERENCIA DEL PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> - FACTORES COHERENTES - FACTORES NO COHERENTES (I, II, III, IV, V, VI)
VIII	FASES DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> - OPCIÓN A: NIVEL DE JUEGO ALCANZADO - OPCIÓN B: CATEGORÍA FEDERATIVA - OPCIÓN C: Nº DE HORAS PRACTICADAS - OPCIÓN D: UNA SOLA FASE
IX	CONTINUIDAD DEL PROCESO	(SIMILAR A FACTOR VIII) <ul style="list-style-type: none"> - OPCIÓN A: NIVEL DE JUEGO ALCANZADO - OPCIÓN B: CATEGORÍA FEDERATIVA - OPCIÓN C: Nº DE HORAS PRACTICADAS - OPCIÓN D: UNA SOLA FASE
X	AJUSTE ENTRE DISEÑO , EJERCICIOS Y COMPETICIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - OPCIÓN 1: COHERENCIA COMPLETA - OPCIÓN 2: INCOHERENCIA COMPLETA - OPCIÓN 3: INCOHERENCIA DE 1 O 2 ASPECTOS. Ejemplo: Coherencia entre diseño y ejercicios pero no en competición.

Tabla 1. Factores de análisis de coherencia (proceso de enseñanza: fútbol)

Estos factores pueden ser vectores de análisis en la evaluación de programas verticales de enseñanza en fútbol, y en fases concretas, como es la de iniciación.

Algunos de estos programas han sido publicados de manera divulgativa (ver Tabla 2), otros son documentos de trabajo de escuelas o clubes de fútbol, como Fradua (2003) siendo escasos los casos en que se ha realizado contraste de hipótesis en la iniciación al fútbol, como los de Escudero y Palao, (2003); Guia , Ferreira y Peixoto (2004).

Estos diez factores de análisis de la enseñanza en fútbol pueden aplicarse para la valoración de propuestas de enseñanza e iniciación divulgadas, en propuestas de enseñanza oficial, en las escuelas y clubes deportivos, o en el análisis de nuevos diseños.

Con este análisis se puede ayudar a la detección de aspectos positivos o defectos, incoherencias no anunciados "a primera vista" (como planificar unos objetivos y programar unos contenidos con otras prioridades); o también el fortalecimiento de estructuras necesarias y la identificación de prioridades (como el material superfluo o necesario para la consecución de un determinado factor). También puede llamar la atención que alguno de los 9 factores no sea contemplado en la construcción del proceso de enseñanza o la iniciación al fútbol. Las razones pueden ser:

- Falta voluntaria de concreción, decisión tomada por establecer orientaciones generales que no son aplicables a todos los ámbitos, o por falta de evidencia científica o empírica sobre una materia, en cuyo caso, sería recomendable definir lo que no debería realizarse, como se demanda popularmente en cursos de entrenador en la preparación física; o como plantean Fradua y Pintor (1995) en la elección de determinados sistemas de juego.
- Falta de conocimiento o no haber contemplado estos factores. Es un problema ligado a la formación del técnico o a la realidad social (subsistema cultural) que no planifica estos factores.
- Estimar que no deben planificarse alguno de esos factores, por concepción de la enseñanza, o que hay ciertos factores que están determinados genéticamente o sobre los que la enseñanza puede tener poco o nulo efecto.

Este análisis de las propuestas de iniciación o enseñanza al fútbol puede ser utilizado:

1. Retrospectivamente realizando un análisis de propuestas de formación ya publicadas o de concepciones de entrenadores y jugadores. Su función sería la de clasificar, agrupar y diferenciar las propuestas ya conocidas. Los autores Fradua (1997); Garganta y Pinto (1997) han analizado diferentes propuestas de enseñanza del fútbol.

Se deben identificar las concepciones que diseñan las propuestas de enseñanza y de iniciación al fútbol. Así, si imaginamos dos equipos diferentes con similar sistema de juego pero diferente metodología de enseñanza, podemos calibrar el riesgo de apilar en un mismo grupo propuestas con matices diferenciales, perdiendo información relevante si no se discrimina los factores definidos anteriormente.

2. In vivo, mediante el contraste entre encuestas sobre los factores de análisis de enseñanza en fútbol o contenidos programados y la observación de la realidad de entrenamientos y competición.

Su utilidad sería la de auditar y servir de alarma o refuerzo de la aplicación práctica del proceso de enseñanza teorizado y actualmente aplicado. El valor prospectivo dependerá de su contraste mediante el factor X definido.

3. Prospectivamente, construyendo nuevas propuestas de enseñanza basadas en los factores de análisis de la enseñanza en el fútbol, ajustándose a la realidad socio-económica, buscando un perfil específico de técnico; o con nuevas propuestas de modelos de juego, basadas en novedades tácticas del juego o énfasis en métodos concretos; o nuevas modalidades de competición, como ejemplo, fútbol 9 para infantiles, como indican Arana y otros (2004). Su función sería la de proponer nuevos procesos de enseñanza o definir nuevos proyectos para realidades socio-económicas diferentes que persiguen un mismo modelo de juego, así como actualizar propuestas contrastadas a la evolución del juego de fútbol. En la construcción de nuevas propuestas es necesario incorporar la evidencia científica o empírica alcanzada, restringiendo tareas que

supongan riesgos, y optimizando diseños mediante matices "aprendidos" de propuestas anteriores.

Presentamos el análisis retrospectivo de las propuestas clásicas de enseñanza vertical en fútbol de Wein (1995); Castelo (2004); Sans y Frattarola (1996) y Garganta y Pinto (1997); así como el análisis prospectivo (nueva propuesta) de enseñanza en fútbol, en concreto, un modelo propio para el periodo de iniciación.

FACTOR		CATEGORÍAS
I	MODELO DE JUEGO A ALCANZAR	<ul style="list-style-type: none"> * WEIN: Comportamiento elaborado y correcto en el 2x1 (16 criterios) * CASTELO: Duelos, superioridad numérica, combinaciones tácticas, misiones tácticas específicas, dirección y sentido correctos de comportamientos motores, actitudes ofensivas y defensivas, etc. * SANS Y FRATTAROLA: AT-1. Desarrollo genérico de los Fundamentos y de las acciones básicas del fútbol mediante el juego: Recuperar y mantener el balón, progresión, remate y jugar en y desde la zona * GARGANTA Y PINTO: Juego estático, orientado, jugadores centrados en los pases
II	MODELO DE JUEGO ALCANZADO	<ul style="list-style-type: none"> * WEIN: Comportamiento espontáneo, natural y erróneo en 2x1 * CASTELO: No encontrada su concreción * SANS Y FRATTAROLA: Predominio del aspecto lúdico y práctica con mínima oposición (2x1, 3x1) y 1x1 * GARGANTA Y PINTO: Juego estático, no orientado, jugadores centrados sobre el balón, exceso de comunicación oral
III	MODELO DE ENSEÑANZA	<ul style="list-style-type: none"> *WEIN: Prioridad del descubrimiento guiado sin descartar analítico *CASTELO: Situación real de juego, naturaleza fundamental, gol 3 niveles de ejercicios: Uno o más atacantes contra portero; II: Uno o más atacantes contra portero; III: Ataque-Defensa con porteros * SANS Y FRATTAROLA: Trabajo técnico (Habilidad) y Táctico (situaciones básicas) * GARGANTA Y PINTO: Método sistémico, citado por Rui Pacheco (2004), juego dirigido. Relación con elementos del juego.
IV	MODALIDAD COMPETITIVA	<ul style="list-style-type: none"> * WEIN: Mini-Fútbol 3X3 y 4x4 (Intento competición formal) * CASTELO: Concreciones encontradas para Fútbol 11 * SANS Y FRATTAROLA: Torneo de 4x4 * GARGANTA Y PINTO: 3x3 como mínimo, 2x2 no es suficiente
V	SUBSISTEMA CULTURAL	<ul style="list-style-type: none"> * WEIN: Competición mediante torneo, no en fin de semana ni ligas largas * CASTELO: Finalidades, valores y convicciones de los jugadores * SANS Y FRATTAROLA: Rectificaciones a partir de manifestaciones en competición * GARGANTA Y PINTO: “Deporte alienado” vs “Deporte Alienante”. Exclusión de fútbol escolar vs Futbolización de E.F.

FACTOR		CATEGORÍAS
I	MODELO DE JUEGO A ALCANZAR	Adaptaciones específicas de jugadores Adaptación al sistema predominante adversario: 1-3-1-2 Sistema de juego 1-2-2-2: -Ataque posicional: Estilo de juego de pase corto y apoyos. - Defensa posicional: Marcaje Mixto - Contraataque: Delanteros hacia banda, estructurado por Fradua (1997) - Repliegue: Intensivo, Posicional (laterales y delanteros) + aposicional (medios). Fradua (1997)
II	MODELO DE JUEGO ALCANZADO	Juego anárquico por libre exploración practicado por el jugador previamente a la iniciación al fútbol
III	MODELO DE ENSEÑANZA	Método Sistémico, con énfasis en la enseñanza contextualizada del juego mediante situaciones parciales por franjas de juego (líneas y franjas de juego). Situaciones 2x2 y enlaces con 4x4 y 7x7
IV	MODALIDAD COMPETITIVA	FUTBOL 7
V	SUBSISTEMA CULTURAL	- Canalizar el potencial social del fútbol - Adaptación a mínimos recursos económicos - No descartar jugadores - Jugadores (chicos y chicas) de niveles distintos pero categorías federativas similares - Fomentar la adherencia a la práctica del fútbol mediante prácticas motivantes
VI	PERFIL DE ENTRENADOR	- Entrenador dinamizador, con conocimientos del juego y la metodología adecuada. - Motivado para lograr ser carismático, que pueda ser ejemplo a imitar. Importancia de hábitos saludables.

Tabla 2. Comparación de propuestas de iniciación al fútbol: Wein (1995); Castelo 004); Sans Y Frattarola (1996); Garganta Y Pinto (1997)

VII	COHERENCIA DEL PROCESO	I y II. El modelo de juego se alcanza progresivamente. III. No se hace énfasis en la técnica, aunque según algunos autores puede necesitarlo más que otros deportes como el balonmano. V y VI. El subsistema cultural puede determinar que el perfil del entrenador no sea el definido.
VIII	FASES DE ENSEÑANZA	La iniciación consta de 7 fases simultáneas, con énfasis en una de ellas según evoluciona el proceso. 1. Juego libre 2. Posicionamientos 3. Trabajo por líneas 4. Trabajo combinado de 2 líneas 5. Trabajos combinado de 3 líneas 6. Trabajo de fases de juego 7. Trabajo estructurado real
IX	CONTINUIDAD DEL PROCESO	Modelo de juego construido para la transición al fútbol 11 (Sistema de juego 1-4-4-2 o 1-4-3-3, juego en 3 líneas) El subsistema cultural dificulta transición al fútbol 9 o proyectos a largo plazo.
X	AJUSTE ENTRE DISEÑO , EJERCICIOS Y COMPETICIÓN	El modelo de juego diseñado es practicado mediante ejercicios pero no consigue ajustar a la competición las situaciones de finalización. NO CONTRASTADO CIENTÍFICAMENTE

Tabla 3. Propuesta propia de iniciación al fútbol

Antes de la iniciación al fútbol...

La iniciación al fútbol es una iniciación específica a un deporte en concreto, por tanto, es recomendable que anteriormente a este periodo se haya realizado una fase de iniciación deportiva general y otra de iniciación a los deportes colectivos de invasión, coincidiendo con autores como López & Castejón (2005); Ricardo , de la Torre y Velázquez (2001); Valero (2005); Gíménez (1999). Esto no quiere decir que no sea aconsejable enseñar fútbol antes de los 12 años, pero sí que no debe enfatizarse en aspectos concretos del juego de fútbol, sino en otros aspectos como la motricidad general y otros deportes tratados de forma inespecífica.

Sin embargo, ya existen escuelas de fútbol a los 7 años (o edades previas) en lugar de escuelas multideportivas. Esta realidad social debe ser contemplada para no provocar procesos de especialización precoz (con posibles consecuencias negativas, como abandono prematuro o falta de rendimiento en fases posteriores), como contempla de Santana (2005), por tanto, en estas escuelas no debería tratarse la iniciación al fútbol, sino la iniciación deportiva, al igual que debe ocurrir en Educación Primaria. Esto puede conseguirse mediante modelos de enseñanza horizontal (tratando simultáneamente varios deportes colectivos de invasión), en los que se traten aspectos generales de la motricidad, para luego presentar problemas comunes a los deportes colectivos de invasión, permitiendo una indagación y libre exploración -Chesnau y Duret, (1999)-. Algunos autores, como Bayer (1986); Contreras y otros (2001) han planteado las posibles transferencias en este planteamiento, pero las propuestas no han sido contrastadas científicamente para extraer conclusiones rigurosas - Garganta, (1997) -.

Seirul-lo (1995) indica las diferencias entre la Práctica Educativa Escolar (P.E.D.) y Práctica Deportiva Escolar (P.D.E.). La PED debe ser común a todos los alumnos, mientras que la PDE debe ser practicada por aquellos alumnos con especial talento para una especialidad deportiva. El fútbol se tratará mediante PED antes de su iniciación.

Independientemente de lo programado, los niños presentan experiencias previas de las que el proceso de enseñanza oficial no ha sido testigo, como la práctica libre o de ocio, la visión de partidos in situ o televisados; o la influencia, apoyo y/o presión familiar. Además del efecto de estas experiencias sobre la concepción y atracción del fútbol del niño, influyen otros factores culturales, como el comportamiento respecto a formadores, compañeros, árbitros y demás agentes; el compromiso o motivación por la actividad y las aspiraciones o perspectivas hacia el fútbol; que pueden ser muy determinantes en el proceso.

Como pasos previos a la iniciación específica en fútbol, pero dentro de clubes o escuelas de fútbol, hay propuestas como las de Bini (2000); Lapresa y otros (2005), o la de Sans y Frattarola (1996), que plantean esta fase como de "promoción" del fútbol.

Después de la iniciación al fútbol...

Realizar una iniciación al fútbol con sentido implica saber para qué se realiza y qué continuidad tendrá. A pesar de las dificultades de planteamientos a medio o largo plazo en fútbol, posiblemente debidas al subsistema cultural, existen propuestas como la presentadas anteriormente -ver Tabla 2- y Toral (2005); también existen propuestas de Lago (2003); Ardá (2003); Martínez, Saénz-López y Giménez (2000).

También, por influencia de planificaciones de Comités Olímpicos Nacionales y deportes como el esquí alpino o la natación, se plantean en el Reino Unido o Nueva Zelanda modelos como el LTADM (Long Term Athletic Development Model, con copyright de Istvan Balyi de 1990 - Modelo de Desarrollo del Deportista a Largo Plazo) que han sido utilizadas en fútbol en Reino Unido. Al igual que comentamos con la transferencia, el LTADM no dispone de evidencia científica.

También en España se realizaron propuestas similares, destacando la de Sans y Frattarola (1996), con sus programas de Promoción, AT-1, AT-

2 y AT-3; el "modelo" planteado por Wein (1995) o las documentaciones de equipos de alto rendimiento, como ejemplo tenemos el Athletic Club de Bilbao - Fradua (2003)-, o federaciones, como la italiana - Paoli, (2000) -.

Posteriormente a la iniciación (y en ocasiones de manera simultánea a esta), suceden procesos de detección y selección de talentos, o de vigilancia y desarrollo de estos, como describe Lorenzo, (2003). La vida académica y deportiva no es fácil de conjugar, y existen centros específicos que procuran que esta convivencia sea posible - Marques (2001) -.

Los clubes deportivos de alto rendimiento criban y apartan del proceso de rendimiento a jugadores que pueden encontrar la continuación de un modelo de formación en niveles de rendimiento inferiores, aunque el abandono de la competición federada es habitual (antes lo ha sido en la competición escolar), según Toral, Vicente y García (2005). A partir de 14-15 años, una práctica recreativa y que siga desarrollando aspectos del modelo de juego deberían encontrarse en la PED, desde 3º de ESO hasta Bachillerato.

INFANCIA

La **infancia** o **niñez** es un término amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidas entre el nacimiento y la adolescencia o pubertad.

Desarrollo de los niños en edad preescolar

Es la etapa donde se crece más. La niñez se constituye y caracteriza por 3 etapas que son: lactancia (bebé), primera infancia (infante) y segunda infancia o niñez en sí (niño).

Desarrollo físico

La niñez empieza a los dos años y termina a los nueve años y medio (por lo general, a los 10 se alcanza la pubertad que es el inicio de la adolescencia)

- El aumento de peso es de 2 kilos cada año (promedio), de modo que pesa aproximadamente 12 a 15 kilos, unas tres o cuatro veces el peso al nacer.
- Aumenta de talla unos 7 a 13 cm cada año, para una talla promedio entre 85 y 95 cm.
- Postura erecta, abdomen aún globoso sin que se hayan aún desarrollados sus músculos abdominales, por lo que aparece una lordosis transitoria.
- La frecuencia respiratoria es más lenta y regular, aproximadamente entre 20 y 35 respiraciones por minuto.
- Temperatura corporal continúa fluctuando con la actividad, su estado emocional y su ambiente.
- El cerebro alcanza un 80% de su tamaño en comparación con el cerebro de un adulto.

Desarrollo motor (psico-afectivo)

- Puede caminar alrededor de obstáculos y camina en una posición más erecta.
- Se acuclilla por períodos de tiempo más extensos durante el juego. Sube escaleras sin ayuda, pero sin alternar los pies.
- Se balancea en un pie por unos segundos, salta con relativa facilidad.
- A menudo logra controlar sus esfínteres, pero los accidentes urinarios y de defecación pueden ser esperados, puede ser capaz de anunciar sus urgencias.
- Lanza una pelota sin perder su equilibrio. Puede sostener una taza en una mano y puede sacar sus botones de la camisa y bajar su cierre.
- Abre la puerta girando la manilla.
- Toma el lápiz en forma de puñal y hace trozos desordenados, puede imitar trazos circulares.
- Se sube a una silla de regular tamaño, se voltea y se sienta.

Desarrollo cognitivo

- La coordinación de movimientos con la vista y la mano mejora, puede juntar objetos y desarmar otros.
- Comienza a usar objetos con propósito, como el empujar un bloque como si fuera un barco.
- Logra hacer simples clasificaciones, como el juntar ciertos juguetes por parecidos.
- Empieza a hablar entre los 1 y 3 años.
- Disfruta que le lean cuentos y participa apuntando con el dedo, haciendo sonidos relevantes y volteando las hojas.
- Se entera que el lenguaje es efectivo para captar la atención de otros y satisfacer sus necesidades y deseos.

- Puede tener un vocabulario entre 50 y 100 palabras, en caso de edad mayor de 7 años pueden aprender entre 200 y 300.
- Comienza a imitar las palabras de los demás

La actividad física.-

La práctica de deporte tiene beneficios en todas las edades, incluidos los niños. Su práctica en solitario, en grupo o en familia ayuda a promocionar la salud. Los beneficios principales a largo y corto plazo son:

- Evitar la obesidad
- Prevención de la osteoporosis: el deporte ayuda a tener una mejor calidad de los huesos
- Mejora la resistencia y la fuerza muscular: previene las lesiones musculares
- Mejora la flexibilidad y agilidad del niño
- Ayuda a un mejor desarrollo de las capacidades de coordinación
- Potencia el conocimiento de su propio cuerpo
- Disminución del riesgo cardiovascular: aumenta la resistencia cardiovascular
- Disminución del riesgo de algunos tumores
- Evitar problemas articulares como la artrosis
- Prevenir la diabetes tipo II
- Sensación de bienestar física y mental: mejora el estado de ánimo y es una buena herramienta en la adolescencia para canalizar todo tipo de emociones negativas
- Favorece las relaciones sociales y el trabajo en equipo: favorece la integración en el grupo de iguales
- Fomenta valores positivos: respeto de las normas, espíritu de superación, compensación del esfuerzo y mejora de la autoestima
- Favorece la autonomía
- Ayuda a ganar seguridad en sí mismo, ya que el hecho de ir superando retos anteriores, hace que nuestro hijo se sienta capaz de afrontar otros de mayor dificultad

- Favorece la autonomía, ya que nuestro hijo se da cuenta de que es capaz de dominar su cuerpo en el entorno (espacio, colchonetas, obstáculos, saltos, etc.). Ello le hace consciente de que tiene gran capacidad para actuar de forma independiente
- Su mejora hace que se sienta valorado por los demás: sus compañeros le llaman para participar en sus juegos, sus profesores le felicitan y sus padres también
- Le ayuda a sentirse valiente en diferentes situaciones, tanto físicas como sociales, y eso le da seguridad
- Se siente más independiente, capaz de decidir por él mismo cuándo y cómo debe actuar o dejar de hacerlo
- Prevención en el abuso de drogas en el adolescente

En las últimas encuestas, aproximadamente el 80% de la población no realiza actividad física. Los niños cada vez se mueven menos y hacen una vida más sedentaria. Lo ideal es que el niño tenga un plan de actividad física regular según su edad: paseos diarios, actividades al aire libre el fin de semana y la práctica rutinaria de un deporte una o dos veces por semana. La primavera y el verano son épocas propicias para iniciar una actividad deportiva al aire libre: marcha, paseo, senderismo, natación, monte, bicicleta, etc. Hay que limitar las actividades sedentarias como el exceso de televisión y los videojuegos (no más de una hora al día).

La actividad física se puede definir como cualquier movimiento voluntario que produce un gasto de energía adicional al mantenimiento de las constantes vitales. Bajo este concepto podríamos englobar muchísimas actividades cotidianas: caminar, jugar, bailar o practicar algún deporte. Cuando la actividad física se planifica y su objetivo es mejorar la forma física, se llama ejercicio físico; una práctica habitual sería practicando un deporte regularmente.

Los padres pueden orientar a sus hijos sobre que deporte practicar; en los adolescentes es más complicado, ya que se dejan influenciar por el deporte o deportistas de moda.

Desde una perspectiva del correcto desarrollo infantil podemos recomendar lo siguiente:

- Deportes sin riesgo, considerados beneficiosos: natación, ciclismo, balonmano, baloncesto, patinaje...
- Deportes discutibles (en función de la edad de inicio y su nivel de competición): tenis, squash, equitación, gimnasia en suelo, danza clásica, judo, esgrima, esquí...
- Deportes con riesgo: rugby, salto de trampolín y palanca, halterofilia, wind surf, esquí náutico.

Las bases de la práctica saludable de cualquier deporte en el niño son:

- Hay que orientar al niño a la hora de elegir una actividad deportiva, pero siempre respetando sus preferencias
- La actividad deportiva tiene que ser acorde con las cualidades del niño y a su constitución corporal.
- Debe practicarlo con carácter lúdico, sin que suponga sacrificios ni sufrimientos.
- Puede tener un componente competitivo, pero dentro de unos límites, y desde luego, hay que evitar inculcarle el afán de ser "el mejor, el primero, porque ser el segundo es un fracaso". A menudo y sin darse cuenta los padres estimulan el instinto competitivo y están sembrando futuras frustraciones.
- La actividad deportiva debe contribuir al desarrollo integral del niño. Si se decanta por un deporte especializado, hay que complementarlo con otras actividades que neutralicen los efectos de una especialización y que contribuyan a evitar desequilibrios y asimetrías físicas. La natación es un complemento ideal para otras actividades.
- El crecimiento óseo es fundamental para el niño, hay que respetarlo y evitar deportes que puedan suponer una agresión a

los cartílagos de crecimiento y al desarrollo equilibrado de los huesos.

- Hay que acostumbrarle a que haga el calentamiento necesario, que prepare el cuerpo para la actividad que va a desarrollar, y al finalizar la misma que haga relajación y estiramientos.

ACTIVIDAD DEPORTIVA.-

Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas.

La importancia para las actividades físicas y deportivas se ha reconocido como una actividad humana importante para el mejor desarrollo y mantenimiento para una mejor calidad de vida, por esto en los planteles o colegios se organizan encuentros o torneos de fútbol, ajedrez, atletismo, voleibol entre otros.

El Consejo Nacional para el desarrollo del Deporte en la Educación Media Superior (CONADEMS), está integrado por las instituciones educativas del nivel medio superior del país, y del cual forma parte el Consejo Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP) convocada a los “Campeonatos Nacionales Estudiantiles de la Educación Media Superior” en las especialidades de:

Baloncesto, Ajedrez, Fútbol, Natación, Voleibol, Fútbolito, Atletismo, Beisbol, etc.

Para mayores informes acude con tu promotor deportivo de tu plantel o al consejo estatal del Deporte de la Educación Media Superior en tu estado.

Arte Físico.-

Los deportes comparten un alto grado de afinidad con el arte. Disciplinas como el patinaje sobre hielo así como el hockey sobre patines o el taichí, son deportes muy cercanos a espectáculos artísticos en sí mismos. Actividades tradicionales como la gimnasia y el yoga, o más recientes como el culturismo, el tricking y el parkour también comparten elementos propios del deporte con elementos artísticos.

El hecho de que el arte sea tan cercano al deporte en algunas situaciones está probablemente relacionado con la naturaleza de los deportes. La definición de deporte establece la idea de ejecutar una actividad no solo para el propósito habitual; por ejemplo, no correr solo para llegar a alguna parte, sino correr por propia voluntad, con el fin de mantener el estado físico.

Esto es similar a una visión común de la estética, que contempla los objetos más allá de su utilidad. Por ejemplo, valorar un coche no por llevarnos de un sitio a otro, sino por su forma, figura, etc. Del mismo modo, una actividad deportiva como el salto no se valora solo como un modo efectivo de evitar obstáculos; también cuentan la habilidad, la destreza y el estilo.

Tecnología.-

Las ganas de jugar interpretan un importante papel en el deporte, bien aplicada a la salud del atleta, a la técnica o a su equipación.

- **Salud.** La tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores. Un aspecto negativo de la tecnología aplicada al deporte consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños

irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte. Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos órganos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor.

- **Instrucción.** Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva. Ahora es posible analizar aspectos del deporte que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión. Técnicas como la captura de movimientos o las simulaciones por ordenador han incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse. Las mejoras en tecnología también han servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, en ocasiones asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto. Caso práctico se encuentra en el ciclismo. A la fecha, se han realizado una serie de investigaciones en túneles de viento con el objeto de mejorar la postura sobre la bicicleta, de esta forma alcanzar una aerodinámica perfecta en la cual la resistencia al viento sea la menor posible.
- **Equipamiento.** En ciertas categorías deportivas, el deportista se vale de diverso instrumental para llevar a cabo la actividad, como los bates empleados en béisbol o los balones usados en fútbol o baloncesto. Todos ellos han visto cómo sus características han ido variando con el paso de los años para mejorar el rendimiento deportivo, alterándose factores como la dureza o el peso de los mismos. Asimismo, en algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de equipo protector por parte del deportista, como por ejemplo en fútbol americano. Estas protecciones también han ido evolucionando con el paso de los años y la propia evolución de la tecnología, dirigiéndose hacia elementos más cómodos y seguros para la práctica deportiva.

Deporte y Sociedad.-

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales. El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí. Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía.

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como

una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas. Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de violencia durante o tras las competiciones. Por otro lado, el deporte es considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad.

Adaptación Técnica.-

Abordamos el estudio de la técnica deportiva desde el concepto de Lev Matveev, quien la define como el medio para liberar la lucha deportiva. Colegas calificados como Zech, Matin, Pietka-Spitz, Ter Owannesjan y Weineck entre otros, entienden a la técnica como el conjunto de procesos desarrollados generalmente por la práctica para resolver más racional y económicamente un problema motor determinado. La técnica de una modalidad deportiva corresponde a un cierto tipo motor ideal, que aun conservando sus caracteres fundamentales, puede sufrir un modificación que corresponde a peculiaridades individuales, constituyendo así el estilo personal (Jurgen Weineck). En el lenguaje cotidiano, en nuestro medio laboral, concebimos a la técnica como sinónimo del fundamento o el gesto deportivo.

De aquí se desprende que la supremacía técnica de in plantas implica el dominio completo de estructuras motoras eficientes y eficaces que permiten conseguir los más altos rendimientos en las condiciones más difíciles de la competencia. Otro concepto a tener en cuenta es que, en el alto rendimiento, cuando es imposible seguir aumentando los niveles de stress de las cargas por medio de aumentos del volumen o de la intensidad de las mismas, es la intensificación del requerimiento técnico el recurso que posibilita la elevación de la performance deportiva.

La importancia de la técnica deportiva tiene varios enfoques posibles, entre ellos su alta interdependencia, por una parte con las cualidades o los factores físicos del rendimiento, y por otra con la táctica deportiva, entendiendo por ella al aprovechamiento racional de las fuerzas al servicio del arte de librar la lucha deportiva. Con respecto tanto a la técnica como las cualidades físicas, crecen paralelamente en el proceso

de formación del deportista, pero es obvio que ante una técnica defectuosa, mal adquirida o mal aplicada, por elevado que se encuentre el estado de forma deportiva, fisiológicamente hablando, los logros se verán limitados si ni se ha producido el ajuste técnico necesario. Las potencialidades de un atleta, son muchas pero la técnica es determinante a la hora de concretar el juego.

Además, y en un análisis más profundo, la técnica está determinada por algunas cualidades físicas que gravitan más que otras, siendo la sensibilidad, que depende de los analizadores o propioceptores; la flexibilidad, extensa permisiva de movimientos amplios y la coordinación, como la aptitud ordenativa de movimientos auto orientados y autorregulados las que gravitan fundamentalmente en el aprendizaje motor, el control motor y la reacción y readaptación motora; que son los pasos sucesivos y necesarios para que se amplíe el bagaje cinético o experiencia motora, que, a través de la formación multilateral, determinarán hasta las últimas consecuencias la consecución de logros técnicos de alta significación. En niveles de importancia creciente encontramos a la velocidad, la potencia, la fuerza y la resistencia, que a su vez terminan en cualidades derivadas.

La relación con la táctica se resume en el concepto de estrategia ofensiva o defensiva, cuyo cometido esencial es lograr el logro propuesto (el gol, la meta, el tiempo, la marca), en el que aparecen como punto cardinal del aprovechamiento técnico, el grado de la intelectualidad y el nivel de abstracción que presuponen la actitud, el pensamiento y el compromiso técnico del atleta.190

ENTRENABILIDAD DE LA TÉCNICA.-

Tiene una directa relación con las funciones motoras cuyo potencial depende de las aptitudes coordinativas (que tienen un componente genético y otro componente que depende del oportuno aprovechamiento de su desarrollo en las fases sensibles de la vida del deportista, que coinciden con la etapa de mayor desarrollo del sistema nervioso central).

La formación multilateral y la ampliación de la experiencia motora es el factor educativo de mayor significancia en la consolidación técnica ulterior, pues todo movimiento nuevo que se aprende se consolida se consolida en base a huellas motoras anteriores consolidadas anteriormente.

En la figura 1 se ilustran en forma didáctica los periodos de la vida del niño que se constituyen en fases sensibles, y observamos que, por la capacidad de coordinación, las etapas de desarrollo coinciden con las edades en las que en nuestro medio los niños cursan la escolaridad primaria. Es precisamente en esta etapa, de consolidación de la mielinización del SNC, donde la formación polivalente determinará las bases que constituyen el potencial para el ulterior desarrollo de la maestría técnica.

Se puede proponer, entonces que, la instrucción técnica pasaría por una primera etapa de tendencia a un desarrollo multilateral, polivalente; una segunda de preparación general de la técnica deportiva escogida, y una tercera de preparación especial o especialización, en la que cobran especificidad la modalidad deportiva elegida y el puesto o función que desempeña el atleta en su campo de juego o en el ámbito de desarrollo de su deporte.

Hotz y Weinck (1983) descomponen el proceso de instrucción técnica en cuatro fases en lugar de tres, de la siguiente manera:

1. Fase de información y aprehensión. El deportista toma conocimiento de los movimientos a ser aprendidos y crea las bases necesarias para la concepción de un proyecto de acción. En este punto el sujeto es ayudado por sus experiencias motoras previas, su nivel motor y su capacidad de observación.

2. Base de coordinación rústica. Las primeras experiencias de ejecución práctica, como las indicaciones verbales, representan la información principal de esta fase. Al finalizar esta etapa el dominio del problema se encuentra en una fase rústica. Los fenómenos relativos a este nivel son: un esfuerzo excesivo y parcialmente errático; la

brusquedad en el desarrollo temporal; la ejecución angulosa de movimientos; la amplitud insuficiente; la cadencia motora falsa (muy rápida o muy lenta); la falta de ritmo y de secuencia y la falta de precisión motora.

3. Fase de coordinación fina. Los fenómenos que caracterizan a esta etapa son: el costo energético adecuado, el gasto de fuerza necesario, la amplitud y los ritmos motores racionales y los movimientos más fluidos. El aumento de la precisión motora se encuentra aquí globalmente ligada a una constante comprensión perfeccionada de las informaciones verbales o de otra naturaleza.

4. Fase de consolidación, perfeccionamiento y disponibilidad variable. En esta fase encontramos la coordinación exitosa de movimientos, aún en condiciones difíciles o no habituales. La automatización permite al deportista centralizar la atención en los puntos críticos del desarrollo motor, y precisamente el fenómeno que caracteriza a esta etapa es la fluidez constante y armónica de los movimientos.

Para ampliar aún más el concepto de aprendizaje técnico, se establecen alguna base psicológica y otras neurofisiológicas. Dentro de las psicológicas se considera que un acto motor tiene una fase premotora durante la que se prepara la acción mediante el establecimiento de un programa (en lenguaje cibernético); una fase motora, en la que se realiza el programa y se experimenta y se vivencia el proyecto anticipado por la mente; y una fase posmotora en la que se aprecia por una comparación entre lo proyectado y lo ejecutado. Al respecto, según Anochin (citado por Meinel y Schnabel), todos los actos motores están en dependencia directa del volumen de las referencias informativas que se apoyan en la sucesión de movimientos, y esta retroinformación, a su vez, se apoya en el óptimo funcionamiento de los analizadores visual, auditivo, táctil, rítmico, vestibular y cinestésico, que influyen de manera decisiva en el proceso de aprendizaje motor. Obviamente, el factor volitivo (de ahí la base psicológica) determinan la acción de los mismos.

Las bases neurofisiológicas, reconocen a los procesos de memorización como centro de aprendizaje motor. Este transcurre en pasos de informaciones codificadas, que consisten en mecanismos de aprehensión, tratamiento y almacenamiento de información, mediante procesos perceptivos, cognitivos y mnemónicos respectivamente. Según numerosas investigaciones, estos procesos están ligados a las reacciones metabólicas de las neuronas, que producen modificaciones permanentes en cadena de las membranas sinápticas e intersinápticas mediante una permeabilidad diferencial de flujos excitadores.

Las limitantes del aprendizaje técnico, por otra parte, puede ser: la carencia de información, la carencia de motivación o la carencia de condición. Pero es una constante que, en el desarrollo de la técnica, el grado de dificultad debe ser siempre creciente; es decir: que una vez consolidado un logro, automatizado un gesto, se debe procurar un estadio más fino, más exigente, más complejo y en condiciones de dificultad mayor, para que se transmita en eficiencia en la prestación deportiva.

Principios Metódicos.-

En el proceso de entrenamiento a largo plazo, la preparación técnica recibe ya desde los principiantes un coeficiente de importancia más elevado cuanto más elevadas son las performances deportivas pretendidas.

El trabajo de desarrollo de la técnica deportiva debe ocupar entre un 60 a 70% de tiempo del entrenamiento de los principiantes, con alto número de correcciones y alta exigencia de precisión desde el punto de vista del desarrollo del movimiento y del análisis biomecánico. El aprendizaje de la forma rústica de la técnica deportiva, con elementos de la forma fina en algunos de sus aspectos, es importante en los casos de participación precoces en competiciones, para no acusar pérdidas en los factores motivacionales.

La formación técnica debe ser desarrollada paralelamente con los demás factores físicos de rendimiento (cualidades físicas).

La formación técnica en el trabajo con niños requiere, además de la capacitación de la aptitud coordinativa, el planteo analítico, dividiendo el todo en objetivos parciales, para garantizar con su consecución por etapas y su consecuente retroinformación positiva (ley pedagógica del efecto).

La formación de la técnica deportiva cualitativamente más alta necesita imperiosamente de una intelectualización más intensa.

Variable Independiente.

Desarrollo Deportivo

El departamento de Desarrollo Deportivo asume como su principal propósito el hecho de profundizar las prácticas deportivas y consolidar las acciones ejecutadas, en la medida en que cada vez más estudiantes puedan tener acceso al deporte y que éste, a su vez, encuentre en ellos futuros promotores de su progreso, que trabajen comprometidamente en pos del mismo.

Este departamento abarca todas las modalidades de práctica deportiva que tengan alguna instancia de competencia donde los participantes representen a la Universidad de Buenos Aires, en Torneos y jornadas o encuentros, junto a otras universidades, con otros estudiantes o con clubes y otras entidades. Dependiendo el nivel de competencia y el objetivo de la misma, los criterios de participación varían.

A su vez, el departamento de Desarrollo Deportivo involucra todo aquello que implique el estudio y fomento de las ciencias aplicadas al deporte, entendiendo que para enaltecer la práctica deportiva en nuestro país y la universitaria particularmente, debemos involucrar y comprometer cada vez a más personas con el crecimiento y el desarrollo de las distintas nociones de lo deportivo.

Prácticas Deportivas.-

Practicar deporte es aconsejable a cualquier edad, ya que los beneficios que nos brinda son muchos. Por este motivo tenemos que

acostumbrarnos a la práctica deportiva, aunque es importante que sepamos que **a cada edad el cuerpo tiene unas necesidades**, por lo que es esencial saber cómo tenemos que entrenar a cada edad.

El cuerpo del ser humano va cambiando a medida que pasa el tiempo y se desarrolla, y es que a cada edad las características físicas son diferentes. Por este motivo vamos a diferenciar entre las **diferentes etapas de la vida** para determinar qué es lo necesario deportivamente hablando para cada una de ellas.

Infancia:

En esta etapa nuestro cuerpo no está formado, sino que está en plena fase de crecimiento. Es por esto esencial que los niños practiquen habitualmente deporte. La actividad física es necesaria para el buen desarrollo físico y mental del niño. **El juego** tiene que ser la principal forma de practicar deporte, y con él aprenderán a desarrollar las cualidades motrices, coordinación, equilibrio, además de hacer del ejercicio físico un constante en su vida cotidiana.

Adolescencia:

Es una de las etapas de la vida en la que el cuerpo sufre los cambios más radicales, ya que supone el paso de niño a adulto. Los músculos están en pleno proceso de formación por lo que es importante el deporte para conseguir que el desarrollo sea óptimo. Es primordial que llevemos a cabo **actividades deportivas encaminadas a un óptimo desarrollo** de la personalidad. El deporte tiene que servir para conocer nuestro cuerpo, ganar autoestima y vernos mejor en una etapa de cambios. No es aconsejable que sometamos a nuestro cuerpo a entrenamientos excesivos ya que no conviene que castigemos unos músculos en pleno proceso de formación.

Juventud:

Esta etapa de nuestra vida es en la que nuestro cuerpo alcanza su total esplendor en lo que a físico se refiere, y es que los músculos están llenos

de plenitud y potencia. Es importante que practiquemos deporte encaminado a prevenir posibles desórdenes en el futuro. Es una manera de estimular a nuestros músculos y desarrollarlos para que nos sirvan de protección. Es importante que adquiramos una buena forma física en todos los sentidos. Para ello realizaremos actividades deportivas encaminadas a **entrenar la fuerza, la resistencia y la potencia**. No debemos olvidar que es en esta época cuando nuestro cuerpo empieza a acumular más grasa, por esto es importante que practiquemos deporte para evitar este proceso.

Edad adulta / Madurez:

En esta etapa de nuestra vida el cuerpo experimenta un estancamiento y caída de la actividad hormonal. Es importante que a través del deporte estimulemos estos procesos y retrasemos el envejecimiento prematuro. Para ello el deporte se centrará en **mantener el tono muscular**, insistiendo en el trabajo cardiovascular y respiratorio para prevenir posibles afecciones futuras. Es primordial mantener nuestro metabolismo activo mediante la realización habitual de actividades deportivas.

Vejez:

En este periodo de la vida el cuerpo no funciona a la velocidad que en otras etapas. Las dolencias son varias y la calidad de las fibras no es la misma que cuando se es joven. Es importante que en esta etapa de la vida **no perdamos la movilidad**. Para ello tenemos que realizar habitualmente ejercicio, aunque de forma tranquila, pues no podemos forzar demasiado nuestro cuerpo., Es primordial que nos mantengamos activos, pues la circulación sanguínea se acelerará, lo mismo que la oxigenación corporal retrasando el envejecimiento y evitando dolencias propias de la edad. Si no hemos realizado nunca actividades deportivas, es buen momento para empezar, pero de forma gradual y tranquila.

Funciones hacia las que se puede orientar la iniciación deportiva

a) El deporte recreativo. Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

b) El deporte competitivo. Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.

c) El deporte educativo. Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

d) El deporte salud. Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

DEL DEPORTE... .. A LA RECREACION DE

DEPORTE... .. A LA COMPETICION

DEL DEPORTE... .. A LA FORMACION

DEL DEPORTE... .. A LA CALIDAD DE VIDA

La práctica deportiva educativa, debe favorecer estilos de vida saludables, aumentar las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y jóvenes, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto poder de atracción y retención.

Entrenamiento Deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en

cada fase (microciclos, mesociclos y macrociclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Son las guías, reglas o directrices generales basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas que sirven para optimizar el proceso del entrenamiento. Se refieren a todos los ámbitos y tareas del

entrenamiento, determinan el contenido, los métodos y la organización de éste.

Todos los principios del entrenamiento se relacionan entre sí garantizando la aplicación correcta de todo proceso. Dependiendo de la bibliografía consultada existen diferentes tipos de principios del entrenamiento.

Los principios fundamentales del entrenamiento Existen muchos principios del entrenamiento deportivo pero se han establecido una serie de principios que son fundamentales. Entre ellos aparece el principio de participación activa y consciente del entrenamiento, también conocido como principio de lo consciente (Ozolín, 1983) por el cual el deportista debe conocer por qué y para qué entrena.

PRINCIPIO DEL DESARROLLO MULTILATERAL:

Se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista. Este principio actúa de nexo con el siguiente e importante principio de la especialización, necesaria (a su debido tiempo) para provocar alteraciones morfológicas y funcionales en relación con el deporte a practicar.

PRINCIPIO DE INDIVIDUALIZACIÓN:

Que postula que cada persona responde de forme diferente al mismo entrenamiento. Esto se debe a razones genéticas, nutricionales, ambientales, motivación, nivel de condición, etc.

Según el principio de variedad todo entrenamiento debe producir una variación en los estímulos, no pueden ser siempre los mismos, ya que de ser así nuestro organismo se adaptaría a unos estímulos concretos y no se desarrollaría. Otro de los principios, el de modelación del proceso de entrenamiento, nos habla de que los entrenamientos deberían incorporar aquellos medios que sean idénticos a la naturaleza de la competición.

EL PRINCIPIO DE LA PROGRESIÓN:

Consiste en la elevación gradual de las cargas del entrenamiento, el aumento de la intensidad y del volumen. Si no realizamos los cambios en nuestra metodología de entrenamiento de forma progresiva, no solo no conseguiremos el desarrollo deseado, si no que entraremos en un estado de sobre entrenamiento, o en el caso de establecer insuficiente carga, en un estado de desentrenamiento.

EL PRINCIPIO DE LA ESPECIFICIDAD:

Indica que los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y también al tipo de movimiento de cada articulación.

EL PRINCIPIO DEL CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA:

Este principio recomienda que el calentamiento debe preceder a cualquier actividad física con el fin de aumentar la temperatura corporal, el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca y prevención de lesiones. De igual forma la vuelta a la calma constituye una gran importancia ya que favorece la recuperación.

EL PRINCIPIO DEL ENTRENAMIENTO A LARGO PLAZO:

Roma no se hizo en un día, nuestro cuerpo tampoco. No debemos acelerar el proceso de entrenamiento. Mucho entrenamiento de forma prematura desemboca en el fracaso físico y mental. Lo adecuado es un programa de entrenamiento a largo plazo sin especialización prematura.

LAS CLASES DE ENTRENAMIENTO

Para la realización de las clases de entrenamiento se debe de tener como objetivos principales:

- El proceso de la clase

- Volumen de trabajo
- La implementación de nuevas estrategias
- A mayor intensidad-menor volumen

Preparación técnica: la enseñanza de una técnica en especial para obtener su perfeccionamiento, con unas sesiones fuertes de media carga

Preparación física: el objetivo principal debe de ir relacionado con la preparación física.

Preparación táctica: todo lo que tiene que ver con un sistema de juego en los diferentes deportes

Clases mixtas: es la combinación de todas las preparaciones

Complementarias: es la realización de algunos objetivos extras como las tareas personales y tareas para desarrollar en casa.

Deporte

El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo (Paredes, 2002).

Si consultamos el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992:482), nos encontramos con que en su primera acepción el término deporte significa “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Como podemos comprobar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte.

Sánchez Bañuelos (1992), al definir el término deporte, nos dice que este está relacionado con “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/Fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica del segundo.

Deporte y sociedad.

La actividad física comenzó siendo una conducta inherente al hombre relacionado con necesidades fisiológicas, psicológicas e incluso utilitarias.

El deporte se hizo serio pasando de actividades más o menos libres a situaciones perfectamente reglamentadas y controladas por organismos oficiales, y el aspecto competitivo y el resultado, pasaron a ser el

elemento principal y más importante para los que practican y para los que van a ver.

Cuando el ganar por encima de todo, a veces sin importar cómo, se manifiesta abiertamente en el deporte, se refleja una de las características de las sociedades de fin de siglo: la competitividad.

Esto convierte el deporte en un reflejo de nuestra sociedad contemporánea, en la que la competitividad, el rendimiento y el resultado son valores dominantes.

Los comportamientos deportivos obedecen a los fenómenos culturales, de costumbres y de mentalidades de la comunidad a la que pertenecen.

Orientaciones del deporte

Según José María Cagigal (1979), la palabra *deporte* no es un término unívoco, siendo ésta la raíz donde se origina la dificultad de su estudio. De esta forma, podemos hablar de un deporte-esparcimiento, un deporte-higiene, un deporte-rendimiento, un deporte-competición, etc. No obstante, para Cagigal todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos orientaciones: el *Deporte-espectáculo* y el *Deporte-práctica* o Deporte para todos. El primero buscaría grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas. Mientras, el deporte *praxis* estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico, etc. De todas formas, no debemos olvidar que ambas direcciones del deporte se influyen entre sí, aunque no siempre de forma benévola, lo cual ha de tenerse siempre en cuenta.

Hoy en día, y dentro de estas dos grandes orientaciones, el concepto de Deporte se ha subdividido en diversas concepciones que aluden de forma

explícita al ámbito o campo al que hacen referencia. A continuación exponemos los más significativos.

Deporte escolar

Se trata de todo deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar. Aquí también entrarían aquellas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo.

Deporte en edad escolar

Hace referencia a las actividades deportivas realizadas por los niños y niñas que están en edad escolar al margen del centro escolar, y por tanto, de las clases de Educación Física. Se trataría de aquellas prácticas deportivas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos, etc.

Respecto a los tipos de deporte anteriores, tenemos que decir que, al igual que en muchos aspectos relacionados con el deporte, no todos los estudiosos del fenómeno deportivo comparten esta distinción, ya que, por ejemplo, para Gómez y García (1993), citados por Blázquez (1999:24), y para el mismo Blázquez, el deporte escolar es “toda actividad físico-deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar”. Por su parte, para De la Rica (1993), el deporte escolar se refiere a las actividades físicas y deportivas llevadas organizadas por los centros escolares, fuera del horario lectivo, como actividad complementaria. Para esta autora, el deporte escolar debe contemplarse desde un prisma pedagógico y relacionado con la asignatura de Educación Física. Como vemos, no todos los autores opinan lo mismo respecto a esta orientación y la precedente.

Deporte para todos

Esta orientación nació como un eslogan y como una reivindicación, porque en el pasado sólo podían acceder a la práctica deportiva unos pocos. Por tanto, el movimiento a favor del Deporte para Todos, nace como una reivindicación del derecho a la realización de actividad física y deporte (Sánchez Bañuelos, 2000). Según Cagigal (1979), este tipo de deportes intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. Además el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica, sexo, etc., (Giménez, 2002).

Deporte recreativo

Según Blázquez (1999:22), el deporte recreativo “es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado (Blázquez, 1999).

Deporte competitivo

Hace referencia a aquellas prácticas deportivas en la que el objetivo consiste en superar, vencer a un contrario o a sí mismo (Blázquez, 1999). En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Según Sánchez Bañuelos (2000), esta orientación se rige por el principio de selectividad,

de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio.

Deporte educativo

Siguiendo a Blázquez (1999), en este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza. En este sentido y conforme con Giménez (2002), pensamos que el deporte que se proponga a niños/as y a jóvenes debe basarse en un planteamiento estrictamente educativo.

Deporte de iniciación o iniciación deportiva

Hernández y Cols. (2001), definen la iniciación deportiva como “el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional”. Por su parte Sánchez Bañuelos (1992:181), entiende que un individuo está iniciado cuando “es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición”. Según Romero Cerezo (1997), la iniciación deportiva corresponde a la etapa en la cual el niño/a comienza a aprender de forma específica una práctica deportiva concreta, debiéndose entender ésta como un período que favorece y facilita una especialización ulterior.

Deporte adaptado

Se trata de todas aquellas actividades deportivas en las es necesario reestructurar, acomodar y ajustar las condiciones de práctica, es decir, las normas y reglas, los móviles o aparatos, la técnica o formas de ejecución,

el espacio y el tiempo de juego, etc., para que puedan ser practicadas por las personas que presentan alguna discapacidad física, psíquica o psicofísica.

Lógicamente, como ya podíamos haber intuido antes, las distintas orientaciones expuestas más arriba tienen interacciones, pudiéndonos encontrar en muchas ocasiones una práctica deportiva que reúne características de dos o más orientaciones del deporte, como puede ocurrir, por ejemplo, en el caso del deporte para todos, el deporte recreativo y el deporte educativo.

Clasificación del Deporte

La clasificación del deporte es algo compleja y existen en la literatura múltiples formas de relacionarlos; son muy diferentes entre sí, como también los factores que lo limitan en función de los mismos y de las distintas especialidades, así pues, sólo algunos de ellos pueden valorarse de manera cuantitativa y por lo tanto, estudiarse fácilmente.

A menudo se ha planteado el problema de una clasificación de los deportes lo suficientemente exhaustiva como para poder afrontar las diversas exigencias de la preparación deportiva.

Tradicionalmente los deportes se han agrupado de acuerdo a los intereses de las distintas ciencias que se ocupan de este tema. Existen infinidad de divisiones en las que se puede agrupar, por ejemplo:

Deportes de temporada. Se dividen en deportes de:

Verano: atletismo, remo, gimnasia, boxeo, etc.

Invierno: Curling, bobsled, luge, esquí de fondo, patinaje artístico, hockey sobre hielo, skeleton, combinado nórdico, etc.

Por el medio en el que se practican los deportes se dividen:

Terrestres: Montañismo, boxeo, ciclismo, esgrima, judo, lucha, squash, voleibol, etc.

Acuáticos: Natación, surf, rafting, remo, canotaje, velas, clavado, etc.

Aéreos: Paracaidismo, ala delta, aerostación, parapente, ultraligeros y vuelo con motor.

Por las características bioenergéticas que presentan. Se clasifican en:

Aeróbicos: Maratón, triatlón, decatión, etc.

Anaeróbicos alácticos: Pruebas de 50 y 60 metros bajo techo.

Anaeróbicos lactácido: 40 metros planos en atletismo.

Mixtos: Es decir, aeróbico y anaeróbicos, como el tenis, futbol soccer, baloncesto, etc.,

Por la edad de iniciación deportiva y la edad. Se clasifican en:

Deportes de iniciación temprana: Gimnasia artística, rítmica, natación, etc.

Deportes de maduración media: Futbol soccer, voleibol, etc.

Deportes de maduración tardía: La prueba de maratón.

Deportes de apreciación: La actuación del deportista es calificada por un grupo de jueces, como en los clavados o la gimnasia artística, rítmica o gimnasia aeróbica.

Deportes de rendimiento: Son medidos fundamentalmente utilizando instrumentos de medición (cronómetro, cinta métrica, báscula). Por ejemplo, las carreras, los lanzamientos y los saltos en el Atletismo, excepto la caminata, pues ésta última combina el criterio de apreciación de los jueces con la medición; la Natación, el Levantamiento de Pesas y el ciclismo entre otros.

Deportes de Combate: Boxeo, Esgrima, Lucha, Kárate, Taek Won Do, Judo.

Deportes con pelotas: Baloncesto, voleibol, fútbol, tenis de Mesa, tenis de campo, etc.

Arte competitivo: Gimnasia artística, gimnasia rítmica, clavados, nado sincronizado, tiro con arco, tipo deportivo, ajedrez, etc.

Tiempo y marcas: Atletismo, ciclismo, natación, levantamiento de pesas, remo, etc.

Tipos de Deportes

A las actividades físicas que se realizan con espíritu competitivo y respetan una serie de reglas se las conoce bajo el nombre de deporte.

A grandes rasgos, los deportes se pueden dividir en:

De pelota: en estos, la pelota es el elemento de mayor importancia y actúa como un punto referencial que polariza a los bandos. La pelota cobra tal importancia que los integrantes se concentran más en esta que en los jugadores del equipo contrario y es en base a esta que las jugadas se clasifican en defensivas u ofensivas. Algunos de los deportes que pueden mencionarse dentro de esta categoría son tenis, fútbol, básquet, vóley y hándbol, entre otros.

De combate: en estos deportes, que son de contacto, los oponentes se enfrentan entre sí para alcanzarse o derribarse mutuamente. Para esto, utilizan técnicas como el golpe, el agarre y las armas. En esta categoría se ubican la esgrima, el boxeo y las artes marciales mixtas, entre otros.

Atlético: en estos deportes, el punto de referencia no pasa ni por la pelota ni por el oponente, como en los dos casos anteriores, sino por el esfuerzo propio. El participante busca rendir lo mejor posible para obtener buenos resultados. Algunos ejemplos de esta clase de deportes son: la natación, el atletismo en todas sus variantes y la gimnasia.

De contacto con la naturaleza: en esta clase de deportes, el jugador intenta vencer distintos obstáculos que son generados por la propia naturaleza, ya sea la nieve, el agua, la fauna, u otros. En esta categoría se encuentran deportes como el esquí, surf, caza y alpinismo.

Mecánico: en estos deportes, las máquinas se presentan como objetos y sujetos, como una extensión del cuerpo del jugador, de la que este intenta obtener su máximo rendimiento. Dentro de estos deportes se ubican el motociclismo, automovilismo, ciclismo, etcétera.

2.5 HIPÓTESIS.-

H1.- La Iniciación del fútbol influye en el desarrollo deportivo de los niños de la categoría Sub 8 de la Escuela Municipal de Fútbol de la ciudad de Pujilí, provincia de Cotopaxi.

HO.- Iniciación del fútbol no influye en el desarrollo Deportivo de los niños de la categoría Sub 8 de la Escuela Municipal de Fútbol de la Ciudad Pujilí, provincia de Cotopaxi.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.-

- Variable Dependiente.
- Iniciación del Fútbol
- Variable Independiente.-
- Desarrollo Deportivo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de la Investigación.-

La investigación se desarrolla bajo los paradigmas críticos- propositivos: **Crítico porque** diagnostica y analiza la situación actual de la problemática Institución y **Propositivo** porque propone una alternativa de solución del problema detectada, yendo más allá del diagnóstico y el análisis, busca la comprensión de fenómenos sociales con un enfoque contextualizado, asumiendo una realidad final, de corte cuantitativamente y cualitativamente porque luego de la recolección de información se ejecuta un análisis.

3.2 Modalidades de la Investigación.-

El diseño de la investigación responde a dos modalidades: La Bibliográfica documental y I de Campo.

Modalidad Bibliográfica-documental y de Campo.-.

La investigación tiene la modalidad bibliográfica-documental y de Campo, porque tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre diferentes aspectos, para lo cual se ha acudido a diferentes fuentes, tales como: documentos, libros, revistas, periódicos e internet, además porque a través de la observación y la vivencia se ha detectado este tipo de problemática como es Iniciación del Fútbol en el desarrollo Deportivo de los niños de la Categoría Sub 8 de la Escuela Municipal de Fútbol , Provincia de Cotopaxi en el Año 2012, no se utiliza adecuadamente las nociones básicas a la iniciación del fútbol por parte de los docentes de esta disciplina futbolística lo que perjudica en el

desarrollo y desenvolvimiento de los niños de la categoría sub 8, los mismos que se sienten desmotivados por no ser competitivos en las canchas.

De campo.-

Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen. En esta modalidad la investigadora toma contacto en forma directa con la realidad para obtener información de acuerdo con los objetivos del trabajo investigativo.

La Investigación es de campo por cuanto para su realización se acudió al lugar de los hechos, mediante una observación directa y minuciosa y por haber obtenido la información directa de las autoridades de turno, personal docente, administrativo y de servicio que optan por mejorar su educación, alcanzar su desarrollo potencial, procedimental, y actitudinal permitiendo ser verdaderos y auténticos en el cambio de mentalidad, profesionalismo y de vida.

De Intervención social.-

Porque la investigación no se conforma solamente con averiguar las causas y efectos del problema estudiado, sino que además busca plantear una alternativa de solución al problema investigado para de esta manera erradicar dicha problemática y así lograr un Estilo de Vida diferente dentro de esta sociedad competitiva.

3.3 Nivel o Tipo de Investigación

Exploratorio.-

Tiene una metodología flexible de mayor amplitud y dispersión, genera hipótesis y reconoce variables de interés investigativo, sondea un problema poco investigado, a veces desconocido en un contexto particular.

La investigación es exploratoria porque sondea las características y particularidades de un problema poco investigado en un contexto particular. Se realiza con el propósito de destacar los aspectos

fundamentales de una problemática determinada y encontrar los procedimientos adecuados para elaborar una investigación posterior.

Descriptiva.-

Permite predicciones rudimentarias, es de medición precisa, tiene interés de acción social, compara entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasifica elementos, modelos de comportamiento según determinados criterios, caracteriza a una comunidad, distribuye datos variables considerados aisladamente.

El nivel descriptivo de la investigación busca comparar entre dos más fenómenos o situaciones; además pretende clasificar en base a criterios establecidos, así como a modelos de comportamiento. Es descriptiva porque la investigación puntualiza las causas y consecuencias del problema estudiado.

Asociación de variables.-

Es un análisis de correlación o sistema de variables, mide relaciones entre variables de los mismos sujetos de un contexto determinado. Evalúa las variaciones de comportamiento de una variable en función de variaciones de otra variable, mide el grado de relación entre variables en los mismos sujetos, y, determina tendencias o modelos de comportamiento mayoritarios.

Como su nombre lo indica la investigación permitió analizar la correlación existente entre variables la misma que admite expresar predicciones estructurales que posean un valor explicativo parcial; en la investigación se establece la relación entre las dos variables, esto es la variable independiente, con la variable dependiente.

Técnicas e Instrumentos.-

Encuestas-Cuestionarios.-

Según Herrera, L y otros (2004) “La encuesta es una técnica de recolección de información, por la cual los informantes responde por escrito a preguntas entregadas por escrito”

Cuestionario

El cuestionario sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada. La finalidad del cuestionario es obtener, de manera sistemática, información de la población investigada, sobre las variables que interesan estudiar. Esta información generalmente se refiere a lo que las personas encuestadas son, hacen, opinan, sienten, esperan, aman o desprecian, aprueban o desaprueban, a los motivos de sus actos, etc.

Ojo si utiliza la entrevista Hace lo mismo Tanto de la técnica y el instrumento.

Validez y confiabilidad.

Validez.-

Según Herrera, L y otros (2004) un instrumento de recolección es válido “Cuando mide de alguna manera demostrable aquello que trata de medir, libre de distorsiones sistemáticas”. Muchos investigadores en Ciencias Sociales prefieren asegurar la validez cualitativa a través de juicios de expertos en la perspectiva de llegar a la esencia del objeto de estudio, más allá de lo que expresa los números.

La validez del instrumento de investigación se obtuvo a través del “Juicio de expertos”.

Confiabilidad.-

Según Herrera, L y otros (2004), “Una medición es confiable o segura cuando aplicada repetidamente aun mismo individuo o grupo, o al mismo

tiempo por investigadores diferentes, proporcionan resultados iguales o parecidos. La determinación de la confiabilidad consiste, pues en establecer si las diferencias de resultados se deben a inconsistencias en la medida”. De la revisión de los expertos y de sus recomendaciones, se procederá a la modificación de los instrumentos, si es necesario.

La confiabilidad del instrumento de investigación se obtuvo mediante la aplicación de una “prueba piloto”

3.4. POBLACION Y MUESTRA

N

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

n= Tamaño de la muestra

N= Población

E= Error de la muestra

80

$$n = \frac{80}{(0.10)^2 (80 - 1) + 1}$$

80

$$n = \frac{80}{1,79}$$

80

$$n = \frac{80}{(0,01) (79)+1}$$

$$n = 44$$

80

$$n = \frac{80}{(0,79)+1}$$

El presente trabajo de investigación se lo realizará con 4 profesores y 40 padres de familia de los jugadores de la categoría sub 8 de la escuela municipal de fútbol de Pujilí. Con una población total de 44 personas.

3.4.1. TECNICAS E INSTRUMENTOS

En esta investigación se empleará la técnica de la observación y la encuesta, por lo que diseñare y empleare las encuestas.

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente

Iniciación del Fútbol

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Es el proceso que comprende el aprendizaje inicial del futbol, un deporte o varios deportes de una forma específica". Es por ello que al hablar de iniciación deportiva ubican su relación al concepto de escuela, lugar donde realmente a través de la Educación Física se introducen los deportes.	Proceso Aprendizaje Educación física	Conjunto de actividades. Fin determinado Adquirir habilidades Función mental Cuerpo Formación Integral	¿Cree usted que la iniciación del futbol es un proceso importante para los niños? SI () NO () ¿La adquisición de habilidades motrices es importante en la iniciación del futbol? SI () NO () ¿Cree usted que la función mental es necesaria trabajarla en la iniciación del fútbol? Sí() A veces () No() ¿La práctica de futbol ayuda a los niños a mantener cuerpo sano y mente sana? SI () NO () ¿La iniciación deportiva ayuda a que los niños tengan una formación integral? SI () NO ()	Encuesta Cuestionario

Variable Dependiente.-

Desarrollo Deportivo

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICA E INSTRUMENTO
<p>Es un proceso a largo plazo por el cual atraviesa la vida deportiva de un individuo desde que se inicia en el deporte hasta que culmina su carrera competitiva o profesional.</p>	<p>Proceso a largo plazo</p> <p>Vida deportiva</p> <p>Carrera competitiva o profesional</p>	<p>Tiempo extenso</p> <p>Resultados al final</p> <p>Actividad física</p> <p>Estado de animo</p> <p>Logros alcanzados</p>	<p>¿Cree usted que el desarrollo deportivo es importante en la iniciación del futbol? SI () NO ()</p> <p>¿La vida deportiva ayuda a que los niños tengan un desarrollo deportivo adecuado? SI () NO () A VECES ()</p> <p>¿La actividad física ayuda a mejorar la calidad de vida de los niños? SI () NO ()</p> <p>¿Es importante el desarrollo intelectual y físico en los niños? SI () NO ()</p> <p>¿Cree usted que los logros alcanzados de un deportista se los obtiene a través del desarrollo deportivo? SI () NO ()</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario</p>

3.5 Plan de Recolección de la Información.

Preguntas básicas	Explicación
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿de qué personas u objetos?	Coordinación de la Escuela Municipal de Pujilí 4 Entrenadores Niños 40 Padres de Familia 40.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Iniciación del Fútbol en el desarrollo Deportivo
4.- ¿Quién?	Investigador.
5.- ¿A quiénes?	A los miembros del universo investigado
6.- ¿Cuándo?	Año lectivo 2012 – 2013
7.- ¿Dónde?	“Categoría Sub 8 dela Escuela Municipal de Pujilí”
8.- ¿Cuántas veces?	Dos veces: una piloto y otra definitiva
9.- ¿Que técnica de recolección?	Observación, Encuesta y entrevista
10.- ¿Con que?	Cuestionario estructurado

Plan de procesamiento y análisis de la información.-

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: Contradictoria, incompleta, no pertinente.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir falla de constatación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis.
- Manejo de Información
- Estudios estadísticos de datos para la presentación de resultados.

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES Y PADRES DE FAMILIA DE LA ESCUELA MUNICIPAL DE FUTBOL DE PUJILI.

PREGUNTA # 1

¿Cree usted que la iniciación del futbol es un proceso importante para los niños?

CUADRO N° 1

COD.	Cree usted que la iniciación del futbol es un proceso importante para los niños.	FRE C	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente:Datos de la encuesta aplicada a entrenadores y padres de familia.

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

GRAFICO N° 5



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% creen que la iniciación del futbol es un proceso importante para los niños. De esta manera se comprueba que la iniciación del futbol es un proceso importante para los niños.

INTERPRETACIÓN

La iniciación en el futbol es muy importante porque es el momento donde se entremezclan los componentes creativos, expresivos y lúdicos, que nos ayudaran la mejorar la potencialización de cualidades y capacidades del niño.

PREGUNTA # 2

¿La adquisición de habilidades motrices es importante en la iniciación del futbol?

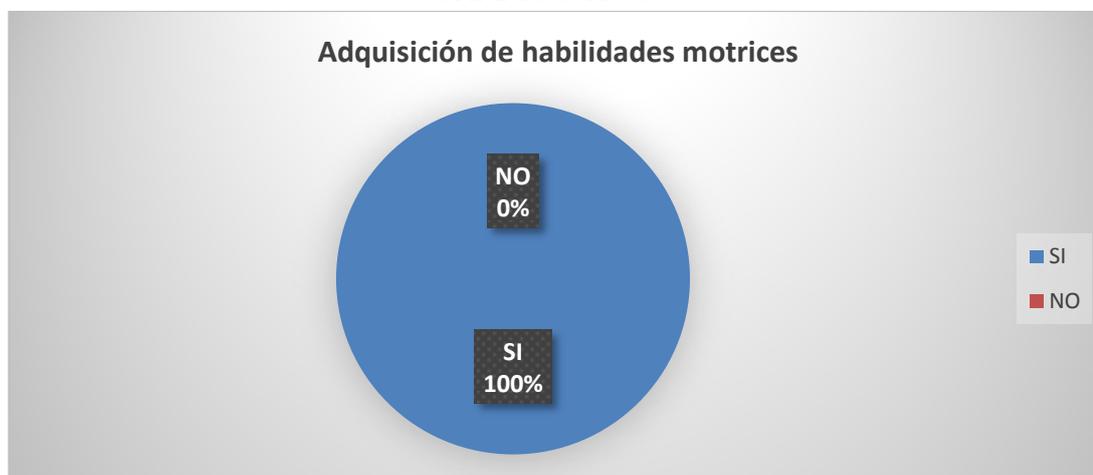
CUADRO N° 2

COD.	La adquisición de habilidades motrices es importante en la iniciación del futbol.	FREC	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente:Datos de la encuesta aplicada a entrenadores y padres de familia.

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

GRAFICO N° 6



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% creen que la adquisición de habilidades es importante en la iniciación del futbol. De esta manera se comprueba que la adquisición de habilidades es importante en la iniciación del futbol.

INTERPRETACIÓN

Dentro de la iniciación del futbol la adquisición de habilidades motrices es importante ya que determinan la mejora de las cualidades motrices un mayor control motor, mayor intelectualización de las tareas a realizar, mayor nivel de atención, percepción, etc.

PREGUNTA # 3

¿Cree usted que la función mental es necesaria trabajarla en la iniciación del futbol?

CUADRO N° 3

COD.	Cree usted que la función mental es necesaria trabajarla en la iniciación del futbol.	FREC	%
1	SI	40	95 %
2	A VECES	4	5%
3	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente:Datos de la encuesta aplicada a entrenadores y padres de familia.

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

GRAFICO N° 7



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 40 personas que representan el 95% creen que es necesario trabajar la función mental en la iniciación del futbol, 4 personas que representan el 5% creen que es necesario trabajar la función mental en la iniciación del futbol. De esta manera se comprueba que es necesario trabajar la función mental en la iniciación del futbol.

INTERPRETACIÓN

La función mental nos va ayudar a comprender tareas complejas a observar la secuencia del partido, mejorar la creatividad etc. Y por ende a mejorar la capacidad intelectual de los niños.

PREGUNTA # 4

¿La práctica de futbol ayuda a los niños a mantener cuerpo sano y mente sana?

CUADRO N° 4

COD.	La práctica de futbol ayuda a los niños a mantener cuerpo sano y mente sana.	FREC	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente:Datos de la encuesta aplicada a entrenadores y padres de familia.

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

GRAFICO N° 8



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% creen que la práctica de futbol ayuda a los niños a mantener cuerpo sano y mente sana. De esta manera se comprueba que la práctica de futbol ayuda a los niños a mantener cuerpo sano y mente sana.

INTERPRETACIÓN

La práctica de futbol o de cualquier otro deporte siempre he considerado que el deporte transmite factores positivos, puedo decir que ayuda en el desarrollo de diversos valores como el trabajo en equipo, una mentalidad fuerte y comprometida con logros y objetivos, además de formar el carácter y personalidad que ayuda a enfrentar las adversidades. Por eso considero que la práctica del deporte en los niños, ayuda a mantener una mente sana y cuerpo sano.

PREGUNTA # 5

¿La iniciación deportiva ayuda a que los niños tengan una formación integral?

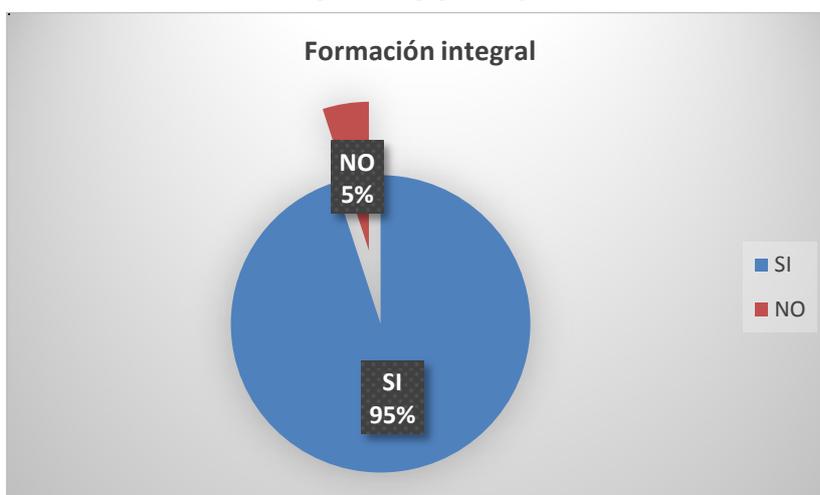
CUADRO N° 5

COD.	La iniciación deportiva ayuda a que los niños tengan una formación integral.	FREC	%
1	SI	40	95%
2	NO	4	5%
	TOTAL	44	100%

Fuente:Datos de la encuesta aplicada a entrenadores y padres de familia.

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

GRAFICO N° 9



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 40 personas que representan el 95% creen que la iniciación deportiva ayuda a los niños a que tengan una formación integral. 4 personas que representan el 5% creen que la iniciación deportiva ayuda a los niños a que tengan una formación integral. De esta manera queda establecido que la iniciación deportiva ayuda a los niños a que tengan una formación integral.

INTERPRETACIÓN

La formación integral parte de la idea de desarrollar, equilibrada y armónicamente, diversas dimensiones del sujeto que lo lleven a formarse en lo intelectual, lo deportivo, lo social y lo profesional, rodean a un objeto disciplinar. Dentro de la iniciación deportiva juega un papel muy importante.

PREGUNTA # 6

¿Cree usted que el desarrollo deportivo es importante en la iniciación del futbol?

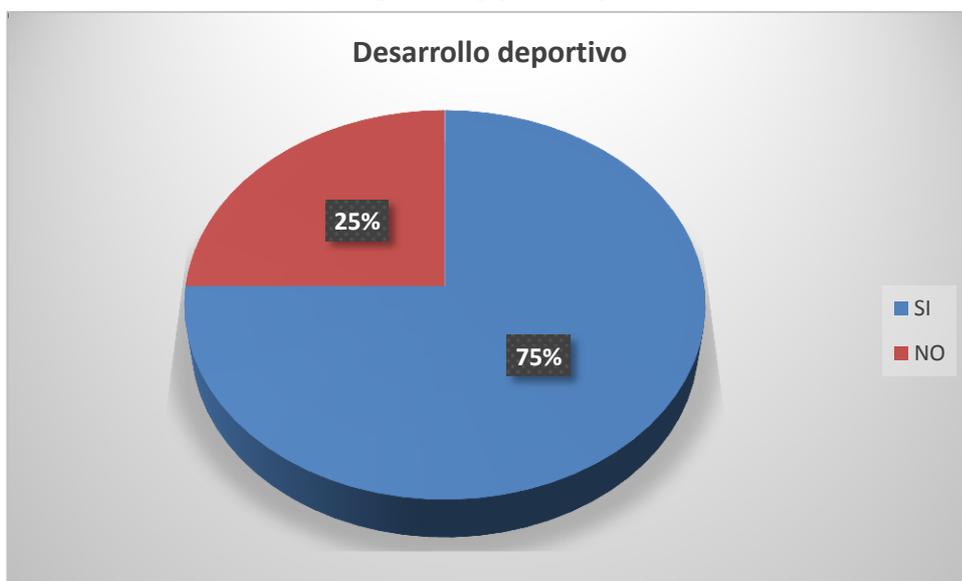
CUADRO N° 6

COD.	Cree usted que el desarrollo deportivo es importante en la iniciación del futbol.	FREC	%
1	SI	33	75%
2	NO	11	25%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a entrenadores y padres de familia.

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

GRAFICO N° 10



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 33 personas que representan el 75% creen que el desarrollo deportivo es importante en la iniciación del futbol. 11 personas que representan el 25% creen que el desarrollo deportivo no es importante en la iniciación del futbol. Entonces podemos decir que el desarrollo deportivo es importante en la iniciación del futbol.

INTERPRETACIÓN

El desarrollo deportivo es muy importante para el desarrollo del país, en la iniciación del futbol ayuda a los niños a el aumento del autoestima y crear niños más saludables para lograr éxitos en su futuro.

PREGUNTA # 7

¿La vida deportiva ayuda a que los niños tengan un desarrollo deportivo adecuado?

CUADRO N° 7

COD.	La vida deportiva ayuda a que los niños tengan un desarrollo deportivo adecuado.	FREC	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
3	A VECES	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a entrenadores y padres de familia.

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

GRAFICO N° 11



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% creen que la vida deportiva ayuda a que los niños tengan un desarrollo deportivo adecuado. De esta manera se comprueba que la vida deportiva ayuda a que los niños tengan un desarrollo deportivo adecuado.

INTERPRETACIÓN

La vida deportiva es necesaria en los niños, han jugado un papel muy significativo dentro de la culturas y sociedades del mundo, brevemente se establece que para que los individuos se desarrollen plenamente, tienen que tener en consideración un equilibrio en los aspectos mental, intelectual y físico, el cual nos va ayudar mucho para el desarrollo deportivo de cada uno de ellos.

PREGUNTA # 8

¿La actividad física ayuda a mejorar la calidad de vida de los niños?

CUADRO N° 8

COD.	La actividad física ayuda a mejorar la calidad de vida de los niños.	FREC	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a entrenadores y padres de familia.

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

GRAFICO N° 12



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% creen que la actividad física ayuda a mejorar la calidad de vida de los niños. De esta manera se comprueba que la actividad física ayuda a mejorar la calidad de vida de los niños.

INTERPRETACIÓN

La actividad física en los niños solo genera beneficios, siendo uno de ellos el mejor riesgo de enfermedades, es muy necesaria para el crecimiento sano del niño y de esta manera mejorar su calidad de vida totalmente.

PREGUNTA # 9

¿Es importante el desarrollo intelectual y físico en los niños?

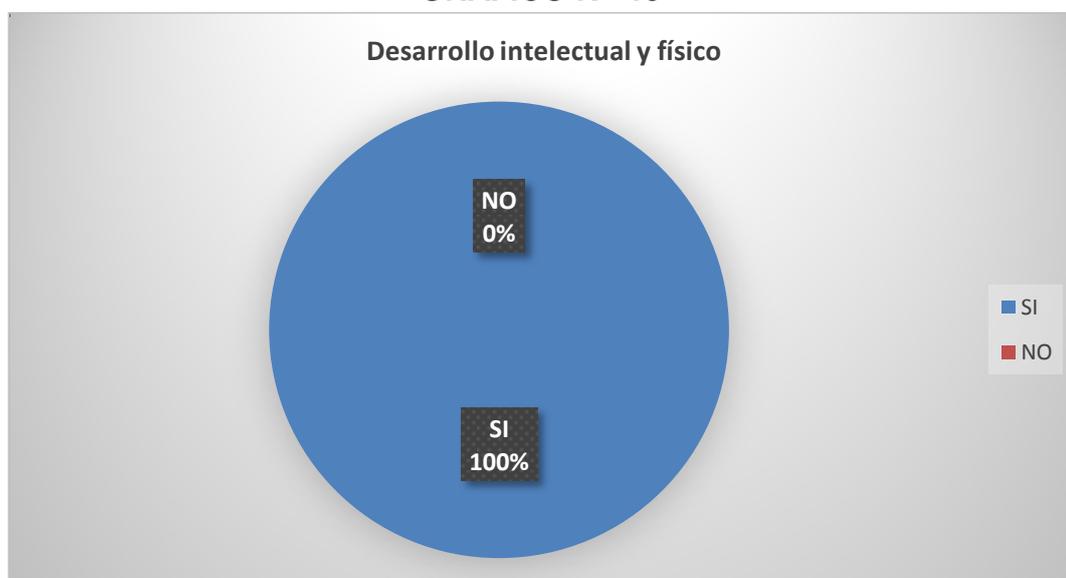
CUADRO N° 9

COD.	Es importante el desarrollo intelectual y físico en los niños.	FRE C	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0
	TOTAL	44	100%

Fuente: Datos de la encuesta aplicada a entrenadores y padres de familia.

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

GRAFICO N° 13



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% están de acuerdo que el desarrollo intelectual y físico en los niños. De esta manera se comprueba que el desarrollo intelectual y físico en los niños.

INTERPRETACIÓN

El desarrollo intelectual y físico va mejorando las habilidades motoras y el desarrollo es altamente significativo, permitiendo que el niño pueda trabajar de la manera correcta dentro del deporte.

PREGUNTA # 10

¿Cree usted que los logros alcanzados de un deportista se los obtiene a través del desarrollo deportivo?

CUADRO N° 10

COD.	Cree usted que los logros alcanzados de un deportista se los obtiene a través del desarrollo deportivo.	FREC	%
1	SI	44	100%
2	NO	0	0%
	TOTAL	44	100%

Fuente:Datos de la encuesta aplicada a entrenadores y padres de familia.

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

GRAFICO N° 14



ANÁLISIS DE DATOS

De las 44 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 100% creen que los logros de un deportista se los obtiene a través del desarrollo deportivo. De esta manera se comprueba que los logros de un deportista se los obtiene a través del desarrollo deportivo.

INTERPRETACIÓN

Los logros deportivos son el resultado del desarrollo deportivo el cual se lo ha trabajado durante un largo periodo, en el cual el deportista se ha venido preparando para llegar a obtener esto.

4.2. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

ARGUMENTO.

4.2.1 Combinación de Frecuencias.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de la encuesta, dos preguntas por cada variable en estudio.

4.2.2 Hipótesis.

Ho: La iniciación del fútbol **no influye positivamente** en el desarrollo deportivo de la categoría sub 8 de la Escuela Municipal de futbol de la ciudad de Pujilí, provincia de Cotopaxi.

H1: La iniciación del fútbol **influye positivamente** en el desarrollo deportivo de la categoría sub 8 de la Escuela Municipal de futbol de la ciudad de Pujilí, provincia de Cotopaxi.

4.2.3 Selección del nivel de significación.

Se utilizó el nivel $\alpha = 0,05$

4.2.4 Descripción de la Población.

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 4 entrenadores y 40 padres de familia de la Escuela Municipal de fútbol.

4.2.5 Especificación del Estadístico.

De acuerdo a la tabla de contingencia 4 X 2 se utiliza la siguiente formula:

$$X^2 = \Sigma (O-E)^2 / E$$

X^2 = Chi o Ji Cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencias Observadas

E = Frecuencias Esperadas

4.2.6 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

$$Gl = (f-1) \cdot (c-1)$$

$$Gl = (4-1) \cdot (2-1)$$

$$Gl = 3 \cdot 1 = 3$$

Entonces con 3 Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor es de 7,81 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 7,81 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 7.82.

La representación gráfica sería:

f(chisq)

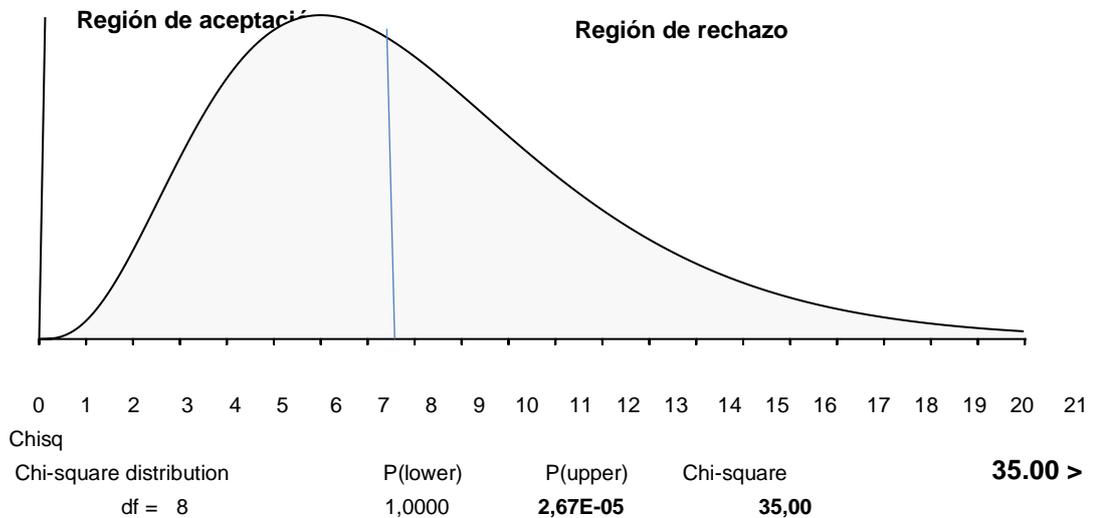


Gráfico 15

Elaborado por: Jaime Huilcaso.

4.2.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

Cuadro 11: Frecuencias Observadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Cree usted que la iniciación del futbol es un proceso muy importante para los niños?	44	0	44
2. ¿La adquisición de habilidades motrices es importante en la iniciación del fútbol?	44	0	44
6. ¿Cree usted que el desarrollo deportivo es importante en la iniciación del fútbol?	33	11	44
9. ¿Es importante el desarrollo intelectual y físico en los niños?	44	0	44
SUBTOTAL	165	11	176

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

Cuadro 12: Frecuencias Esperadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Cree usted que la iniciación del futbol es un proceso muy importante para los niños?	41,25	2,75	44
2. ¿La adquisición de habilidades motrices es importante en la iniciación del fútbol?	41,25	2,75	44
6. ¿Cree usted que el desarrollo deportivo es importante en la iniciación del fútbol?	41,25	2,75	44
9. ¿Es importante el desarrollo intelectual y físico en los niños?	41,25	2,75	44
SUBTOTAL	138	11	176

Elaborado por: Jaime Guilcaso.

Cuadro 13: Cálculo del Ji Cuadrado.

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
44	41,25	2,75	7,56	0,183
0	2,75	-2,75	7,56	2,750
44	41,25	-8,25	68,06	1,650
0	2,75	8,25	68,06	24,750
33	41,25	2,75	7,56	0,183
11	2,75	-2,75	7,56	2,750
44	41,25	2,75	7,56	0,183
0	2,75	-2,75	7,56	2,750
176	176			35,200

4.2.8 Decisión Final.

Con tres grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 7,81, y como el valor de ji cuadrado es de **35,200** como la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

VERIFICACIÓN.

Ante las evidencias comprobadas sobre: **La iniciación del fútbol influye positivamente en el desarrollo deportivo de la categoría sub 8 de la Escuela Municipal de futbol de la ciudad de Pujilí, provincia de Cotopaxi.**

Se valora a la iniciación del fútbol como uno de los métodos que influye positivamente en desarrollo deportivo de la categoría sub 8 de la Escuela Municipal de futbol.

Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Luego de la investigación se concluye, según las encuestas realizadas y con los resultados obtenidos en la tabulación; podemos llegar a las siguientes:

5.1. Conclusiones:

- ❖ Se determinó que los entrenadores tienen conocimiento sobre la importancia de la iniciación del fútbol en los niños.
- ❖ Nos dimos cuenta que la edad no es un impedimento para que se realicen ciertas actividades físicas como recreativas donde los niños se sientan integrados y útiles para sí mismo y la sociedad.
- ❖ El mejoramiento del desarrollo deportivo es indispensable en los niños ya que por medio de la iniciación en el fútbol ellos pueden mejorar su rendimiento.

5.2. Recomendaciones:

- ❖ Se recomienda motivar a los adultos mayores para realizar actividad física y puedan conocer todos los beneficios que brinda a su vida diaria contribuyendo de esta forma a que su salud mejore tanto en lo físico como en lo mental.
- ❖ Dar charlas sobre la importancia y beneficios de la iniciación en el fútbol a los niños, entrenadores y padres de familia para que se integren y se involucren durante el desarrollo deportivo de los niños.
- ❖ Proponer un manual de iniciación deportiva en el fútbol acorde a los niños, las mismas que con ayuda de instructores especializados servirán para mejorar la preparación deportiva de cada uno de ellos.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TEMA: Manual de iniciación deportiva en el fútbol para mejorar el desarrollo deportivo en los niños.

6.1. DATOS INFORMATIVOS

❖ **Institución**

Escuela municipal de futbol de la ciudad de Pujilí

❖ **Beneficiarios**

Niños de la categoría sub 8

❖ **Ubicación**

P

❖ **Tiempo estimado para la ejecución**

Inicio: Septiembre 2012

Finalización: Enero 2013

❖ **Equipo técnico responsable**

Investigador: Jaime Guilcaso.

6.2. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que la implementación de un manual de iniciación deportiva en el fútbol para mejorar el desarrollo deportivo en los niños. El cual permitirá que ellos se sientan capaces de mejorar su desarrollo deportivo y servirá para renovar su rutina diaria.

No se ha encontrado manuales de iniciación deportiva en el fútbol apropiados para niños encaminados en mejorar su rendimiento físico por lo que se considera una propuesta innovadora, dando la oportunidad a cada uno de los niños mejorar su rendimiento.

La investigación está fundamentada en los datos obtenidos en la aplicación de las encuestas a entrenadores y padres de familia los mismos que demostraron la necesidad de mejorar el rendimiento deportivo con la ayuda de un manual de iniciación deportiva en el fútbol. Se ha recurrido a documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de la iniciación deportiva en el fútbol, las cuales han servido de referencia para fundamentar esta propuesta. Además se debe recalcar que para lograr un progreso todas las personas involucradas deben tener la predisposición para sacar adelante esta propuesta.

6.3. JUSTIFICACIÓN

Debido al acogimiento que ha tenido el fútbol a tempranas edades la sociedad se ha visto involucrada en buscar nuevas alternativas para el mejoramiento de la iniciación deportiva en el fútbol, por lo cual en esta propuesta se propone crear un manual de iniciación deportiva en el fútbol para mejorar el desarrollo deportivo, tomando en cuenta cada una de las necesidades que requieren los involucrados.

Visto lo anterior podemos decir que no existen actividades de este tipo el cual servirá de mucho para la recreación, mejorar la salud y evitar el sedentarismo a tempranas edades, logrando de esta manera que cada

uno de ellos se sienta independiente y útiles para sí mismos y la sociedad, demostrando que pueden tener un pleno desarrollo y una vida autosuficiente.

Además, como soporte se dará charlas a los entrenadores y familiares los cuales van a estar involucrados en esta actividad que es en beneficio de los niños con el fin de poder brindar una mejor atención.

Es por esta razón que se justifica el diseño de un manual de iniciación deportiva en el fútbol para mejorar el desarrollo deportivo de los niños. Todo esto se puede dar gracias al complemento ideal de la práctica de fútbol y una nutrición adecuada dando por resultado final un mejor desarrollo deportivo.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1. Objetivo General.

- ❖ Elaborar un manual de iniciación deportiva en el fútbol para mejorar el desarrollo deportivo de los niños de la escuela municipal de fútbol de Pujilí.

6.4.2. Objetivos Específicos

- ❖ Motivar a los niños a mejorar su desarrollo deportivo y dar a conocer sus beneficios e importancia.
- ❖ Incentivar la creación de un espacio adecuado para la práctica de fútbol de los niños.
- ❖ Dar a conocer a los padres de familia la importancia de la iniciación deportiva en el fútbol.

6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiara a los niños y por ende a la sociedad en general, este proyecto puede ser ejecutado no solo en la escuela municipal de fútbol de Pujilí, se lo puede realizar en diferentes lugares.

La aplicación del manual de iniciación deportiva en el fútbol que permitirá mejorar el desarrollo deportivo de los niños, los cuales deben estar motivados para mejorar su desarrollo deportivo y conocer acerca de los beneficios de la iniciación deportiva en el fútbol. Lo cual contribuirá al progreso de los niños permitiendo una superación y excelencia en el mejoramiento del desarrollo de sus capacidades tanto físicas como mentales.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de documentos bibliográficos y de Internet que contienen información sobre los ámbitos de esta investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamentan la elaboración de la propuesta y solución del problema.

Según (BLÁZQUEZ, D; 1986) el proceso de INICIACIÓN DEPORTIVA no es el momento del inicio de la práctica deportiva, sino que es el inicio de una acción pedagógica que objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad; “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”

Según (HERNÁNDEZ, F) es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que se toma contacto con el mismo hasta que se es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional”

6.7 METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

Tema: Manual de iniciación deportiva en el fútbol para mejorar el desarrollo deportivo en los niños.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Aplicar el manual de iniciación deportiva en el fútbol para mejorar el desarrollo deportivo en los niños.	Actividades Ejercicios Recomendaciones	Sociabilizar el manual de iniciación deportiva en el fútbol para mejorar el desarrollo deportivo en los niños.	Se cuenta con una laptop, infocus y con el manual de iniciación deportiva en el fútbol para mejorar el desarrollo deportivo en los niños.	Jaime Huilcaso	En el mes de Enero en el salón de Actos del Municipio de Pujilí.

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Sociabilización de los resultados de la investigación.	Hasta enero del 2014 se sociabilizará al 100% de la propuesta en la escuela municipal de fútbol de Pujilí para dar a conocer los resultados de la investigación.	Organización de la sociabilización. Reunión con la coordinadora de la escuela municipal de fútbol. Reunión con los entrenadores y padres de familia.	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	
Planificación de la propuesta	Hasta enero del 2013 estará concluida la planificación de la propuesta.	Análisis de los resultados. Construcción de la propuesta. Presentación a las autoridades de la escuela municipal de fútbol.	Equipo de computación. Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el Periodo Noviembre 2012- Enero 2013 se ejecutará la propuesta el 100%	Puesta en marcha a la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitación a los entrenadores. Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes del desempeño. Aprobaciones Institucionales. Toma de correctivos oportunos.		

6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión de la Institución.	Autoridades de la Institución. Investigador.	Organización previa al proceso. Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto)
2.- ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar la calidad de vida del adulto mayor
3.- ¿Para qué evaluar?	Objetivos del plan de evaluación Conocer el nivel de participación de los adultos mayores en la práctica de cultura física. Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar el manual de actividad física para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad en el adulto mayor.
4.- ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto a tenido la práctica de actividad física en el mejoramiento de la psicomotricidad del adulto mayor.
5.- ¿Quién evalúa?	Julio Hurtado
6.- ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7.- ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico Mediante observación y encuestas.
8.- ¿Con qué evaluar?	Recursos Fichas, registros y cuestionarios

Manual de iniciación deportiva en el
fútbol para mejorar el desarrollo
deportivo en los niños.



INTRODUCCIÓN:

No existe sólo “una forma” para enseñar el fútbol a los jugadores, tampoco hay un solo estilo de dirigir. Existe un amplio espectro de estilos y métodos para la forma en que cada uno de nosotros experimenta el juego. Algo de esto viene de nuestros antecedentes, mientras otra parte es producto de nuestras propias personalidades. De cualquier forma, en los niveles juveniles y menores, hay un grupo de principios fundamentales que deben ser considerados por cualquier persona involucrada en el fútbol. En general, los jugadores jóvenes de fútbol requieren una cierta cantidad de juego ininterrumpido. Esto les permite experimentar el fútbol de primera mano (por sí mismos). Debe permitírseles la oportunidad de experimentar, y con ello, obtener experiencias exitosas y fracasos.

El objetivo a largo plazo del entrenador es preparar al jugador o jugadora para reconocer exitosamente los retos del juego y resolverlos por su propia cuenta. Es vital que el entrenador se aproxime al fútbol con esto en mente.

Este documento está diseñado para proporcionarles a los entrenadores de niveles juveniles y menores un grupo de ideas que pueden ayudar a presentarles el juego de fútbol a chicos por primera vez, en formas que celebran las cualidades espontáneas del fútbol. NO está diseñado para darle al entrenador los “secretos” del juego. No hay secretos. Esto es parte de la belleza del fútbol.

Considera ser un enfoque apropiado, comprensible y responsable para desarrollar sólidos jugadores de fútbol.

OBJETIVOS GENERALES PARA EL FUTBOLISTA.

- Crear hábitos de conducta, morales, volitivos, espíritu de equipo y el amor por el juego, basados en los principios de la educación formal.
- Reforzar la formación de valores patrios iniciados en Centro Educativo, relacionándolos con los métodos de enseñanza del fútbol, de forma tal que permita la percepción del niño/a como una sola idea formativa, que tiene continuidad en el área deportiva.
- Cultivar en el niño/o el amor por su Colegio, permitiéndole desarrollar una cultura e identidad propia e insustituible.
- Iniciar la enseñanza de los fundamentos básicos del fútbol en los primeros estadios del niño/a como vehículo motivacional y necesario en su formación integral.

OBJETIVOS ESPECIFICOS PARA EL DESARROLLO DEL FUTBOLISTA

- Profundizar en los hábitos de conducta, morales y volitivos del atleta – futbolista, vinculados a la personalidad del futbolista.
- Contribuir a consolidar la formación de valores deportivos y culturales, que permitan al atleta – futbolista poseer una identidad nacional única.
- Perfeccionar las acciones técnico – tácticas de modo individual, grupal y en equipo.
- Lograr el nivel óptimo en el dominio de las habilidades y capacidades motoras previstas a partir de los 17 años de edad, en ambos sexos.

OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

- Crear en los atletas – futbolistas un estado óptimo de predisposición psicológica hacia la actividad del fútbol, en cada una de las etapas de su desarrollo.

- Desarrollar los procesos cognoscitivos: Percepción, sensación, análisis, pensamiento, creatividad e imaginación.

- Educar y/o desarrollar las particularidades psíquicas de la Personalidad, el temperamento y el carácter.

- Mantener el equilibrio de las actitudes, acorde a las necesidades del atleta en su etapa evolutiva, incentivando aquellas propias del deporte, sin estar en contradicción con la “zona de desarrollo próximo de cada atleta”.

- Definir los niveles de liderazgo de los capitanes de equipo.

INICIACION DEPORTIVA DEL FUTBOL POR CATEGORIAS

CATEGOTIA Sub 6 -7:

“LA EMOCION POR EL JUEGO”

El fútbol a estas edades debe ser desprendido de cualquier forma distinta de actividades divertidas, éstas siempre incluyen una pelota de fútbol. Debe haber grupos de jugadores en lugar de equipos. Crear un medio ambiente divertido es obligatorio.

APLICACIÓN DE JUEGO:

- Forma de Juego: 3 vrs 3 es la mejor opción en estas edades.
- Situación del Arquero: Arqueros no deben ser usados.
- Tamaño del Campo: 4 vrs 4 (40 yds * 25 yds) – 3 vrs 3 (30 yds * 20 yds)
- Tamaño del Balón: 3

Cuando la pelota sale del campo, el juego se reinicia con un saque con el pie o conduciendo hacia adentro del campo. No hay saques de manos.

ALGUNAS GENERALIDADES ACERCA DE ESTA EDAD:

Los chicos de 5 y 6 años son demasiado jóvenes para estar involucrados en cualquier programa estructurado y organizado de fútbol. A lo sumo, a ellos se les debiera involucrar en actividades divertidas que les alienten a explorar sus habilidades físicas, al mismo tiempo de incluir una pelota con la cual jugar. La pelota debe ser considerada como un juguete. No debe haber actividades en donde los jugadores esperen en filas para realizar un movimiento pre-determinado o una acción requerida.

A los niños de esta edad les gusta usar su imaginación cuando juegan. Mantenga esto en mente cuando diseñe los juegos. Ellos disfrutan de jugar en sus propios términos, y como producto de su juego, ellos adquirirán alguna comodidad limitada con el balón. A pesar de que les gusta jugar, su habilidad para mantenerse concentrados en una sola cosa es muy limitada. Mantenga sus actividades cortas y sencillas.

Finalmente, aunque estén desarrollando capacidades físicas y mentales gradualmente, aún son muy pequeños. Siempre trate a los niños con cuidado, y paciencia, proporcione siempre mucho estímulo.

DURACIÓN DE LA PRÁCTICA:

CANTIDAD DE BALONES PARA EL NIÑO EN LA PRÁCTICA

De 30 a 45 minutos es la mejor opción a estas edades. En la mayor parte de la práctica debe proporcionarse una pelota a cada niño o una pelota a cada dos niños.

CATEGORIA Sub 8– 9:

“JUGAR PARA DIVERTIRSE”

El fútbol es todavía acerca de divertirse con la pelota y de alentar a los niños a querer tener la pelota en los pies. El número de pelotas todavía debe oscilar entre uno y dos jugadores por balón.

APLICACIÓN DE JUEGO:

Forma de Juego: 3 vs 3 es la mejor opción en estas edades.

Situación del Arquero: Opcional. A los jugadores no debe limitárseles a jugar una sola “posición”.

Tamaño del Campo: 5 vs 5 (40 yds * 25 yds) – 3 vs 3 (30 yds * 20 yds)

Tamaño del Balón: 3

Cuando la pelota sale del campo, el juego se reinicia con un saque con el pie o conduciendo hacia adentro del campo. No hay saques de manos. Los niños están empezando a ser capaces de aplicar experiencias pasadas a la situación presente. Por ejemplo, en un nivel simple, pueden recordar lo que se les mostró o lo que intentaron con la pelota en la última práctica. Al mismo tiempo, esta habilidad no está presente en bases consistentes. Todavía no están capacitados para imaginar consecuencias (es decir, “si haces esto, ¿Qué ocurrirá?”). Déjelos aprender a través de la experiencia.

No intente duplicar esquemas organizacionales de equipos de mayores que haya visto. Chicos de 6 y 7 años no están capacitados de jugar cualquier cosa que se parezca al fútbol organizado. Por ejemplo, conceptos de equipo tales como juego de combinación o posiciones no deben ser incluidos a esta edad.

OBJETIVOS PARA PRÁCTICA, JUEGOS Y TEMPORADA:

PRÁCTICAS:

Debe haber mucho juego con la pelota en pequeños números por períodos relativamente cortos de tiempo. Un enfoque clave para esta edad es alentar a los jugadores a no temerle al balón. Dele a cada jugador muchas oportunidades para experimentar con la pelota a su propio ritmo, por ejemplo, organizando juegos donde haya múltiples porterías y pelotas con las cuales los jugadores puedan trabajar. Así también, juegos en donde estén cambiando de dirección y cambiando su velocidad de carrera, y lidiando con pelotas en el piso y con pelotas rebotando.

DURACIÓN DE LA PRÁCTICA: CANTIDAD DE BALONES EL NIÑO

Las prácticas deben durar entre 45 y 60 minutos. En la mayor parte de la práctica, cada jugador debe estar activamente involucrado con un balón. Juegos 1 vs 1 o juegos 3 vs 3 con múltiple balones (proporción 2:1 de jugador-balón) y los juegos hacia porterías son también agradables y efectivos para esta edad.

CATEGORIAS Sub-10 -11:

“JUGAR PARA APRENDER”

En nivel juvenil, los partidos son un foro para que los jugadores prueben sus habilidades con la pelota y su atención al juego, y deben ser considerados un medio adicional de desarrollo, en lugar de un objetivo. Los resultados son importantes mientras les den a los jugadores un enfoque competitivo en el partido. Los entrenadores son alentados a promover un fútbol que:

Que tenga libre fluidez, Que sea guiado por el entrenador, no dirigido hacia el entrenador.

Demande que todos los jugadores en el campo, independientemente de su posición específica, participen en la defensa y en el ataque.

El fútbol para esta edad es una actividad divertida para los niños que promueve muchos juegos de gol y alienta a la experimentación con la pelota. La cantidad de balones para los jugadores debe ser la mayor posible para permitir que todos los jugadores estén involucrados en la actividad durante todo el tiempo.

APLICACIÓN DE JUEGO:

Forma de Juego: Un máximo de 7 vrs 7 incluyendo un arquero

Duración del Juego: 2 * 25 minutos

Sustituciones: Libres

Situación del Arquero: Los jugadores se rotan como arqueros en el juego.

Todos los jugadores debieran experimentar jugando todas las diferentes posiciones del campo durante la temporada.

Tamaño del Campo: 60 yds * 40 yds

Tamaño del Balón: 4

ALGUNOS PENSAMIENTOS ACERCA DE ESTA EDAD:

A esta edad, hay algunos niños que están llegando a ser físicamente más maduros.

Hay ahora algunos jugadores más grandes y más rápidos cuya coordinación mano y pie está un poco más adelantado que la mayoría de sus jugadores. Algunos de sus jugadores también podrán demostrar una mayor capacidad de mantenerse concentrados por períodos más largos de tiempo.

Las explicaciones deben ser cortas, concisas y con una finalidad o propósito determinado. Lo que parece tener sentido para ellos en la última práctica puede casi ser re-aprendido en la siguiente.

Debe tenerse el cuidado con los jugadores, independientemente de sus dotes atléticas, de apuntar hacia la habilidad con balón, especialmente en espacios reducidos. Los jugadores más rápidos y más fuertes no deben ser alentados a usar su estado atlético para resolver todos sus problemas. El crear comodidad con la pelota en las edades de 9 y 10 años les proveerá de una variedad de herramientas cruciales que necesitarán cuando crezcan, y su nivel de habilidad con pelota y estado atlético aumente.

Empiece a presentarle a los jugadores la idea de pensar acerca de sus decisiones y movimientos relacionados con ellos mismos y con uno o a lo sumo dos de sus compañeros y con relación a uno o dos de sus oponentes.

CATEGORIA SUB 12 -13

“APRENDER PARA JUGAR”

APLICACIÓN DE JUEGO:

Forma de Juego: 9 vs 9

Duración del Juego: 2 * 30 minutos

Sustituciones: Libres

Situación del Arquero: El arquero comparte el tiempo en orden de prioridad.

Tamaño del Campo: 100 yds * 50 yds

Tamaño del Balón: 4

OBJETIVOS PARA PRÁCTICAS, PARTIDOS Y TEMPORADA

Las prácticas debieran consistir de cerca de 75 minutos de fútbol estructurado y guiado por adultos con un adicional de 15 a 30 minutos asignados para la auto expresión libre de juego y para el auto-mejoramiento.

CONSIDERE ESTO: La gran habilidad empieza con el deseo de dominar el balón y los elementos claves del juego.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LO QUE DEBIERA ESTAR OCURRIENDO

DURANTE LA PRÁCTICA:

Los temas abordados en la práctica debieran ser desarrollos y extensiones de aquellos con los que los jugadores lidiaron en el nivel Sub-10. Cada práctica debiera dirigirse hacia la habilidad individual con la pelota, así como hacia decisiones individuales y de pequeños grupos, en ataque y al defender. Cuando maduren y sean capaces de mantener la

pista sobre más cosas que ocurran en la cancha podremos aumentar el número de jugadores contra los que compitan.

El cambio más dramático que ocurre desde la categoría Sub-10 es que los jugadores han incrementado su capacidad de mantenerse concentrados y empiezan a tomar responsabilidad de sus decisiones sobre el terreno de juego. Al mismo tiempo, éste es todavía un chico de 11 o 12 años de edad.

Aunque su concentración es mejor que la de uno de 10 años, todavía no es de ninguna manera la de un adulto. Asegúrese que los problemas de juego que tengan que resolver sean aun relativamente simples (hasta 6 vrs 6 o 7 vrs 7). Continúe alentando la toma de riesgos y la experimentación con el balón, pero empiece a hacerlos pensar acerca de temas como el trabajo de equipo con sus compañeros o compañeras de equipo para resolver problemas, así como también hacerles seguir la pista a los otros jugadores sobre el terreno de juego.

En cuanto a lo que a las posiciones se refiere, los jugadores deben aprender el juego basados en principios de juego en lugar de posiciones en el campo. Las decisiones de los jugadores sobre el terreno de juego deben estar basadas en lo que tiene sentido para ellos en el juego. Permita que los jugadores experimenten diferentes posiciones y los diferentes retos que estas posiciones les generan. Si los niños son colocados en las “camisas de fuerza” del juego posicional demasiado temprano, esto sólo destruirá sus instintos para involucrarse en el juego.

ETAPA INICIACIÓN

CLASE 1

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: SUPERFICIE DE CONTACTO

Objetivo específico: Conocimiento de todas aquellas zonas del cuerpo que pueden entrar en contacto con el balón en forma reglamentaria, y sus posibilidades de utilización.

A.- PARTE INICIAL: (10 minutos)

Calentamiento previo: (10 minutos) Sobre la base de juegos de integración (Ej.: trote sin formación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos etc.) tratando que a la orden indicada por el profesor uno o más alumnos no puedan cumplir, por lo que ejecutarán un trabajo extra mientras sus compañeros trabajan en elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos a) Juegos de velocidad en pareja, persecución sin balón. A la orden del profesor el perseguido se transforma en perseguidor. Quien pierda tendrá un trabajo extra mientras el ganador se recupera y ejecuta ejercicios de elasticidad. b) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 15 a 20 metros en línea recta. c) Competencias de velocidad en grupo (hileras) de 10 metros: en línea recta ir al cono y volver. d) Trabajo individual de velocidad en zigzag, entre conos dispuestos en forma paralela en una distancia de 20 metros, separados aproximadamente 2 metros hacia delante y 1,5 metro hacia los lados. e) Competencias por grupos en tres hileras corriendo en zigzag.

PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis de lo realizado: el profesor deberá destacar los valores inherentes a la competencia desde la posición del ganador (respeto por el perdedor) y el estímulo que debe significar la derrota para los perdedores y la forma de revertirla en triunfo a partir del esfuerzo. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 2

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo específico: Utilización de aquellas superficies de contacto no trabajadas en la clase anterior.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: 4 equipos. Fútbol con la mano, los goles valen desde dentro del área. Los equipos que no estén jugando trabajan la elasticidad y la flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos Trotar alrededor de la cancha. En sus costados se realizarán trabajos de lateralidad. Ej.: correr de lado en forma libre, cruzando la pierna de ataque por delante y arriba, lo mismo anterior cambiando de frente; después alternando la pierna de ataque por delante y atrás, galopa lateral con/ sin balanceo de brazos. La pausa se hará al trote suave y libre en los fondos de la cancha. Repetición de lo trabajado en la clase anterior: trotar hacia delante en forma libre, cambiando los ritmos, cambiando la dirección, hacia atrás, en zigzag.

Trabajo técnico: 80 minutos Superficies de contacto: repetición de la clase anterior, en parejas y en grupos. Se trabajarán aquellas superficies de contacto, no trabajadas en la clase anterior y que corresponden a la cabeza y al tronco.

a) CABEZA

Frontal: Trabajo en parejas. Al comienzo en forma estática, un compañero envía con las manos el balón, el ejecutante lo devuelve con la frente. Hacer hincapié en el gesto deportivo (fijación de la cadera y envión del tronco y del cuello). Parietal: Trabajo en tríos. Un compañero envía el balón con la mano al ejecutante, quien lo dirige, golpeándolo con la parte lateral de cabeza, a un tercer compañero. Trabajar ambos perfiles enfatizando en la posición del cuerpo en cada caso. Se trabaja primeramente estático y luego en movimiento. Pecho: Se utiliza

fundamentalmente en la amortiguación. Se trabaja en parejas en forma estática y luego en movimiento, avanzando y retrocediendo. Bajo vientre: Esta superficie es poco utilizada. Se ocupa en semi-parada de baja recurrencia en el juego.

Manos: Esta superficie es solo empleada por el arquero en su zona reglamentaria. Se enseñarán las tomadas básicas y las posiciones del cuerpo de cada una. Se trabaja en pareja: primero se envía el balón con la mano y luego con el pie. Una vez desarrollado el trabajo de superficies de contacto, se realiza un traspaso de los contenidos teóricos a un juego real. Para esto se organizan 4 equipos distribuidos por el profesor (diferentes a los grupos formados en clase anterior). Esta acción tiene como objetivo socializar a los integrantes del grupo. Como una forma de estimular la competencia lúdica se jugará “al gol sale”.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 3

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: SUPERFICIES DE CONTACTO

Objetivo específico: Introducción a las secuencias técnicas; repasar lo trabajado en las dos clases anteriores.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Trabajo con balón en parejas. Estructura: 1: 1, (libre) en cualquier sector de la cancha, durante un minuto y medio con apoyo de los jugadores de su mismo color, ubicados fuera del rectángulo. Luego se incorpora un jugador por bando y quedan 2: 2, (en zonas delimitadas con conos, libre y sin arco), durante un minuto y medio. Una vez terminado este tiempo, se agrega un jugador más por bando quedando 3: 3 (en zonas delimitadas con conos, libre y sin arco) tratando de mantener el balón en su poder. Luego de un minuto y medio se incorpora la última pareja, quedando 4:4. Al finalizar el trabajo, realizar

ejercicios de elasticidad fundamentalmente de la musculatura de las piernas (isquio-tibial, cuádriceps y gemelos) y flexibilidad general.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos a) Trote libre, 6 minutos b) Coordinación general: rebote simple con abducción y aducción de piernas y brazos. c) Desarrollo sensorio motriz (óculo manual): trabajo en parejas, un compañero envía el balón con las manos a otro que retrocede. d) Juegos de velocidad en grupos (de persecución): Grupo A persigue hasta alcanzar a los integrantes del grupo B. Controlar el tiempo de este ejercicio. Cambiar los roles y confrontar el tiempo de cada uno de los grupos para designar al más veloz.

Variantes: Designar zonas protegidas y tiempo que permanece en la zona, etc. e) Trotar libremente, a la orden del profesor picar 5 metros en línea recta, establecer las pausas de recuperación activa y repetir el pique. Esta acción se ejecuta de 5 a 6 veces. Trabajo técnico: 80 minutos Superficies de contacto: Repaso de lo aprendido en las dos clases anteriores. 1° Sin desplazamiento, en parejas. 2° Con desplazamiento sin exigencias de intensidad, ocupando cada una de las superficies de contacto trabajadas en las clases anteriores. 3° Trabajo individual: Mantener el balón sin que caiga dándole toques con las distintas superficies de contacto (jueguitos en forma libre). Luego se compite en parejas y en tríos. 4° Introducción a las secuencias técnicas: Primero en forma libre ocupando las superficies de contacto del pie y del muslo, luego secuencia obligatoria mínimo de seis toques. 5° Una vez terminado el trabajo anterior, se divide el terreno en dos canchas y el grupo, en cuatro equipos que jugarán un partido de dos tiempos de 20 minutos cada uno con un descanso de 5 minutos.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Iniciación a la transmisión de valores: responsabilidad frente a los horarios y a las reglas de conducta que el

profesor determine. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 4

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: CONTROLES

Objetivo específico: Ejecutar de la manera más económica y plástica la parada del balón.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: a) Trote en parejas, dirección libre. Alumno A realiza movimientos imitando animales o aviones y alumno B le imita instantáneamente. A la orden, cambian las funciones de las parejas. b) El mismo anterior, pero el alumno A trota con cambios de dirección y/o hace fintas que son inmediatamente imitadas por B. Cambio.- c) Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos Trote libre: a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada pie hasta completar 12 pasos y seguirán trotando hasta que el profesor estime que se han recuperado. Repetir el ejercicio 5 veces. En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces. En fila, saltar a pies juntos 6 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entre cada balón.

Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol "al apa", los "jinetes" se hacen pases y tratan de hacer goles; cambiar constantemente los roles.

Dominio (jueguito) en parejas. Competencias entre tres y cuatro parejas.

Dominio entre 4. Que la pelota no caiga. Secuencias técnicas trabajadas.

PARADAS. Demostración y explicación a cargo del profesor. En parejas,

estático, a ras de piso. En parejas, en movimiento, a ras de piso. En

parejas, estático, a media altura. En movimiento. En parejas, en

movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica

básica. En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y

parar el balón pisándolo con la planta del pie. Estructuras 4:2 Jugar

enviando el balón al más libre, quien debe parar el balón con la planta del pie y jugar al compañero que se ha separado de los marcadores. Espacio delimitado y sin arcos. 4:3 Ídem anterior

Fútbol (traspaso) Una vez ejecutado y entendido el ejercicio anterior, efectuar un cuadrangular con nuevas formaciones de equipo. Copa Carranza en dos canchas en el mismo tiempo.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 5

DURACIÓN: 120 MINUTOS

TEMA: CONTROLES (la semi- parada)

Control orientado: se debe emplear la superficie de contacto más adecuada a la situación, considerando la trayectoria que el balón trae y la posición que queremos darle para una progresión útil a nuestros objetivos (a balones rasos es conveniente ocupar el borde interno y, circunstancialmente, el externo). Hay que darle la potencia adecuada “para que no se arranque” y ejecutarlo con mucha precisión para optimizar el movimiento.

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la semiparada de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Fútbol con la mano (handbol) en canchas reducidas (4:4) Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: (100 MINUTOS)

Trabajo físico: (20 minutos)

Trote libre, a la orden del profesor los alumnos cambian de frente, y de dirección, etc. Rebotes simples, de 2 tiempos, combinarlos con movimientos de brazos (hasta completar 10 tiempos). Rebotes laterales (hasta 10 seguidos) Administrando bien las pausas, repetir 3 o 4 veces

Avanzar rebotando en dos pies (10 metros aproximadamente). Competencia: quién logra mayor distancia en 5 saltos a pies juntos (hacia delante)

Inicio a la sobrecarga (con el propio peso) Flexo extensiones de brazos. Posición decúbito abdominal. Cuerpo extendido. Puntos de apoyo: las manos y las rodillas (5-8 repeticiones, 3 series). Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones.

Trabajo técnico: 80 minutos Repaso de lo anterior: Dominio (jueguito), sin desplazamiento y en movimiento. Individual y en parejas. Círculo de 4-5-6 alumnos, tratar de lograr el mayor número de toques sin que caiga el balón al suelo. Competencia entre grupos. Repaso de parada del balón. En parejas: sin desplazamiento y luego con desplazamiento. En tríos: en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido. SEMIPARADA.

Demostración y explicación a cargo del profesor (Insistir en el control orientado) En parejas, ocupando la planta del pie y los bordes interno y/o externo (2 toques). Sin desplazamiento, luego con desplazamiento. En tríos: 2:1 Oposición semipasiva. Estructura: 4:2 en espacio reducido. Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación).

Fútbol Libre: se divide el grupo en 3 equipos, "AL GOL SALE" o un máximo de 10 minutos en cancha. El ganador es el con mejor diferencia de gol.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 6

DURACIÓN: 120 MINUTOS

TEMA: Reforzamiento

Objetivo específico: Reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos ya trabajados.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Fútbol con la mano. Se forman 4 equipos que jugarán en espacio reducido. Los goles serán válidos solo si se ejecutan con la cabeza y el rematador recibe el balón mediante pase de un compañero. No se debe dar más de tres pasos con el balón.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos Se forman 4 equipos los que jugarán en dos canchas, que tendrán delimitados espacios en los laterales (aproximadamente 1,5 metro hacia el interior de la cancha), los que serán zonas libres. En ellas se jugará solo a dos toques (recepción y entrega), ocupando preferentemente bordes internos y externos. A la zona se entra sólo para recibir y entregar. El equipo al que le hacen un gol deberá ejecutar 10 abdominales o 10 rebotes de coordinación simple antes de volver a poner el balón en juego.

Trabajo técnico: 80 minutos En parejas: Competir en dominio del balón sin desplazamiento con cualquier superficie de contacto. Competir con el compañero en dominio del balón, quien avanza 10 metros dominando el balón sin que caiga al suelo. Competir con secuencias técnicas de cuatro tiempos, pié izquierdo, pie derecho, muslo izquierdo y muslo derecho. En tríos: Jugador 1 sirve lateral al Jugador 2, quien controla con una semiparada (control orientado borde interno o borde externo) y pasa el balón al Jugador 3, quien a su vez ejecuta una semiparada (igual al anterior) y conduce hasta la posición del Jugador 1 y asume el rol de éste. Fútbol reducido: sin arco 4:4 con un comodín que acompaña al equipo que tiene el balón. No se debe devolver el balón al mismo jugador. Tratar de jugar a la menor cantidad de toques. Gana el equipo que logra pasar el balón la mayor cantidad de veces de un compañero a otro. En parejas: Jugador 1, ubicado en el borde del área de espaldas al arco. Jugador 2, le envía pase rasante y jugador en 1 controla con semiparada (control orientado, borde interno/externo) y remata al arco. Fútbol: 4 equipos, campeonato todos contra todos, partidos de 15 minutos, en dos canchas, jugados en forma simultánea.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 7

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: CONTROLES (la amortiguación)

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la amortiguación con el pecho de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Trotar libremente: a la orden del profesor trotar levantando las rodillas. A la orden del profesor, levantando las rodillas y tocando con las manos el borde interno de cada pie con la mano del mismo lado (10 pasos). A la orden del profesor, levantando los talones (a los glúteos) y tocando con las manos el pie del mismo lado (10 pasos). A la orden, levantando las rodillas y tocando con las manos la rodilla contraria. A la orden, llevando los talones a los glúteos y tocando con las manos el pie contrario. Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos Distribuir a los alumnos en 3 filas: cada fila frente a 10 balones puestos en hilera, separados 1 metro uno de otro, correr en eslalon libremente (3 pasadas). Progresivamente aumentar la velocidad (3 pasadas).

Correr pasando por sobre los balones.

Competencia en eslalon, ida y vuelta (gana la fila que termina primero).

Inicio a la sobrecarga (con el propio peso).

Correr pasando sobre los balones y levantando las rodillas.

Pasar sobre la hilera de balones, saltando a pies juntos. (3 pasadas).

Caminar “como cangrejo” (posición de cúbito dorsal, apoyos en planta de pies y manos) 10 metros. Competencia individual: “Quién llega primero”.

Abdominales: 3 series de 8 - 10 repeticiones

Trabajo técnico: 80 minutos Repaso de lo anterior: Dominio: en parejas, secuencias técnicas de 5 tiempos (pie-pie, muslo-muslo, cabeza). Tratar de repetir la mayor cantidad de veces la secuencia sin que la pelota caiga. Repaso de parada del balón. Tríos, en movimiento, con oposición semipasiva. Estructuras: 4:2 en espacio reducido. En una cancha rectangular, con apoyos en los cuatro costados (el balón se devuelve a los compañeros no marcados, quienes tratarán de parar el balón y jugar a dos toques).

AMORTIGUACIÓN (con el pecho). Demostración y explicación a cargo del profesor (insistir en el control orientado). En pareja: Estático, luego en movimiento. Grupos de 4 alumnos. Dos conos enfrentados y separados 10 metros uno de otro. En cada cono un alumno con un balón que lanzará con las manos al pecho de un compañero, quien realizará un control orientado, devolverá con borde interno y correrá hasta el otro cono donde ejecutará la misma acción. Repetir 6 veces cada uno.

En tríos: 2:1 Oposición semipasiva (trabajar e insistir en control orientado) Estructura: 4:3 en espacio reducido con apoyos laterales. Enfatizar semiparada en devolución de pase y saques laterales de los apoyos. Iniciación a los principios tácticos: destacar lo importante de crear y ocupar espacios libres (desmarcación) causados por la superioridad numérica. Fútbol (traspaso): Se divide el grupo en 4 equipos. Partidos simultáneos (10 minutos por tiempo). Modalidad Copa Carranza.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

Jugador 1 ejecuta lanzamiento lateral. Jugador 2 controla con amortiguación de pecho (control orientado) y habilita al jugador 3, quien controla con semiparada y devuelve a jugador 1. Esta acción se repite tres veces y se cambian los roles.

CLASE 8

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Nociones básicas del juego del arquero.

Objetivo específico: Conocer y vivenciar los gestos técnicos básicos del juego del arquero, que permitan a los alumnos jugar el puesto con agrado.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Trote suave. Trotar levantando los talones (a los glúteos). A la orden. Trotar levantando las rodillas. A la orden. Trotar haciendo círculos con un brazo. Luego con el otro. Hacia adelante y hacia atrás. Trotar haciendo círculos con los brazos, como aspas de molino. Trotar y a la orden, saltar impulsándose en un pie, llevando los brazos arriba y adelante y la otra rodilla flexionada y arriba. Tomar un balón imaginario. Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos En fila frente a 5 balones dispuestos en hilera, separados 2 pasos entre cada balón. Pasar corriendo y levantar las rodillas. Pasar saltando los balones en un pie. Pasar saltando los balones a pies juntos Individual. Desplazamientos laterales. Cada 3 pasos, saltar arriba y al lado, tratando de alcanzar lo más alto posible con la mano de ese lado. En parejas con un balón. Jugador 1 rebota al lado del balón. Al tercer rebote salta de lado por sobre el balón. Repetir 5 veces cada uno. Lo mismo pero hacia adelante y atrás .Repetir 5 veces. Competencia en parejas, La carretilla. Carrera de 10 metros. Cambio. Repetir 2 veces. Abdominales. En parejas. Jugador 1 ejecuta la acción y con sus manos debe alcanzar las manos de su compañero (2) que está parado, pisándole el primer tercio de cada pie a 1.

Trabajo técnico: 80 minutos Explicar y demostrar la tomada del balón de frente (posición del cuerpo, de los brazos, de las manos y la tomada.

En parejas: Estático lanzar el balón al frente (pase de pecho) al compañero, quien lo devolverá de la misma forma. El mismo ejercicio avanzando y retrocediendo. Avanzando y retrocediendo, el balón se lanza hacia los lados y arriba. Jugador 1 con el balón retrocede y lo lanza hacia

arriba .El Jugador 2 corre y rechaza en un pie y va a buscar el balón lo más arriba posible levantando la rodilla como protección.

Jugador 1 en actitud corporal de arquero, el balón es enviado a ras de piso por Jugador 2 (primero con la mano y luego con el pie) con poca velocidad. El arquero flexiona el tronco hacia delante y baja los brazos para tomar el balón. Lo aconsejable es que apoye una rodilla en el suelo o rote la pierna hacia adentro, como respaldo a la tomada.

Para balones a media altura, deberá mantener las piernas separadas al ancho de los hombros, ligeramente encorvado y los brazos hacia adelante semiflectados, con las palmas de las manos hacia delante. Al momento que el balón toca las manos se debe acompañar (como amortiguándolo) y ahí se aprisiona con fuerza, hacia el pecho o el abdomen. Repetir varias veces y cambiar al ejecutante.

En parejas: el arquero en posición básica, su compañero lanzará el balón (con la mano) a baja altura. El arquero dará un paso lateral desde el lado donde va dirigido el balón, dándose impulso con la pierna de ese lado y estirándose lo suficiente para alcanzarlo. Una vez tomado, lo asegurará llevándolo contra el pecho. Caerá sobre su hombro (no codo) para amortiguar la caída. Alternar cambiando roles.

Fútbol reducido: cancha con 4 arcos, con arqueros. Dos equipos 4:4 que tratarán de convertir goles en cualquier arco. Cambiar roles de los equipos. Fútbol dirigido: Dos canchas, cuatro equipos, se jugará un partido de 20 minutos por lado, simultáneamente.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Destacar las diferencias físicas y técnicas del puesto. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 9

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Controles Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la amortiguación con el muslo de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el ejecutante y el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Trote libre por todo el radio de la cancha Trote en parejas. Uno detrás del otro, a la orden, el de atrás pasa adelante mediante una aceleración. Trote libre, avanzar a pequeños saltos en el trote, hacia adelante-arriba y al lado. Desplazamientos laterales en parejas, al 5º tiempo, saltar y chocar las manos con fuerza (empujar) lo más alto posible contra el compañero. Peleas de gallos. En cuclillas, luchar contra el compañero, siempre con las piernas flectadas. Elasticidad y flexibilidad

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos En parejas, trotando uno al lado del otro, a la orden, saltarán hacia arriba y al lado (con la pierna contraria a la dirección del salto) chocando el hombro con el compañero. Alternar el lado. Rebotar frente a frente (al mismo tiempo) con el compañero. Al 5º rebote saltar lo más arriba posible y chocar en el aire con el pecho. Trotar libremente, a la orden del profesor los alumnos pican en cualquier dirección (no más de 15 metros) Juego de velocidad: trotando (en parejas) a la orden del profesor A persigue a B y en el transcurso de la persecución, ante nueva orden, se cambian los roles. Los piques no deben ser más de 5-8 metros. Flexo –extensiones de brazos: 2 series de 10 lagartijas con apoyo de rodillas y manos. Todo el grupo: carreras de perros (4 apoyos, 10-15 metros). Abdominales: 3 series de 12 (en parejas, 1 de espaldas-piernas flectadas, compañero sentado sujeta los pies de 1).

Trabajo técnico: 80 minutos Repaso anterior: secuencias técnicas (pie-pie; muslo-muslo). Semiparada: Tontito (4:2) máximo 3 toques. Fútbol reducido: 4:4, los laterales deben ser enviados al pecho.

Grupos de 4 alumnos. Dos conos enfrentados y separados 10 metros uno de otro. En cada cono un alumno con un balón que lanzará con las manos, hacia arriba y adelante (parábola baja) a un compañero, quien realizará un control orientado con el muslo, devolverá con borde interno y correrá hasta el otro cono donde se ejecutará la misma acción. Repetir 6 veces cada uno. Tríos: en canchas reducidas, Jugador 1 sirve el lateral, Jugador 2 controla con el muslo, (control orientado) y pasa el balón a Jugador 3, quien remata al arco (5 x 2 metros). Igual que el anterior, con marcación semipasiva a Jugador 2.

En parejas: Jugador 1 de espaldas al arco, Jugador 2 (a 10 metros de Jugador 1) -lanza el balón hacia arriba y adelante y Jugador 1 se acomodará para recibir el balón con el muslo (control orientado) y rematará al arco.

Fútbol (traspaso): 4 equipos. Campeonato "todos contra todos", partidos de 15 minutos. Se juega en forma simultánea en 2 canchas.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 10

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Controles Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita ejecutar la amortiguación con el muslo de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el ejecutante y el equipo.

A.- PARTE INICIAL: (10 Minutos)

Calentamiento previo: Trote libre, a la orden del profesor los alumnos trotarán 10 pasos levantando las rodillas. A la orden trotarán levantando los talones (a los glúteos). A la orden trotarán levantando las rodillas y tocándolas con la mano contraria. A la orden levantarán los talones y tocarán con la mano contraria. Elasticidad y flexibilidad (en parejas).

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos En parejas: con un balón en las manos, a la orden, Jugador 1 lanza el balón hacia arriba, Jugador 2 salta (rechazo en un pie) a tomarlo; este ejercicio se repite 5 veces. Alternar el rol. Repetir e ir iniciando los gestos técnicos del arquero en el salto. En parejas con un balón en el suelo. Jugador 1 salta a pies juntos frente al balón. Al 3er tiempo, salta por encima del balón. Repetir 5 veces sin parar. Cambio de rol. Trotar libremente; a la orden del profesor, los alumnos pican en cualquier dirección (no más de 5 metros). Trotar libremente, a la orden, corren en zigzag, a la máxima velocidad durante 3 segundos. Juego de velocidad: (la sombra) trotando en parejas, a la orden del profesor Jugador 1 pica (10 metros) cambiando de dirección, Jugador 2 lo persigue tratando de imitar los movimientos y cambios del Jugador 1. Este ejercicio logra su objetivo cuando el jugador 2 imita los movimientos del Jugador 1 casi sin diferencia de tiempo. Flexo –extensiones de brazos: 4 series de 5 lagartijas con apoyo de rodillas y pies. Abdominales: 3 series de 12 (en parejas, piernas enganchada).

Trabajo técnico: 80 minutos Repaso anterior: dominar el balón, dando toques sólo con el muslo. En parejas: competir, quién avanza más, dominando el balón con los muslos sin que la pelota caiga. Dominio de balón, libre, desplazarse por la cancha tratando de que no toque el suelo. Desplazarse por la cancha, tratando de realizar secuencias técnicas (pie-pie, muslo-muslo). Fútbol reducido: 4:4, tratar de mantener más tiempo la pelota en su poder, tocando en forma constante el balón a sus compañeros (contar la cantidad de veces que logran pasarse el balón sin que sea interceptado por el equipo rival). Los lanzamientos laterales deben ser controlados con el pecho o los muslos.

En tríos: en canchas reducidas, Jugador 1 sirve el lateral, Jugador 2 controla con el muslo, (control orientado) y pasa el balón a Jugador 3, quien remata al arco (arco = 5 x 2 metros). Jugador 2 y 3 con marcación semipasiva.

En parejas: Jugador 1 de espaldas al arco, en el semi-círculo del área, Jugador 2 en el círculo central lanza el balón hacia arriba y adelante;

Jugador 1 se acomoda para controlar el balón con el muslo (control orientado); Jugador 2 pica hacia el área por el lado contrario al giro del Jugador 1, controla el pase de Jugador 1 (control orientado) y remata al arco.

Traspaso: 6 equipos. Se juega en forma simultánea en 2 canchas. En cada cancha, 3 equipos, competencia "al gol sale". Insistir en los buenos gestos técnicos y el control orientado (15 minutos). Fútbol total: 4 equipos en dos canchas, partido controlado de 25 minutos.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 11

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Controles

Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita amortiguar el balón con el empeine de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Trote libre. Juego: quemada con el balón. Pase a ras de piso.

Jugadores 1 tratan de pasar el callejón sin ser tocados por los balones enviados por los Jugadores 2. El jugador que es tocado es eliminado. Se cambian el rol cuando la mitad de los jugadores que tratan de pasar son tocados. Gana el equipo que dura más tiempo sin ser cambiado.
Elasticidad y flexibilidad

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos En parejas trotando libres; a la orden del profesor, saltar en un pie y chocar con el hombro al compañero. Cambiar lado. En parejas, trotar en el lugar; a la orden, saltar llevando las rodillas al pecho 5 veces. Igual a la anterior, pero llevando 5 veces los talones a

los glúteos Trote libre; a la orden saltar en un pie y ejecutar el gesto técnico del cabezazo, mostrado previamente por el profesor.

Abdominales: Cuartetos en círculo, tomados de las manos, 3 series de 10.

Brazos: peleas de lagartos (desestabilizar al compañero, golpeándole el antebrazo y esquivando sus golpes). Gana el mejor en 3 intentos.

Trabajo técnico: 80 minutos Repaso: Trabajo en talleres (3 minutos por taller). Taller 1: dominio del balón. Parado en un círculo de 1 metro de radio, mantener el balón en el aire, dando toques con diferentes superficies de contacto hasta completar 30. Cambio. Taller 2: Caminar 10 metros, dominando el balón sin que este caiga o con la menor cantidad de caídas. Cambio. Taller 3: Cuartetos: Jugador 1 sirve el lateral, Jugador 2 controla con el pecho y envía a Jugador 3 quien controla con semiparada y pasa en profundidad a Jugador 4, quien remata al arco. Este ejercicio se repite de cuatro a cinco veces por jugador. Se debe cambiar de roles.

Grupos de 4 alumnos. Dos conos enfrentados y separados 10 metros uno de otro. En cada cono un alumno con un balón que lanzará con las manos, hacia arriba y adelante (parábola baja) a un compañero. Este realizará un control orientado con el empeine, devolverá con borde interno y correrá hasta el otro cono donde se ejecutará la misma acción. Repetir 6 veces cada uno. Amortiguación de empeine: Jugador 1 sirve el lateral, Jugador 2 controla con empeine y pasa a Jugador 3, quien controla con semiparada y devuelve a Jugador 1. Cambio. Los jugadores se distribuyen de la misma forma que la anterior, salvo el Jugador 2, quien envía el balón a Jugador 3 y éste remata al arco.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

Fútbol reducido con arco: 4:4 con un comodín, quien juega para el equipo que tiene la pelota, pero sin hacer goles, sólo apoya y crea superioridad numérica propiciando la creación de espacios que deben ser aprovechados. Fútbol total: 2 canchas, 4 equipos, 2 partidos de 20

minutos por lado. Insistir en lo trabajado, destacando la buena ejecución de los gestos técnicos de algunos alumnos y estimular a los demás.

CLASE 12

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Controles Objetivo específico: Mejorar la técnica adquirida en el control del balón.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: En parejas, con un balón trotar libre por el terreno, haciendo pases a su compañero en forma libre. Trotando en el lugar, enfrentados y separados por 10 metros, tocar libremente el balón al compañero en forma constante. Avanzar y retroceder, según lo ordena el profesor, sin dejar de tocar el balón al compañero. Juego de persecución: en parejas, amarrados de la muñeca con el compañero, deberán perseguir y atrapar a otra pareja que tratará de evitarlo. Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos Trotar por el terreno, uno detrás de otro, separados 5 metros. A la orden del profesor picarán durante 2 segundos, Jugador 1 tratando de acortar la distancia y Jugador 2 de aumentarla o mantenerla. Sin cambios de dirección. Repetir 4 o 5 veces cambiando los roles y respetando las pausas de recuperación. 5 alumnos parados en la línea lateral, cada uno enfrentado a un balón que está ubicado a 5 metros de la línea. A la orden picarán y el vencedor será quien llegue primero al balón y pare pisando éste (posición de parada del balón) En 3 filas, cada una de estas frente a una hilera de 10 balones en línea recta, separados 1 metro uno de otro. A la orden del profesor, picarán en eslalon. Trabajo de brazos: Carrera de cangrejos, 5 a 8 metros. Todo el grupo. Carrera en 4 patas, 10 metros. Todo el grupo. Abdominales en parejas, enganchados de las piernas, 3 veces 12. Trabajo técnico: 80 minutos Dominar libremente el balón, en parejas, tríos o grupos. Secuencias técnicas, pie-pie, muslo-muslo, cabeza. Conducir libremente en parejas. A la orden, quien lleva el balón debe realizar una parada. En tríos: Jugador 1 ejecuta

el lateral en dirección a Jugador 2, quien controla realizando una semiparada y envía el balón a Jugador 3, quien controla con semiparada y le envía el balón a Jugador1. Igual al anterior, salvo que Jugador 3 controla y remata al arco. Repetir los mismos ejercicios con las amortiguaciones de diferentes superficies de contacto. Insistir en aquellas de mayor dificultad técnica.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. El esfuerzo que han hecho los avances logrados y el compromiso que deben tener con la escuela y la sociedad en general. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

Fútbol reducido sin arcos, 2:2, con 4 apoyos laterales más un comodín que jugará para el equipo que tiene el balón. Cada 3 minutos cambiar a los equipos con los pasadores laterales.

CLASE 13

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pases Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita pasar el balón con el borde interno del pie de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: En 2 grupos, Amarillos v/s Azules. Delimitar el espacio de acuerdo a la cantidad de alumnos (no debe ser muy grande para obligarlos a realizar fintas y esquivas). Un equipo conduce el balón y persigue al otro tratando de quemarlo. Los que son tocados quedan eliminados y abandonan el campo. El juego termina cuando todos los del equipo perseguido son alcanzados. Realizar cambio de roles. Se toma el tiempo de cada grupo para determinar al ganador. Flexibilidad y elasticidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos En 3 filas: cada alumno frente a un cono ubicado a 10 metros de distancia. Compite el trío. Igual al anterior, salvo que el cono está ubicado a 8 metros y a su izquierda, otro cono a 3

metros en diagonal. Gana quien llega primero al 2º cono. Cambio a la derecha. Igual en 3 filas: frente a cada fila estos 5 balones en hilera, con separación de un metro (carrera en eslalon) y un cono ubicado a 5 metros del 5º. Gana quien llega primero al 6º cono. Trotar suave por el terreno y a la orden del profesor, picar 5 metros con cambio de dirección. Poner atención a las pausas de recuperación. Deben picar cuando estén totalmente recuperados. Trabajo técnico: 80 minutos Dominio del balón. En un círculo de 2 metros de radio dominar el balón, con cualquier superficie de contacto, sin salirse del radio y sin que el balón caiga. Cambiar con compañero. Repetir varias veces. Avanzar 10 metros, dominando el balón con los muslos y empeines. Explicación y demostración por el profesor del pase con borde interno. En parejas sin desplazamiento, frente a frente, separados por 5-6 metros, realizar pases a ras de piso, con borde interno con el pie más hábil. En posición similar a la anterior, se realizarán pases con borde interno y con desplazamiento, avanzando y retrocediendo. Salir en busca del balón después que el compañero lo ha jugado, retroceder inmediatamente. Repetir 10 veces. Fútbol reducido: Estructura 4: 4. En una cancha de 20 x 15, sin arqueros, los equipos tratarán de mantener el control del balón empleando el borde interno. Igual a la anterior pero con apoyos laterales los 4 jugadores controlarán con semiparada y devolverán el balón a un jugador distinto del que recibieron, pero del mismo equipo. Se contará la cantidad de pases. Al llegar al 10º pase, el equipo perdedor cambia rol con los apoyos. Jugador 1 sirve el lateral, Jugador 2 controla con pecho o muslo y envía pase con borde interno a Jugador 3, quien remata al arco. Cambiar roles. Fútbol libre: 4 equipos, dos canchas de 40 x 20. Partido de dos tiempos de 20 minutos, con 5 de descanso. Insistir en la correcta ejecución del gesto técnico.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 14

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Trabajo de pase (borde interno) Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita pasar el balón con el borde interno del pie de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Delimitado el espacio ($\frac{1}{4}$ de cancha), 2 alumnos tomados de las muñecas deben perseguir hasta tocar a uno de sus compañeros quienes tratarán de evitarlo. Los tocados pasan a formar parte del grupo tomado de las muñecas. Cuando el grupo perseguidor sea muy numeroso (8- 10 alumnos) se divide en dos y se continúa la persecución hasta terminar con todos "pillados". Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos Trote libre, a la orden del profesor desplazarse lateralmente. Trote: a la orden del profesor, trotar levantando las rodillas. Trotar por la cancha; a la orden del profesor avanzar saltando en un pie (5 pasos). Cambiar Trote libre; a la orden del profesor avanzar saltando a pies juntos (5 pasos). Trote a la orden del profesor, rebotar (2 veces) a pies juntos elevando las rodillas y salir en un pique de 3 a 5 metros. Carretilla humana. Avanzar 8-10 metros, conduciendo el balón con las manos. Cambio. Dos veces cada uno. Abdominales: 3 series de 10 con apoyo del compañero. Trabajo técnico: 80 minutos En parejas: dominar el balón sin que caiga, desplazándose libremente por la cancha. Si cae, ponerla en juego con el pie. Dominio del balón. Competencia entre 4. Quién toca el balón más veces sin que caiga, ocupando cualquier superficie de contacto. Competencia entre grupos. Distribución en círculo. Controlar (2-3 toques) y pasar al compañero. Torito: 6:2. En círculo. Pasar el balón con borde interno. Control de semiparada. Tratar de hacerlo a 3 toques máximo. En Tríos: Sin desplazamiento, separados 10 metros, dispuestos en triángulo, pasar el balón al compañero, quien controla de semi-parada y pasa con borde interno. Igual al anterior, pero debe adelantarse a recibir y retroceder rápidamente a su lugar.

En cuartos: Jugador 1 ubicado 10 metros fuera del área grande, frente a la línea lateral del área chica; Jugador 2, de espaldas al arco en el centro del semicírculo del área grande, Jugador 3 situado a 6-8 metros frente a Jugador 2, y Jugador 4 a 10 metros fuera del área grande frente a la línea lateral del otro costado del área chica. Jugador 1 pasa Jugador 2 quien controla y pasa a Jugador 3, que controla y pasa en profundidad a Jugador 4 quien pica y remata. Todos los controles deben ser semiparadas y los pases a ras de piso con borde interno. Al comienzo se realiza sin desplazamientos, y en la medida del avance se desplazan primero trotando y luego se aumenta la velocidad. Fútbol reducido: cancha de 30x15 Estructura 1+4:4+1 con dos comodines ofensivos. Fútbol libre: 4 equipos. Dos canchas de 40x25. Partido de de dos tiempos de 25 minutos con 10 de descanso.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

En Tríos: Trenza. Separados por 5 metros, los límites laterales se marcarán con conos. Cruzar la cancha de arco a arco. Pases con borde interno, a ras de piso, control orientado (la menor cantidad de toques, estimular para hacerlo en 2 toques).

CLASE 15

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Trabajo de pase (borde externo o empeine) Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita pasar el balón con el empeine o el borde externo del pie de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Guerra de balones: Cancha de 50 x 30 dividida en tres sectores. Los dos costados 15 x 30 y el del medio de 20x30. 2 equipos, uno en cada extremo. Enviar rápidamente los balones al otro

sector tratando de que en el propio no haya ningún balón al momento que el profesor termine la acción. Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos Formar 2 hileras de alumnos ubicados frente a cada hilera 6 balones dispuestos en fila y separados 1 metro uno del otro. El primero corre en eslalon, vuelve a su lugar corriendo en recta y habilitará a su compañero tocando su hombro. Competencia entre las dos filas. Los mismos 6 balones. Los alumnos correrán dando un paso entre cada balón y picarán a un 7º ubicado a 8 metros del 6º. Volver en velocidad a tocar el hombro del compañero. Todos los balones ubicados en una fila, por donde los alumnos pasarán saltando hacia delante y los lados (saltos laterales). Todos los alumnos con piernas separadas y manos apoyadas en el piso (posición de cúbito abdominal). Sin despegar ni desplazar los pies del piso ni doblar las rodillas, caminar con las manos hacia atrás hasta quedar de pie. Repetir 4-5 veces. Fútbol en "4 patas" en una cancha de 15x10, jugar fútbol con la mano. Los puntos de apoyo son las manos y los pies y los alumnos no podrán ponerse de pie. Se pueden desplazar sin limitaciones dentro del radio de la cancha. Abdominales: 3 series de 12. Compañero sujeta las piernas del ejecutante. Alternar. Trabajo técnico: 80 minutos Secuencia técnica: pie derecho,- pie izquierdo, muslo derecho-muslo izquierdo, cabeza. Tratar de repetir la secuencia más de una vez sin que el balón toque el suelo. En parejas: frente a frente separados 10 metros tocar el balón. Tratar de controlar con semiparada con algún borde del pie (la menor cantidad de toques) y devolver con borde interno. Con desplazamiento hacia adelante (anticipar) y retroceder rápido a posición inicial.

Fútbol reducido: Cancha de 20x15. Sin arqueros. Dos equipos 4:4, con dos comodines. Pasar el balón con borde interno, evitando el quite del adversario con desplazamiento a los espacios libres producto de la superioridad numérica. Contar la cantidad de pases realizados sin ser interceptado.

Pases largos Explicación y demostración por el profesor. En parejas: frente a frente, separados por 10-15-20 metros. Realizar pases largos. Al comienzo sin desplazamiento y de acuerdo al avance técnico se inician los desplazamientos hacia delante o a los lados para golpear el balón. Separados 10-20 metros, conducir libremente y realizar un pase largo. Insistir en el control orientado en la recepción del balón. Fútbol reducido: Cancha de 25x15. Dos equipos. 4:4 con dos comodines. Jugar “2 cortas y una larga”. El equipo que tiene el balón se sitúa en una mitad de la cancha pasándose el balón y sorpresivamente se descuelga al otro sector uno o más de sus compañeros a recibir un envío largo. Cuando el jugador desmarcado logra controlar el balón, sus compañeros de equipo corren a apoyarlo, cambiándose rápidamente de cancha y tratando de desmarcarse para seguir con el balón en su poder (enfatar la importancia de la superioridad numérica, la creación de espacios libres y la desmarcación).

Fútbol libre: dos canchas 4 equipos. Competencia “todos contra todos”. Partidos de 15 minutos.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 16

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pase (largo) Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita pasar el balón con el empeine o el borde externo del pie de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Marcar en el terreno 5 círculos de 2 metros de radio, dispuestos a su vez en círculo y separados 10 metros uno del otro. Dentro de cada círculo 3 alumnos. En el centro de todo, 3 alumnos que tratarán meterse en algún círculo cuando el profesor dé la orden de cambio (entrar entre los 3 primeros).

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos Todo el grupo Carrera de perros: desde la línea lateral 10 metros hacia el medio de la cancha. En parejas: en la misma posición, conducir el balón 5 metros empujándolo con la cabeza. Todo el grupo, parado en hilera a un costado de la línea lateral, mirando hacia el corner avanzar 10 pasos, saltando a pies juntos a un lado y otro de la línea lateral. Trotar libres por el terreno de juego; a la orden del Profesor, picar 5 metros. Repetir 5-6 veces. Abdominales en cuartos. 3 series de 10. Trabajo técnico: 80 minutos Repaso: Torito (= tonto, rondo).

En parejas: Frente a frente, separados a 10 metros de distancia. Pases borde interno, a ras de piso, en movimiento. Para controlar el balón, sale en su busca, semiparada y entrega con borde interno y retrocede rápidamente a su posición. Igual a lo anterior, pases con borde externo. Las distancias pueden ser mayores. En círculo, 8 alumnos. Jugador 1 pasa el balón a Jugador 2 y corre a ocupar el lugar de éste. Jugador 2 envía el balón a otro compañero y corre a ocupar su lugar. Los pases se realizan con borde interno preferentemente. El control es una semiparada (control orientado) con alguna superficie de contacto del pie.

Grupo de 8 alumnos, distribuidos en círculo, pasarse el balón de aire, tratando que no caiga al suelo. Tarea: a tres toques, se controla con amortiguaciones muslo, pecho o empeine. En la medida que se vayan logrando avances, se puede incorporar un marcador. Fútbol reducido: 4:4 con dos comodines ofensivos y 4 apoyos laterales. Cancha de 15 x 10. Cuando un equipo logra ejecutar 10 pases seguidos, el perdedor cambia con los apoyos. Pases de media o larga distancia Explicación y demostración por el profesor. Trabajo en parejas, distribuido en forma libre en la cancha, realizar pases de media distancia o larga distancia. Controlar con semiparada o amortiguaciones (de pecho o muslo). Competencia. Espacio delimitado con conos: 40 metros de ancho por 10 metros de largo.

Jugadores O y X, se pasarán el balón de un campo a otro, tratando de evitar la interceptación de Jugadores A. El ejercicio dura 30 segundos y se

contabilizará las veces que Jugador A logre interceptar los pases. Rotar. En parejas: Pases de 10-15-20 metros. En tríos: Jugador 1 ejecuta un lateral, Jugador 2 controla con amortiguación de pecho o muslo y envía pase largo a Jugador 3, quien controla con semi-parada y remata al arco. Rotar roles. Insistir y corregir en controles orientados. Fútbol Libre: 2 canchas, 4 equipos, Dos tiempos de 25 minutos con 10 de descanso; se juega simultáneamente y se aplica lo trabajado.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Destacar las diferencias físicas y técnicas de los diferentes puestos. . Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 17

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pases (largo) Objetivo específico: Adquirir el gesto técnico que permita pasar el balón con el empeine o el borde externo del pie de la manera más económica, plástica y beneficiosa para el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Trotar libremente: a la orden del profesor irán ejecutando movimientos de Circunducciones de brazos (aspas de molino) hacia delante y atrás. Imitación de movimientos naturales de los animales: vuelos, aleteos, saltos, etc. Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos Trote libre: a la orden saltar a pies juntos adelante y a los lados. A la orden, saltar arriba y adelante, brazos extendidos (actitud de arquero). Rebotes: coordinación de piernas y brazos. 6 tiempos. En parejas: La sombra. Trotar uno detrás de otro, a la orden del profesor. El de adelante pica con cambios de dirección y el de atrás lo imita al instante. Controlar las pausas. Cambiar constantemente Abdominales. 3 series de 15.

Trabajo técnico: 80 minutos 10 hileras de 3 alumnos, parados en la línea lateral. Pelota en el piso y a la orden del profesor, levantarán con el pie y

caminarán dominando el balón sin que caiga al suelo; si cae, se levanta nuevamente con el pie. Contabilizar los toques y las caídas. Por cada caída se descuenta un toque. Competir. En parejas: desplazarse por el terreno de juego, dominando el balón sin que caiga y entregando al compañero cada 10 toques o cuando cae el balón al suelo. En parejas: frente a frente, separados 10-15 metros enviar el balón al compañero, tratando de controlarlo antes que toque el suelo. Juego espacio reducido. Cancha de 50 x 20 con arcos y arqueros, dividida en tres zonas, las de las orillas 15x20 y la del centro 20x20. Los jugadores se distribuyen en las dos canchas de las orillas del dibujo. Los atacantes pueden pasar goles en los dos arcos. Los defensores, al recuperar el balón, lo envían a sus compañeros que están en el otro campo para transformarse en atacantes. Tiempo de juego, 10 minutos.

Fútbol libre: 4 equipos distribuidos en dos canchas de 40x 20 metros. Dos tiempos de 20 minutos con 10 de descanso.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 18

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Trabajo de arqueros Objetivo específico: Ejecutar de la manera más económica y plástica la tomada del balón en centros altos y las desviaciones en tiros directos.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Cancha de 30 x 15, dividida en 3 zonas. En los extremos el equipo X y en la zona central, el equipo O. Balones en las zonas de extremos y los X, mediante pases largos tratarán de tocar con balón a los jugadores O, quienes tratarán de esquivarlos. No se puede golpear el balón fuera de los límites de la cancha ni tampoco invadir zonas. Controlar tiempo. Gana quien demore menos tiempo en tocarlos a todos. Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos Trote libre, a la orden del profesor, los alumnos trotarán dando dos pasos seguidos con cada pie hasta completar 12 y seguirán trotando hasta que el profesor estime se han recuperado. Repetir el ejercicio 5 veces.- En parejas con un balón, saltar a pies juntos por sobre el balón hasta completar 10 veces. En fila, saltar a pies juntos 4 balones dispuestos en hilera con una separación de 2 pasos entre cada balón. Trabajo en parejas, 2 equipos juegan handbol “al apa”; los “jinetes” se hacen pases y tratan de hacer goles. Cambiar constantemente los roles.

Trabajo técnico: 80 minutos Repaso de lo anterior: Parados frente a frente Jugador 1 lanza balón (a los lados y arriba) con las manos a Jugador 2, quien en actitud de arquero atrapa el balón y devuelve a 1-(10 veces).Cambio. Trabajo en parejas: parados frente a frente, separados 5 metros, 1 envía pase frontal y rasante a 2, quien realiza tomada de arquero. (Flectando el tronco, rodilla al piso detrás de las manos.) Igual al anterior, pero Jugador 1, con la mano, ejecuta un lanzamiento a media altura a Jugador 2, quien en posición de arquero, dará un paso largo al costado en que fue enviado el balón y atrapará la pelota. Luego de tomada, la lleva al pecho y cae sobre el hombro. Se repite 5-6 veces.

En parejas: Jugador 1 con balón lo lanza arriba y al frente. Jugador 2 va en su busca, rechazando en un pie-rodilla arriba como protección-tomando el balón lo más arriba posible. Trabajo: tomada balones en altura (frontales y centros). Dos grupos de lanzadores ubicados a 15-20 metros del vértice del área grande, quienes enviarán balones altos a la altura del punto penal. Tríos de arqueros que irán saliendo uno detrás de otro a atrapar los envíos.10 balones cada uno y cambio de trío.

Fútbol Libre: 4 equipos (1+7:7+1) en 2 canchas de 60x40, partido de tiempos de 25 minutos con 5 de descanso. El gol producto de un centro aéreo vale el doble.

C.- PARTE FINAL: 10 Minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

Centros: los lanzadores se dividen en 3 grupos. Grupos A y B ubicados entre los costados del área grande y la línea lateral, y grupo C a 15-20 metros del área grande frente al punto penal. A y B alternativamente ejecutan centros sobre el punto penal. Los arqueros saldrán a atrapar estos envíos y ejecutarán lanzamientos con la mano o el pie a C, quienes controlarán con amortiguación o semi-parada y ejecutarán pase a grupos A o B. Los lanzadores rotarán roles en el sentido de los punteros del reloj. Los arqueros rotarán cada 30 centros.

CLASE 19

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pase (centro) Objetivo específico: Practicar y vivenciar los movimientos y técnicas básicas del pase (centro) hasta llegar a adquirir una aceptable capacidad.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Juegos de persecución: el grupo dividido en dos equipos. Un equipo en la línea de fondo, a la orden del profesor tratará de llegar a la otra línea de fondo. En el medio estará otro equipo que intentará cazarlos. Se delimita el terreno y se establece la zona de persecución. Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos Parados frente a frente, rebotar al mismo tiempo y al 5° rebote saltar arriba y adelante y chocar las palmas de las manos, empujando al compañero, tratando de desestabilizarlo. Igual al anterior pero chocando con el pecho. Igual al anterior, compañero manteniendo el balón con brazos extendidos por sobre su cabeza, rebotar a pies juntos y al 5° rebote saltar y tocar el balón con la cabeza. Todo el curso se desplaza hacia atrás (actitud defensiva), a la orden del Prof. girar y picar, se repite 5-6 veces. Abdominales: 3 series de 12 . Brazos: 5 alumnos forman un círculo cerrado y el 6° hace de poste. Se

empuja el poste (quien no despega los pies del piso) de un compañero a otro. Cambiar de poste. Trabajo técnico: 80 minutos En parejas: dominio de balón, sin desplazamiento. Dar al balón 30-40 toques sin que caiga. Si cae, se levanta con el pie y comienza de nuevo; se aceptan 2 intentos o la ejecución completa y se entrega al compañero. Repetir 2-3 veces. Secuencia técnica: pie derecho-pie izquierdo-muslo derecho-muslo izquierdo-cabeza. Tratar de ejecutar 2-3 secuencias sin que el balón toque el suelo. Fente a frente, separados 10-15 metros, realizar pases rasantes con el empeine o el borde externo. El receptor debe ir en busca del balón y retroceder rápido a su lugar. Se controla con semiparada o amortiguación. (Control orientado). Fútbol reducido: dos canchas de 30x15 metros. Estructura: 1+4:4+1 con dos comodines. El equipo que ataca debe jugar "2 cortas y una larga "(dos pases cortos y uno largo. Explicar para motivar aplicación de la desmarcación). Trabajo de centros: El curso se divide en dos grupos; que se ubicarán a los costados del área grande con 8 -10 balones cada uno y enviarán balones altos. Los alumnos menores acortarán la distancia del envío o pueden hacerlo de voleo (con 1 bote) En el arco, los arqueros se ubicarán en parejas y cortarán los centros enviados por sus compañeros (saldrán a cortar uno después del otro). Fútbol reducido: Estructura 1+4: 4+1 con 1 comodín ofensivo. Cancha de 30x20 con una franja de 2 metros de ancho al interior de cada línea lateral, zona libre (sin marcación), en la que se ingresará sólo a apoyar o a ejecutar centros.

Fútbol Controlado: Cuatro equipos. Dos tiempos de 25 minutos con 5 minutos de descanso.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Resaltar la importancia de crear confianzas con sus compañeros frente a riesgos (poste en trabajo de brazos). El fútbol es un deporte que basa su acción en la respuesta solidaria del grupo frente a los adversarios. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 20

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pase (centros y habilidad) Objetivo específico: Practicar y vivenciar los movimientos y técnicas básicas del pase (centro) hasta llegar a adquirir una aceptable capacidad.

A.- PARTE INICIAL: 10 Minutos

Calentamiento previo. Fútbol con la mano, goles de cabeza.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos Competencias En parejas: Carrera al “apa” 40 metros. Cada 10 metros se cambia el rol (jinetes y caballos). En tríos: 20 metros. La silla. Dos compañeros tomados de las muñecas trasladan al tercero. Sextos: carrera de cuncunas. Trabajo técnico: 80 minutos En cuartos: dominio con cualquier superficie de contacto, dar 3 - 4 toques y pasarlo a un compañero tratando de que no caiga el balón, quien controla con amortiguación. Repetir 3 o 4 secuencias por alumno. En tríos: distribuidos en triángulo a 10 o 15 metros. Enviar pases altos a compañero que controlará con tomada de arquero. Fútbol reducido: canchas de 40x30. Estructura: 1+5:5+1. Juego libre, tratando de aplicar todo lo trabajado (pases borde interno y externo, centros, amortiguaciones, etc). Se forman en 3 grupos independientes de los arqueros: Grupos 1 y 2, uno a cada lado del área grande, con 7-8 balones cada grupo. Grupo 3, frente al arco, a 10 metros del área grande. En el arco, tríos que saldrán a cortar centros en hilera hasta completar 5 centros cada uno. Los arqueros harán un saque con la mano o de voleo al grupo 3, que controlará con amortiguaciones o semiparadas (control orientado) y enviará con pase largo al grupo 1 ó 2, quienes controlarán el balón (control orientado) y ejecutarán los centros. Fútbol Competencia. Dos canchas. 4 equipos. Partidos simultáneos de 20 minutos cada uno. “Todos contra todos”

C.- PARTE FINAL: 10 minutos. Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 21

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pase (cabezazo) Objetivo específico: Practicar y vivenciar los movimientos y técnicas básicas del pase de cabeza hasta llegar a adquirir una aceptable capacidad.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Fútbol con la mano, gol con la cabeza.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos Trote libre. A la orden del profesor, saltar arriba y adelante, cabeceando una pelota imaginaria. Cambiar el pie de rechazo. Trote, saltar a pies juntos arriba y adelante. Cabezazo (insistir en el envión). Abdominales en parejas. Compañero de pie lanza balón con las manos a compañero tendido de espaldas, con las piernas flectadas, quien se incorporará (abdominales) y devolverá de cabezazo frontal, 10 veces (cambiar y repetir, 3 series) Dos filas; frente a cada una, 2 hileras de 4 balones dispuestos en forma alternada y separados 2 metros a lo ancho y 2 metros a lo largo, correr en zigzag, rodeando los conos por fuera. Trabajo técnico: 80 minutos En parejas: desplazarse por la cancha dominando el balón y pasándolo al compañero luego de 3 o 4 toques. Fútbol reducido: dos equipos de 6 jugadores (amarillos v/s azules). 4 de cada equipo en cancha y dos como apoyo, uno a cada lado de la cancha (estos no se marcarán). Cada vez que apoyen, cambian de rol con quien los habilitó. Contar la cantidad de pases sin ser interceptados. Al llegar a 10 pases, el juego se detiene y el perdedor debe dar 2 vueltas a la cancha. Cabezazo Explicación y demostración por el profesor. En parejas: frente a frente, separados por 3-4 metros, (Sin desplazamiento). Enviar balón con la mano a compañero, quien deberá devolver de cabeza. Jugador 1 sentado en el suelo con las piernas separadas. Brazos abiertos arriba y adelante para el equilibrio y para el envión. Jugador 2 le envía el balón a Jugador 1, quien devolverá con golpe de cabeza al pecho de Jugador 2. Jugador 1 retrocede con el balón en las manos y lo lanza arriba y adelante, Jugador 2 corre a buscarlo y cabecea con la frente

hacia su compañero. Sin saltar. En quintetos: (en espacio reducido para facilitar la ejecución): pasar el balón con la cabeza, de un compañero a otro tratando que no caiga al suelo. En tríos: Jugador 1 sirve lateral a Jugador 2, quien golpeando el balón con los costados de la cabeza (parietal), pasa a Jugador 3 quien controla de semiparada o amortiguación y pasa con borde interno a Jugador 1. Al comienzo sin desplazamientos y en la medida que se logren los objetivos, Jugadores 2 y 3 se desplazan en búsqueda del balón. Rotar puestos.

En cuartetos: Combinaciones. Al anterior se agrega un cuarto ejecutante, ubicado a 10-15 metros del área grande. Jugador 3 envía un pase largo hacia el borde del área, Jugador 4 controla y remata. Fútbol con la mano: 4 equipos, dos canchas de 20x10 metros. Con arcos y sin arqueros. Equipos de 5 jugadores. Los goles valen de cabezazo, previo pase. No puede cabecear el que la lleva. No se puede dar más de 3 pasos seguidos con el balón. Fútbol aplicado: 4 equipos. Dos canchas. Partidos de dos tiempos de 25 minutos. Tipo Copa Carranza. Gol de cabeza vale doble.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 22

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Trabajo de conducción Objetivo específico: Practicar y vivenciar los movimientos y técnicas básicas de la conducción, hasta llegar a adquirir una aceptable capacidad.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: En parejas: Trotar y a la orden del profesor, Jugador A escapa y Jugador B trata de alcanzarlo. Con nueva orden se produce el cambio de roles y el perseguido se transforma en perseguidor. Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos Dos hileras; frente a cada una de ellas, 8 balones separados por 2 metros, correr en eslalon, el profesor deberá señalar técnicas que les permitan a los alumnos ejecutar los giros mas rápido (bajar el centro de gravedad). Repetir 3-4 veces. Ídem anterior, pero los balones deben estar dispuestos en dos hileras de 4, correr en zigzag. Repetir 3-4 veces. Trotar por el campo de juego; a la voz del profesor giro y pique de 5 metros. Repetir 3-4 veces. Trotar y a la voz del profesor picar y a una nueva orden, frenar (bajar el centro de gravedad). Repetir 3-4 veces. Abdominales. Alumno de pie con un balón en las manos, lo lanzará a los lados y arriba a compañero sentado, quien atrapará el balón con tomada de arquero y caída lateral. Volverá a la posición sentado con envión de brazos y trabajo abdominal. 10 veces. 3 series.

Trabajo técnico: 80 minutos Repaso: Secuencia técnica: Pie derecho-pie izquierdo, muslo derecho-muslo izquierdo, cabeza. Repetir la secuencia 3 veces, sin que la pelota caiga. Si esto sucede el balón es levantado con el pie y se continúa. Torito: 6: 3. Aquel que es interceptado entra al círculo y sale el marcador al círculo de tocadores. Dominio del balón: Mantener el balón en el aire sin que caiga, ocupando cualquier superficie de contacto. Igual al anterior y luego del tercer o cuarto toque, pasarlo al compañero quién controlará con amortiguación, preferentemente de pecho, y continuará dominando. Repetir.

Fútbol reducido: cancha de 30x15, con 4 arcos, 3 equipos de 4 jugadores. Dos de los equipos jugará tratando de convertir la mayor cantidad de goles. Los jugadores del equipo restante ocuparán los arcos. Cada 3 minutos saldrá el equipo al que en ese partido le convirtieron más goles.

Conducción. Explicación y demostración por parte del profesor (fijación en el alumno de buenas imágenes motrices). En parejas: conducción libre, cada 10-15 metros pasar el balón al compañero. Repetir. En parejas, pero llevando la pelota al costado (pie más hábil). Cambiar la pelota de pie y por ende de costado. Se debe acostumbrar a llevar el balón al costado

opuesto de posibles marcaciones. Compañero puede acompañarlo y cambiar de lado cada 5 o 6 metros. Parados en la línea lateral, cada uno con un balón, a la orden conducir libremente. El profesor estará ubicado a 25 metros, de espaldas a los alumnos. Cuando el profesor gire hacia los alumnos, ellos deberán frenar y parar el balón, pisándolo con la plante del pie. El que se mueve vuelve al punto de partida. Ganará aquel que llegue primero a la línea del profesor. Si los balones no fueran los suficientes formar filas de 3 ó 4 alumnos frente a cada balón. Conducción en eslalon. Se forman 3 filas, frente a una hilera de 8 conos o varas, que están separados por 2 metros. Conducir el balón sin tocarlos, sin que el balón se aleje y se pierda su control. Una vez completado el circuito, enviará el balón con pase de borde interno al próximo de la fila. Repetir 3 veces. Competencia entre filas: Quién termina primero.

Distribución de los alumnos igual a la anterior. Pero los conos están separados en zigzag (2 metros a lo ancho, 2 metros adelante). Conducir la pelota pegada al pie, pasando por fuera de los conos (enfaticar el uso de los bordes del pie para cambiar de dirección). Fútbol libre: .4 equipos, 2 canchas, 2 tiempos de 15 minutos.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 23

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Conducción Objetivo específico: Practicar y vivenciar los movimientos y técnicas básicas de la conducción, hasta llegar a adquirir una aceptable capacidad.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Torito: 7:3. En la menor cantidad de toques por jugador. Control orientado y toque.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos Trote libre; a la orden, del profesor picar 5 metros. Trote libre; a la orden, fintar al compañero mas cercano. Trote libre; a la orden, fintar al compañero y picar a sus espaldas. Mientras los alumnos trotan explicar la importancia de este gesto al conducir el balón en situaciones ofensivas. Retroceder y a la orden girar ($\frac{1}{4}$ o $\frac{1}{2}$ giro) y picar. Mientras los alumnos trotan y se recuperan, explicar la importancia de esta acción en situaciones defensivas (marcación). Rebotes: multisaltos. 6 tiempos = 2 veces las rodillas arriba, 2 veces los talones arriba y 2 veces las rodillas arriba tocando con las manos el borde interno de cada pie. En parejas: compañero en posición de banco (4 apoyos = manos y rodillas), el ejecutante sentado en las caderas del compañero, manos en la nuca y los pies bajo las manos del compañero. Extenderse hacia atrás, hasta tocar el suelo y levantarse por contracción abdominal. 5 veces y cambio. Se repite la serie 3 veces. Ejecutante en posición de banco, compañero sentado en los hombros del ejecutante sin apoyar los pies en el piso. El ejecutante deberá realizar 5 flexo - extensiones de brazos con el peso del compañero como sobrecarga. 5 veces y cambio.

Trabajo técnico: 80 minutos Repaso: En parejas: dominio del balón ocupando cualquier superficie de contacto con desplazamiento libre. En cuartetos: en círculo dominar el balón, sin que caiga. Control con cualquier superficie de contacto; antes de entregarlo, dar 4 toques al balón. En parejas: conducción en cualquier dirección. El compañero indicará los cambios. Ej.: Cambiar el balón de lado, parar el balón con la planta del pie (freno), zigzag. Cambio de ejecutante a la orden del profesor. Fútbol reducido: 1+5:5+1, cancha de 30x15. Jugar libremente tratando de aplicar lo trabajado.

Conducción: dos canchas. Distribuidos en 3 filas, ubicadas a 15 metros del área grande, frente a cada fila 5 conos dispuestos en hilera separados por dos metros. En cada arco 3 arqueros que irán rotando cada 10 remates. El primero de la fila A conducirá rápidamente entre los conos, al salir de éstos, hará un autopase hacia el área, y deberá alcanzar

el balón antes de su ingreso al área y rematar. En el mismo arco: ahora los rematadores se ubicarán a los costados del área. Conducirán en eslalon entre los 5 conos, se harán un auto pase de 5 metros y enviarán un centro alto. Los arqueros saldrán a cortar los centros. Fútbol reducido: cancha de 30x15, con una franja marcada de 2 metros hacia el interior de las líneas laterales. En este espacio el que ingrese no será marcado y podrá apoyar a sus compañeros y conducir en velocidad y enviar centros. Si se devuelve será penalizado, y el balón entregado al equipo rival. Fútbol aplicado: dos canchas; se jugará libremente 2 tiempos de 30 minutos con un descanso de 10, en los cuales el profesor resaltará la buena ejecución de lo aplicado.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 24

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Conducción Objetivo específico: Ejecutar la conducción del balón de la forma más económica, plástica y beneficiosa para el ejecutante y el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: En parejas: todas las parejas amarradas del tobillo izquierdo al tobillo derecho del compañero. El grupo se divide en parejas A y B. A la orden del profesor, A escapa y B trata de alcanzar. Cambios. Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos Fútbol reducido: Trabajo con balón en parejas. Estructura 1:1, en cualquier sector de la cancha durante 1.5 minuto. Luego se incorpora un jugador por bando quedando 2:2 (en zonas delimitadas con conos, sin arco) jugando 1.5 minuto. Una vez terminado este tiempo se agrega un jugador por bando quedando una estructura 3:3, tratando de mantener el mayor tiempo posible el balón en su poder

(posesión del balón). Al finalizar el trabajo realizar ejercicios de elasticidad fundamentalmente de la musculatura de las piernas (isquio tibial, cuádriceps y gemelos) Trabajo técnico: 80 minutos Repaso de lo anterior: Conducción en parejas: conducir libremente en espacios cortos y cambiar constantemente con el compañero. Conducción libre, el compañero señalará números con los dedos, que el conductor debe leer y gritárselo al compañero. Cambio. Repetir 4 o 5 veces cada uno. Quien conduce irá ejecutando los cambios que su compañero va señalando. (Cambiar el balón de lado, conducir con borde interno, con borde externo, conducir en eslalon. Fútbol reducido: 1+5:5+1 con dos comodines. El equipo atacante, producto de la superioridad numérica producirá espacios, que deben aprovechar para conducir y rematar. Distribuidos en 3 filas, frente a cada fila y a 10 metros de distancia un cono. Conducir rápidamente y al llegar al cono controlar con una parada. Lanzar el balón al compañero siguiente con borde interno o externo y correr a incorporarse al final de la fila. Repetir 3-4 veces. Igual a la anterior pero se agregan dos conos ubicados a 3 metros en diagonal (arriba y adelante) a cada lado del primer cono. Los alumnos deben conducir al primer cono y cambiarán de dirección libremente al 2º cono. Igual al ejercicio anterior controlarán con una parada.

Las 3 filas ubicadas en una línea marcada a 15 metros del borde del área grande. Frente a cada fila una hilera de 5 conos, separados a 2 metros. Conducir en eslalon y tocar largo el balón (5 metros) rematar antes de que este ingrese al área. Distribución igual a la anterior, parados en una línea a 20 metros del borde del área, frente a cada fila 3 conos. El primer cono a 5 metros de distancia, el segundo a 8 metros, y el tercero a 13 m. Conducir con cambios de ritmo. Desde el punto de salida al primer cono se conduce al trote, desde el primer cono al segundo se conduce en velocidad; del segundo al tercero se conduce al trote y del tercero al borde del área grande nuevamente se conduce en velocidad y culminará la jugada con un remate al arco. Correr al final de la fila. Repetir 5 veces y cambiar de fila. Fútbol controlado: 4 equipos divididos en 2 canchas de

35x25, partidos de 15 minutos. Todos contra todos. El profesor resaltará la importancia de la conducción con cambios de ritmo.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 25

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Trabajo de Remate (tiro) Objetivo específico: Ejecutar el remate de la forma más certera, eficaz y plástica para beneficio del ejecutante y el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Grupo dividido en 3 equipos. Cancha de 50x15, dividida en 3 zonas. Las medidas de los extremos serán de 15x15 y la del centro de 20 x15. Los alumnos del centro tratarán de evitar ser alcanzados por los tiros o remates de los extremos. Jugador tocado es eliminado. Tomar el tiempo de ejecución y comparar quién demoró menos. Rotar los roles. Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos Poner 10 aros (Ula - Ula) o marcarlos en el piso, separados 50 cm. Al lado y un paso hacia adelante. Los alumnos deberán apoyar pie izquierdo-aro izquierdo, pie derecho-aro derecho. Ejecutarlo a máxima velocidad. Repetir la pasada 5-6 veces. Rebotes a pies juntos, todos vueltos hacia el profesor, al 4º rebote con $\frac{1}{4}$ de giro, girar a la izquierda, y cada 4 rebotes girar $\frac{1}{4}$ hasta quedar en la posición inicial. Volver girando por la derecha. En parejas: de pie frente a un balón. El ejecutante saltará a pies juntos por encima de éste, hacia delante y atrás, sin rebotes intermedios 8 veces seguidas. Cambiar con el compañero. Repetir 2 veces. En 2 filas, frente a estos 5 balones en hilera, pasar corriendo por sobre estos, y levantando las rodillas. 3 series de 14 abdominales. 3 series de 10 flexo - extensión (lagartijas).

Trabajo técnico: 80 minutos Repaso de lo anterior: Dominio de balón, con cualquier superficie de contacto, dar 7 toques al balón sin que toque el suelo y al 8º golpear con fuerza el balón hacia arriba. El compañero tratará de controlar con amortiguación de empeine o muslo, con la menor cantidad de botes en el suelo. Separados 10-15 ó 20 metros, enviar balón por aire al compañero, quien tratará de controlar con empeine o muslo. En 2 hileras, ubicados fuera del área grande, rematar al arco (sin arquero) tratando de que el balón llegue directamente a la red sin tocar el suelo.

En el arco amarrar desde el travesaño hasta el suelo, a un metro del vertical cordel ojalá de color. Realizar 5 remates cada uno a modo de ensayo. Contar cantidad de goles convertidos entre el palo y el cordel y sin tocar el suelo.

Competir filas. Cambiar de lado. Igual, pero desde el punto penal. Contabilizar la cantidad de goles convertidos en 5 remates alternados. 4 equipos con sus respectivos arqueros. Competencia de penales. Fútbol aplicado: 4 equipos .Dos canchas de 40 x 25, con las áreas marcadas (semi-círculo de 10 metros de radio). Dos tiempos de 30 minutos por lado, los goles de fuera del área valen doble.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 26

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Remate Objetivo específico: Ejecutar el remate de la forma más certera, eficaz y plástica para beneficio del ejecutante y el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 Minutos

Calentamiento previo: Torito: 6:3. Tratar de jugar a 2 -3 toques. Control orientado. Elasticidad y flexibilidad

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos Fútbol reducido: 4 canchas de 15x 8 distribuidas en forma de círculo, 8 equipos 1+2: 2+1. Fútbol libre de forma

simultánea en las cuatro canchas, a la orden del profesor, el equipo que esté en poder del balón lo enviará a la cancha siguiente produciéndose una rotación en todas las canchas, el jugador que llegue primero al balón podrá atacar inmediatamente tratando de convertir el gol: si lo logra, valdrá el doble y seguirán jugando en esa cancha hasta nueva orden. 3 series de 14 abdominales 3 series de 12 flexo - extensión de brazos.

Trabajo técnico: 80 minutos Repaso En parejas: Dominio y controles. Desplazándose en el terreno y que la pelota no caiga. Controlar y dominar hasta 8 toques y entregar. En parejas. Frente a frente, a corta distancia, pasar al compañero el balón de cabezazo, sin que caiga. Comenzar a desplazarse hacia adelante y atrás y luego en cualquier dirección.

Fútbol reducido: Dos canchas con arcos y arquero. En el terreno de juego debe haber, además, 4 arcos pequeños (3 metros) marcados con conos y sin arqueros. Para validar el gol, el balón, luego de pasar por el arco, debe ser controlado por un compañero del que lo envió. Los goles valen uno y los de los arcos con arquero valen el doble. Remate cruzado: Distribuidos en 4 grupos, en dos arcos (sin arquero). Cada grupo se ubica en el borde del área grande frente a uno de los verticales. En el arco se colgará un cordel desde el travesaño al suelo y se afirmará a éste. Se rematará en dirección al vertical contrario y se debe hacer pasar el balón entre el vertical y el cordel sin que el balón toque el suelo. Cambiar posiciones. Cada alumno rematará al menos 5 veces en cada vertical. Competencia. Hileras de 5-6 alumnos ubicados en el borde del área frente a cada vertical. En la línea de fondo, un jugador ejecutará un lanzamiento lateral hacia el punto penal. El primero de la fila correrá hasta alcanzar el balón y de cabezazo, convertir el gol y correrá a ubicarse en la línea de fondo a servir un lateral y luego al final de su fila.

Cambiar de lado para trabajar en los dos perfiles. Insistir en la buena ejecución del gesto técnico. En la medida del avance se puede incorporar el arquero, quien sólo tepará los remates. Fútbol controlado: dos canchas de 40 x 30 con 4 equipos: 1+5:5+1, dos tiempos de 30 minutos con 5 de descanso. El primer tiempo con tareas: el gol vale desde cualquier parte;

si es producto de una jugada en que intervinieron más de 3 alumnos sin que el rival tocara el balón vale 2; si es un tiro directo de 20 ó más metros vale 3; si es de cabeza vale 4. El segundo tiempo se juega libre.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 27

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Remate (tiro a gol)

Objetivo específico: Ejecutar el remate de la forma más certera, eficaz y plástica para beneficio del ejecutante y el equipo.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Lluvia de goles. Lugar: el área grande; 3 equipos de 6-7-8 jugadores (diferentes colores). 3 arqueros que no pertenecen a ningún equipo y que atajarán los remates de cualquier equipo. Se debe hacer goles y el gol se anota al equipo del jugador que tocó último el balón, por lo tanto, cuando no se tiene el balón hay que defender y al recuperarlo rematar al arco. En síntesis el último en tocar el balón antes que traspase la línea de gol, es el autor. El profesor es quien pasa balones cuando una jugada termina.

Recuperación: Elasticidad y flexibilidad

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos Fútbol reducido: 6 equipos de de 4 jugadores (los arqueros son fijos).Cancha: el doble del área grande. Jugarán dos minutos y medio, a una intensidad alta. Los goles valen desde cualquier posición y con todo el equipo en el campo contrario. Primero juega equipo A con equipo B, luego equipo C con equipo D y después E con F. Cada dupla se enfrenta 3 veces. En las pausas, cuando su equipo no esté jugando deberá realizar 3 series de 15 abdominales y 3 series de 10 extensiones de brazos. Trabajo técnico: 80 minutos Secuencia técnica: al comienzo libre; luego, tratar de realizar la mayor cantidad de secuencias

sin que el balón caiga, pasando el balón al compañero cada vez que se ejecuta una secuencia completa. Remates: El grupo dividido en dos hileras, ubicadas al borde del área grande frente a un vertical.

Rematarán en forma frontal al arco, que estará dividido en 3 zonas. Se colgará un cordel desde el travesaño al suelo y dos metros hacia adentro de cada poste. Rematar y tratar de que el balón pase entre el poste y el cordel sin tocar el suelo. Cada alumno realizará 7 remates en cada poste. Se anotará un punto por cada gol convertido. Distribución igual a la anterior, pero deberá rematar al poste contrario a su ubicación. La valoración es la misma. En parejas: ubicados a 5 metros del borde del área grande. Jugador A toca el balón con borde interno hacia el área y Jugador B deberá alcanzar el balón y rematar de primera ó con un toque previo. Esto se ejecuta con arqueros, quienes saldrán a achicar cuando el rematador ingrese al área. Insistir a los alumnos en ubicar el espacio por donde ingresar el balón, y no “reventarlos de un pelotazo”. Cambiar rol: realizarlo 5 veces cada uno. Igual al anterior: Jugador B ubicado a 10 metros de la línea del área grande, antes de rematar el balón enviado por Jugador A, deberá correr en eslabon entre 4 balones dispuestos en hilera. Ubicados a 10 metros del área: Jugador A con el balón, conducirá en slalom entre 3 conos dispuestos en hilera y enfrentará un 4º cono, ubicado a 5 metros de la entrada del área grande. Al enfrentarlo, tocará el balón por un costado y correrá por el otro hasta alcanzar el balón y rematar.

Fútbol libre: Traspaso. Dos canchas de 30x15, tratando de aplicar lo trabajado. Partido de dos tiempos de 30 minutos con descanso de 5.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Explicación por parte del profesor de la regla del fuera de juego y la importancia en las habilitaciones ofensivas. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 28

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Pases (repaso). Objetivo específico: Mejorar la técnica adquirida en pases del balón (Habilitaciones al compañero). Internalizar Principios de Juego: “Jugar a lo ancho y a lo largo”, “Desmarcación constante”.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: 8 alumnos en círculo. Quien tiene el balón lo enviará a un compañero mediante pase borde interno- externo y correrá a ocupar el lugar de éste, quien ya envió el balón a otro compañero y abandonó su lugar. Elasticidad y flexibilidad

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos Cancha de 25 x 15. Fútbol reducido: 6 equipos (azules v/s rojos) de 3 jugadores (3 contra 3 en cancha) tratarán de tocar el balón la mayor cantidad de veces sin que pueda interceptar el rival. Se contabilizará la cantidad de pases. Se pueden apoyar en los de su mismo color que estén como apoyo. Cada 2 minutos serán cambiados y los que estén afuera serán apoyo. En la pausa, como apoyo se queda sólo un equipo por color cada vez; los otros dos equipos realizan series de abdominales o de flexo extensiones de brazos indicados por el profesor.

Trabajo técnico: 80 minutos En parejas: separados por 5 - 10 metros, realizarán pases a ras de piso, de borde interno (cortos), primero estáticos y al pie, luego con desplazamiento y al espacio. Fútbol reducido: Con arcos, sin arquero. 4:4 con comodín (no hace goles). Principio de juego: desmarcación Con arcos y arquero: 4:4 con 4 apoyos del mismo color (1 en cada lado de la cancha). Los apoyos devuelven al mismo color pero diferente jugador. Principio de juego: desmarcación y simpleza. Cada 5 minutos cambio de equipos En parejas: frente a frente, separados por 15-20-25 metros, realizar pases medios o largos a compañero. Al comienzo al pie y luego al espacio. Cancha de 35 x 15, dividida en 3 zonas: los extremos 10 x 15 y el centro de 15 x 15. En cada zona extremo un arco enfrentado al arco de la otra zona. En cada zona 2 equipos 3:3 (azules v/s rojos) y un arquero en cada arco. El equipo atacante puede hacer

goles en cualquier arco y puede enviar el balón a la otra zona (pase largo) buscando mejores opciones. El equipo defensor al recuperar el balón, en el primer intento, puede hacer goles solamente en el arco del otro extremo. En 2 canchas de 40 x 20. En cada lateral, 2 metros al interior de la cancha, habrá una línea marcada a todo el largo del lateral. Esta zona es libre de marcación y se entrará sólo a ejecutar el centro e inmediatamente se sale (azules v/s blancos). Dos equipos en cada cancha. Los goles valen desde cualquier lado, si el gol convertido es producto de un remate posterior a un centro vale el doble. (Principio: jugar a lo ancho y lo largo. Simpleza = hacer lo más sencillo = un pase.)

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados y a la claridad y fluidez que aportan los principios de juego en la solución de las diferentes situaciones de conflicto que se dan en el desarrollo de un partido. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 29

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Conducción (repaso) Objetivo específico: Mejorar, repasando ejercitaciones, la técnica adquirida en la conducción del balón.

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: Jugadores O con balón, tratarán de acertarles un balonazo (a ras de piso o a media altura) a jugadores X, quienes correrán hasta el otro lado del rectángulo esquivando y/o saltando los envíos. Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL: 100 minutos

Trabajo físico: 20 minutos En parejas trote libre; a la orden del profesor saltar y chocar el hombro con el compañero. Cambiar de lado. En parejas, uno detrás de otro. A la orden del profesor, A rechaza a pies juntos, apoyándose con las manos en los hombros o espalda del compañero que va adelante (B), separando las piernas y saltando por sobre él. El compañero (B) deberá cruzar los dedos de las manos en la nuca,

flexionar el cuello y los pies separados uno delante del otro. Cambiar 4-5 veces. Trote libre, a la orden del profesor los alumnos trotarán levantando las rodillas. Trote lateral levantando y cruzando por delante la rodilla de la pierna contraria a la dirección del trote. Trotando y a la orden del profesor correr en eslalon. Trotando y a la orden, correr en zigzag. Trotando y a la orden picar y a la orden sentarse en el suelo. Trotar y a la orden frenar quedando inmóvil (1-2-3 momia). El que se mueve, 10 abdominales. 3 series de 15 abdominales. 3 series de 12 flexo - extensión. Trabajo técnico: 80 minutos Trotar en parejas, conducción libre 10-15 metros y pasar el balón al compañero. Repetir 4-5 veces. Igual al anterior, pero el que conduce realiza lo ordenado por el compañero (cambiar el balón de lado, frenar y parar el balón, conducir en eslalon, etc.). El que conduce lo hará de lado y pasando la suela del zapato de la pierna contraria a la dirección del avance, sobre el balón. Cambiar constantemente de frente. Cambio de ejecutante. Grupo dividido en 3 filas. Frente a cada fila, una hilera de 5 conos por las que se debe conducir en eslalon. Se frena y se gira para devolver con pase al próximo de la fila. Las mismas 3 filas se ubican a 10 metros del borde del área grande y frente a cada uno de los verticales y otra frente al punto penal. Frente a cada fila 5 conos, por los que deberá conducir en eslalon y rematar al arco, esta acción se realiza con arquero. Una vez cada fila.

Los grupos ubicados en el círculo central de la cancha: A 10 metros, en dirección al área grande, habrá un cono y a 5 metros de éste otro (ésta será la zona de aumento de la velocidad en la conducción.) Luego 10 metros de conducción libre y un cono que marcará el inicio de otra zona de velocidad y que culminará con un remate al arco Cada alumno hará 3 repeticiones. Conducción larga: en la misma ubicación anterior, el alumno conducirá y de 3 toques llegará al borde del área donde ejecutará un remate. Conducción corta: las filas ubicadas a 10 metros del área grande, los conos dispuestos en dos hileras paralelas, con 3 metros de separación hacia los lados y dos hacia el área, conducir en zigzag y terminar en remate. Repetir 5 veces. Fútbol aplicado: dos canchas de 40x30. Dos

equipos en cada una de ellas. Partido de 30 minutos por lado con 5 de descanso.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

CLASE 30

DURACIÓN: 120 minutos

TEMA: Remate (tiro) Objetivo específico: Mejorar, repasando ejercitaciones, la técnica adquirida en el remate a portería (tiro al arco).

A.- PARTE INICIAL: 10 minutos

Calentamiento previo: 8 alumnos en círculo. Quien tiene el balón habilita a un compañero y corre a ocupar su lugar, el que a su vez repite la acción pasando a otro compañero. Elasticidad y flexibilidad.

B.- PARTE PRINCIPAL:

Trabajo físico: 20 minutos Fútbol reducido: cancha de 30x20, con una línea marcada a 2 metros de cada lateral hacia el centro de la cancha. Dentro de esta línea el que conduce no será marcado. Deberá enviar pases (centros) a sus compañeros. Se usa sólo para atacar y enviar centros. Trabajo técnico: 80 minutos Secuencias técnicas: en parejas, completar una secuencia sin que el balón caiga, pasarlo al compañero. Repetir varias veces. Si el balón cae, se levanta con el pie y continúa. En parejas: Frente a frente, separados por 10-15-20 metros, enviar pase al compañero utilizando las distintas superficies de contacto para el golpe al balón, como también para su control. En parejas: Separados 20-25-30 metros, conducir 5 metros y enviar pase largo al compañero. Retroceder rápido a su lugar. Remates: Sin desplazamiento. Ubicados en 3 filas en el borde del área, (una hilera frente a cada vertical y otra frente el punto penal) rematar una vez cada hilera, tratando de convertir el gol. Los arqueros tratarán de evitarlo y se cambia el arquero cada 4 goles. Competencia por hileras. Se contabilizan los goles. Igual al anterior, pero conduciendo el balón en línea recta 5-8 metros. Una vez cada hilera.

Luego se compite por hileras. Fútbol reducido: Cancha de 30x20, con 4 arcos, uno en cada lado de la cancha. Estructura: 5:5; se convierten goles en cualquier arco (crear superioridad numérica, insistir en concepto marcación y desmarcación). Igual al anterior, pero en los arcos de las líneas de fondo se ubican arqueros (1+5:5+1). En estos arcos los goles valdrán el doble. Divididos en dos filas: un compañero parado en el borde del área grande, controlará el balón enviado por compañero ubicado a 10 metros, y lo levantará con el pie para la llegada de su compañero, quien rematará al arco de voleo (balón de aire). Fútbol reducido: cancha de 40x30 con arcos y arquero. Estructura: 1+7:7+1 Los goles de voleo y los de mitad de cancha valen el doble.

C.- PARTE FINAL: 10 minutos

Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).

4.3 BIBLIOGRAFÍA.-

- CONTRERAS, A. (1989) El departamento de Educación Física y Deportes. En VV.AA. Bases para una nueva Educación Física. Zaragoza.
- TAELEMAN, R. (1988) El entrenamiento del portero. Lérida. Agonos.
- GARCÍA ARROYO, M. (1974) Puesta en marcha de un equipo de fútbol. Salamanca.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1984) Didáctica de la Educación Física y el deporte. Gymnos. Madrid.
- JURGEN WEINECK (1985). Manual de Entrenamiento Deportivo. Today
- KURT MEINEL, G (1988). Teoría del Movimiento. Stadium
- ERWIN HAHN (1982). Entrenamiento Infantil. Stampa Sportiva
- LEV MATVEEV (1985). Fundamentos del Entrenamiento. Raduga
- (CORRIENTE, F y MONTERO, J El libro negro del deporte. Pepitas de Calabaza, 2011.
- ESTADELLA, A: Deporte y sociedad. México: Salvat, 1974. ISBN 84-345-7436-5.

<http://www.tea.edu/deporte> Escuela argentina de periodismo deportivo.

<http://www.vitonica.com/prevencion/la-practica-deportiva-adecuada-a-cada-edad>

4.4. ANEXOS

Modelo de encuesta a entrenadores y padres de familia.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a entrenadores y padres de familia.

Objetivo: Recabar información sobre la influencia de la iniciación en el fútbol en el desarrollo deportivo de los niños de la categoría sub 8 de la escuela municipal de fútbol de Pujilí, provincia de Cotopaxi.

Señor sírvase marcar con una X la respuesta que usted considere pertinente o contestar con toda veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.

1.- ¿Cree usted que la iniciación del fútbol es un proceso importante para los niños?

SI () NO ()

2.- ¿La adquisición de habilidades motrices es importante en la iniciación del fútbol?

SI () NO ()

3.- ¿Cree usted que la función mental es necesaria trabajarla en la iniciación del fútbol?

Sí () A veces () No ()

4.- ¿La práctica de fútbol ayuda a los niños a mantener cuerpo sano y mente sana?

SI () NO ()

5.- ¿La iniciación deportiva ayuda a que los niños tengan una formación integral?

SI () NO ()

6.- ¿Cree usted que el desarrollo deportivo es importante en la iniciación del futbol?

SI () NO ()

7.- ¿La vida deportiva ayuda a que los niños tengan un desarrollo deportivo adecuado?

SI () NO () A VECES ()

8.- ¿La actividad física ayuda a mejorar la calidad de vida de los niños?

SI () NO ()

9.- ¿Es importante el desarrollo intelectual y físico en los niños?

SI () NO ()

10.- ¿Cree usted que los logros alcanzados de un deportista se los obtiene a través del desarrollo deportivo?

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN