



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

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

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

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:

“LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN
EL DESARROLLO MOTOR DEL NIÑO DE LA LIGA CANTONAL
PELILEO”

AUTOR: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

TUTOR: INDACOCHEA MENDOZA JEAN CARLOS

Ambato – Ecuador

2014

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. Indacochea Mendoza Jean Carlos CC. 1310296692 En mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “**Los Fundamentos Técnicos del Fútbol y su incidencia en el Desarrollo Motor del niño de la Liga Cantonal Pelileo**”, desarrollado por el egresado Miguel Alejandro Sánchez Veloz, 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 H. Consejo Directivo.

Mg. Indacochea Mendoza Jean Carlos

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién 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 especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Miguel Alejandro Sánchez Veloz

C.C. 1718143058

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“Los Fundamentos Técnicos del Fútbol y su incidencia en el Desarrollo Motor del niño de la Liga Cantonal Pelileo”**, 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.

Miguel Alejandro Sánchez Veloz

C.C. 1718143058

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La Comisión de estudios y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“Los Fundamentos Técnicos del Fútbol y su incidencia en el Desarrollo Motor del niño de la Liga Cantonal Pelileo”**, presentada por el Sr. Miguel Alejandro Sánchez Veloz, egresado de la Carrera de Cultura Física de la promoción: Septiembre 2012 – Febrero 2013, 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. Ortiz Ortiz Patricio Gustavo
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Mst. Tarqui Silva Leonardo Eliecer
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad por haberme dado la vida, regalarme una familia maravillosa, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder la fe la dignidad ni desfallecer en el intento y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional ya que la gloria es de Dios.

A mis padres que han estado conmigo en todo momento por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona mi valores, mis principios, mi carácter, mi empeño, mi perseverancia, mi coraje para conseguir mis objetivos

A mi padre, Detrás de este logro estás tú, tu apoyo, confianza y cariño. Nada podría ser mejor: Gracias por darme la oportunidad de hacer realidad este sueño compartido, por alentarme a hacer lo que quiero y ser como soy, porque gracias a ti sé que la responsabilidad se la debe vivir como un compromiso de dedicación y esfuerzo te adoro.

A ti madre, que tienes algo de Dios por la inmensidad de tu amor, y mucho de ángel por ser mi guarda y por tus incansables cuidados.

No dejo de pensar en los primeros pasos, si hay algo que sé hacer bien es por ti, y cuando llega la recompensa por un esfuerzo no puedo dejar de recordar tu cercanía, complicidad, devoción... tu ejemplo. Que esta sea la recompensa a tantos años de entrega, desvelos, apoyo. Porque si hay alguien que está detrás de todo este trabajo, eres tú mi Mamita, que has sido, eres y serás el pilar de mi vida, cuyo vivir me ha mostrado que en el camino hacia la meta se necesita de la dulce fortaleza para aceptar las derrotas y del sutil coraje para derribar miedos te quiero con todo mi corazón.

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.

Le doy gracias a mis padres Miguel Sánchez y María Veloz, no me equivoco si digo q son los mejores del mundo, por apoyarme en todo momento, por su esfuerzo, por la confianza que depositaron en mi, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. Sobre todo por ser un excelente ejemplo de vida a seguir y por el amor siempre incondicional.

A mis hermanos Geovanny y Liset, que con su amor me han enseñado a salir adelante, gracias por su paciencia, por preocuparse por su hermano, gracias por compartir sus vidas son los mejores hermanos del mundo gracias por ser parte importante en mi vida, por estar conmigo en las buenas y en las malas apoyándome y dándome fuerzas para seguir adelante y representar la unidad familiar los quiero mucho.

A mi hijo Alexander, mi precioso por quien cada día tiene sentido mi vida, mi testigo silencioso de mis luchas cotidianas en busca de un mejor futuro quien me demuestra que vale la pena vivir, como intentar mejorar cada día y por la satisfacción que me genera el recordar el compromiso que tengo para con el de avanzar para poderle ayudar a salir adelante. Te amo

A mi esposa hermosa Mónica, gracias por permitirme formar parte de tu vida, gracias por tu amor, gracias por ser como eres, gracias por ser la mujer con los mejores sentimientos que he conocido, gracias por presionarme para terminar este trabajo, gracias por ayudarme con las correcciones, gracias por aguantarme, pero sobre todo gracias por enseñarme a creer en mí y motivarme hacer las cosas de la mejor manera. Gracias por todo amor, te adoro.

A mis amigas/os y familia importantes en mi vida, como también no serlo en ésta una de mis etapas, la de estudiante y ahora la de profesional muchas gracias por estar siempre allí en el momento y tiempo exactos.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

TÍTULO O PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	Ii
AUTORÍA DEL PROYECTO DE TESIS.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	Iv
APROBACIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO.....	V
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS.....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xvii
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMA.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.....	6
1.2.3 PROGNOSIS.....	7
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
1.2.5 INTERROGANTES.....	7
1.2.6 DELIMITACIÓN.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	8
1.4 OBJETIVOS.....	10

1.4.1 OBJETIVOS GENERAL.....	10
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	12
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	15
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	17
2.4.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	20
2.4.1.1. El Deporte.....	20
2.4.1.2. EL predeporte.....	21
2.4.1.3. El Deporte en los niños.....	22
2.4.1.4. El Fútbol.....	24
2.4.1.4.1. Importancia Mundial.....	25
2.4.1.4.2. La práctica.....	26
2.4.1.4.3. EL control.....	28
2.4.1.5 La Técnica.....	29
2.4.1.5.1. Clasificación de los fundamentos técnicos.....	19
2.4.2. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	38
2.4.2.1. El desarrollo evolutivo.....	43
2.4.2.1.1. El desarrollo evolutivo de una persona.....	43
2.4.2.1.2. El desarrollo evolutivo: un proceso narrativo.....	46
2.4.2.1.3. El desarrollo afectivo: etapas y necesidades.....	47
2.4.2.2. Motricidad.....	49

2.4.2.2.1. Tipos.....	49
2.4.2.2.2. Capacidades motrices.....	50
2.4.2.3. La motricidad gruesa.....	54
2.4.2.3.1. Concepto.....	54
4.2.3.2. Descripción.....	54
4.2.3.3. Los ejercicios.....	55
2.5 HIPÓTESIS.....	57
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS	57
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA.....	58
3.1 ENFOQUE.....	58
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	59
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	59
3.4 POBLACION Y MUESTRA.....	60
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	61
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	63
3.7. PLAN PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN...	63
3.8 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.....	64
3.9. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	64
CAPÍTULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	65
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	65
4.2. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	65
4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPOTESIS.....	86

4.3.1. PRUEBA DEL CHI – CUADRADO.....	86
4.3.2. DECISIÓN FINAL.....	89
CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	90
5.1. CONCLUSIONES.....	90
5.2. RECOMENDACIONES.....	90
CAPÍTULO VI	
PROPUESTA.....	91
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	91
6.2 ANTECEDENTES.....	92
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	92
6.4 OBJETIVOS:.....	93
Objetivo General.....	93
Objetivos Específicos.-	93
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	94
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA.....	95
GUIA DIDACTICA.....	96
CAPÍTULO I	
Características evolutivas del niño.....	96
CAPÍTULO II	
El desarrollo de las capacidades motoras.....	105
CAPÍTULO III	
Metodología de la enseñanza del elemento técnico: Golpeo.....	110

CAPÍTULO IV

Planificaciones de entrenamiento.....	137
---------------------------------------	-----

CAPÍTULO V

Tablas de motricidad y entrenamiento.....	200
---	-----

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.....	209
--	-----

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	210
--	-----

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA..	210
--	-----

C. MATERIALES DE REFERENCIA

1. BIBLIOGRAFÍA.....	212
----------------------	-----

2. ANEXOS.....	214
----------------	-----

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Árbol de Problemas.....	5
Gráfico N° 2	Categorías Fundamentales.....	17
Gráfico N° 3	Constelación de Ideas Variable Independiente.....	18
Gráfico N° 4	Constelación de Ideas Variable Dependiente.....	19
Gráfico N° 5	Pregunta N° 1 Son suficiente los ejercicios que prácticas	66
Gráfico N° 6	Pregunta N° 2 El jugador de fútbol debe ser defensivo y ofensivo	67
Gráfico N° 7	Pregunta N° 3 El jugador de fútbol debe ser conductor.....	68
Gráfico N° 8	Pregunta N° 4 Tus destrezas personales están al 100%.....	69
Gráfico N° 9	Pregunta N° 5 Tu rendimiento es el óptimo.....	70
Gráfico N° 10	Pregunta N° 6 Las habilidades locomotrices.....	71
Gráfico N° 11	Pregunta N° 7 las habilidades de recepción y proyección.	72
Gráfico N° 12	Pregunta N° 8 Tu cuerpo está apto para el trabajo.....	73
Gráfico N° 13	Pregunta N° 9 Los movimientos naturales.....	74
Gráfico N° 14	Pregunta N° 10 Los movimientos formativos.....	75
Gráfico N° 15	Pregunta N° 1 Son suficientes los ejercicios que practica el niño.....	76
Gráfico N° 16	Pregunta N° 2 El jugador de fútbol debe ser defensivo y ofensivo.....	77
Gráfico N° 17	Pregunta N° 3 El jugador de fútbol debe ser conductor.....	78
Gráfico N° 18	Pregunta N° 4 Las destrezas personales del niño están al 100%.....	79

Gráfico N° 19	Pregunta N° 5 El rendimiento del niño es el óptimo.....	80
Gráfico N° 20	Pregunta N° 6 Las habilidades locomotrices.....	81
Gráfico N° 21	Pregunta N° 7 Las habilidades de recepción y proyección.	82
Gráfico N° 22	Pregunta N° 8 Tu cuerpo está adaptado para el trabajo de contracción y extensión.....	83
Gráfico N° 23	Pregunta N° 9 Los movimientos Naturales.....	84
Gráfico N° 24	Pregunta N° 10 Los movimientos formativos.....	85
Gráfico N° 25	Hipótesis.....	88
Gráfico N° 26	Ubicación gráfica.....	91

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población y muestra.....	60
Cuadro N° 2	Operacionalización de la variable Independiente.....	61
Cuadro N° 3	Operacionalización de la variable Independiente.....	62
Cuadro N° 4	Plan de recolección de información.....	63
Cuadro N° 5	Pregunta N° 1 Son suficiente los ejercicios que prácticas	66
Cuadro N° 6	Pregunta N° 2 El jugador de fútbol debe ser defensivo y ofensivo	67
Cuadro N° 7	Pregunta N° 3 El jugador de fútbol debe ser conductor.....	68
Cuadro N° 8	Pregunta N° 4 Tus destrezas personales están al 100%.....	69
Cuadro N° 9	Pregunta N° 5 Tu rendimiento es el óptimo.....	70
Cuadro N° 10	Pregunta N° 6 Las habilidades locomotrices.....	71
Cuadro N° 11	Pregunta N° 7 las habilidades de recepción y proyección.	72
Cuadro N° 12	Pregunta N° 8 Tu cuerpo está apto para el trabajo.....	73
Cuadro N° 13	Pregunta N° 9 Los movimientos naturales.....	74
Cuadro N° 14	Pregunta N° 10 Los movimientos formativos.....	75
Cuadro N° 15	Pregunta N° 1 Son suficientes los ejercicios que practica el niño.....	76
Cuadro N° 16	Pregunta N° 2 El jugador de fútbol debe ser defensivo y ofensivo.....	77
Cuadro N° 17	Pregunta N° 3 El jugador de fútbol debe ser conductor.....	78
Cuadro N° 18	Pregunta N° 4 Las destrezas personales del niño están al 100%.....	79

Cuadro N° 19	Pregunta N° 5 El rendimiento del niño es el óptimo.....	80
Cuadro N° 20	Pregunta N° 6 Las habilidades locomotrices.....	81
Cuadro N° 21	Pregunta N° 7 Las habilidades de recepción y proyección.	82
Cuadro N° 22	Pregunta N° 8 Tu cuerpo está adaptado para el trabajo de contracción y extensión.....	83
Cuadro N° 23	Pregunta N° 9 Los movimientos Naturales.....	84
Cuadro N° 24	Pregunta N° 10 Los movimientos formativos.....	85
Cuadro N° 25	Frecuencia observada.....	88
Gráfico N° 26	Frecuencia Esperada.....	88
Cuadro N° 27	Calculo del Chi Cuadrado.....	89
Cuadro N° 28	Modelo operativo.....	209
Cuadro N° 29	Organigrama.....	210
Cuadro N° 30	Previsión de la evaluación.....	211

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMI PRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “Los Fundamentos Técnicos del Fútbol y su incidencia en el Desarrollo Motor del niño de la Liga Cantonal Pelileo.”

AUTORA: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

TUTOR: Mg. Indacochea Mendoza Jean Carlos

Resumen:

La presente investigación está determinada en conocer las destrezas en el fútbol infantil en la edad de 6 a 12 años de la ciudad de Pelileo.

Hoy en día el fútbol es el deporte que atrae multitudes y de mayor relevancia.

Por ende lo que queremos con estos niños es mejorar cada una de las destrezas como: saltar, correr, driblar, como también con cada uno de los fundamentos, como el pase, la recepción, el cabeceo, el golpeo, con el fin de que el niño salga a un equipo profesional o que sea seleccionado de su cantón, que es el sueño que todo padre quiere para su hijo, que sea deportista tan importante como reconocido, para esto hemos realizado detalladamente las tablas de las características evolutivas del niño en las diferentes edades para el desarrollo motriz.

Luego de haber realizado las encuestas a niños, padres de familia y directivos, en las cuales se demuestra la aceptación a nuestro proyecto, se ha realizado varias planificaciones en las que se detalla las sesiones de entrenamiento, que nos ayudará en el momento de ejecutar nuestra propuesta, estas planificaciones pueden ser mejoradas con el fin de obtener muchos más beneficios.

PALABRAS CLAVES: Destrezas, fútbol, infantil, deporte, saltar, correr, driblar, fundamentos, tablas, planificaciones.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable Independiente Los Fundamentos Técnicos del Fútbol; y la Variable Dependiente Desarrollo Motor del niño, los mismos que serán parámetros a investigarse.

El Trabajo de Investigación consta de seis capítulos, los mismos que se describen a continuación:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.- Contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la Prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la Investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO.- Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de la Variable Independiente y Variable Dependiente, la hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.- Abarca el Enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.- En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a las personas vinculadas con la práctica del fútbol, en la Liga Cantonal

Pelileo, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

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

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.- En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, que es: Los Fundamentos Técnicos del Fútbol y su incidencia en el Desarrollo Motor del niño de la Liga Cantonal Pelileo

Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPITULO I

El Problema de Investigación

1.1.Tema de Investigación

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTOR DEL NIÑO EN LA LIGA CANTONAL PELILEO.

1.2.Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

Canchas, un balón, bicicletas y fruta de temporada son lo esencial para el fútbol dominical en los cantones **del Ecuador**.

El domingo es para los ecuatorianos sinónimo de descanso, paseo familiar, ir al cine, comer fuera de casa, etc., pero no es lo mismo para la población rural. Ya que lejos de tener acceso a centros comerciales opta por el fútbol.

Se juega en cualquier espacio libre que reúna, aproximadamente los 90 a 120 metros de ancho (medidas de una cancha); además de tener 11 jugadores en cada equipo, dispuestos a divertirse y quitarse el estrés en su día de descanso.

Dejando a un lado la inversión y no tener uniforme completo lo que sí no puede faltar es la cancha, sea un potrero o predio baldío. También debemos mencionar, la esposa, la novia, el amigo, el hijo, la hija, la hermana, en fin la familia entera como espectadores.

El deporte más practicado en **Tungurahua** es el fútbol aunque se practican otros deportes como el baloncesto el atletismo, etc.

Con el propósito de formar jugadores de alto nivel, las Ligas Cantonales han impulsado el fútbol en jóvenes desde los 12 años, para formarlos y hacerles partícipes de campeonatos de alto rango.

El objetivo de acoger a los muchachos de los cantones, para que puedan tener las mismas oportunidades que los deportistas de las grandes ciudades.

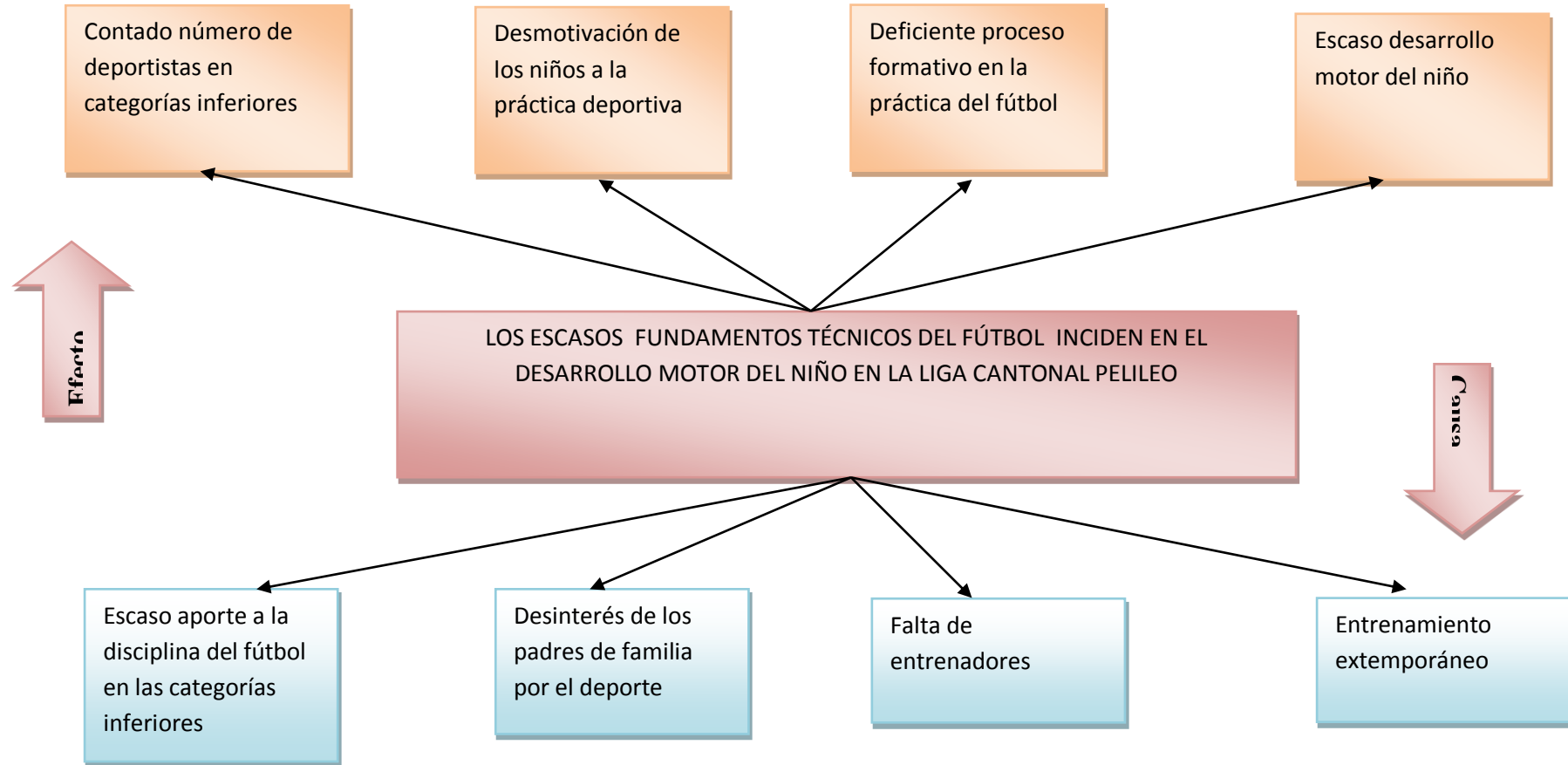
Esto se lo logra, con el apoyo de las entidades deportivas y gubernamentales para brindarles buenas condiciones de preparación.

La infraestructura es otro aspecto que debe ser atendido, para que los equipos en formación cuenten con estadios en buenas condiciones y que su entrenamiento sea completo.

La participación de las comunidades de las zonas altas ya se ha visto realizada en este cantón, los muchachos han asistido satisfactoriamente al llamado de la entidad **deportiva de Pelileo**.

Es por este motivo que la liga cantonal quiere asegurar un entrenamiento de calidad, en el cual se vean reflejado el trabajo de los fundamentos técnicos del fútbol y sobre todo el desarrollo motor del niño, que estará inmerso en la practica en la Liga Cantonal Pelileo.

Grafico 1: Árbol de Problemas



Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

1.2.2. Análisis Crítico

Todavía hay que trabajar mucho en las diferentes ligas cantonales, el escaso apoyo a esta disciplina deportiva en las categorías inferiores, es la causa principal que no aparezcan nuevas figuras, debemos fortalecer las bases es decir el semillero para que en un futuro tengamos figuras de primer nivel que defiendan no solo al cantón, a la provincia sino al país en lides internacionales. .Y teniendo en cuenta que si surge un deportista de elite será réditos económicos para las ligas las cuales podrán invertir y fortalecer al deporte, de su cantón

Existe un desinterés por parte de los padres de familia por el deporte, su ocupación laboral le impide interactuar más con su hijo y lo que importa es su estudio y nada más, desmotivando al niños a la práctica deportiva, y no solo eso obligando al niño a convertirse en un ente sedentario y sin ganas de practicar ningún deporte el cual daña su salud..

La falta de entrenadores capacitados para estas edades provoca el deficiente proceso formativo en la práctica del fútbol, no lo siguen van solo a participar y conseguir resultados dejando un lado el trabajo en los fundamentos técnicos. Provocando inclusive lesiones que dejan de por vida el futuro de muchos jugadores de estas categorías.

Entrenamiento extemporáneo es uno de los factores primordiales, por el poco tiempo libre que poseen los niños y el entrenador se entrena de dos a tres veces por semana y en un tiempo limitado por lo cual el trabajo en el desarrollo motor del niño es escaso. Y teniendo en muchas ocasiones que repetir la sesión de trabajo porque su objetivo se esfumo por no tener una práctica continua.

1.2.3. Prognosis

Si en la Liga Cantonal Pelileo no se realiza un trabajo adecuado y planificado podremos decir que en un futuro no muy lejano no tendremos jugadores que refuercen las categorías superiores ya que en el momento no cuenta con una renovación en cuanto a jugadores y muchos equipos del Cantón desaparecerán.

La situación económica del país ya no da para que solo el padre trabaje si no que tiene que ser los dos quienes aporten económicamente al hogar, los niños quedan solos y no saben que hacen, las redes sociales, la televisión y la influencia del medio pueden ser factores de la destrucción del joven tanto en su salud y un deterioro de sus condiciones físicas, si no ocupa adecuadamente su tiempo, y por ende no puedan fortificar ni desarrollarse los aspectos motores básicos.

Unido todo esto podremos decir que en un momento dado no habrá práctica deportiva, pero si habrá niños con problemas de obesidad y sedentarismo, y los culpables seremos todas las personas involucradas en esta investigación.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Los escasos fundamentos técnicos del fútbol inciden en el desarrollo motor del niño en la Liga Cantonal Pelileo?

1.2.5. Preguntas directrices

- ¿Cree usted que la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol incida en el desarrollo motor del niño?
- ¿De qué manera se ha venido desarrollando la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol en el proceso de desarrollo motor del niño?
- ¿Proponer alguna alternativa de solución para el desarrollo motor del niño en la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Cantonal Pelileo?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

Campo: Entrenamiento Deportivo

Área: Cultura Física

Aspecto: fundamentos técnicos – Desarrollo Motor

1.2.6.1. Delimitación Espacial.- La investigación se llevará a cabo en la Liga Cantonal Pelileo de la Provincia de Tungurahua.

1.2.6.2. Delimitación Temporal.- La investigación se realizara durante el periodo Enero a Marzo del 2014.

1.2.6.3. Unidades de Observación.-

Directivos

Padres de Familia

Niños

1.3. Justificación

El aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol constituye una faceta muy **importante** para el desarrollo motor del niño, actividad que está al alcance de todos quienes estudian en la institución educativa señalada en el presente trabajo de investigación, no hay restricción de tipo socio-cultural, ni económico para que ello se produzca.

El desarrollo motor representa un fundamento y una condición de **impacto**, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Como hemos mencionado los fundamentos técnicos del fútbol, son unos de los cimientos para obtener jugadores de gran calidad. Tomando en cuenta los

antecedentes anteriormente mencionados, consideramos que es de mucho **interés** establecer un entrenamiento enmarcado en el desarrollo motor del niño, que contengan bases científicas acorde a la edad y al nivel los jugadores, con métodos didácticos adecuados para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol.

Es por eso que este desarrollo debe suplir el déficit motriz del estilo de vida y de trabajo el caminar, correr, saltar, empujar, lanzar, recibir y muchas otras formas motoras básicas llegaron a la motricidad deportiva surgiendo de la motricidad laboral o por intermedio de ella.

Se ha comprobado que el fútbol es el deporte que los estudiantes más practican en sus tiempos libres y pueden ampliarse estas actividades si el profesor o entrenador presenta alternativas diferentes, variadas y activas en sus planificaciones de trabajo o entrenamiento.

También el fútbol base es un pilar fortísimo en la carrera del futbolista, dado cuando pasa esta etapa y no se ha logrado trabajar en su desarrollo motriz uniendo el gesto específico de los fundamentos básicos del fútbol a dicho desarrollo será muy difícil recuperar más adelante este gran trabajo, y como consecuencia se retrasara el desarrollo ideal en las siguientes etapas de formación, como por ejemplo, al querer profundizar más en la táctica será difícil ya que si no hay una calidad técnica considerable en el jugador para llegar a esta meta tendremos necesariamente que corregirla y reforzarla utilizando el tiempo que contábamos para otros objetivos lo cual incide en los resultados.

El desarrollo de este trabajo de investigación tiene mucha **utilidad** que ofrecer a los profesores de educación física, y a los estudiantes una serie de ayudas fundamentales y modernas plasmadas en una guía didáctica para su trabajo y al mismo tiempo permita el mejoramiento técnico de aquellos que procuran el aprendizaje del fútbol como deportes, ya sea como distracción o entretenimiento.

Los **beneficiarios** de este proyecto investigativo serán los niños que practican la disciplina del fútbol en la Liga cantonal Pelileo.

Es **factible** porque hay extensa información relevante en libros, documentos, guías de información, páginas web, internet, revistas, folletos, enciclopedias, manuales didácticos para respaldar científicamente el presente plan de investigación. Y sobre todo el apoyo incondicional de los directivos de la Liga Cantonal Pelileo.

1.4.Objetivos

1.4.1. Objetivo General

¿Determinar si la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol incide en el Desarrollo Motor del niño en la Liga Cantonal Pelileo?

1.4.2. Objetivo Especifico

- Analizar si la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol incide en el desarrollo motor del niño.
- Verificar los procesos de desarrollo motor en los niños de la Liga Cantonal Pelileo de la Provincia del Tungurahua.
- Elaborar una guía didáctica metodológica que ayude a mejorar los procesos formativos en la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol en la Liga Cantonal Pelileo de la, Provincia del Tungurahua.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Revisando trabajos de Investigación en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, no se han encontrado tesis similares a mi tema de estudio; pero se hallan tesis relacionadas con mi tema de investigación la cual detallo a continuación:

Tema: APLICACIÓN DE FUNDAMENTOS TECNICOS EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE FÚTBOL EN LA ESCUELA PERMANENTE DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL MEJIA EN EL AÑO 2009.

Autor: Edwin Manuel Naranjo Ibarra

Año: 2009

Conclusiones:

- Los Entrenadores que al momento se encuentran bajo la responsabilidad de preparación de deportistas no ejecutan una planificación acorde a las necesidades de los deportistas que practican la disciplina del fútbol en la misma que debe existir una metodología adecuada para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.
- La dirigencia, no maneja el conocimiento necesario sobre la ejecución de planes y programas que se debe aplicar en un ciclo de preparación, sometiéndose a lo que el entrenador planifica de acuerdo a su criterio.
- Se sigue manteniendo los esquemas tradicionalistas que no han permitido la participación creativa, crítica, reflexiva y propositiva del deportista sin alcanzar la interacción de los protagonistas del inter - aprendizaje debido a la presencia de monitores empíricos que carecen desconocimiento científico

Tema: “LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN LA PARTICIPACIÓN EN EL CAMPEONATO ESCOLAR DE LA ESCUELA BENJAMÍN ARAUJO DE PATATE EN EL AÑO LECTIVO 2008 - 2009”

Autor: Fabricio Vélez

Año: 2009

Conclusiones:

- La metodología de entrenamiento de la técnica no es planificada lo que no permite acercarse a la realidad del fútbol.
- No se planifican los entrenamientos diarios de acuerdo con las cualidades fisiológicas de cada deportista.
- El trabajo técnico se realiza solo de manera empírica y es manejada por personas que tienen el conocimiento científico necesario sin llegar a los niveles que en competencia se necesita
- Se da poca importancia de parte de las autoridades a la participación de la institución en los campeonatos inter escolares

2.2. Fundamentación Filosófica

Es un conjunto de teorías filosóficas que aborda el estudio de la comprensión a partir del desarrollo gradual de un concepto y de su socialización.

PELLEJERO, (2001). También se puede definir como el modelo que permite que las personas vayan construyendo su propio aprendizaje a través de conocimientos previos que se van enriqueciendo día a día generando un cambio en la conducta (pensar, sentir, actuar).

En este sentido, HERNÁNDEZ, R. (2008). Se refiere a la existencia de una variedad de miradas constructivistas y nos dice que:

.

Es posible hablar de un conjunto de teorías o paradigmas constructivistas que se adhieren, en lo general, a la idea del sujeto como un constructor de conocimiento y que antagonizan con aquellas propuestas basadas en el conocimiento como reflejo de la realidad. Pero las diferencias comienzan a aparecer explicaciones que esgrimen sobre quién es el que construye, que es lo que se construye y como es que se construye.

No se origina en la simple actividad de los sentidos, ni comienza en una simple acumulación de datos, sino con algún problema. El conocimiento expresa orientaciones y posee por tanto un importante valor de uso, puesto que está en conexión con las distintas maneras de actuar y de cumplir objetivos. Más aún, tiene poderosas implicancias en la experiencia social, debido a que determina formas de vivir, convivir, relacionarse y de colaboración.

MAYER (2000) por su parte haciendo eco de preocupaciones institucionales sostiene que:

El aprendizaje constructivista tiene lugar cuando los alumnos elaboran de forma activa sus propios conocimientos intentando comprender el material que se les proporciona. Por ejemplo, durante la lectura en un libro de texto de una lección sobre la formación de rayos, un alumno constructivista intenta crear un modelo mental del sistema de causas y efectos que se producen en la formación del rayo. (p.155).

El grupo investigador estuvo de acuerdo con la acotación del autor Mayer ya que tomando en cuenta como referencia al niño a través de la información que recepta, se apropia de los conocimientos, y los transforma para su vida profesional pues el profesor pasa a ser el facilitador del aprendizaje, el niño construye el conocimiento sobre la base de su experiencia personal. Por ejemplo durante la enseñanza de las capacidades coordinativas y de la técnica del fútbol, un niño constructivista intenta reproducir esos conocimientos durante el entrenamiento siempre y cuando el profesor utiliza una metodología adecuada para el desarrollo de la temática a bordada.

Nuestras comunidades urbanas y rurales demandan oportunidades que den lugar a recrearse participativamente, a jugar, a divertirse, a aprender, a comunicarse, esto es un desafío y un compromiso para la realidad presente. Es una necesidad en los niños de contar con una actividad recreativa y sobre todo que les llame la atención es por esto que la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol la enmarcamos dentro de la búsqueda de la calidad de vida y del equilibrio permanente del hombre consigo mismo, con los otros y el entorno.

La necesidad que los niños sean influenciados por el fútbol para su desarrollo motor es una base para masificar este deporte en los diferentes cantones de la provincia para que vuelva hacer la misma de años atrás una potencia a nivel nacional, porque si no trabajamos en lo que es las divisiones inferiores no tendremos semillero.

En la parte **epistemológica** la investigación se baso en un paradigma critico propositivo, que tiene como finalidad teológica, la comprensión, identificación de potencialidades de cambio y acción social emancipadora, entrenadores y se enmarcan en un cambio de dialogo de llegar a comprender que el deportista y entrenador van un por un solo objetivo el de llegar a tener deportistas que desarrollen todas sus capacidades motoras durante la práctica deportiva.

En la parte de la **ontología**, existen múltiples realidades sociales y una visión total y completa del niño, la mayoría son considerados descuidados, es quizá que no poseen una orientación en ocupar su tiempo libre o su familia no tiene la suficiente capacidad económica para poner a su niño en una escuela de fútbol por su costo y muchas veces por no tener para un pasaje, la investigación nos llevara a comprender que no solo lo que miramos es la verdad tenemos que descubrir al fondo lo que sucede.

En la parte **axiología** la investigación comprometida e influida en valores, formara el carácter del niño, deberá ser excelente, ya que serán el ejemplo a seguir del resto de sus compañeros, se debe cuidar, demostrarse ante la sociedad que practicar los fundamentos de la técnica del fútbol no es perder el tiempo sino es formar su carácter para un futuro, dejar a un lado la mala impresión que gane, pierda o empate tiene que festejar, dejar el licor debe ser el ejemplo que ponga los

jugadores de las categorías superiores, para que ellos tengan moral para corregir a los que están a tras de ellos.

2.3. Fundamentación Legal

La Constitución de la Republica del Ecuador, en la Sección sexta Cultura física y tiempo libre “Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

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

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

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

La Ley del deporte ecuatoriano determina sobre el deporte cantonal los siguientes artículos.

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

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

Art. 99.- Del Club básico o barrial y parroquial.- Un Club deportivo básico o barrial y parroquial, urbano y rural, es una organización de carácter recreacional, constituido por personas naturales, podrá contar con el apoyo económico y/o la participación en su directorio de personas jurídicas, deberá cumplir los siguientes requisitos para obtener personería jurídica:

- a) Estar conformado por 15 socios como mínimo;
- b) Estar orientado a la práctica de deporte recreativo barrial y/o parroquial, urbano o rural;
- c) Justificar la práctica de al menos un deporte;
- d) Fijar un domicilio; y, Los demás requisitos que determine la Ley.

2.4. Categorías Fundamentales

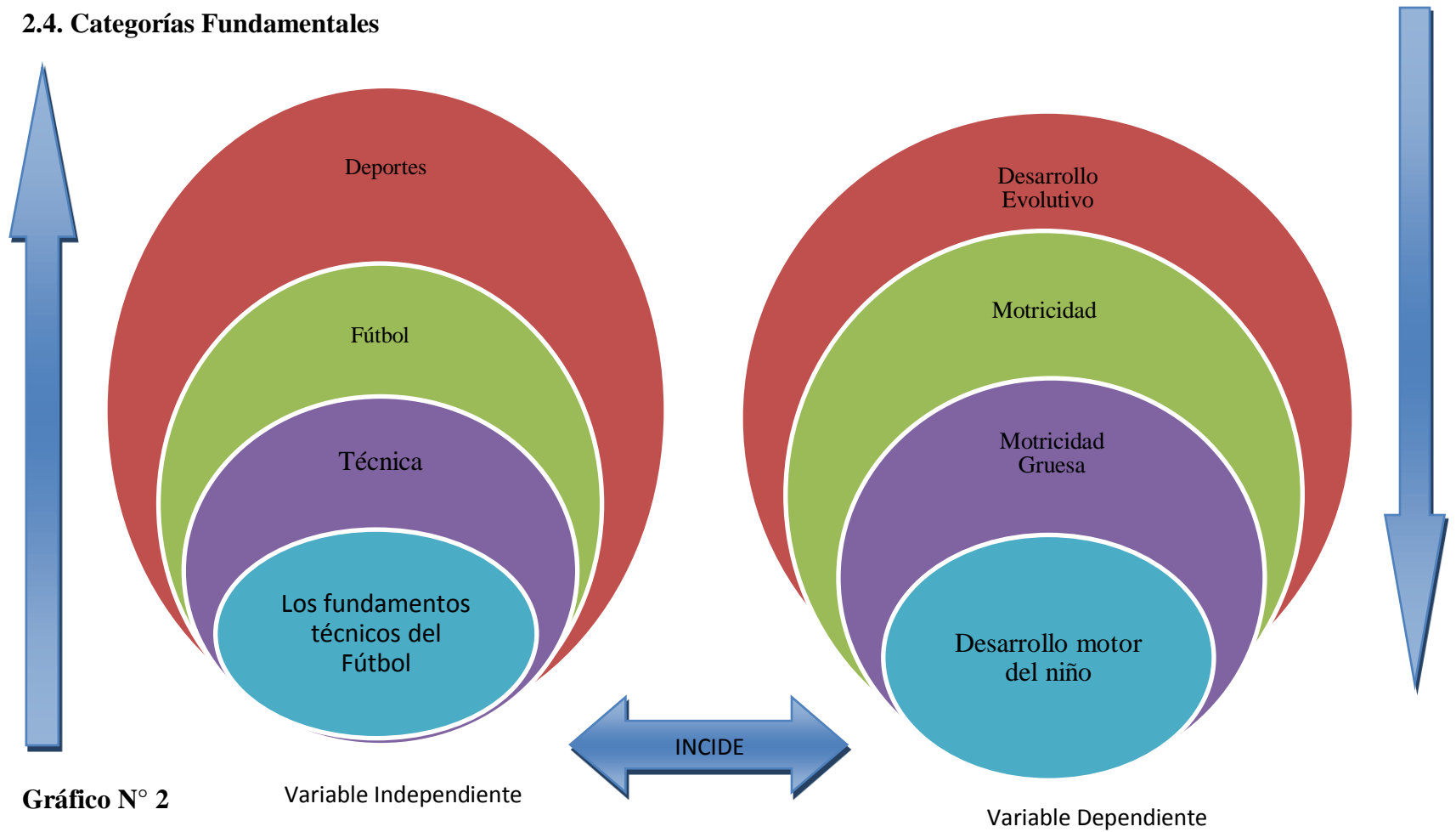


Gráfico N° 2

Variable Independiente

Variable Dependiente

Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Constelación de ideas de la Variable Independiente.

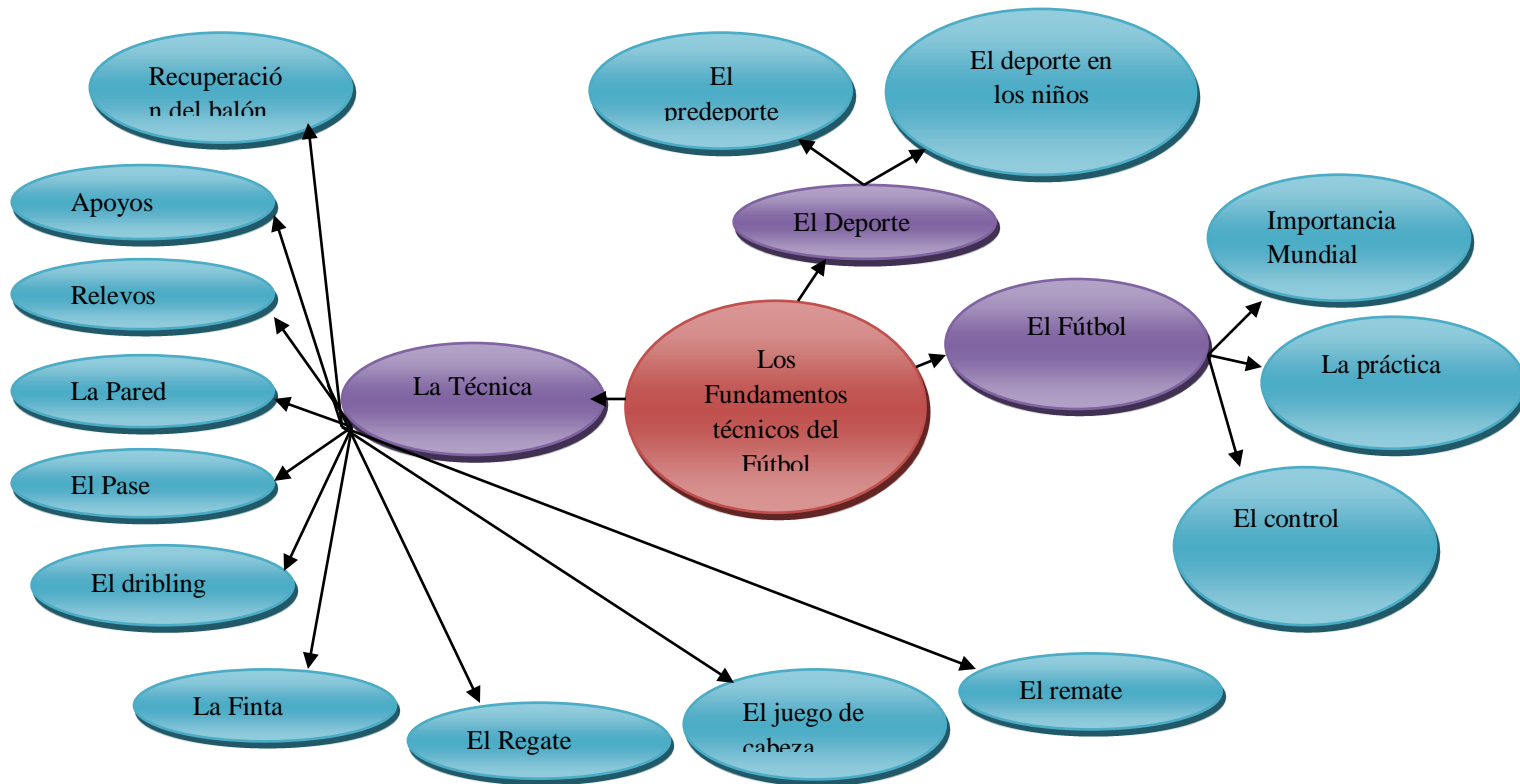


Gráfico N° 3

Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Constelación de ideas de la Variable Dependiente.

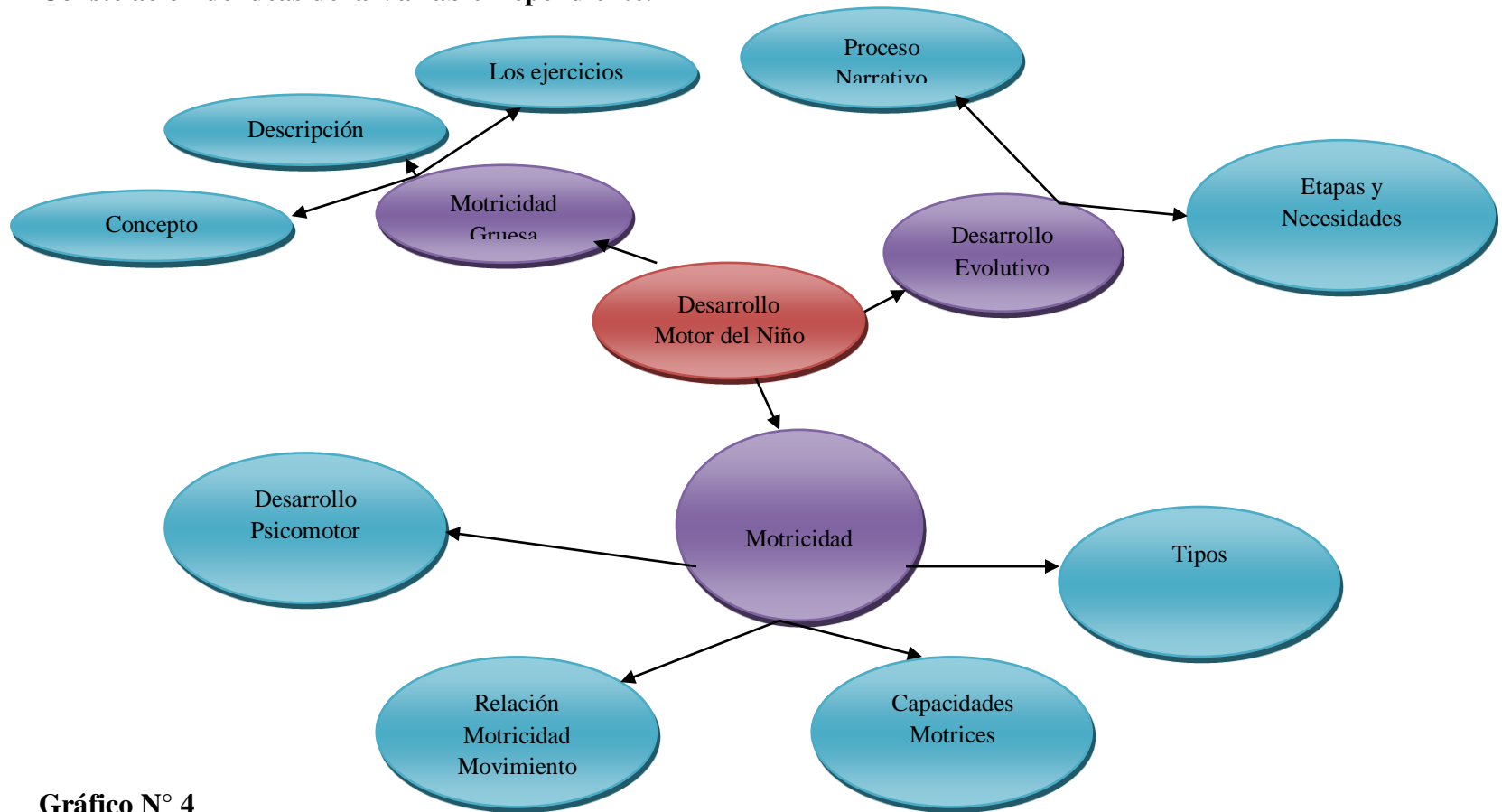


Gráfico N° 4

Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

2.4. 1. Contextualización de la Variable Independiente

2.4.1.1. El Deporte

El deporte es un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento. VINEN, Pere. (2002)

No existe una definición única de deporte, variando el concepto según la fuente utilizada. La RAE, en su Diccionario de la lengua española, define deporte como una «actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también una «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre». Por otra parte, la Carta Europea del deporte lo define como: «Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles».

VINEN, Pere. (2002) Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas). El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos.

En el concepto de deporte, no debe confundirse actividad física con ejercicio físico. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. Por ejemplo, el ajedrez es un juego en el que no se realiza ejercicio físico, pero en el que sí se realiza actividad física (incluyendo la mental); está reglamentado, tiene

carácter competitivo, mejora de la condición física y psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales, y está avalado por federaciones oficiales, por lo que reúne los requisitos para considerarse un deporte.

Asimismo, de acuerdo con el Comité Olímpico Internacional, la práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que «toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de fair play».

2.4.1.1.2. El Predeporte

Para cualquier persona, la realización de actividad física es vital, para mantener un ritmo de vida activa (físicamente) y no caer, en caso contrario, en lo que se denomina sedentarismo, enemigo absoluto del bienestar corporal y mental. VINEN, Pere. (2002)

¿Qué pasa en cuanto a los niños pequeños? Muchos niños realizan dentro de su horario de clases actividades físicas, aunque el predeporte va más allá. Comprende a aquellas prácticas deportivas que realizan niños que tienen la edad insuficiente para pertenecer a federaciones deportivas (como los clubes) y es por esto que suele ofrecerse una alternativa previa hasta que, cumplida la edad exigida por los clubes, el niño o niña pueda ingresar a equipos de federación.

Sin embargo, más allá de esto, la federación sólo supone la participación en torneos y competencias en diferentes niveles y diferentes categorías. Aún así, por el predeporte, el niño puede realizar la práctica deportiva sin ningún tipo de inconveniente, de acuerdo a las posibilidades que le permite su físico.

El niño mediante el predeporte, a n sin competir contra otros clubes, comienza a conocer y a palpar de cerca todo lo que hace referencia a ese deporte en particular que ha elegido (o sus padres han elegido) para realizar. Por ejemplo, es importante el manejo de los elementos de los cuales se valerá para la práctica, como el caso

de la pelota en el fútbol, básquetball, handball, rugby, entre otros; o de otros elementos como palos en el hockey y raquetas en el tenis. Asimismo, el niño comienza a adentrarse en el conocimiento de las reglas del juego y a practicar su cumplimiento, adecuándose a las normas impuestas por los reglamentos y a practicar un *fair play* (juego limpio).

VINEN, Pere. (2002) Por último, el predeporte es necesario para fortalecer la capacidad de manejo y control de todas las partes del cuerpo, en especial aquellas que están ligadas a la motricidad como el caso de piernas y brazos.

Si bien en la mayoría de los casos son los padres los que eligen un predeporte para que el niño realice, es importante que el niño elija qué deporte le gustaría practicar, de acuerdo siempre a sus posibilidades motrices y de salud, pero que pueda sentirse a gusto con la actividad deportiva que realiza, pues eso lo llevará al disfrute de las actividades, a una sensación de satisfacción y plenitud e impactará de manera positiva en su relación con las demás personas involucradas, como sus coordinadores de actividades y sus compañeros de equipo.

2.4.1.1.3. El Deporte en los niños

La Práctica Deportiva es recomendable de inculcarse desde edades tempranas, informando a los más pequeños la importancia de tener una Vida Sana, tener cotidianamente la conciencia de una Buena Alimentación y poder interesarnos por los valores que nos propone el Entrenamiento, considerándose al mismo no solo como una forma de ejercitar nuestros músculos, sino como una tarea que nos permite prepararnos ante las distintas adversidades que nos plantea la vida. VINEN, Pere. (2002)

Es por ello que en la educación de los más pequeños es que aparece el Deporte de Formación, también conocido como Deporte Base, y que es básicamente una Práctica Deportiva para edades tempranas, en la que los más pequeños tanto como los jóvenes comienzan a perfilarse adaptándose a los distintos reglamentos,

desarrollando sus aptitudes físicas y forjando las bases que posteriormente pueden inclusive dar lugar a un Deporte para Adultos.

Esta formación tiende a ser organizado por Instituciones Educativas, en las charlas, clases y asignaturas relativas a la Educación Física, además de incorporar los primeros conocimientos a edades tempranas en forma de Juegos Deportivos, que permiten a los más pequeños a comenzar a asimilar distintas Reglas y Normas para un juego determinado, acorde a su desarrollo intelectual y físico.

VINEN, Pere. (2002) Posteriormente esto puede complementarse realizando distintas competencias deportivas sea en cuanto a Grupos Internos de una Institución Educativa o bien un Club determinado, mientras que a nivel regional pueden realizarse competencias Provinciales e inclusive Nacionales, donde la juventud y la agrupación acorde a distintas Categorías se hace presente y se otorgan distinciones específicas para los participantes (motivando siempre el principio de la Sana Competencia)

También podemos contar inclusive con Instituciones Deportivas que cuentan con ramas específicas de captación de jóvenes talentos para un Deporte en particular, siendo llamados Semilleros o Canteras, y que tienen una Escuela Deportiva determinada para poder formar a un Aspirante Deportivo a desarrollar sus distintas actividades físicas y técnicas para un Deporte determinado, acompañándose de otros jóvenes que persiguen el mismo fin y hasta contando con programas de Ayuda Económica que promueven al deporte y a la formación de deportistas. VINEN, Pere. (2002)

Un claro ejemplo de ello está en las Federaciones Deportivas, que planifican y programan distintos Programas Deportivos que buscan desarrollar a los deportistas a la práctica de una actividad determinada, y que además buscan integrarlos alejándolos de la Exclusión Social y de la Discriminación (algo más acentuado en los Deportes Paralímpicos, por ejemplo)

En lo que respecta a los Deportes Profesionales (algo que está muy ejemplificado en el Fútbol) la formación de Jóvenes Deportistas y la captación de aquellos que tienen aptitudes superiores está ligada a una inversión para poder lograr un éxito deportivo o bien para poder producir un bien ganancial, beneficio económico por el Fichaje de este deportista de un Club a otro, y obtener entonces ganancias económicas para poder financiar distintas actividades o bien para poder fichar a nuevos deportistas para la institución. VINEN, Pere. (2002)

2.4.1.2. El fútbol

Es quizás el deporte más popular a nivel mundial en la actualidad. Es importante no sólo a nivel deportivo, como juego y pasatiempo, sino también a nivel social, ya que une a grupos sociales, a clubes o incluso a naciones. Por último, el fútbol es hoy en día uno de los deportes que más dinero genera debido a la popularidad que posee en regiones como Europa, Latinoamérica, Asia y últimamente también Estados Unidos. Así, el campeonato mundial de fútbol como muchos otros torneos internacionales y locales significan un importante movimiento de capitales que son puestos por multinacionales, particulares u organizaciones de todo tipo.

CORTÉZ, José. (2006) El fútbol es un deporte relativamente simple que se basa en el marcar goles al equipo contrario. Los equipos se forman por diez jugadores y un arquero, aquel responsable de evitar que se anoten puntos en contra de su propio equipo. Los partidos de fútbol duran 90 minutos con un intervalo de 15 minutos que divide a los tiempos en dos períodos de 45 minutos cada uno.

Hoy en día, muchísimas personas se vuelcan no sólo a observar partidos de fútbol de todo tipo y color, facilitados por la importante cantidad de horas que los mismos tienen en la televisión, sino que también se practica de manera amateur cada vez más en lugares especialmente destinados a ello como clubes, canchas, espacios y centros deportivos, etc. De este modo, la gente puede sentirse mucho más cercana e involucrada con la práctica del fútbol que si simplemente lo viera

por la tele. La identificación con un equipo local o con el seleccionado del país al que uno pertenece son elementos sumamente interesantes que sirven para comprender la relevancia que el fútbol tiene a nivel social.

CORTÉZ, José. (2006) Por otro lado, la importancia del fútbol también pasa por un costado económico. Tal como se dijo antes, este deporte es hoy responsable del movimiento de un sinnúmero de capitales que son colocados tanto en clubes, en equipos, en individuos (sea técnicos o jugadores) y de este modo gran cantidad de personas obtienen ganancias con las apuestas, las inversiones y los movimientos de capitales que este deporte puede significar. La Copa Mundial de Fútbol suele generar millones de dólares en ganancias en los países en los que se transmite.

2.4.1.2.1. Importancia Mundial

La competición conocida como Mundial de Fútbol, organizada por la Federación Internacional de Fútbol, cuenta con una doble importancia. Por un lado encontramos gran relevancia deportiva; y es que esta competición a nivel mundial nos mostrará un país vencedor, la mejor selección nacional del mundo. Por tanto, el Mundial de Fútbol se coloca automáticamente en la élite de las competiciones deportivas, teniendo en cuenta que está relacionada con uno de los deportes más importantes y con más seguidores de todo el planeta. CORTÉZ, José. (2006)

El Mundial de Fútbol es el último de los escalones en las pruebas y competiciones de fútbol a nivel de las selecciones nacionales. Además, podemos decir que es el evento deportivo más importante del mundo de una sola disciplina. Un campeonato que es retransmitido por millones de televisiones públicas y privadas y que es seguido por una gran audiencia en todos los continentes.

Si bien es cierto que la importancia deportiva es más que evidente, esta competición organizada por la Federación Internacional de Fútbol también cuenta con importancia desde el punto de vista turístico y económico, algo que no podemos obviar, pues como siempre, el fútbol mueve muchísimo dinero.

Hay que señalar que los países encargados de organizar esta competición ven el Mundial como una auténtica oportunidad de aumentar sus ingresos por turismo. Aun así, hay que señalar también que estos países deben hacer al inicio, tras ganar su candidatura como sede, una gran inversión de dinero para poder crear nuevas infraestructuras, como nuevos estadios, mejorar el aspecto general de las ciudades dónde se celebran los partidos y aumentar considerablemente la oferta hotelera; y es que no nos olvidemos que esta competición mueve un turismo bastante considerable. Sólo en el mundial de Brasil de 2014 se esperaba una llegada de más de tres millones de turistas, algo que obligó a las autoridades a realizar un gran trabajo de adaptación, remodelación y limpieza.

Hay que tener en cuenta que al ser una competición internacional, los turistas que llegan vienen de diversos puntos del globo. Así, parece más que normal que dichos turista tengan una estancia media de una semana. Esto nos hace ver que el Mundial de Fútbol también es importante desde el punto de vista económico; y es que estos turistas realizarán, en mayor o menor medida, gasto en las ciudades en las que se alojen. Así, podemos decir que el Mundial de Fútbol también genera un crecimiento económico realmente importante en los países en los que se aloja.

2.4.1.2.2. La Práctica

Al término práctica podemos asociarlo a diferentes acepciones, aunque todos confluyen en un mismo concepto: se trata de “hacer algo”. De este modo, la práctica implica la puesta en funcionamiento de habilidades mentales y corporales que permitan llevar a cabo una actividad o acción específica, mediante la correcta realización de la misma, que en la mayoría de los casos está sujeta a normas, reglas o "maneras de hacer" esa acción en particular. Por esto, es también importante que la persona que "practica" sepa con certeza y conozca de la mejor manera posible ese conjunto de reglas/normas o simplemente modos de realizar algo. MONTIEL, David. (2002).

Vayamos a un ejemplo: un niño quiere practicar un deporte, como lo podría ser el fútbol. Para avanzar en la práctica, lo que debe comprender primero es de qué

manera se juega el fútbol, qué partes del cuerpo intervienen, de qué manera lo hacen, cuáles son las reglas del juego y además, saber que es una práctica que en la mayoría de los casos se hace en equipo por lo cual la solidaridad y compañerismo también tienen un rol importante en la práctica de este deporte específico que hemos tomado como ejemplo.

Esa práctica, de acuerdo a las reglas/normas del juego le permitirá avanzar en la adquisición de habilidades y adecuar su práctica a las reglas impuestas.

Otra situación en la cual podemos escuchar que se utiliza el término de práctica es cuando alguien dice de otra persona que "ya está práctico" o que "tiene práctica", lo cual hace referencia a que esa persona de la cual se habla tiene un manejo eficiente de algún tipo de actividad, en donde combina una realización correcta de una acción con el tiempo empleado en hacerla (lo cual sería una característica del ser eficiente).

La práctica es también la "aplicación empírica", la aplicación en la realidad de teorías o de ideas, como así también de doctrinas. Por ejemplo, dentro de la Iglesia Católica, existe un decálogo de buenos comportamientos que funcionan como una guía rectora de la conducta de los creyentes de esta religión.

Por eso, si uno de los mandamientos (tal como se llaman estos principios rectores), dice que "no robarás", la práctica del mandamiento será, efectivamente, no robar.

MONTIEL, David. (2002). Por último, también diremos que la práctica refiere a un período donde se adquieren habilidades, conocimientos y "maneras de hacer" dentro de una actividad en particular, y que en general, se realiza bajo la conducción y supervisión de una persona que tiene ya una sólida trayectoria referida a dicha actividad. Por ejemplo, es común que en empresas se encuentren programas de pasantías a jóvenes estudiantes o graduados, que suelen denominarse "prácticas profesionales", y son incorporados para que experimenten la vida dentro de la empresa, como manera de obtener conocimiento profesional.

2.4.1.2.3 El Control

Estamos acostumbrados a realizar distintas Actividades Sistemáticas a cotidiano, sea en nuestro lugar de trabajo donde llevamos a cabo operaciones que utilizan un método que se repite una y otra vez, como también en nuestra etapa escolar en el Ámbito Educativo, donde se nos enseña a realizar por ejemplo operaciones matemáticas que tienen una forma de resolución que es aplicable a una gran cantidad de casos. MONTIEL, David. (2002).

Cada una de estas tareas tiene una Metodología de Trabajo que es aplicable a distintos entornos, teniendo en forma complementaria reglas explícitas o implícitas que forman parte del Sistema Metodológico que busca que no tengamos errores o al menos que reduzcamos los mismos a una cantidad mínima, de modo tal que no solo no interfiera en el resultado, sino que se garantice la posibilidad de repetirse, sin importar el operador, y obteniendo lo mismo.

Pero también tenemos que tener en cuenta la contraposición de lo obtenido con las Tareas de Control, necesarias en todo orden de la vida para evitar aún más el margen de error que pueda causar que un resultado o conclusión esté supeditado exclusivamente al azar, lo que además puede conllevar a un Arrastre de Error si es que esta tarea era el punto de partida de una consecuente.

MONTIEL, David. (2002). También se habla del Control en muchas veces cuando uno cuenta con una Habilidad o Pericia necesaria para poder realizar una actividad específica, como lo es en el caso del Fútbol cuando se habla de que un deportista tiene un brillante Control del Balón, siendo este término también relacionado a la Disminución de Errores mediante la correcta aplicación de una Técnica o Metodología obteniéndose el resultado esperado o deseado.

En todo caso, las tareas de Control están relacionadas fundamentalmente a verificar que algo esté realizado en forma correcta, sin errores ni falencias, mediante la aplicación de Pasos Metodológicos específicos para la tarea y se tenga

el mejor resultado posible teniendo en cuenta las apreciaciones relativas al operador que las realiza.

2.4.1.3. La Técnica

Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de fútbol con el balón, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento y que garantizan la eficiencia.

Es el dominio completo que todo jugador de fútbol debe tener con el balón, con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento. El dominio completo del balón se da a través del adecuado uso que se hace de los fundamentos técnicos durante el juego.

La técnica en el deporte es la forma en que el deportista ejecuta alguna acción de juego de forma eficaz y con economía (energética), interactuando de forma ideal con el medio, la herramienta de juego (balón), con sus compañeros y los rivales, alcanzando un objetivo parcial o total, sin transgredir el reglamento.

Depende principalmente de factores anatómico - funcionales, neurológicos, cognitivos y metabólicos.

ZAPATA, (2008) define la técnica como “los procedimientos de rutina para resolver, de acuerdo con la situación, tareas motrices deportivas. Aquí se incluyen tanto las formas de movimientos propios de la modalidad como su variación dependiendo de la situación”.

Fundamentos Técnicos.

MERINO, Juan. (2012). Son todas las acciones técnicas que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego. Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad.

2.4.1.3.1. Clasificación de los Fundamentos Técnicos.

Los fundamentos técnicos se clasifican en:

Fundamentos Técnicos con Balón.

- Dominio del balón.
- El pase.
- La conducción.
- El dribling.
- El remate.
- La recepción.
- El juego de cabeza.
- El saque lateral.

Fundamentos Técnicos sin Balón.

- La finta.
- Las carreras con cambios de dirección.
- Los saltos.

El Remate.

PACHECO, Rui. (2007). “Es la acción a través de la cual se busca concluir las situaciones de ataque de un equipo, la eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y forma de ejecución”. (p.85).

CORTEZ, José. (2006) menciona: Es toda acción técnica que tiene como finalidad única la obtención del gol, de hecho, lo ideal es que sea la conclusión de una propuesta ofensiva. La intención, la potencia, la sorpresa que se pretende tener y

la ubicación son las cuatro características básicas que debe incluir todo remate.
(p.20)

LLERENA, Ángel. (2009). “Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol”. (p.21)

Es un fundamento técnico individual que consista en golpear al balón hacia la portería contraria con el fin de hacer gol, es la última acción después de un ataque o contraataque.

Para realizar el remate cualquier superficie del cuerpo es válida, menos las penadas por al reglamento (los brazos). Las superficies de contacto más utilizadas son las del pie y de la cabeza.

Tipos de Remate.

MONTIEL, David. (2002). Manifiesta los tipos de remate con los pies a utilizarse con el balón:

EMPEINE: Se utiliza para golpes fuertes o largos imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

EMPEINE (interior y exterior). Se emplea para golpes con efecto (llamados “roscas”...). Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.

EXTERIOR E INTERIOR: Para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.

PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Puntos de impulsión al Balón.

Golpeo al centro del balón. Fuerte, raso o a media altura.

Golpeo en la zona lateral. Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.

Buscamos trayectoria alta o picada.

Buscamos pararla o conducirla.

El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega.

El Juego de Cabeza.

Fundamento técnico que consiste en jugar el balón con la cabeza, ya sea para dar un pase, para recibirla, para realizar un rechazo o para rematar a la portería.

TREJO (s/a). Mencionó que nunca hay que dejar de ver la pelota para hacer un buen golpeo con la cabeza, eso origina que el remate o el despeje se haga con la frente y no con otra parte de la testa, “la técnica es hacer las cosas con el menor esfuerzo posible, de ahí que el trabajo para hacer el golpeo del balón con la cabeza se da paso a paso”.

Las partes de la cabeza que se utilizan para cabecear son:

La frente, (zona más fuerte del cráneo) la que más se utiliza por ser una superficie plana.

Los parietales.- (zonas de los costados del cráneo) tanto en sus zonas laterales como en las posteriores.

Tipos de Cabeceo.

VINEN, Pere. (2002). Manifiesta las zonas de la cabeza que se golpea el balón

Superficies de Contacto:

- Frontal: Para dar potencia y dirección
- Frontal-Lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)
- Parietal: Para los desvíos.

- Occipital: Para las prolongaciones.

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

- De parado.
- En el sitio o de parado con salto vertical.
- En carrera sin saltar.
- En carrera con salto (la de más impulso).
- En plancha (de parado o en carrera).

El Regate.

MONTIEL, David. (2000). Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder):

Aquella por medio de la cual se desborda al adversario una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de Regate.

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

Cualidades del Regateador.

- Perfecto dominio de los apoyos en el suelo.
- Dominio del cuerpo.
- Dominio completo del balón, a pesar de la oposición.
- Habilidad, destreza e imaginación.

- Un buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle.

Ventajas que se pretenden con el Regate:

- Permitir el desmarque y penetración de los compañeros.
- Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada.
- Colocarnos en situación de segunda acción.
- Ganar tiempo.
- Ser dueños del juego para:
- Darle seguridad.
- Darle velocidad
- Engañar constantemente.
- Improvisar acciones.

Justificación del Regate:

- En el área contraria, para conseguir ángulo de tiro.
- Cuando se encuentra aislado el poseedor.
- Para clarificar una acción posterior.

La Finta

CORTÉZ, José. (2006) menciona: Las fintas o engaños. La aplicación de las fintas puede ser en situaciones de marca o en movimientos ofensivos, en ambos casos, el centro de gravedad no se puede desplazar demasiado hacia los costados (lateralmente), ya que es difícil reiniciar el movimiento con rapidez y fortaleza.(p.10).

LLERENA, Ángel. (2009). “Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo”.(p.19)

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

MONTIEL, David. (2002). Menciona las acciones de la finta a realizarse de diferentes formas:

- Antes de recibir el balón en beneficio propio.
- Después de recibir el balón en beneficio propio.

VINEN, Pere. (2002). Manifiesta diversas formas de realizar la finta:

- Mediante conducción
- Mediante cobertura.
- Mediante temporización.
- Mediante pase que dejamos a un compañero.

Justificación de la Finta.

- Proximidad del contrario.
- Para posteriores acciones técnicas.

El Dribling.

Concepto. Es una acción técnica individual que nos permite sortear, desbordar o eludir al adversario teniendo siempre el balón.

Su elemento más importante es la finta.

LLERENA, Ángel. (2009) manifiesta: Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al

adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. (p.19).

Características del Dribling.

- a. Es un fundamento técnico individual, personal y muy original
- b. Para driblear se necesita un sentido agudo de la improvisación
- c. El dribling permite avanzar al sortear rivales
- d. El objetivo del dribling cambia de acuerdo a las diferentes zonas del terreno así:

En nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a los rivales (No es muy aconsejable realizarlo, solo hacerlo en casos extremos)

En mitad de campo sirve para descongestionar los rivales y mantener el balón (realizarlo cuando se está seguro de salir airoso, de lo contrario es mejor optar por dar un pase).

En el área rival se utiliza para generar un espacio que permita rematar a la portería o dar un pase de gol.

GONZALES, J. (2002). Manifiesta el dribling, gambeta, regate, desbordamiento, traen consigo verbos indicadores de acción como driblar, gambetear, regatear, desbordar. Encierran el arte de la filigrana, el malabarismo la finta y el engaño desestabilizante, buscador del equilibrio.

Implica muestras de talento, de habilidad, de destreza, de alcance de performance y excelencia.

La magia de descinturar al contrario, de hacerle lo inesperado en una euritmia Kinestésica, que con su genialidad arranca al espectador de sus asientos, realiza al ejecutor y asombra a la víctima de un puente o túnel, de un perfecto sombrerito, de un endiablado quiebre de cintura, de una vertiginosa e imprevista finta, de un genial jalón de pelota al estilo de “O Rei”, de un majestuoso cambio de pies, de un inesperado “frenazo”. Cualquiera de estas acciones demuestran genialidad.

La cancha debe dividirse en tres partes:

- Área defensiva nuestra: Allí nunca se dribla, pues el riesgo grandísimo.
- Media cancha: Allí se dribla nada más en caso necesario. En la media cancha puede driblar.
- Área contraria: Allí se puede driblar inteligentemente, pues buscamos que nos hagan un Foul o vamos directo a la concreción del gol.

El Pase.

La práctica del fútbol se debe dar por etapas, seguido por instructores o responsables con capacidad de saber llevar la formación de los pequeñines y conforme el paso del tiempo se permita el desarrollo de las aptitudes.

TREJO, (2009). Cuando eres niño lo principal es jugar, en espacios reducidos ahí te vas enseñando a pasar y golpear la pelota, aprender jugando y ya como adulto tienes que ir perfeccionado contra una pared o con un compañero hasta adquirir la sensibilidad en el golpeo para medir las distancias

GUIMARES, (2000). Pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en menor tiempo posible.(p.118).

LLERENA, Ángel.(2009). “Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón”. (p.17).

El fútbol es un juego de conjunto, en el cual es imprescindible que los jugadores pasen la pelota entre sí, para poder avanzar a la portería contraria.

Los pases a nivel del pasto son más fáciles de recibir por un compañero. Es el fundamento técnico más esencial para el juego en conjunto, el mismo que consiste en enviar el balón de un jugador (pasador) a otro (receptor). Si no existe una

buena técnica del pase, todo juego en conjunto será inútil, y no será posible la aplicación de ninguna táctica.

Tipos de pases.

REGODÓN, Pablo. (2010). Manifiesta que los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

- Distancia: pases cortos, medios y largos.
- Dirección: pases hacia adelante, en diagonal, laterales y hacia atrás.
- Altura: pases rasos, media altura y altos.
- Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.

REGODÓN, Pablo. (2010). Menciona a los tipos de pase que hemos mencionado, hay que añadir dos más:

- El llamado “pase de la muerte” que en baloncesto se considera asistencia, lo efectúa un jugador que se ha internado por la banda hacia el primer poste de la portería contraria y que se atraído a los jugadores adversarios incluido el portero. El pase lo realiza hacia atrás en dirección a un compañero que tiene la portería vacía para introducir el balón.
- El “autopase” lo efectúa un jugador que se adelanta el balón, corre hacia él y continúa jugándolo. Si pasa el balón por encima del contrario se le denomina “sombbrero”

Técnicas Defensivas.

La Pared.

CONTRERAS, Fernando. (2005). Manifiesta que la pared se conoce como la entrega y la devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. Las paredes son jugadas de acción rápida en donde el jugador que recibe el balón tiene como necesidad relevante devolverlo mediante un solo contacto.

Los beneficios o ventajas que se obtienen con la realización de paredes son que permite:

- Superar adversario
- Mantener la posesión del balón
- Progresar en el espacio
- Llegar más fácilmente a situaciones de finalización

Aspectos Técnico

Tácticos de la Pared: (FRADUA,L.)

-Jugador iniciador (con posesión del balón):

1. Percepción de la situación para el inicio de una pared.
2. Momento preciso de pase y correcta ejecución técnica
3. Cambio de ritmo (justo en el momento de hacer el pase al jugador eje)
4. Correcta trayectoria de desplazamiento de recepción (tras realizar el pase al jugador eje).

- Jugador eje:

1. Movimiento de apoyo (con fintas previas o no)
2. Orientación adecuada (según gesto técnico)
3. Golpeo (pase) preciso.
4. Toma de decisión idónea (devolución a uno u otro jugador, no devolver, finta y control orientado hacia otro espacio...) basada en una eficaz amplitud visual”.

Relevos.

CONTRERAS, Fernando. (2005). Son acciones recíprocas, en donde en fase ofensiva un jugador se lanza al ataque y uno de sus compañeros lo libera de sus obligaciones defensivas ocupando sus funciones para luego si se realiza un ataque

rival el jugador que se lanzó al ataque ocupa las funciones del jugador que lo relevo hasta que finalice la jugada.

Tipos de Relevos.

VINEN, Pere. (2002). Manifiesta formas diversas de realizarse los relevos:

- a. Relevo frontal: Es cuando ambos compañeros llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón, frente a frente.
- b. Relevo en diagonal: Es cuando ambos compañeros llevan direcciones convergentes. Requiere una gran percepción de velocidades y de distancias, para transmitirse el balón.
- c. Relevo dorsal (por detrás): Es cuando ambos compañeros llevan sentidos iguales, rebasando al poseedor por detrás de su eje corporal, llevándose el balón a más velocidad.

Apoyos.

PATIÑO, W y GIRÓN, V. (2007). Es acercarse o alejarse (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás, desde adelante.

Interceptaciones

PACHECO, Rui. (2007). “Es una acción táctica - técnica en la que el defensor se interpone en la trayectoria del balón en el momento del pase entre dos jugadores adversarios o de un tiro, recuperando, o no, la posesión del balón. (p.89)

GUIMARES. (2000). Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria, evitando o no, el fin perseguido por su lanzador.

La acción propiamente dicha, al ser modificada su trayectoria, se realiza de dos formas: irreflexiva o reflexivamente.(p.143)

PÉREZ, J. (2002). Manifiesta sobre la interceptación debemos saber:

- Cuando ejecutar la interceptación:

- Emplearemos la acción de interceptación cuando el atacante intenta resolver situaciones de uno contra uno trabajando la superación balón sin jugador. (Ejemplo: Un pase hacia adelante o juego interior, un centro, un tiro, etc.).

- Como ejecutar la interceptación:

-Manteniendo la distancia de marcaje adecuada, ya que de ese modo tendremos el tiempo suficiente para reaccionar ante el estímulo que supone la acción del atacante y por supuesto, la salida del balón.

- No perdiendo nunca de vista el balón, ya que si lo hacemos perderemos información sobre la acción ofensiva del rival y de ese modo, será difícil efectuar la acción correcta. (Ejemplo cuando un atacante amaga una acción de tiro y el defensor se da la vuelta por temor al impacto).

- Reaccionando con velocidad, interpretando rápidamente la trayectoria del balón con el objetivo de emplear la superficie de contacto más conveniente.

- Ventajas de la interceptación:

- Nos permite impedir la progresión del balón, modificando su trayectoria evitando que el balón alcance su zona de destino.

- Inconvenientes de la interceptación.

- Resulta muy difícil efectuar el control de oposición para la recuperación del balón, ya que realizamos la acción sobre un balón descontrolado, por lo tanto general mente se dará la acción de desvió con lo que ello conlleva.

Recuperación del Balón.

MIRO, A. (2012). La recuperación de la posesión del balón representa en la fase defensiva la culminación y la eficacia en dicha fase del juego. Para llegar a esta

parte de la fase defensiva es necesario, en primer lugar, que el equipo cumpla adecuadamente con todas las sub - fases de la fase defensiva; es decir, con los fundamentos tácticos defensivos (transición de ataque a defensa, posicionamientos defensivos, organización defensiva y la presión colectiva).

Posteriormente, con la aplicación de los principios tácticos defensivos (coberturas, permutas, repliegues, temporizaciones, vigilancias, interceptaciones, anticipaciones, entradas y cargas) se le dará más consistencia a los fundamentos tácticos defensivos y, con ello, poder lograr una eficaz recuperación del balón. La mayor eficacia en la recuperación del balón se obtendrá cuando ésta se realice en el menor tiempo y con el menor esfuerzo posible.

PÉREZ, J. (2002). Es la acción por la cual el defensor efectúa intervención directa sobre el balón en posesión del contrario con el objetivo de sustraérselo.

Pueden ser: Consideraciones.

- El defensor consigue quitarle el balón al contrario manteniendo el control y convirtiéndose de ese modo en atacante.
- El defensor consigue quitarle el balón al contrario sin hacerse con el control del balón pero evitando la acción ofensiva del rival mediante la pérdida del control.

2.4.2. Contextualización de la Variable Independiente

2.4.2. Contextualización de la Variable Independiente

DESARROLLO MOTOR

Son los que determinan las conductas que cambian a lo largo del ciclo vital y diseñan la forma de evaluar esos cambios. Describe cuáles son los patrones motores de cada edad. Comprender cómo los factores pueden influir en el desarrollo. Poder observar las diferencias individuales.

GOMEZ, Ángel (2000) El desarrollo se refiere a los cambios que sufre el ser humano a lo largo de su existencia; desde el nacimiento hasta su muerte, que son fruto de la relación del organismo con el medio y que mantiene una relación muy estrecha con el crecimiento. Se trata de un término que engloba a los conceptos de crecimiento, maduración ambiente y aprendizaje. Todo ello teniendo en cuenta tres principios: las personas se desarrollan a diferente ritmo, el desarrollo es relativamente ordenado y éste tiene lugar de forma gradual. Este proceso afectará al desarrollo y mejora de las capacidades físicas del individuo así como al desarrollo y mejora de su movimiento. El desarrollo motor es un aspecto parcial del desarrollo general y a su vez, corresponde a la concepción integral de los ámbitos de la persona (cognitivo, motor, afectivo y social).

2.4.2.1 EL DESARROLLO EVOLUTIVO

2.4.2.1.1. El desarrollo evolutivo de una persona: Aspectos generales:

GOMEZ, Ángel (2000) El desarrollo evolutivo de una persona es el ciclo vital. Es el proceso que nos hace ser como somos.

No perdemos los conocimientos que adquirimos, al contrario, vamos construyendo un edificio en el que cada ladrillo se cimienta sobre el anterior.

Lo resultante de lo dicho es la “personalidad”, la construcción es personal e intransferible. Pero los ladrillos no son los mismos para todos, se cambian según los usamos. GOMEZ, Ángel (2000)

Hay varios errores en la construcción:

1°. - Es un proceso evolutivo, no es lineal ya que la vida avanza en espiral. Si lo entendemos como lineal nos dificultará el aprendizaje. Antes de ser capaces de integrar una nueva experiencia, necesitamos determinado periodo para replegarnos en nosotros mismos.

Ejemplo: El proceso de duelo, cuando perdemos a alguien importante para nosotros, necesita un tiempo para volver a nuestra vida sin ello.

2°. - El desarrollo evolutivo como personas es entenderlo como una línea recta ascendente. La vida es una curva que asciende para luego descender: “nacimiento y muerte”, o lo que es lo mismo “origen y final”.

3°. - Entender que evolucionar es acumular tanto cosas positivas como negativas.

Las Psicología evolutiva ha intentado establecer unas pautas fijas y generalizables en esa construcción por ello delimitó etapas, como unas edades de comienzo y finalización. Las edades sirven como referente, pero han de ser entendidas como tales: (Ruiz, L.M., 1987).

1. - Antes de pasar a la siguiente etapa hay que superar en la que se está.

2. - Diferentes áreas del desarrollo físico-evolutivo.

3. - Desarrollo cognitivo.

4. - Desarrollo afectivo.

Es importante llevar un desarrollo más o menos parejo en todas las áreas y lograr una armonía en el desarrollo de la persona.

Las fases evolutivas se definen por las “ganancias evolutivas”. (Ruiz, L.M., 1987).

Cuando se analizan las necesidades de la infancia, es importante hacerlo desde una perspectiva evolutiva. Las necesidades van cambiando conforme avanza en las distintas etapas de su desarrollo.

Es necesario mantener la perspectiva evolutiva e ir adaptándolo a su momento evolutivo. Las mismas necesidades pueden estar o no presentes a lo largo del desarrollo y pueden ser cubiertas de distintas maneras.

Debemos entender cómo se pasa de una a otra mediante crisis. Las crisis evolutivas suelen generar conflictos de relación y sufrimiento interior, por eso son percibidas como algo negativo. Cuando en realidad son necesarias, positivas y constructivas, si no ponemos en crisis el proceso anterior nunca daremos el paso siguiente.

Pasar las crisis es costoso emocionalmente, pero beneficia a la persona, porque sino, no crecemos. (Ruiz, L.M., 1987).

Cuando hablamos de desarrollo evolutivo estamos hablando de un desarrollo biopsicosocial en el que no basta con atender las necesidades físicas de un niño. Hace falta cubrir también las necesidades cognitivas y emocionales.

El marco ecológico del desarrollo: el contexto en el que se vive influye en el desarrollo evolutivo.

1. -Cualquier conducta de una persona, ha de ser analizada contemplando los distintos ámbitos de su desarrollo.

2. -Cada ámbito de desarrollo tiene su lugar y su importancia.

3. -La influencia de los ámbitos más alejados está sesgada o influenciada por los más cercanos, puesto que se constituye en intermediarios entre los mensajes del ámbito y la persona.

2.4.2.1.2. El desarrollo evolutivo: un proceso narrativo.

(Keogh, 1977). Hay que entender a la persona como lo que es, un agente activo en su desarrollo, como un nuevo receptor de estímulo. Es importante conocer los ámbitos y su influencia para comprender nuestra propia conducta.

¿Cómo lo hacemos? ¿Cómo construimos nuestro edificio? Creamos una historia.

Algunos acontecimientos pasan sin dejar huella. Sin embargo, otros temas desde fuera pueden parecer objetivamente menos importantes para configurar nuestra vida y nuestro modo de ver el mundo.

Cuando intentamos explicar a alguien nuestra vida, no lo realizamos objetivamente, sino lo que de esa realidad hemos tomado como propio, que no ha hecho ser como somos. Son elementos con los que hemos desarrollado “vínculos afectivos.”

En ese relato debemos recordar, personas, lugares o acontecimientos, a veces para bien o mal pero con significado.

Lo que importa y lo que queda no es el comienzo ni el final, sino lo que nos aportaron. (Keogh, 1977).

Entenderemos sobre todo que no es posible una vida sin vínculo afectivo y cada una es diferente. No hay dos relaciones iguales. Se establece en todos los ámbitos de la vida.

El vínculo afectivo se produce durante toda la vida, pero es verdad que la apertura disminuye con la edad. También veremos los riesgos que conlleva vincularse con

alguien ya que la gente hiere, nos abandona o muere. La persona se puede ir de nuestra realidad, pero no de nuestro relato.

2.4.2.1.3. El desarrollo afectivo: etapas y necesidades.

El desarrollo afectivo es el área del desarrollo que configura nuestras competencias socioemocionales. Rigal (1987)

Entrar a analizar como construimos las relaciones, como nos vinculamos afectivamente a los demás. Es importante reflexionar sobre las etapas que seguimos.

Las fases de nuestro desarrollo afectivo son:

-El embarazo: primera etapa de nuestro desarrollo afectivo. El bebé va recibiendo estímulos, mensajes y sensaciones que configuran su desarrollo. La actitud de los padres va a condicionar su desarrollo ante de haber nacido.

-El recién nacido: los primeros años de vida juegan un papel esencial, puesto que la sensibilidad y receptividad de los bebés es mayor que en ningún otro momento de nuestro desarrollo.

El desarrollo del niño tiene en sus fases más tempranas una amplitud de registros y posibilidades de la que carecen el resto de las etapas. Un bebé recién nacido construye todas las conexiones neuronales de su cerebro según los estímulos que recibe del exterior.

Rigal (1987). El bebé es como una esponja que lo absorbe todo y que va a ir formando su cerebro y su personalidad en función de lo que pueda absorber en su entorno.

-El primer año de vida: se configuran las relaciones de apego con las figuras parentales. Es un momento importante para el desarrollo afectivo.

-La Primera Infancia: Culminación de todo lo que comienza en el primer año en las distintas áreas de desarrollo.

Se adquiere la autoconciencia. A partir de ahí, podrán entender que los demás también lo son, con sus necesidades, deseos y pensamientos.

Otra gran ganancia evolutiva de la primera parte es la “Asunción de la norma social”. Las niñas adquieren la capacidad locomotriz. El niño también aprenderá y hará suyas las primeras normas de conducta.

La interacción en los demás pasa en estos momentos a ser prioritaria para su desarrollo “desarrollo del lenguaje”.

Durante el desarrollo las cosas nunca pasan por que sí, y los aprendizajes se encadenan unos en otros formando un entramado con sentido.

Niños ya no sólo conscientes de ser personas independientes, aunque necesitada de los demás. SANCHEZ, José (2004)

Identificación en los modelos de género parentales. Se mantendrá y agudizará según el marco ecológico.

-La Segunda Infancia y la adolescencia: (de 6 a 11 años) Definen sus proyectos de vida usando como referencia el de sus padres.

Esta seguridad ficticia que nos halaga como adulto, debe romperse y esa es la ganancia afectiva de la siguiente etapa, la adolescencia. Esto tiene como objetivo destruir los modelos de referencia externos, por decidir de todo lo heredado que asume el adolescente como propio.

SANCHEZ, José (2004) Volvernos autónomos, pero no solo en el sentido físico sino afectivo.

La vivencia de la adolescencia vendrá determinada por todas las etapas anteriores.

-La Juventud: Adquiere la primera independencia real, incluso física de los padres. Se dispone de todos los recursos y oportunidades para desarrollar ese proyecto de vida personal. Decisiones que marcarán el resto de la vida.

-La ancianidad: Momento en que la ganancia evolutiva básica en el área afectiva es la integración de las pérdidas y el duelo por ellas. Es el momento de la sabiduría y de la paz, ambas necesarias por afrontar la vida de otra manera y la muerte después. Se deberá superar la primera crisis evolutiva.

2.4.2.2. Motricidad

Capacidad de mover una parte corporal o su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos).

El término se emplea en el campo de la salud. Su estudio sigue un amplio análisis del desarrollo de un ser vivo, desde su fecundación hasta la vejez. Investigan todas las etapas, causas y efectos de un acto motor y da explicación a todo lo relacionado con el movimiento del ser vivo. El acto motor sigue varias etapas para llegar a efectuar un movimiento. Según Godin (1999)

2.4.2.2.1. Tipos

- **Motricidad gruesa:** se refiere a aquellas acciones realizadas con la totalidad del cuerpo, comprende todo lo relacionado con el crecimiento del cuerpo coordinando desplazamientos y movimiento de las diferentes extremidades, equilibrio, y todos los sentidos. Como caminar, correr, rodar, saltar, girar, deportes, expresión corporal, bailar, montar bicicleta, patinar, trepar, pedalear, entre otras.
- **Motricidad fina:** Se refiere a todas aquellas acciones que el niño realiza básicamente con sus manos, a través de coordinaciones óculo-manuales. Esto se puede observar al emplear diferentes técnicas como el rasgado, el recortado, el ensartado, el trenzado, el modelado con plastilina, el

amuñado, entre otras. Acciones que le permitan el uso de los dedos y las manos.

2.4.2.2.2. Capacidades motrices

Capacidades condicionales

Según Godin (1999) Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

Fuerza

- Resistencia de la fuerza.
- Fuerza rápida.
- Fuerza máxima.

Velocidad

- Velocidad de traslación.
- Velocidad de reacción.
- Resistencia de la velocidad.

Resistencia

- Corta duración.
- Media duración.
- Larga duración.

Capacidades coordinativas

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

Según Godin (1999) Las capacidades motrices se interrelacionan entre sí y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

Generales o básicas

- Regulación y dirección del movimiento.
- Adaptación y cambios motrices.

Especiales

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

Complejas

- Aprendizaje motor.
- Agilidad.

Movilidad

- Activa
- Pasiva

2.4.2.3 Relación motricidad-movimiento

LASIERRA, Gerad (2001). El movimiento, pertenece al acto motor, cambios de posición del cuerpo humano o sus partes, que por lo tanto, estaría representando la parte visible o externa del acto. Por otra parte, la motricidad abarca la totalidad de los procesos y funciones del organismo y la regulación mental o psíquica que cada uno de los movimientos que traen como consecuencia al ser realizados. Entonces, estaría representando la parte interna del movimiento (procesos energéticos, contracciones y relajaciones musculares, etc.).

El acto motor representa: una actividad o forma de conducta regulada, conscientemente planeada, y su resultado se prevé mentalmente como un objetivo; proceso conducido y regulado por el sistema sensomotriz.

Los primeros movimientos que hace el niño al nacer son reflejos. Se pueden considerar como movimientos automáticos e involuntarios del recién nacido, que se producen ante una específica estimulación y de una manera estándar en los primeros meses de vida.

Reflejos

Los reflejos se pueden clasificar en cuatro grandes categorías:

- Extensores o posturales y de desplazamiento.
- De aproximación u orientación hacia el estímulo.
- Defensivos.
- Segmentarios o localizados.

A partir de los reflejos, las adquisiciones motrices tienen su origen en el control y conciencia corporal, la locomoción y la manipulación. La habilidad motriz es la capacidad aprendida para realizar el objetivo de una tarea que hay que ejecutar, es decir, la consecución de un objetivo motor concreto.

2.4.2.4. Desarrollo psicomotor

Es el conjunto de todos los cambios que se producen en la actividad motriz de un sujeto a lo largo de toda su vida. Ocurre a causa de tres procesos: la maduración, el crecimiento y el aprendizaje. LASIERRA, Gerad (2001).

Maduración

Es el proceso fisiológico (del cerebro) genéticamente determinado por el cual, un órgano o un conjunto de órganos, ejerce libremente su función con la misma eficacia.

Los seres humanos no pueden ejercer desde el primer momento de su existencia, realizar todas las funciones que les caracterizan, necesitan de un proceso madurativo.

Todos los órganos del ser humano maduran porque no están terminados totalmente en el nacimiento. Los que intervienen en la motricidad son el sistema muscular y el sistema nervioso. En los primeros seis años de vida es donde el niño sufre más cambios motrices y maduros más rápido. El sistema nervioso y el sistema muscular son fundamentales en el desarrollo motor.

Crecimiento

Fenómeno cuantitativo de incremento de masa corporal como consecuencia del aumento en el número de células, del tamaño de las mismas, originando aumento de masa y volumen de tejidos, órganos y sistemas, que ocurren con diferente intensidad en distintos momentos de la vida.

2.4.2.3. La motricidad gruesa:

2.4.2.3.1 Concepto

LASIERRA, Gerad (2001). Para describir el desarrollo del movimiento del recién nacido se divide en motricidad gruesa y motricidad fina. El área motricidad gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. La motricidad fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos y manos. Se define motricidad gruesa como la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. El ritmo de evolución varía de un sujeto a otro (pero siempre entre unos parámetros), de acuerdo con la madurez del sistema nervioso, su carga genética, su temperamento básico y la estimulación ambiental. Este desarrollo va en dirección cefalo-caudal es decir primero cuello, continua con el tronco, sigue con la cadera y termina con las piernas.

Se considera dentro de los parámetros naturales:

- El control cefálico a los 2 meses.
- Sed estación a los 6 meses.
- Gateo a los 9 meses, aunque no siempre se gatea antes de andar.
- Bipedestación a los 10 meses.
- De ambulación a las 12 meses.

Debemos alarmarnos cuando:

- No control cefálico a las 4 meses
- No sed estación a las 9 meses
- No marcha a las 18 meses

4.2.3.2. Descripción

El seguimiento de la Motricidad Gruesa es de vital importancia en el desarrollo integral del niño.

La motricidad gruesa es aquella relativa a todas las acciones que implican grandes grupos musculares, en general, se refiere a movimientos de partes grandes del cuerpo del niño o de todo el cuerpo. LASIERRA, Gerad (2001).

Así pues, la motricidad gruesa incluye movimientos musculares de: piernas, brazos, cabeza, abdomen y espalda. Permitiendo de este modo: subir la cabeza, gatear, incorporarse, voltear, andar, mantener el equilibrio...etc

La motricidad también abarca las habilidades del niño para moverse y desplazarse, explorar y conocer el mundo que le rodea y experimentar con todos sus sentidos (olfato, vista, gusto y tacto) para procesar y guardar la información del entorno que le rodea.

Así pues, el ámbito de la motricidad está relacionado, mayormente, con todos los movimientos que de manera coordinada realiza el niño con pequeños y grandes grupos musculares, los cuales, son realmente importantes porque permiten expresar la destreza adquirida en las otras áreas y constituyen la base fundamental para el desarrollo del área cognitiva y del lenguaje.

Su evolución a lo largo de la etapa de Nivel Inicial debe ser cuidadosamente documentada, pues a partir de esto se podrá informar a la familia de las capacidades y dificultades de sus hijos, así como sus progresos.

4.2.3.3. LOS EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA MOTRICIDAD GRUESA SON:

LASIERRA, Gerad (2001). Pedir al niño que señale, nombre y localice en su cuerpo la cabeza, frente, cabello, ojos, orejas, boca y sus elementos, nariz, mejillas y mentón; partes de su tronco, espalda, pecho, cintura, abdomen y cadera; partes de sus extremidades superiores: hombro, brazo, codo, muñeca, manos, palmas, pantorrilla, talón, pies y dedos.

Todos estos segmentos gruesos y finos serán nombrados en cuatro momentos: en el propio cuerpo, en el de otro compañero (en parejas), en dibujos o siluetas y en su imagen frente al espejo.

- Guiar al niño para que determine cada parte y diga su funcionamiento o utilidad.
- Armar rompecabezas del cuerpo humano. Si el maestro no tuviera este material, puede recortar de revistas figuras humanas completas y descomponer en 6, 8 y 10 partes para que el niño arme y pegue sobre una cartulina.
- Subir y bajar escaleras.
- Realizar un recorrido, sin salirse, sobre líneas trazadas en el piso, pueden ser líneas rectas, curvas y quebradas.
- El Docente proyectará luz con un espejo en la sombra, para que el niño trate de coger la luz, el maestro cambiará constantemente de posición; en caso de que el día estuviera nublado puede utilizarse una linterna.
- Bailar en diferentes ritmos procurando que el niño tome el ritmo de la música constantemente.
- Disponer con el Docente de Educación Física ejercicios de coordinación muscular especialmente marchas y equilibrio.
- Para ejercitar la independencia segmentaria: pida al niño que, mientras con una mano frota sobre su pupitre, con la otra realice golpes coordinados en la misma superficie.
- Ejercicios de balanceo: en una tabla de 30cm. x 40cm., clavada en una superficie cilíndrica, el niño se balanceará, primero con la ayuda del maestro y posteriormente solo, procurando siempre la coordinación de movimientos.
- Con el grupo, imitar sonidos producidos por animales, en diferentes tonalidades: bajos y altos, pueden ser de: gato, perro, pato, gallina, vaca, león, oso, elefante y caballo.

•Practicar los juegos populares: el gato y el ratón, rayuela, sin que te roce, estatuas, el tren, el primo, saltar soga.

2.5. Hipótesis

Ho Los fundamentos técnicos del fútbol no incide en el desarrollo motor de los niños en la Liga Cantonal Pelileo.

H1 Los fundamentos técnicos del fútbol si incide en el desarrollo motor de los niños en la Liga Cantonal Pelileo.

2.6. Señalamiento de Variables

Variable Independiente.- Los fundamentos técnicos del fútbol

Variable Dependiente.- Desarrollo motor del niño.

CAPITULO III

3. Metodología

3.1. Enfoque investigativo

Tomando en cuenta que este trabajo se encuentra variables individuales con independencia en una sola investigación y fue evaluado el grado de relación entre dichas variables, es decir la incidencia de una sobre la otra; el enfoque investigativo está enmarcado en un paradigma cualitativo y cuantitativo.

Es cualitativo, porque lo utilizamos para descubrir y refinar preguntas de investigación. A veces, se prueban hipótesis, aunque lo más usual es que las preguntas e hipótesis surgen después, como parte del proceso de investigación. Su propósito consiste en reconstruir la realidad tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido. LEMINI, Marco(2008).

La característica fundamental de la Investigación Cualitativa es su expreso planteamiento de ver los acontecimientos, acciones, normas, valores, desde la perspectiva de las personas que están siendo estudiadas.

LEMINI, Marco(2008).Es cuantitativa porque recogerá, procesara y analizara datos sobre las variables previamente determinadas. Esto ya hace darle una connotación que va más allá de un mero listado de datos organizados como resultado; pues estos datos que se muestran en el informe final, están en total consonancia con las variables que se declararon desde el principio y los resultados obtenidos van a brindar una realidad específica a la que estos están sujetos.

Además de lo antes expuesto, vale decir que la investigación cuantitativa estudia la asociación o relación entre las variables que han sido cuantificadas, lo que ayuda aún más en la interpretación de los resultados. LEMINI, Marco(2008).

Este tipo de investigación trata de determinar la fuerza de asociación o relación entre variables, así como la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra.

3.2. Modalidad básica de la investigación

El procedimiento para el desarrollo de la investigación se basa en las investigaciones de campo llegando a la fuente la cual son los niños de la Liga Cantonal Pelileo de la Provincia de Tungurahua.

Bibliográfica. La literatura existente permite acceder a conocimientos estipulados con anterioridad a esta nueva propuesta; para relacionarla directamente a la realidad del asesoramiento deportivo actual.

Documental. Ya que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información.

DE CAMPO. Porque relaciona la observación directa de los diferentes entes del deporte, con el conocimiento metodológico que emplean.

3.3. Nivel o tipo de investigación

Los fundamentos técnicos del fútbol incide en el desarrollo motor de los niños de la Liga Cantonal Pelileo, es un proceso centrado en la factibilidad del mismo, ya que, obtiene y analiza la información interna y externa de la observación a los entes involucrados en el ámbito deportivo.

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

Exploratorio: Si hablamos de lo exploratorio, se puede deducir la forma actual de la capacitación, es decir, como cada uno de ellos realizan los test evaluativos que da la lógica para poder tener datos exactos de cómo se encuentran en los aspectos: físicos, Técnico, Táctico, psicológico, en los deportistas, esto no permite

planificar de manera aceptable y secuencial, para encontrar la optimización de lo deportivo. Así mismo no se realizan controles explorativos que evalúen la capacidad real de los involucrados, no se sabe si existió un avance o progreso en cada uno de ellos en la etapa de preparación que tuvieron. LEMINI, Marco(2008).

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

- Aplicar Test a los entes involucrados en esta investigación para poder tener entrenadores que valoren su trabajo y su conocimiento.
- Potenciar el comportamiento óptimo en competición gracias a la capacitación de todas las destrezas motoras.

3.4. Población y muestra

La población con la que vamos a investigar se detalla en el siguiente cuadro:

Cuadro N° 1

Objeto de Investigación	Número de Investigados
Niños	40
Dirigentes	10
Padres de Familia	40
Total	90

Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Como la muestra es menor a 100 se trabajará sin utilizar la fórmula.

3.5. Operacionalización de las variables

3.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: Los fundamentos técnicos del Fútbol

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS/INSTRUMENTOS
Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de fútbol con el balón, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento y que garantizan la eficiencia.	Fundamentos técnicos Jugador de fútbol Garantizan la eficiencia	Finta Pase Drible Control Defensivo Ofensivo Conductor Destreza Rendimiento en equipo	¿Crees que los ejercicios que practica son suficientes para mejorar sus fundamentos técnicos? Si () No () ¿El jugador de fútbol debe ser defensivo y ofensivo, dentro de un partido? Si () No () ¿El jugador de fútbol debe ser conductor del balón? Si () No () ¿Crees que tus destrezas están al 100% de su capacidad? Si () No () ¿Tu rendimiento es el óptimo para mejorar al equipo? Si () No ()	Cuestionario estructurado

Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

3.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE: Desarrollo motor del niño

CONCEPTUALIZACION	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS/INSTRUMENTOS
Es la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo y poco a poco mantener el equilibrio de la cabeza, del tronco, extremidades, gatear, ponerse de pie, y desplazarse con facilidad para caminar y correr; además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos	Habilidad Músculos del Cuerpo Movimientos	Locomotriz Recepción Proyección Contracción Extensión Naturales Formativo	¿La habilidad locomotriz la puedes desarrollar con la práctica del fútbol? Si () No () ¿Las habilidades de recepción y proyección las puedes mejorar con la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol? Si () No () ¿Tu cuerpo está adaptado para el trabajo contracción y extensión muscular? Si () No () ¿Los movimientos naturales pueden ser mejorados con la práctica del fútbol? Si () No () ¿Los movimientos formativos son necesarios en el fútbol? Si () No ()	Cuestionario estructurado

Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Para obtener la información que servirá de soporte al estudio, se empleara la técnica de la encuesta, la cual resulta muy apropiada para la investigación descriptiva que se llevara a cabo. "la técnica de la encuesta facilita el proceso de recolección de datos evitando que las personas se sientan inhibidas por un entrevistador, al señalar las respuestas del cuestionario"

3.7. Plan de Recolección de Información

El proceso que se va a seguir es el siguiente:

Cuadro N° 4

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Los fundamentos técnicos del Fútbol
2. ¿Qué personas u objetos?	Los niños de la Liga Cantonal Pelileo
3. ¿Sobre qué aspecto?	Desarrollo Motor
4. ¿Quién?	Miguel Sánchez
5. ¿Cuándo?	Enero a marzo del 2014
6. ¿Dónde?	Cantón Pelileo
7. ¿Cuántas veces?	Una sola
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9. ¿Con quién?	Niños, Padres de Familia y Directivos
10. ¿En qué situación?	En entrenamiento y Reunión

Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

3.8. Plan para el Procesamiento de la Información

Según Herrera E. Luis y otros (2008). Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

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

3.9. Análisis e interpretación de Resultados

Según Herrera E. Luís y otros (2008).

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con el apoyo del marco teórico
- Comprobación de Hipótesis
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados

Para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, el procedimiento consistió en tabularlos y procesarlos en términos de frecuencias y relaciones porcentuales.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de la preguntas en listadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y que se representa en forma gráfica.

4.2. Interpretación de datos

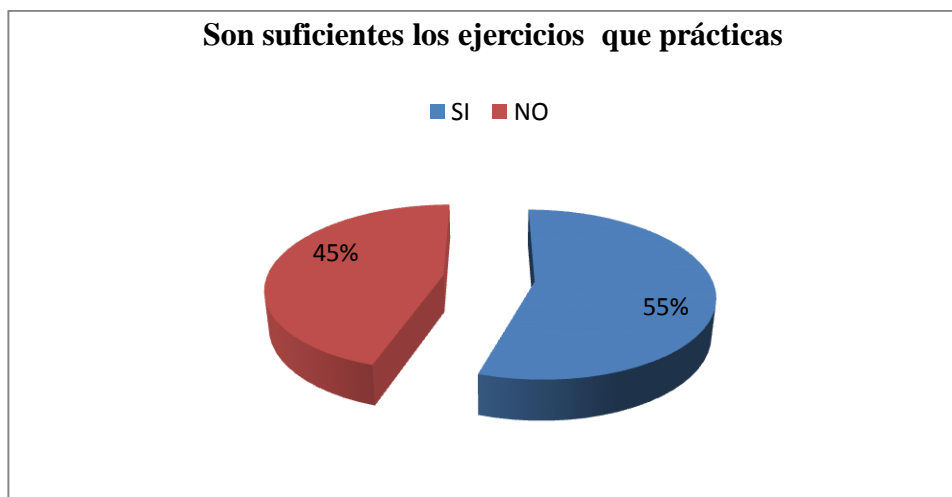
Encuesta dirigido a los niños de la Liga Cantonal Pelileo

1. ¿Crees que los ejercicios que practica son suficientes para mejorar sus fundamentos técnicos?

Cuadro N° 5

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	22	55%
NO	18	45%
TOTAL	40	100%

Gráfico N° 5



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (55%) responde favorablemente a la pregunta, el (45 %) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Nos podemos dar cuenta que la mayoría de los encuestados cree que los ejercicios que se práctica son suficientes para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, pero debernos darnos cuenta, que es necesario reforzar e investigar por parte del técnico nuevos métodos para llegar a mejorar los fundamentos técnicos.

2. ¿El jugador de fútbol debe ser defensivo y ofensivo dentro de un partido?

Cuadro N° 6

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	13	32%
NO	27	68%
TOTAL	40	100%

Grafico N° 6



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (32%) responde favorablemente a la pregunta, el (68 %) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Luego de la tabulación de los datos nos podemos dar cuenta que los fundamentos técnicos aprendidos no son lo suficiente para mejorar el juego de cabeza, debemos considerar revisar el proceso de entrenamiento para saber en que momento nos desviamos del plan, y reacondicionarlo para lograr a la meta propuesta que es el mejorar el juego de cabeza.

3. ¿El jugador de fútbol debe ser un conductor del balón?

Cuadro N° 7

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	15	37%
NO	25	63%
TOTAL	40	100%

Grafico N° 7



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (37%) responde favorablemente a la pregunta, el (63%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

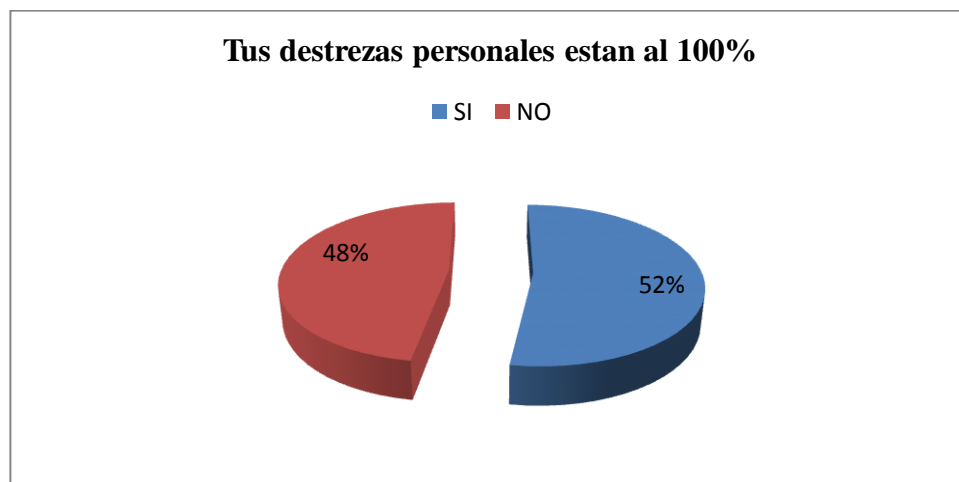
La investigación nos arroja un gran porcentaje no sabe hacer un desplazamiento en la cancha, motivo de la investigación que debemos determinar cual es el factor que influye si la mala práctica de los fundamentos o la coordinación motriz del niño, factores fundamentales para nuestra investigación.

4. ¿Crees que tus destrezas están al 100% de su capacidad?

Cuadro N° 8

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	21	52%
NO	19	48%
TOTAL	40	100%

Grafico N° 8



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (52%) responde favorablemente a la pregunta, el (48%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Las encuestas nos arrojan quizás un empate técnico pero como investigador debo darme cuenta que las destrezas personales en los niños no están al 100%, debemos trabajarla constantemente y es en estas edades que es primordial trabajar técnicamente para que en un futuro el niño no tenga valencias, en sus diferentes capacidades.

5. ¿Tu rendimiento es el óptimo para mejorar al equipo?

Cuadro N° 9

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	12	30%
NO	28	70%
TOTAL	40	100%

Grafico N° 9



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (30%) responde favorablemente a la pregunta, el (70%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

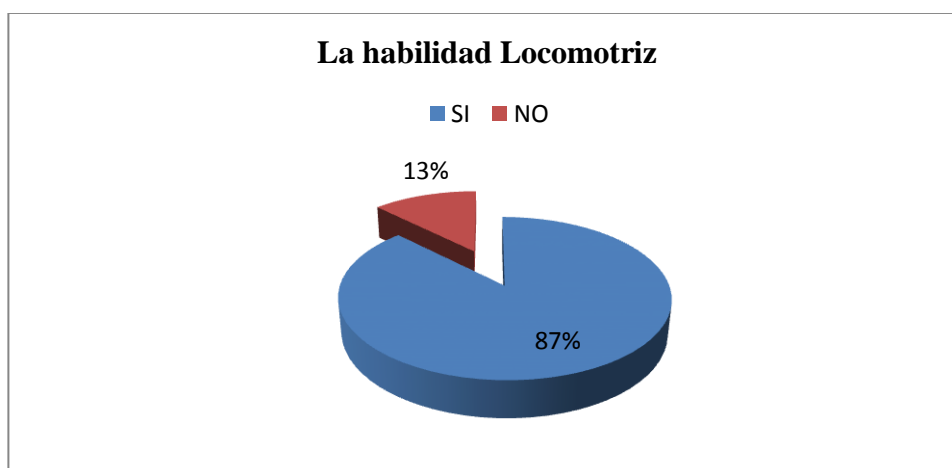
La concientización que tiene el niño es primordial en una investigación por eso nos podemos dar cuenta que un alto porcentaje nos indica que su rendimiento ni es el optimo para mejorar el equipo, factor este muy importante para desarrollar nuestra investigación.

6. ¿La habilidad locomotriz la puedes desarrollar con la práctica del fútbol?

Cuadro N° 10

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	35	87%
NO	5	13%
TOTAL	40	100%

Grafico N° 10



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (87%) responde favorablemente a la pregunta, el (13%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

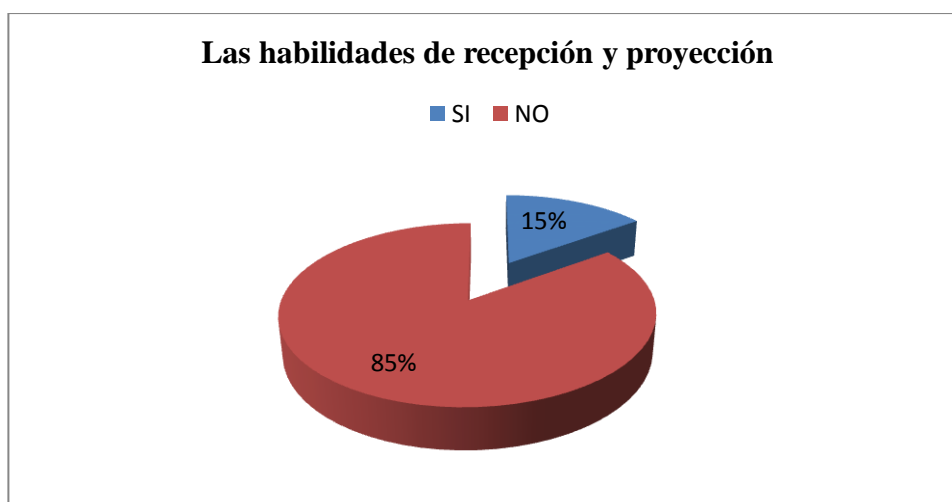
Un alto porcentaje de encuestados nos indica que si se encuentran en una edad en la cual pueden aprender los fundamentos técnicos, por lo cual debemos aprovechar este potencial de aprendizaje y mejorar los fundamentos siempre que lo hagamos con una base técnica y disciplinaria, factores fundamentales para la formación de un deportista.

7. ¿Las habilidades de recepción y proyección las puedes mejorar con la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol?

Cuadro N° 11

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	6	15%
NO	34	85%
TOTAL	40	100%

Grafico N° 11



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (15%) responde favorablemente a la pregunta, el (85 %) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

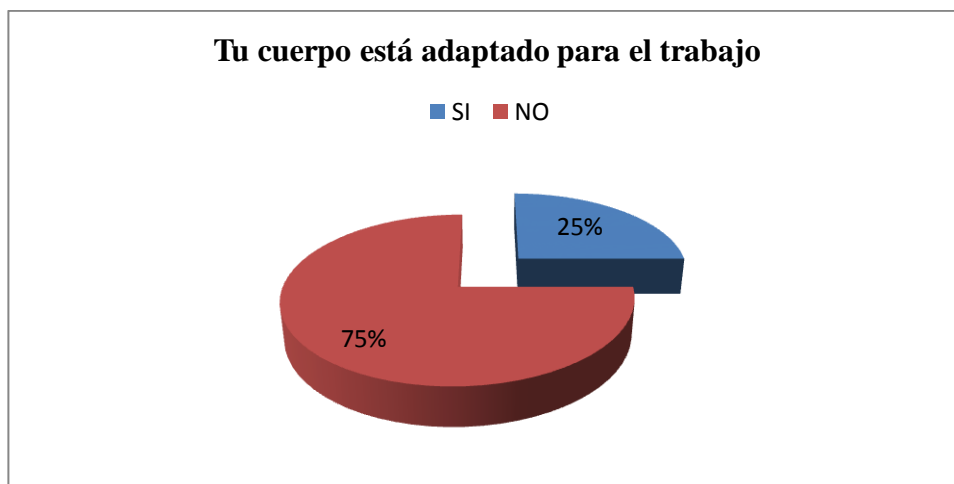
La práctica del fútbol lo debemos realizar en un lugar adecuado de ahí que el alto porcentaje de niños rechaza el ambiente en el cual se práctica esta disciplina porque no darles las mismas comodidades que los equipos profesionales, el cual sería una de las formas de masificar estas categorías y tener personal suficiente para mejorar en esta disciplina deportiva.

8. ¿Tu cuerpo está adaptado para el trabajo contracción y extensión muscular?

Cuadro N° 12

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	10	25%
NO	30	75%
TOTAL	40	100%

Grafico N° 12



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (25%) responde favorablemente a la pregunta, el (75%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

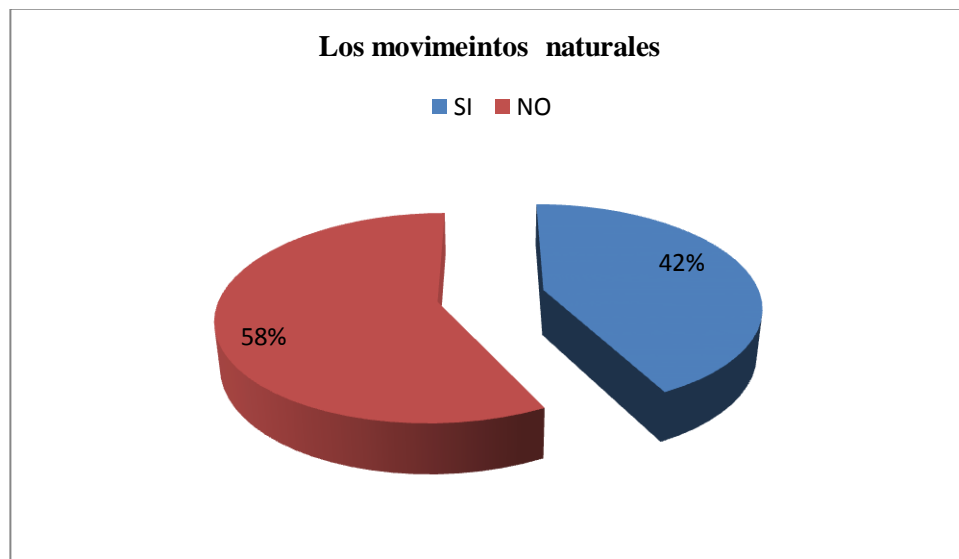
La concientización del niño en reconocer que su cuerpo no está adaptado para el trabajo motor en la práctica de los fundamentos del fútbol es un factor primordial y esencial para llevar a cabo nuestra investigación, pero sin dejar a un lado que somos los entrenadores los responsables del futuro deportivo del niño.

9. ¿Los movimientos naturales pueden ser mejorados con la práctica del fútbol?

Cuadro N° 13

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	17	42%
NO	23	58%
TOTAL	40	100%

Grafico N° 13



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (42%) responde favorablemente a la pregunta, el (58%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Un alto porcentaje nos indica que no puede dominar su cuerpo en un desplazamiento, uno de los factores de nuestra investigación que es el desarrollo motor se ve reflejado en esta pregunta y se convierte en un factor fundamental para el desarrollo de nuestra investigación.

10. ¿Los movimientos formativos son necesarios en el fútbol?

Cuadro N° 14

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	8	20%
NO	32	80%
TOTAL	40	100%

Grafico N° 14



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (20%) responde favorablemente a la pregunta, el (80%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Un alto porcentaje de la población nos indica que no tienen desarrollado todas sus destrezas básicas, he aquí el trabajo del investigador el de mejorar, formar las destrezas básicas siendo este un factor fundamental de nuestra investigación ya que de estas destrezas dependerá el mejoramiento de los fundamentos técnicos del fútbol.

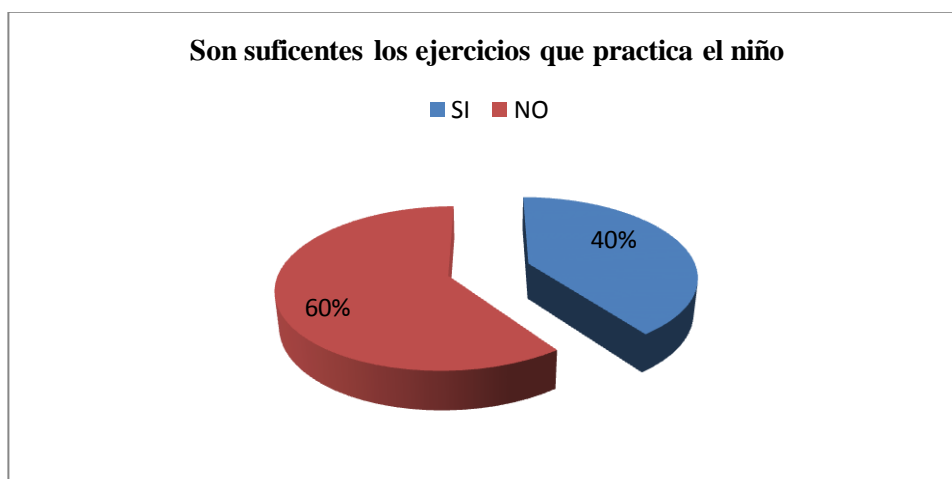
En encuesta dirigido Dirigentes y Padres de Familia de la Liga Cantonal Pelileo

1. ¿Crees que los ejercicios que practica los niños son suficientes para mejorar sus fundamentos técnicos?

Cuadro N° 15

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	20	40%
NO	30	60%
TOTAL	50	100%

Grafico N° 15



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (40%) responde favorablemente a la pregunta, el (60%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Desde la mira del padre de familia y del directivo nos podemos dar cuenta que el trabajo que se ha desarrollado no es el suficiente para mejorar el trabajo de los fundamentos técnicos, he aquí el factor primordial para desarrollar nuestra investigación.

2. ¿El jugador de fútbol debe ser defensivo y ofensivo dentro de un partido?

Cuadro N° 16

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	19	38%
NO	31	62%
TOTAL	50	100%

Grafico N° 16



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (38%) responde favorablemente a la pregunta, el (62%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Como todo espectador en esta disciplina deportiva el trabajo no está bien hecho de ahí que el gran porcentaje de encuestados nos indica que el trabajo de los fundamentos técnicos para mejorar el juego de cabeza no son suficientes, de ahí que el trabajo investigativo será un factor primordial para mejorar este proceso.

3. ¿El jugador de fútbol debe ser conductor del balón?

Cuadro N° 17

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	20	40%
NO	30	60%
TOTAL	50	100%

Grafico N° 17



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (40%) responde favorablemente a la pregunta, el (60%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

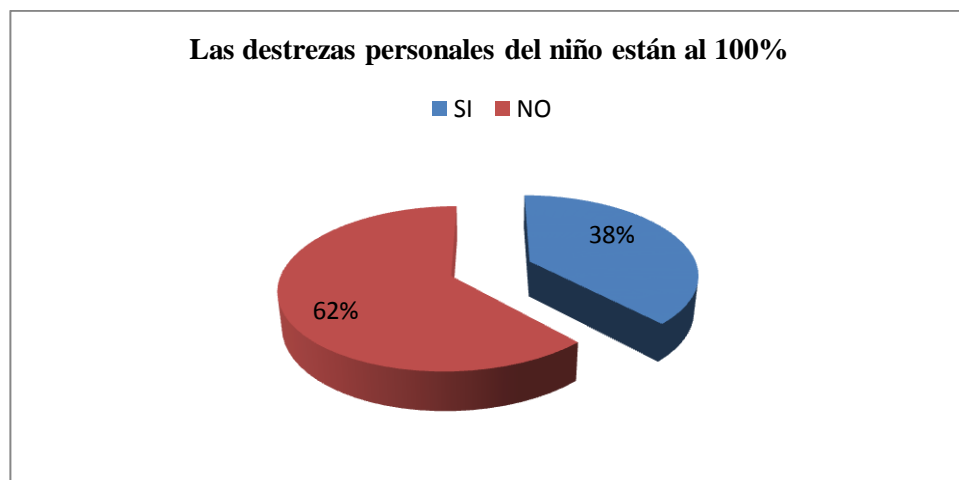
Un buen porcentaje de encuestados nos determinan que el niño no sabe realizar desplazamientos en la cancha, por falta de trabajo o de desarrollo motor factor determinante en nuestra investigación al momento de presentar nuestra propuesta de solución a este problema.

4. ¿Crees que las destrezas personales del niño están al 100% de su capacidad?

Cuadro N° 18

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	19	38%
NO	31	62%
TOTAL	50	100%

Grafico N° 18



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (38%) responde favorablemente a la pregunta, el (62%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

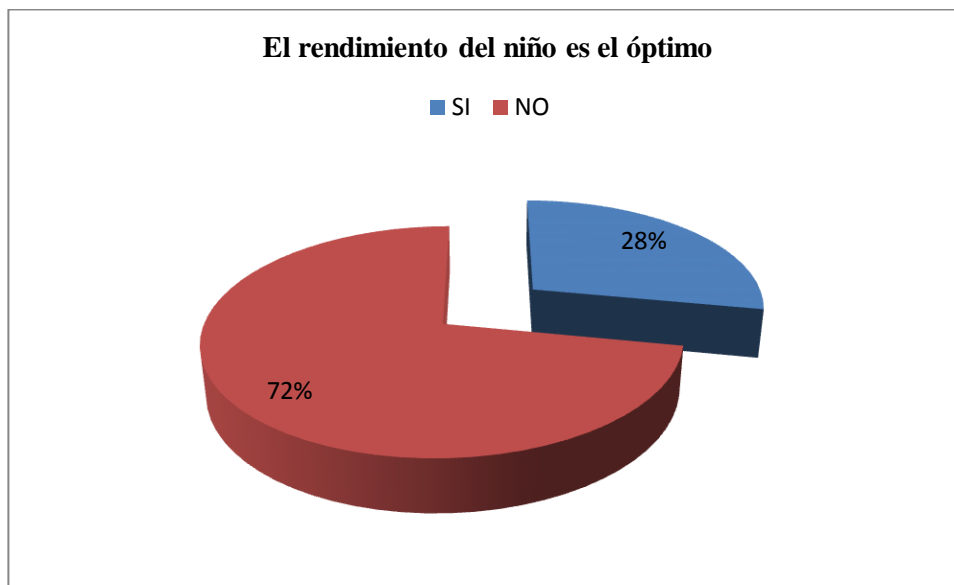
Estamos consientes que el niño puede desarrollar sus capacidades de ahí que un buen porcentaje considera que las destrezas del niño no están desarrolladas en un 100%, por lo cual como entrenadores somos los responsables en formar bien estas destrezas.

5. ¿El rendimiento del niño es el óptimo para mejorar al equipo?

Cuadro N° 19

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	14	28%
NO	36	72%
TOTAL	50	100%

Grafico N° 19



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (28%) responde favorablemente a la pregunta, el (72%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

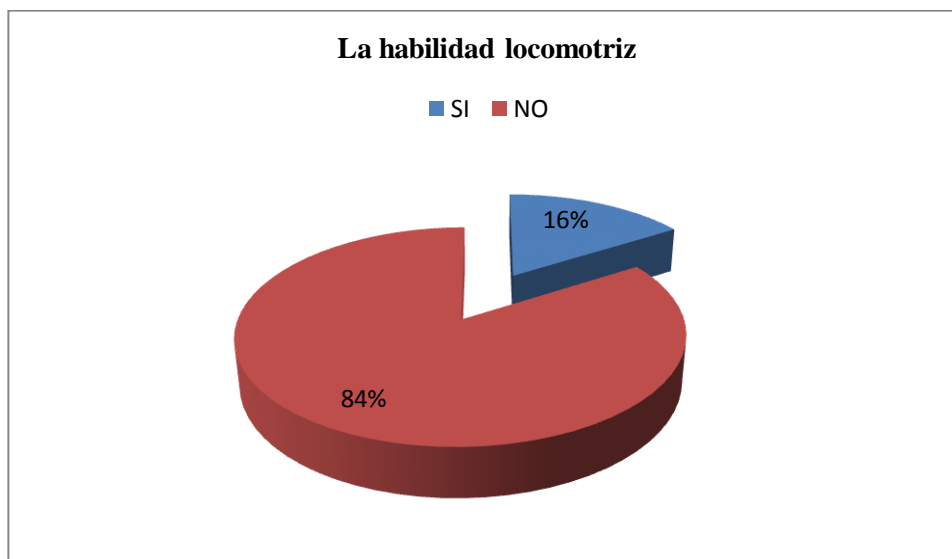
Un alto porcentaje de los encuestados nos indica que el rendimiento del niño no es el óptimo para mejorar al equipo, este es un factor fundamental para nuestra investigación, ya que debemos trabajar bien y desarrollar nuestra guía didáctica para mejorar al niño.

6. ¿La habilidad locomotriz la puedes desarrollar con la práctica del fútbol?

Cuadro N° 20

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	8	16%
NO	42	84%
TOTAL	50	100%

Grafico N° 20



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (16%) responde favorablemente a la pregunta, el (84%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

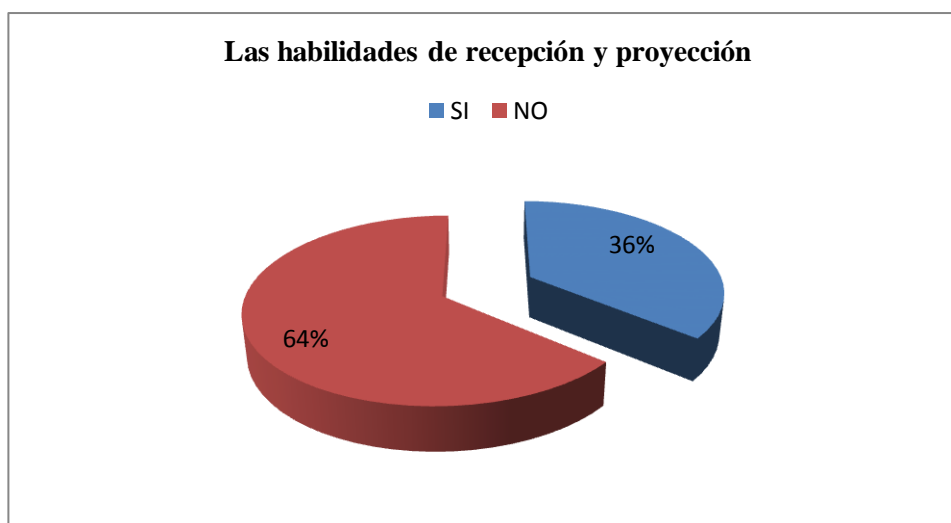
La mayor parte de los encuestados nos indica que el niño se encuentra en una etapa de crecimiento en el cual puede mejorar siempre y cuando las personas que los guíen sean especializados ya que de ellos depende la buena o mala enseñanza en los fundamentos técnicos del fútbol.

7. ¿Las habilidades de recepción y proyección las puedes mejorar con la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol?

Cuadro N° 21

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	18	36%
NO	32	64%
TOTAL	50	100%

Grafico N° 21



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (36%) responde favorablemente a la pregunta, el (64%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

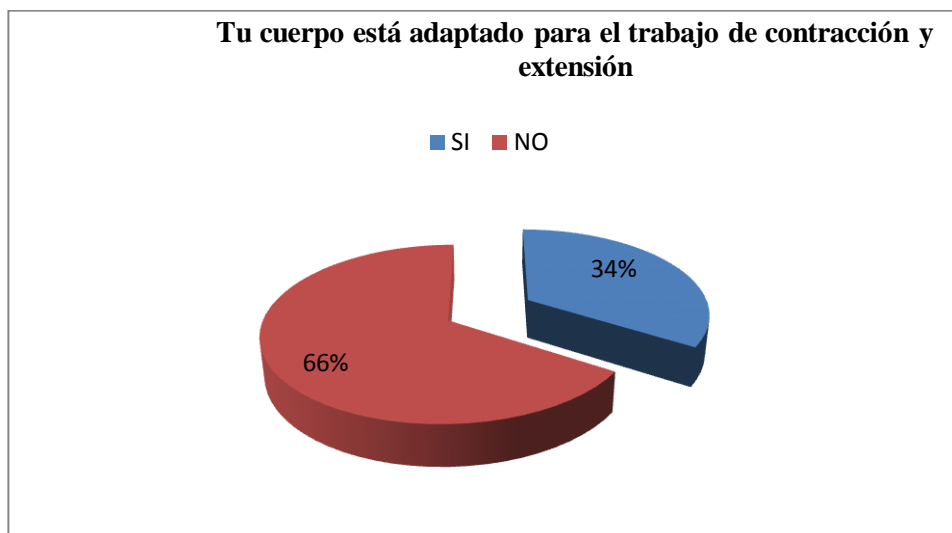
Los espacios destinados para estas categorías no es el óptimo de ahí que el resultado de la encuesta nos determina que el ambiente no es el propicio, porque se prefiere dar privilegio a categorías superiores antes que a las formativas.

8. ¿Tu cuerpo está adaptado para el trabajo de contracción y extensión muscular?

Cuadro N° 22

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	17	34%
NO	33	66%
TOTAL	50	100%

Grafico N° 22



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (34%) responde favorablemente a la pregunta, el (66%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

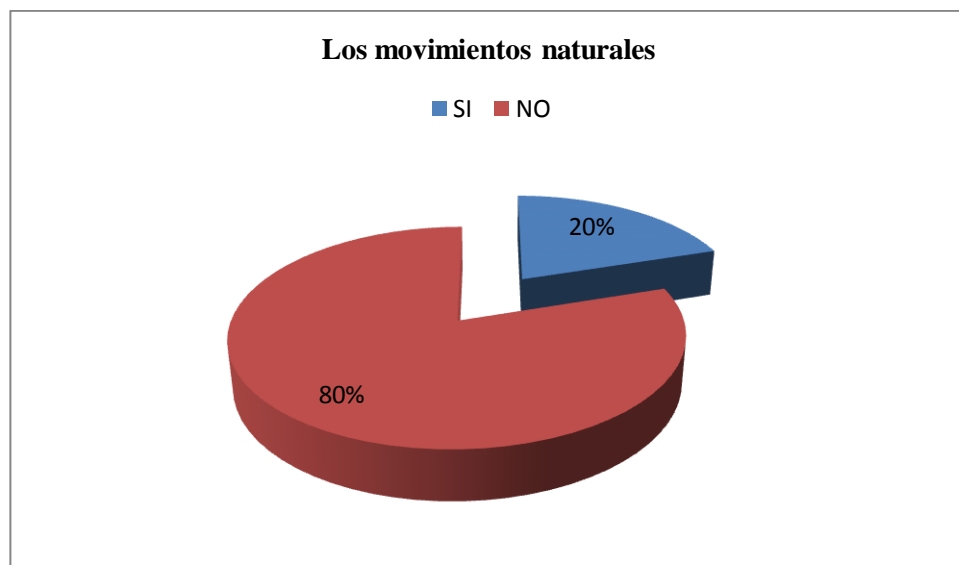
Los encuestados nos determinan que el cuerpo del niño no está apto para realizar un trabajo motor, es por este que es un factor primordial para nuestra encuesta al ser un desarrollo motriz base de nuestra investigación, la cual deberemos mejorarle mediante nuestra propuesta.

9. ¿Los movimientos naturales pueden ser mejorados con la práctica del fútbol?

Cuadro N° 23

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	10	20%
NO	40	80%
TOTAL	50	100%

Grafico N° 23



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (20%) responde favorablemente a la pregunta, el (80%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

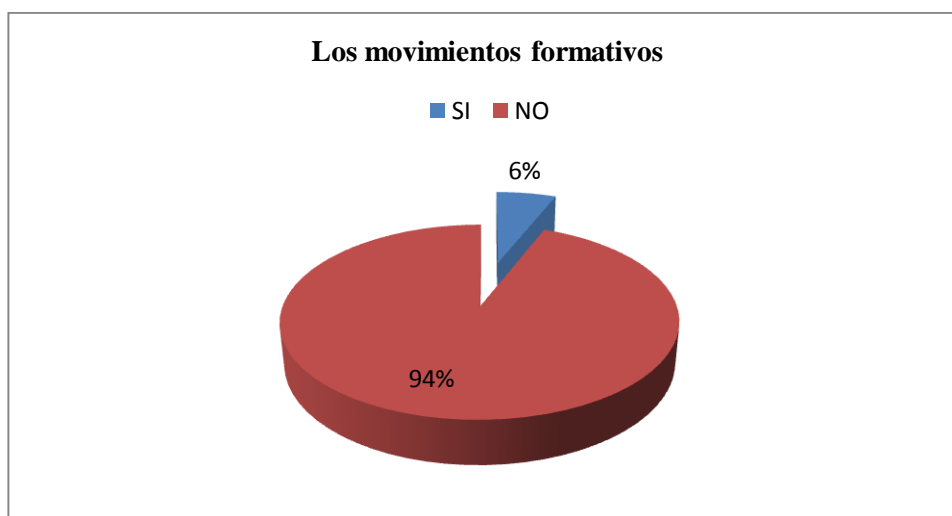
Un gran porcentaje de los encuestados nos indica que el niño no puede dominar su cuerpo en un desplazamiento, factor primordial igual para el desarrollo de nuestra investigación en nuestro trabajo del desarrollo motor del niño.

10. ¿Los movimientos formativos son necesarios en el fútbol?

Cuadro N° 24

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	3	6%
NO	47	94%
TOTAL	50	100%

Grafico N° 24



Fuente: Encuesta a Deportistas

Encuestador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (6%) responde favorablemente a la pregunta, el (94%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

La mayoría de encuestados nos indica que el niño no tiene desarrolladas todas sus capacidades básicas, este es un factor primordial para el entrenador ya que es el encargado del futuro deportivo del niño ya que en sus manos está el desarrollarlas de una manera adecuada.

4.3. Verificación de la Hipótesis

4.3.1. Prueba del Chi – Cuadrado

A. Pensamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico

Ho Los fundamentos técnicos del fútbol no incide en el desarrollo motor de los niños en la Liga Cantonal Pelileo.

H1 Los fundamentos técnicos del fútbol si incide en el desarrollo motor de los niños en la Liga Cantonal Pelileo.

Modelo Matemático

Ho = O = E

H1 = O ≠ E

Modelo Estadístico

Fórmula

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

X² = Chi Cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia Observada

E= Frecuencias Esperadas

B. Nivel de significación

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$

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

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

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

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

$$X_t^2 = 3,841$$

Entonces con 1 gl y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla el de valor de 3,841.

Zona de aceptación y rechazo

Entonces con 1 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 3,841: Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de Chi cuadrado que se encuentre hasta el valor de 3,841 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 3,841 y se acepta la hipótesis alternativa.

Si acepta H_1 sí. $X_t^2 \geq 3,841$

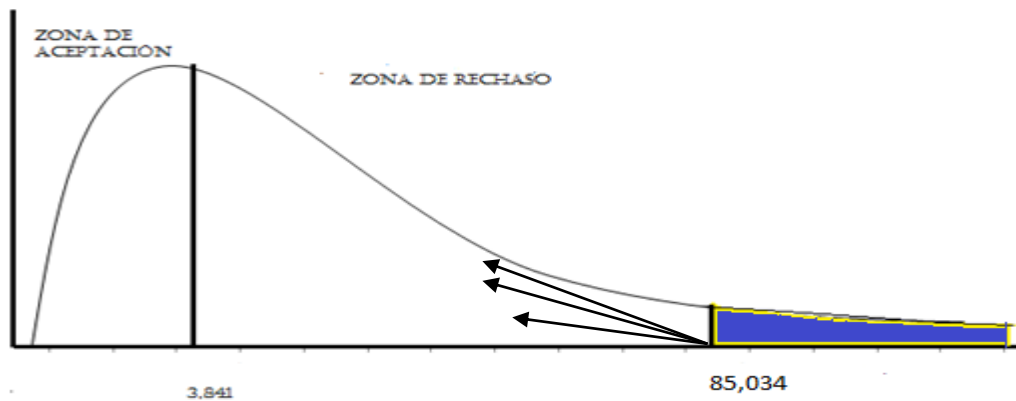


Gráfico N° 25
Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Frecuencias Observadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
DEPORTISTAS	159	241	400
DIRECTIVOS Y PADRES DE FAMILIA	148	352	500
SUB TOTAL	307	593	900

Cuadro N° 25
Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Frecuencias Esperadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
DEPORTISTAS	136,44	263,56	400,00
DIRECTIVOS Y PADRES DE FAMILIA	170,56	329,44	500,00
SUB TOTAL			900,00

Cuadro N° 26
Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Cálculo del Chi Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
159	136,44	22,56	508,75	3,729
148	263,56	-115,56	13353,09	50,665
241	170,56	70,44	4962,42	29,096
352	329,44	22,56	508,75	1,544
900	900,00			85,034

Cuadro N° 27

Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

4.3.2. Decisión Final

Para 1 grado de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 3,841 y como valor de chi cuadrado calculado es de 85,034 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: “Los fundamentos técnicos del fútbol si incide en el desarrollo motor de los niños en la Liga Cantonal Pelileo.”

Por tanto se comprueba la hipótesis como verdadera.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Revisando los diferentes análisis de los resultados se determino las siguientes conclusiones y recomendaciones

5.1. CONCLUSIONES

- En la Liga Cantonal Pelileo la práctica del fútbol incide en el desarrollo motor del niño, por lo que es necesario contratar personal capacitado para estas categorías.
- Los procesos de desarrollo motor del niño han sido desconocido para unos y para otros han sido inconvenientes, porque no se posee una planificación para estas categorías.
- Elaborar una guía metodológica para la enseñanza del fútbol la cual será una contribución para el desarrollo motor del niño.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda la contratación de personal capacitado ya que la iniciación deportiva es fundamental para la correcta formación de futuros deportistas y sobre todo que sepan desarrollar las capacidades motoras del niño.
- Se recomienda tomar mayor importancia en esta categoría y llevar una planificación tanto en directivos, cuerpo técnico que está a cargo de esta categoría, si queremos realmente formar una escuela de fútbol.
- Se recomienda a los directivos y entrenadores promover la guía metodológica, para poder hacer énfasis en la práctica del fútbol y a su vez mejor el desarrollo motor del niño.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos informativos

Título del Proyecto:

“GUÍA METODOLOGÍA PARA LA PRACTICA DEL FUTBOL”

Presentado por:

Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Beneficiarios:

Internos: Deportistas de la Liga Cantonal Pelileo

Externos: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Ubicación: Av. 22 Julio y Av. Eloy Alfaro

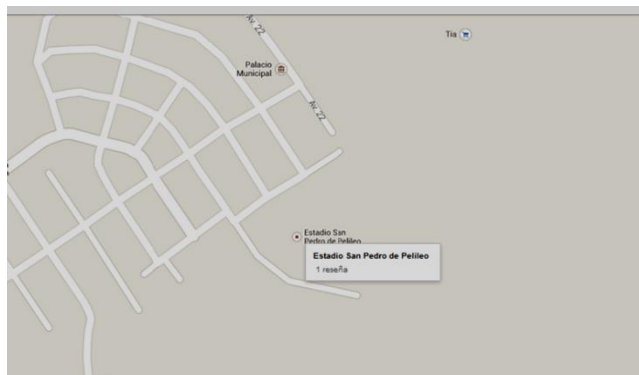


Grafico N° 26 Ubicación gráfica

Elaborado por: Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: Enero del 2014

Final: Marzo del 2014

Equipo Técnico responsable

La propuesta será ejecutada por el investigador

6.2. Antecedentes

La velocidad asombrosa con que el mundo avanza, no es razón de sobresalto. En nuestra época en que la ciencia se convierte en una fuerza productiva directa y el desarrollo científico técnico alcanza marcos cada vez más amplios, lo cual se hace ineludible concentrar estudios en víspera de elevar la calidad de vida del hombre de estos tiempos.

Es por esta razón que debemos trabajar en las divisiones inferiores siempre y cuando mantengamos una planificación, coordinada.

En la Liga cantonal Pelileo se ha venido desarrollando el trabajo en estas categorías pero sin una planificación ordenada, es por esto que como investigador me he visto en la necesidad de crear una guía que nos ayude a mejorar el desarrollo motor del niño y la práctica del fútbol.

6.3. Justificación

Elaborar un plan de entrenamiento utilizando elementos básicos para el desarrollo motor del niño es de mucha **importancia** para los que integran la Liga Cantona Pelileo.

El profesional de la Cultura Física, por su misión social, debe poseer entre sus cualidades esenciales la de ser un buen comunicador, con amplia capacidad de expresión tanto deportiva como artística y en este sentido su relación con el niño, será de un **impacto** esencial para el desarrollo de su formación y para asegurar su calidad como un deportista de elite.

El fútbol tiene como **interés** fundamental incentivar a la población, sobre todo a los niños a incorporarse a la práctica de actividades físicas, buscando contrarrestar los factores de riesgos y así prevenir las principales enfermedades que nos afectan.

La combinación del fútbol con las capacidades motoras es **factible** adjuntarlo con la práctica de actividad física, no sólo estimula la realización de ejercicios de forma divertida, sino que contribuye a la formación de estilos de vida saludables.

Por todo esto los **beneficiarios** directos son los deportistas que están integrando la Liga Cantonal Pelileo.

6.4. Objetivos

Objetivo General

Crear una guía metodológica que ayude a práctica del fútbol y al desarrollo motor del niño.

Objetivos Específicos

- Planificar la ejecución de la guía metodológica.
- Ejecutar la guía metodológica
- Evaluar el resultado de la propuesta realizada

6.5. Análisis de factibilidad

Después del análisis correspondiente del problema, consideramos que es plenamente factible la realización y culminación de la presente propuesta, por las siguientes razones:

- 6.5.1. Socio Cultural.-** Desde distintos ámbitos, que permitan la ejercitación de una práctica pedagógica crítica y significativa, a partir de la construcción del conocimiento y el análisis reflexivo acerca de los fines y desafíos del nuevo modelo deportivo del país.
- 6.5.2. Tecnológica.-** La humanidad y el mundo avanza por eso la educación y el deporte están de acorde utilizar las tecnologías para reforzar la enseñanza es la base fundamental del nuevo siglo.
- 6.5.3. Organizacional.-** La organización tanto Institucional como familiar es la base fundamental para que el estudiante progrese de ahí que organización es la base fundamental de la sociedad.
- 6.5.4. Equidad de Género.-** Debemos darnos cuenta que la sociedad ha cambiado ya no existe deportes solo para hombres o mujeres todos somos iguales y cualquiera de los géneros son capaces de formar nuevos deportistas en cualquier disciplina deportiva.
- 6.5.5. Económico y Financiero.-** La realización de este proyecto no tiene ningún costo.
- 6.5.6. Legal.-** Apoyarnos en la Ley de Educación y La ley del Deporte, los cuales nos brindan y permiten la capacitación y el apoyo a la práctica deportiva.

6.6. Fundamentación Científica

Capacitar es la manera de dar a conocer información de un tema en especial utilizando recursos innovadores y divertidos.

En los momentos actuales la manera de capacitar ha cambiado de lo simple a lo moderno y tecnológico, en donde el uso de recursos informáticos como el internet, están siempre presentes en estas actividades.

CAPÍTULO 1



CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS DEL NIÑO

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL NIÑO (6-12 AÑOS)

Las técnicas de desarrollo motor en la edad de 6 - 9 años se expresan en la diferenciación acentuada de las formas motoras, como resultado de un entrenamiento sistematizado y dosificado. La formación de procedimientos motores definidos para resolver determinadas tareas motoras hasta el desarrollo de técnicas deportivas específicas. En este sentido se pueden comprobar los movimientos acíclicos y en las combinaciones motoras básicas estimuladas, también se manifiesta más correctamente la automatización en sus formas de desarrollo espaciales y tiempo para la conducción controlada de los movimientos. SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004)

Otra manifestación, es el aumento concebible de la fuerza y la velocidad en el movimiento total donde se manifiestan los movimientos locomotivos, esto se lleva a cabo tanto en niñas como en niños, pero más marcadamente en los niños.

La capacidad de reacción se observa que antes de los diez años de edad no se llega a alcanzar un alto nivel de esta cualidad, se comprueba que en el entrenamiento, se aplican actividades que requieren reacciones rápidas y variadas a las situaciones cambiantes como los deportes de combate.

La resistencia se manifiesta en que las niñas poseen un menor rendimiento que los niños en todas las variantes de la resistencia, al principio son diferencias insignificantes pero constantes y con tendencias de aumento en el transcurso del crecimiento.

La resistencia aeróbica es la más adecuada para esta etapa, debiéndosele considerar como la forma dominante en la tareas de perfeccionamiento de esta cualidad pero sin realizar pruebas extremadamente prolongadas.

En la coordinación en los niños menos estimulados coordinativamente se nota una falta de aprendizaje motor, que entre los 7 y 9 años ya se observa una maduración y de ese modo una coordinación técnica deportiva.

SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004) El aumento rápido de la capacidad de aprendizaje motor se expresa correspondientemente en la aplicación de test de destreza, ya que éstos nos proporcionarán determinados conocimientos sobre la ontogénesis del nivel complejo de las capacidades coordinativas.

Se observa en el periodo comprendido entre los 7 y los 9 a 10 años. Las características sexuales se pueden considerar como factor irrelevante y muy poco importante, desde el punto de vista práctico- deportivo.

Estimulando la capacidad de coordinación se obtiene un aumento anual, un nivel más alto de la misma en comparación con los niños no estimulados. Un entrenamiento de tres o más veces por semana hace ver un aumento de la capacidad de coordinación y para esto requiere una ejercitación consecutiva. Entre los 7 y los 10 años de edad se siguen comprobando tendencias contradictorias respecto al desarrollo de la movilidad de las grandes articulaciones corporales generalmente buenas pero se observa una reducción de la misma. La capacidad de flexión en las articulaciones de la cadera y de hombros experimenta un aumento al igual que la capacidad de flexión de columna vertebral y será necesario realizar en mayor medida, ejercicios dedicados al aumento de la movilidad para los grupos musculares con tendencia de acortamiento para los deportes que requieran una gran movilidad. SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004)

Se puede comprobar una gran variedad de formas de salto, las cuales carecen, tanto en su desarrollo como en su rendimiento, de la constancia en el dominio de espacio temporal, para los movimientos automatizados. En general se puede comprobar que el desarrollo motor del salto se inicia ejercitando saltos progresivos y rápidos en los

niños de 7 y 8 años hasta tienen ya la capacidad de practicar movimientos difíciles como el salto triple y otras combinaciones.

Lanzar y recibir

SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004) La destreza de recibir la pelota se encuentra diferentemente desarrollada a los 6 - 8 años. El recibir pertenece al igual que el lanzar, a aquellas formas motoras cuyo desarrollo depende en gran medida a la ejercitación. Los principiantes están en condiciones de recibir una pelota a la altura del pecho, de las rodillas o de la cintura siempre que el lanzamiento no sea muy fuerte, los niños reaccionan adecuadamente en el lanzamiento, ya que en esta edad pueden anticipar la parábola de la pelota pudiéndola atrapar en vuelo, esto se refiere solamente al lanzamiento de la pelota directamente hacia el niño, con el objetivo de que ésta pueda recibirlo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL DESARROLLO MOTOR (10 - 12 AÑOS)

La conducta motora de los niños sanos se sigue caracterizando por una necesidad acentuada de movimientos, de una actividad dominada, dirigida y objetiva. Los niños ya han aprendido a dominar sus impulsos motores y a respetar correspondientemente los requerimientos de orden y disciplina en el entrenamiento como en los juegos libres. Muy especialmente los varones son quienes se quieren poner a prueba y demostrar sus capacidades en el juego y la competencia. Las formas de conducta comprobables en los juegos se destacan generalmente por un gran deseo de aprender, por su audacia, por su actividad y aplicación, o sea por su disposición general hacia el rendimiento, sin tener ningún tipo de interés individual especial, como se produce en los años posteriores. SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004) Los niños se integran bien en su grupo y buscan obtener el máximo rendimiento de competencia en conjunto. Con respecto a las capacidades motoras, la mayoría de los niños alcanzan

un buen nivel de desarrollo de la velocidad y de la fuerza. En especial se debe mencionar que las capacidades coordinativas y las funciones psicofísicas esenciales, como por ejemplo, las sensaciones o percepciones motrices espaciales, temporales o kinestésicas, alcanzan un grado de desarrollo elevado.

Lo que se encuentra bien desarrollado en esta edad es el acoplamiento de movimientos especialmente la utilización del tronco y en gran medida, también la fluidez de movimientos. En esta etapa, es recomendable iniciar el trabajo de fintas o amagues y dribling.

SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004) La capacidad de anticipación de acciones propias y ajenas, o de los movimientos de un cuerpo inerte también está muy mejorada, esta es una edad básica para la enseñanza de los principios fundamentales del fútbol, debe verse en general como un primer punto cumbre del desarrollo motor, este periodo se debe caracterizar como la "fase de la mejor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez". Los niños adquieren frecuentemente movimientos nuevos sin haberlos ejercitado anteriormente por largo tiempo.

Este fenómeno notable se denomina "aprender de entrada". El desarrollo de las capacidades motoras capacidades de la condición física la fuerza máxima examinada generalmente en grupos musculares limitados - muestra aumentos anuales medianamente altos. Para el desarrollo de la fuerza rápida se observan tendencias similares, creciente para los niños en la edad escolar avanzada con respecto a los primeros años escolares. Las diferencias sexuales muestran en este caso también valores de fuerza rápida y máxima apenas más bajos en las niñas y en algunos casos hasta se constatan una tendencia de acercarse a los valores de los varones. Debido al aumento permanente de la fuerza, mejora la relación fuerza – peso, especialmente significativa es la mayor fuerza de apoyo de los brazos. SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004) Por el contrario, la fuerza de piernas (fuerza máxima y fuerza rápida) está mucho mejor desarrollada, lo cual se demuestra en los buenos

rendimientos de las carreras de velocidad y en los saltos de longitud, altura y sobre cajón. El desarrollo de la resistencia y de la fuerza resistencia en esta edad, muestra diferencias individuales considerablemente mayores que en otros rendimientos deportivos. La causa principal de estas grandes diferencias interindividuales de rendimiento consiste en que estas capacidades son influenciadas por la ejercitación en mucho mayor medida que las demás.

En general se debe comprobar, en los niños de ambos sexos, que la capacidad de rendimiento en el campo de la fuerza resistencia no es satisfactoria, estando bien desarrollada sólo en muy pocos niños, pero que con una ejercitación sistemática en la pruebas de fuerza resistencia se pueden lograr aumentos extraordinarios. Así un experimento con ejercicios de fuerza rápida durante 4 meses dio, por ejemplo, como resultado una cuota de aumento promedio del 40 al 60% para el rendimiento en esa capacidad. SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004)

Con respecto a la resistencia de carrera se puede decir, simplemente, que en la edad puberal se siguen produciendo aumentos anuales de la misma, pero levemente menores respecto a los producidos en la edad (6-9 años) con ventaja permanente de los varones. En este sentido se comprueba que las diferencias específicas sexuales se vuelven cada vez más grandes con el crecimiento.

En cuanto al desarrollo de la velocidad se comprueba que los tiempos de reacción simples se siguen acortando rápidamente hasta alcanzar al final de la edad puberal casi los mismos valores que en los adultos.

La velocidad de movimientos aislados, con un componente reducido de fuerza también aumenta rápida y constantemente, mientras que en el caso de resistencias aun se comprueban cuotas de aumento reducidas.

Capacidades coordinativas movilidad

En las niñas de 9 a 11 años y en los varones de 9 a 13 años se reflejan aumentos anuales, pero menores en comparación con las obtenidas en la edad escolar inicial, aunque por otro lado, las mismas todavía marcan progresos claros de rendimiento.

SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004) Los niños alcanzan de ese modo buen nivel coordinativo general, que los capacita para obtener rendimientos de aprendizaje motor considerables conjuntamente con otras cualidades psicofísicas, para disponer en forma variada de las mismas durante la actividad deportiva. Para los niños entrenados y ejercitados planificadamente, también vale el hecho de que el nivel de las capacidades coordinativas es más elevado, pero para obtener aumentos significantes, se necesita, por lo menos, una ejercitación de tres veces por semana. Con relación al desarrollo relativamente temprano de las cualidades coordinativas se encuentra una particularidad del desarrollo motor que sólo se menciona muy brevemente hasta ahora y que se denomina "aprender de entrada". Esta propiedad del aprendizaje motor de los niños se manifiesta en el hecho de que algunas formas motoras son adquiridas con una rapidez y un éxito sorprendentes. Se muestra pocas veces un movimiento para que una parte de los alumnos pueda ejecutar correctamente la forma básica del mismo.

En la movilidad a esta edad se puede comprobar nuevamente las tendencias contradictorias de desarrollo que se observan en la edad escolar inicial. La movilidad de la columna vertebral y de las articulaciones del hombro y cadera siguen aumentando en la dirección en la que es estimulada o ejercitada.

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

SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004) El desarrollo en la carrera, el salto y el lanzamiento, la disminución de las diferencias específicas sexuales se comprueba en el análisis cualitativo de los movimientos de carrera. Allí se aprecia que hasta llegar

al quinto año escolar las niñas recuperan casi totalmente el claro retraso en su desarrollo. Las diferencias sexuales específicas y la amplitud de variación de las características esenciales del movimiento de carrera se vuelven en total más reducidas. Como consecuencia de ello, el quinto año es notablemente homogéneo en el "ámbito de las carreras".

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

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

El desarrollo de cualidades, hábitos, habilidades y conocimientos adquiridos durante el entrenamiento infantil, indican la conveniencia de un comienzo oportuno del proceso de formación deportiva especialmente cuando se tienen que alcanzar altos rendimientos deportivos en las edades avanzadas. Hoy en día en los países exportadores de futbolistas, han bajado considerablemente el promedio de edad en jugadores debutantes, lo que implica una mayor importancia en los trabajos infantiles y juveniles.

Desgraciadamente en Ecuador no se cuenta con un trabajo de Educación Física en los niños y jóvenes en la escuela, por lo que el trabajo del entrenador de fútbol de estas edades deberá cubrir esta falta del trabajo psicomotriz, y se complica aún más cuando no se puede enseñar adecuada y progresivamente los elementos y principios del fútbol que por otra parte está condicionada por una competencia, y el entrenador

deberá elegir entre la competencia "su trabajo", entre el desarrollo psicomotriz o el desarrollo del entrenamiento técnico.

La formación adecuada de la resistencia de base es especialmente necesaria, por el hecho de que con ella se eleva la capacidad de carga de los niños, tanto para las actividades intelectuales como deportivas, actuando también como un factor estabilizador de la salud, se debe trabajar a intensidad baja y media.

SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004) La ejecución de las capacidades coordinativas en la edad escolar avanzada debe entenderse como un acento y un principio de entrenamiento. El entrenamiento se realiza la misma mediante una actividad multilateral en los deportes de base y mediante la conformación variable de las exigencias de la ejercitación. De ese modo, los niños adquieren experiencias motoras múltiples y fundamentos valiosos para la actividad en una disciplina deportiva. En el proceso de entrenamiento se debe realizar el desarrollo de las capacidades coordinativas específicas del deporte. Para resolver esta tarea se necesita de los ejercicios generales, especiales y competitivos que corresponden al perfil coordinativo del deporte específico.

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

Se debe evitar a toda costa el tener que volver a aprender una técnica posteriormente, porque esto es mucho más difícil que aprender un movimiento deportivo por primera vez. En general se debe insistir acentuadamente en que lo desperdiciado en el campo del perfeccionamiento técnico-deportivo-coordinativo va asociado casi siempre con efectos prolongados considerables y por ello se debe evitar cualquier negligencia al respecto. La ejercitación de la movilidad (flexibilidad) también necesita de una mayor atención en esta edad pero se debe evitar realizar exigencias exageradas de la movilidad (flexo-elasticidad) en el entrenamiento. SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004)

CAPÍTULO 2



El desarrollo de las capacidades motoras

El desarrollo de la fuerza máxima en la pubertad se muestra como el inicio de un aumento y manifestación más marcada de la fuerza máxima, sobre todo en los varones.

Para la fuerza rápida se pueden observar características evolutivas similares, aumentando más acentuadamente durante la pubertad que en las fases de desarrollo anteriores. Los aumentos anuales de esta capacidad en los varones son más elevados que los de las niñas, de modo que a partir de los 13 años se producen diferencias sexuales específicas cada vez mayores. La relación fuerza-carga no se desarrolla tan favorablemente durante la pubertad, especialmente en el caso de la fuerza relativa de los brazos se registran casi siempre mejoras poco satisfactorias.

El desarrollo de la velocidad transcurre diferente al desarrollo de las capacidades de fuerza. Las capacidades de la velocidad pertenecen de ese modo a aquellas capacidades motoras que se manifiestan muy tempranamente en el desarrollo del ser humano, culminando su evolución casi completamente ya al final de la pubertad, conjuntamente con la evolución de la movilidad de los procesos nerviosos.

Con respecto al desarrollo de la resistencia en la pubertad, durante muchas décadas se creyó que esta fase era un periodo de estancamiento o disminución de esta capacidad.

Investigaciones más recientes han hecho saber que en el caso sobre el desarrollo de la resistencia con grupos de jóvenes no seleccionados permiten formular generalizadamente la siguiente tesis: en los exámenes realizados con métodos fisiológicos, la pubertad se muestra en los varones como una fase de aumento casi permanente de esta cualidad. Curvas promedio muestran un aumento algo más reducido al principio y algo mayores hacia el final de esta fase. El desarrollo de esa curva para las niñas es generalmente similar, pero su capacidad de resistencia es menor que la de los varones de igual edad.

Capacidades coordinativas la movilidad (flexibilidad)

Informaciones recientes al respecto constatan una evolución de las capacidades coordinativas bastante más lenta, las experiencias y observaciones existentes respecto a la capacidad de aprendizaje motor dicen preponderantemente que la adquisición de destrezas motoras nuevas se hace más difícil cuando comienzan a manifestarse las características de desarrollo específicas de la pubertad, que en los años anteriores.

Las tendencias de desarrollo de las capacidades coordinativas mencionadas son casi totalmente similares en ambos sexos. Se establece en forma muy generalizada un entrenamiento; en cuanto al desarrollo de la movilidad se puede remarcar simplemente que para los individuos entrenados, la misma está condicionada durante la pubertad por el tipo y el volumen.

El desarrollo en las acciones de correr, saltar y lanzar

Las numerosas investigaciones sobre el desarrollo de los rendimientos deportivos permiten reconocer tendencias de desarrollo relativamente claras, mostrando aumentos anuales constantes o leves durante la primera fase puberal. Otro aspecto notable es el hecho de que entre los 12 y 14 años de edad se observan las menores diferencias específicas sexuales en todos los rendimientos de carrera, salto y lanzamiento, en las disciplinas mencionadas se desarrollan favorablemente, aunque por otro lado es evidente que no se alcanza mejoramiento alguno de la calidad motora.

Porcentajes de la actividad física

Con relación al entrenamiento de iniciación ya detallado, digamos que la actividad elegida, aunque todavía no hablemos de especialización, irá marcando una tendencia, o remarcando con cierto tinte especial el desarrollo de la actividad física, adecuándola al deporte elegido. En esta etapa, son aconsejables tres sesiones semanales de

entrenamiento, con una duración oscilante de acuerdo a las posibilidades reales de infraestructura, entre los 40 y 90 minutos cada una de ellas.

Dentro de estas sesiones, solamente el 20% del tiempo estará dirigido a las actividades seleccionadas como de entrenamiento de especialización, y el 80% restante se dedicará a las acciones multilaterales que posibiliten una formación física amplia, como punto de partida sólido y consistente para el futuro atleta.

Cualidades físicas

Velocidad

Es necesario desarrollar el potencial de velocidad empleando ejercitaciones y juegos de carreras cortas, a máxima intensidad y con largas pausas compensadoras.

Las distancias aconsejables para la etapa oscilan alrededor de los 20 metros de máximo, con intensidad del 100%.

Fuerza

El desarrollo de la fuerza debe ser estimulado con la presentación de cargas de escaso volumen o intensidad para vencer. El propio peso del cuerpo, en muchos casos, es obstáculo más que suficiente para lograr el objetivo.

La fuerza, como todos los elementos en esta etapa, debe ser desarrollada naturalmente, dentro de los porcentajes que se establecen y concomitantemente con los otros factores de desarrollo. Las sobrecargas, los pesos excesivos, los ejercicios de empuje y tracción de gran magnitud, inclusive los continuos saltos de altura, no deben figurar entre las actividades correspondientes a este período de la vida.

Como implementos accesorios se pueden utilizar barras de metal livianas, sin pesos adicionales, sacos rellenos con arena y pelotas con pesos de hasta 2.5 kilos y otros

elementos similares que respeten las condiciones de peso máximo y manejabilidad por parte del niño.

Fuerza máxima o pura: se descarta totalmente para la presente etapa.

Resistencia

La baja capacidad de absorción de oxígeno establece que los esfuerzos prolongados, aun de mediana y baja intensidad, se tornen anaeróbicos y como este tipo de actividad no es aconsejable en la etapa, el desarrollo de la cualidad es preferible postergarlo para etapas siguientes.

Flexibilidad

Es necesario dedicar un mínimo de seis minutos al comenzar y seis al terminar para los ejercicios de flexibilidad y realizarlos con máxima intensidad, buscando ángulos articulares óptimos. El niño, en la etapa que nos ocupa, tiene gran facilidad para realizar tareas de flexibilidad.

CAPÍTULO 3



METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO: GOLPEO

Antes de abordar la técnica del golpeo, es necesario conceptualizar el concepto de técnica. Tomando un concepto muy general, técnica es “hacer algo bien” aunque en el medio futbolístico, se dice que técnica es “lo difícil, hacerlo fácil.

La técnica: Entendemos como técnica hacer algo bien hecho y que represente un mínimo esfuerzo para ahorrar energía evitando así un gasto innecesario de la misma, por ejemplo existen técnicas de construcción, técnicas para ejecutar un instrumento y técnicas para cada deporte, refiriéndose a los movimientos especiales para la realización del juego o de una rutina en el caso de un gimnasta. Todos sabemos que la técnica es fundamental y el mayor dominio de esta se refleja en el rendimiento o bien en los resultados obtenidos. Sin embargo requiere de constancia y dedicación.

“Si consideramos que la técnica es fundamental en cualquier deporte y se consigue a base de mucho sacrificio, esfuerzo y entrega en los entrenamientos, en el fútbol no lo es menos y su aprendizaje no resulta tarea fácil, teniendo en cuenta que esta relacionado con los miembros más torpes del jugador, a excepción del portero que puede usar las manos además de las piernas”

Arpad Csanadi, define la técnica futbolística como el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el fútbol.

Luis Duque Mata comparte la división de la técnica futbolística con Arpad Csanadi y dicen:

La técnica futbolística puede dividirse en dos partes:

A. MOVIMIENTOS CON BALÓN. Que se pueden clasificar en 8 elementos.

1) Toque o golpe de balón,

2) Recepción o control,

3) Cabeceo,

4) Conducción,

5) Regate,

6) Intercepción,

7) Saque de banda y

8) Movimientos defensivos y ofensivos del portero”.



B. MOVIMIENTOS SIN BALÓN. Correr, cambiar de dirección, el salto y la finta.

“Cuando hablamos de técnica, nos referimos a aquellos movimientos propios de un deporte (Gestos Motores), los cuales deben ser perfeccionados para obtener un ahorro de energía y una mayor efectividad al momento de su ejecución, es decir lograr el objetivo de cualquier acción dentro del terreno de juego en el momento que sea preciso para obtener un ahorro de energía (no debemos permitir el error, donde existe posibilidad de control)”.

“Consideramos a la técnica como: el conjunto de acciones que un jugador puede realizar en contacto con el balón, con las limitaciones establecidas por el reglamento.

Según la situación en que se realice, distinguimos dos aspectos:

HABILIDAD. Cualquier acción realizada con el balón en la que no existe ningún tipo de oposición por lo que intervienen de forma casi exclusiva factores de coordinación (relación jugador -balón).

TÉCNICA (PROPIAMENTE). Es la manifestación de un determinado nivel de habilidad en una acción, relacionándola con los aspectos tácticos, psicológicos y físicos que intervienen en la jugada.

Así el jugador técnico no es aquel que tiene un alto nivel de habilidad, sino el que relaciona de forma eficaz este nivel con el resto de los fundamentos”

La técnica comprende una serie de destrezas y habilidades que se requieren para dominar la pelota, aun en la situación más crítica de una competición, con el fin de asegurar su posesión en el camino hacia el arco contrario. En ningún deporte las exigencias técnicas referidas al movimiento son tan variadas como en el fútbol. Cuanto más intensamente se oponga la defensa al ataque, tanto más se exigirá habilidad con la pelota. Por tal razón, ese factor de rendimiento tan importante que es la técnica se puede formar únicamente en situaciones de estrés que se asemejen a una competición.

El jugador tiene que aprender a dominar la pelota a un bajo la carga de las múltiples presiones producidas por el comportamiento diferenciado de numerosos adversarios y compañeros. En estas situaciones la concentración y atención están siempre más o menos dispersas y no se dirigen sólo hacia el balón. La manera, el momento de patear y todo comportamiento con la pelota difieren y dependen siempre de la situación. En ellos demuestran los jugadores brasileños su gran predominio. No es un sistema – más que sencillo y dictado por el clima caluroso del Brasil – la causa de su rendimiento, sino la superioridad de su agilidad individual lo que permite retener la pelota en el espacio más reducido y aun en el mayor apuro. En cuanto a la ejecución técnica, a menudo se apartan de los modelos indicados en los manuales especializados. Esa superioridad se desarrolló desde la base, en la más temprana juventud, se diría que jugando “en la calle”.

Todo allí aprendido orienta su metodología. Nuestros procedimientos de trabajo tienen que compensar la falta del juego en los baldíos. Por eso, la mayor habilidad con la pelota se adquiere con el juego y no con pautas prefijadas y ajenas a él.

“La técnica es lo básico”

¿Qué es lo más importante en el fútbol? La discusión, casi tan vieja como el deporte mismo, no terminará nunca y siempre habrá quienes pongan el acento en los aspectos tácticos y estratégicos, mientras otros lo harán en la técnica o en la preparación física.

Todos estos elementos son importantes, sin duda, pero para mí lo principal es la técnica. Quizás influyan en este pensamiento las condiciones en la que se realizó mi formación futbolística y el haber Nacido en Argentina. No es lo mismo comenzar a practicar fútbol en un colegio, por ejemplo, con un profesor, que hacerlo casi espontáneamente, con los amigos del barrio, en un potrero disparejo –descampado—y lleno de pozos, con porterías improvisadas y sin ninguna dirección técnica.

No se impone la ley del más fuerte, pero sí la ley del más hábil: las condiciones naturales de cada uno deben desarrollarse al máximo para merecer el respeto de los compañeros y permanecer en el equipo. Cualquier niño rioplatense sabe que lo esencial es dominar la pelota, ya sea de trapo, de goma o de cuero, llevarla, traerla, protegerla y hasta mimarla para que en nuestros pies sea un instrumento útil para gambatear, eludir rivales y divertirnos. Porque la diversión es muy importante.

Cualquiera que haya jugado en un potrero conoce la embriagante sensación de hacer un “túnel”,”jopear” – o sea pasar – la pelota por encima de la cabeza de un rival, amagar hacia un lado e irse por el otro, practicar efectos raros, eludir a toda la defensa y al arquero para dejar el balón sobre la línea de gol, agacharse e introducirlo, desde el suelo, con la cabeza. Es fácil comprender que cuando se juega al fútbol en estas condiciones se termina por llevar el esférico como atado a los pies y se adquiere la maestría suficiente para colocarlo con la mano. “MARADONA”

Como en todos los deportes, existen gestos motores (movimientos especiales) que al realizarse interactuando con el balón, se convierten en fundamentos técnicos. Los fundamentos se realizan con el propósito de perfeccionar las acciones de fútbol y ahorrar energía. Entre los más representativos encontramos el golpeo, la conducción y la recepción del balón.

TÉCNICA DEL GOLPEO

Posiblemente sea el golpeo la acción más estudiada por los directores técnicos de fútbol esto se debe a la consideración de cualidad básica, a la utilidad, y a los diferentes puntos de estudio.

Agustín lo define “En fútbol entenderemos por golpeo de un balón, el lanzamiento de éste producido por un contacto brusco que le da una velocidad altura y dirección determinada según la intención del individuo que lo realiza.”

DEFINICIÓN: Es el elemento integrante de la técnica en el fútbol, donde se lleva a cabo el encuentro del balón con las diferentes superficies corporales permitidas por el reglamento.

EL GOLPEO: Consiste básicamente en impulsar el balón hacia una dirección determinada por medio del contacto físico, atendiendo las reglas del juego.

CLASIFICACIÓN DEL GOLPEO (según REYES Y ARCE). No obstante de la clasificación que cada quien pudiera inferir. El golpeo de balón se puede clasificar en 4 tipos:

1. Por su forma atendiendo destino y dirección.
2. Por su fuerza.
3. Por su distancia.
4. Por su altura.

1. El golpeo por la forma en que se da, atendiendo un objetivo en cuanto a su destino y dirección puede ser:

a) **TEMPORIZADO:** Consiste en enviar un balón por aire hacia la zona en donde se encuentra un compañero o bien cerca del mismo, superando a su vez a uno o más

adversarios. Se entiende como aquel en donde coinciden jugador y balón en un espacio del terreno de juego.

b) DE DIRECCIÓN: Este golpeo, es el que se da atendiendo la trayectoria del balón al ras del césped y en ocasiones a media altura, este puede ser longitudinal (profundidad), transversal (amplitud) y Diagonal o cruzado.



2. GOLPEO POR SU FUERZA.

a) GOLPEO DE POTENCIA.- Es el tipo de golpeo que regularmente se realiza con el empeine al rematar, cobrar un tiro libre, despejar y hasta cobrar un tiro penal. Este golpeo implica una gran fuerza de tal forma que el balón llegue a una zona determinada con el propósito de que recorra una gran distancia (pase largo) o bien de que no sea posible ser controlado por el adversario (remate o tiro a gol).

b) GOLPEO DE COLOCACIÓN.- Es el contrario al anterior, es aquel que comúnmente llamamos de precisión, este más que fuerza, involucra una gran



coordinación y aplicación de una fuerza adecuada para que el balón llegue a un punto determinado con exactitud, se realiza regularmente con parte interna. De igual forma se utiliza para tirar a gol o para dar un pase.

3. GOLPEO POR SU DISTANCIA.

a) CORTO.- Decimos que un golpeo es corto, cuando el balón recorre una distancia de 1 hasta 10 metros.

b) MEDIO.- Aquel donde el balón recorre distancias de 11 a 30 metros.

c) LARGO.- Aquel donde el balón recorre distancias de más de 30 metros.

4. GOLPEO POR SU ALTURA.

a) AL RAS DEL CESPED.- Es cuando el balón permanece en constante contacto con el suelo (regularmente pase de seguridad).

b) A MEDIA ALTURA.- Es aquel que se realiza cuando el balón se encuentra a una altura en una zona entre la rodilla y el abdomen.

c) GOLPEO DE AIRE O ALTO.- Este regularmente se realiza cuando el balón rebasa la zona del pecho y generalmente se hace con cabeza aunque se puede hacer con el pie (chilena).

De esta forma concluimos con la clasificación del golpeo. Cabe mencionar que el golpeo puede ser a balón parado o en movimiento. Para esto es necesario decir que los balones al ras del césped pueden ser a balón parado o en movimiento, mientras que los de media altura y de aire se entiende se dan solo con el balón en movimiento.

GOLPEO PARTE INTERNA

Este toque es el que más se utiliza en un partido, porque da mayor seguridad en los pases, por la mayor superficie de contacto que está formada por la zona que inicia del dedo gordo hasta donde termina el arco del pie. Este golpeo se utiliza para pases cortos y que no lleven mucha fuerza, para no dificultar la acción del compañero, en su devolución de primera intención o en su recepción.

De su ejecución diremos que se puede hacer desde parado, en trote y a velocidad, y se puede golpear el balón de la misma forma, raso, rodando, botando y elevado. También hay que decir que se puede golpear con efecto el balón, con empeine interno, empeine externo, para enviar un centro, un tiro de esquina, para un tiro libre, para un cambio de juego, para un pase cortó y para tirar un penalty.

TÉCNICA DE GOLPEO PARTE INTERNA

Corremos hacia el balón en línea recta, frente a él; la carrera es corta, (tres o cuatro metros) y ligera, la pierna de impacto la giramos hacia fuera desde la cadera; por lo tanto, el plano longitudinal del pie debe estar perpendicular a la dirección del tiro y la planta estará paralela al suelo. La rodilla de la pierna que golpea ha de flexionarse mientras que el pie de apoyo se mantendrá al lado del balón, a unos 10-15 cm., con lo que el eje longitudinal del pie se hallará casi paralelo a la dirección del tiro. Asimismo, el cuerpo se inclinará un poco hacia adelante, pero con la vista fija en el balón.



La posición de los brazos, el opuesto a la pierna de impacto estará flexionado a la altura del codo y se moverá hacia adelante, mientras que el otro brazo permanecerá pegado al cuerpo.

El movimiento de la pierna que golpea el balón comienza desde la cadera, las articulaciones de la rodilla y el tobillo han de estar flojas, pero en el momento del contacto con el balón hay que ofrecer una tensión para que la superficie sea dura; la intensidad ha de ser más de choque que de empuje. Si queremos que el balón no se eleve hay que golpearlo en medio y si queremos elevarlo debemos golpearlo abajo.

Esta técnica se utilizará en un balón parado o a ras de piso, si el balón viene por alto la técnica se modifica: la rodilla de la pierna de impacto se flexiona más para que el pie se encuentre con el balón a mayor altura. El movimiento de la pierna hacia atrás y la conducción son más cortos. La posición del cuerpo un poco hacia atrás, en tanto que los brazos no cambian.

Si el golpeo se hace de botepronto es exactamente igual, sólo que la ejecución es algo más difícil, ya que requiere estar muy atento en el momento que el balón rebota en el suelo.

TÉCNICA DE GOLPEO PARTE EXTERNA

Este golpe contrario al de la parte interna, es complicado para muchos jugadores por la técnica de la ejecución, por ello dentro del proceso de formación deportiva de los niños de 6 a 10 años su práctica no es recomendable, por los movimientos anormales del tobillo para ejecutar ese golpeo. Para practicar el toque con parte externa, se debe dominar bien el manejo del golpeo con parte interna cuando se trata de balones a ras de piso y la utilización del empeine cuando se trata de balones por elevación.

Esta técnica es un poco complicada por las características del propio golpe, la carrera se puede efectuar de dos maneras, de frente y virando un poco, su longitud es de 3 a 5m., la velocidad va aumentando progresivamente, pero en el último paso frenamos algo el ímpetu, para que la colocación sea exacta. El pie de apoyo lateralizado hacia afuera colocado ligeramente atrás del balón a unos 15 a 20 cm. La rodilla un poco flexionada, el cuerpo inclinado ligeramente hacia adelante y hacia el lado opuesto de la pierna de golpeo.

El brazo que corresponde al lado de la pierna de apoyo se balancea lateralmente quedando cruzado al cuerpo en el momento del toque. El brazo del lado de la pierna del toque retrocede siguiendo el braceo normal. Las articulaciones y los músculos están flojos al iniciarse el lanzamiento y la pierna hay que llevarla lo más atrás posible, desde la rodilla a la cadera.



En el momento en que se produce el toque, el pie lo tensamos desde el tobillo y lo giramos hacia adentro, el cuerpo se inclina un poco hacia atrás desde la cadera a la

pierna de toque, en tanto que los brazos no varían y la mirada está fija en el balón durante el proceso del toque.

Dicha técnica es válida para el toque a balón parado, pero la técnica cambia si el balón viene por alto. Veamos: Al golpear el balón con el empeine exterior, casi hay que girar e inclinar el tronco y es aquí cuando se utiliza la carrera para acercarse al balón.

La importancia de esta manera de golpear está en la pierna de apoyo, así como en el giro corporal alrededor de un eje, es decir, en el mayor aprovechamiento del máximo volumen corporal utilizable, a más giro, mayor velocidad del balón.

El jugador se sitúa casi frente del balón; la pierna de toque lanzada desde atrás, describe un arco circular a causa del giro sobre la planta de la pierna de apoyo. El tronco se inclina hacia la pierna de apoyo y los brazos se balancean extendidos a lo largo del cuerpo.

TÉCNICA DE GOLPEO PARTE SUPERIOR (EMPEINE)

Con el empeine se realiza un golpeo de potencia para lanzar pases largos o para chutar a la portería. Este tipo de golpeo se facilita más teniendo el balón en movimiento, ya que a balón parado la técnica de ejecución se dificulta a muchos jugadores por el temor de meter demasiado el pie sobre el balón y enterrarlo sobre el césped, provocando lesiones de empeine o en los dedos.

Este golpeo se utiliza más en balones en movimiento, en su mayoría botando o de aire (bolea), ya que es cuando el jugador puede prepararse a medir el viaje del balón y golpearlo de volea, con la utilización de todo el empeine. La técnica del golpeo de empeine es la más práctica de todas, de hecho, cuando los niños de 3 a 5 años empiezan a querer patear, lo primero que hacen es tomar el balón o pelota con las manos y la dejan caer al piso para cuando bote éste, golpearlo con la parte más cómoda, que es el empeine.

Para el golpeo a balón parado el procedimiento es similar al de la parte externa, el pie de apoyo colocado paralelamente al balón a unos 15 ó 20 cm. La rodilla un poco flexionada, el cuerpo ligeramente inclinado sobre el balón, el brazo de la pierna de apoyo se balancea lateralmente, quedando cruzado delante del cuerpo en el momento del toque.

En el momento en que produce el toque, el pie lo tensamos desde el tobillo y la rodilla está flexionada ligeramente, al colocarla perpendicular al balón, éste saldrá raso. Si queremos elevarlo, la pierna de apoyo y la rodilla de la pierna de toque las situaremos más atrás. Una vez que el balón ha salido, la pierna acompaña al movimiento de avance de la pelota y la mirada sigue al balón.



Las articulaciones se aflojan, esta técnica es para balones parados, pero también es utilizable este procedimiento en balones rasos, botando a media altura y altos, con la diferencia en éstos, que no hay que perder de vista el balón, para ir preparando la distancia adecuada para recibir el balón y golpearlo de volea o de bote pronto.

Superficies de Contacto

Es importante saber que existen partes corporales ideales para golpear el balón, también conocidas como partes naturales si podemos llamarlas así, es decir sin haber jugado nunca fútbol, se sabe que se utilizan los pies y/o la cabeza como mínimo. El jugador de fútbol debe automatizar sus movimientos y depurarlos, sin embargo existen otras partes con las que se llega a golpear el balón que aunque resulta poco estético o inusual, en muchas ocasiones resuelven situaciones de importancia.

La utilidad del golpeo es clara, en cuanto a que se puede utilizar como elemento de conducción, tiro a puerta, pase, saque a balón parado, despeje, prolongación, intercepción, desvío, etc.

Toda acción técnica de golpeo ha de seguir una cadena de movimientos o cadena cinemática, la más común se describe a continuación.

- 1.- Posición inicial.
- 2.- Apoyo próximo al balón del pie de apoyo.
- 3.- Movimiento del pie, pierna, cadera.
- 4.- Selección de la superficie de contacto.
- 4.- Inclinación adecuada del tronco y mirada al balón.
- 5.- Equilibrio con los brazos.

“En el chute, debemos distinguir la pierna de apoyo, que es obviamente la que se afirma al suelo y recibe el peso del cuerpo, y la pierna de golpe que es la que imprime impulso a la pelota. Es importante destacar que es la punta del pie de apoyo la que determina casi siempre la dirección del pase”.

“Mecanismo Básico del toque de balón: En la técnica del toque, ejecutada con las diferentes partes del pie, se aprecian diferencias importantes. Pero en el mecanismo básico del toque, todos los chutes son idénticos. El mecanismo básico del toque de balón se divide en las fases siguientes:

- 1 Colocación de la pierna de apoyo.
- 2 Balanceo de la pierna de impacto.
- 3 El toque de balón propiamente dicho.
- 4 El acompañamiento posterior del balón con el pie”.

“En la técnica del golpeo ejecutada con distintas partes del pie, se aprecian diferencias importantes; sin embargo, en el mecanismo básico del golpeo todos los chutes son idénticos.

Dicho mecanismo se divide en las siguientes fases:

1. Colocación de la pierna de apoyo (teniendo en cuenta el eje longitudinal del pie).
2. Balanceo de la pierna de impacto.
3. El golpeo de balón propiamente dicho (transmisión de la fuerza).
4. El acompañamiento posterior del balón con el pie”



ELEMENTOS DERIVADOS DEL GOLPEO

Ya que hemos visto los tipos de golpeo y las superficies de contacto, pasaremos a ver los elementos que de ellos se derivan, es decir acciones concretas de fútbol, las cuales se pueden dar en forma ofensiva o defensiva.

Para tal efecto, los clasificaremos en dos: **LOS FORMALES** y **LOS CIRCUNSTANCIALES**.

ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES A LA OFENSIVA:

A.-PASE. El que consideramos ofensivo cuando se encuentra dirigido hacia la meta rival, es la acción de ceder el balón a un compañero mediante la utilización de diferentes superficies de contacto.

B.-TIRO. Otro producto del golpeo y básicamente se utiliza para buscar anotar un tanto o para ser usado como una asistencia en los tiros libres.

C.-REMATE. Este se entiende como la culminación de una jugada o que precede un intento anterior.

ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES A LA DEFENSIVA:

A.- DESPEJE. Es el golpeo más común a la defensiva y sirve para destruir el avance rival o bien para alejar el balón de zona de alerta o seguridad en situaciones complicadas o bien cuando el balón queda a la deriva y con posibilidad de ser controlado por el adversario.

En el caso de los elementos derivados que se dan en forma circunstancial, sólo los mencionaremos ya que son por demás conocidos aunque hay quien los conoce con otro nombre y estos son: Tijera, chilena, palomita entre otros.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO: RECEPCIÓN

DEFINICIÓN

Es el elemento técnico componente del fútbol asociación que se refiere al acto de amortiguar y controlar (recibir) el balón mediante el contacto físico con las partes del cuerpo permitidas por el reglamento de juego; por otro lado, se encuentra caracterizado por niveles de eficiencia de acuerdo con la superficie de contacto con la que se recibe el balón. Las partes corporales ideales para su ejecución son el pie, muslo y pecho (recursos naturales).

RECURSOS NATURALES

MECÁNICA DE EJECUCIÓN: Recepción con el pie. La recepción o control de balón con el pie tiene varias posibilidades debido a las diferentes partes con que se puede efectuar dicho gesto futbolístico.

Sin embargo, es importante utilizar la parte adecuada según la trayectoria y la velocidad del balón, que puede ser a ras del césped, botando, a media altura o de aire.

Las superficies de contacto del pie con que se realiza la recepción son: parte interna, parte superior o empeine. Por otro lado, citaremos que hay dos tipos de contacto con cualquiera de esos 2 lados principales; las recepciones frontales en seco, amortiguamiento total de la velocidad del balón y las orientadas a un perfil deseado, mediante la utilización del golpeo del balón para controlarlo y de esta manera llevarlo hacia una segunda jugada.

1. RECEPCIÓN CON EL PIE.

a) delante de la pierna de apoyo, las articulaciones están flojas y el cuerpo relajado, siempre viendo al balón, la pierna se echa hacia atrás, de acuerdo a la velocidad con la que se acerca el balón, así éste quedará adelante de nuestra posición inicial.

El retroceso depende de la fuerza y velocidad que traiga el balón y a la distancia que queremos amortiguarlo en la recepción en “seco”.



En la recepción orientada la diferencia varía al momento del contacto con el balón, el retroceso de la pierna es leve y a la vez se gira el pie en dirección del perfil deseado.

La recepción a un balón botando es la misma técnica, con la diferencia de que la pierna que hace la recepción la elevamos a la altura del balón y para eso doblamos más la rodilla, la fuerza del balón disminuye a causa de mover la pierna hacia atrás suavemente acompañando el viaje del balón.

En este tipo de recepción también se puede ejecutar de bote pronto en balones que se vienen botando o de aire y la acción se ejecuta cuando el balón nos viene de frente y vamos a realizar la recepción normal de aire, sólo que el balón llega antes, entonces el cuerpo se inclina al frente y el peso de éste recaerá sobre la pierna de apoyo; el tobillo debe estar flojo cuando hagamos contacto con el balón y lo chocamos contra el piso.

b) PARTE SUPERIOR O EMPEINE.- Parte superior o empeine es la acción futbolística más importante de todas las recepciones de pie, porque cuando es bien ejecutada da la impresión de haberla recibido como con las manos.

En este estilo de recibir, el peso del cuerpo recae sobre una sola pierna (la de apoyo), ya que la pierna de recepción la flexionamos y levantamos lo más arriba que se pueda; el empeine tiene que estar flojo y el descenso del pie debe ser rápido hasta llegar casi al césped, lo que hace que disminuya la velocidad. El cuerpo se inclina un poco hacia adelante, los brazos se balancean a los lados y la mirada queda fija en el balón hacia el empeine total, cuanto más suave tengamos el pie y el acompañamiento sea gradual, más suave llegará el balón al piso.

PARTE INTERNA: La recepción con el pie, parte interna, es muy similar a la del golpeo con parte interna: la pierna de apoyo está semiflexionada en la rodilla y el tobillo. La pierna que recibirá el balón se gira desde la cadera hacia afuera (en posición como si fuera palo de golf) y cuando hacemos contacto con el balón lo realizamos

RECEPCIÓN CON EL MUSLO:

Este tipo de control es parecido al de pecho y es más utilizado por ser una superficie que nos permite efectuar una recepción cómoda y a conveniencia: recepción en “seco “. Este gesto futbolístico se ejecuta sobre balones por elevación, a media altura o botando.

En la técnica de recepción con el muslo hay que ubicarse de frente a la trayectoria del balón. La pierna con la cual se hará la recepción se flexiona la rodilla y se levanta desde la cadera y al momento del impacto se baja la pierna para amortiguar la velocidad del balón.

Esta es la recepción en “seco “, quedando el balón en nuestros pies, para hacerlo más conveniente.



RECEPCIÓN CON EL PECHO

Este control se utiliza preferentemente en balones altos y también con bote aéreo. Esta técnica posee 2 variantes: recepción en seco y recepción orientada.

La recepción en “seco” es aquella que no tiene el jugador que apresurarse a realizar una segunda jugada y al contrario, la recepción orientada es aquella que realiza el jugador bajando el balón al césped lo más rápido posible y a su perfil adecuado para ejecutar una segunda acción fluida y precisa.

La técnica de la recepción orientada con el pecho se describe así: pies separados (40-

50 cms.), rodillas semiflexionadas, el pecho se vota ligeramente al frente, brazos flexionados a la altura del pecho, al momento de contacto con el balón se mete el



pecho a su posición normal, las caderas retroceden, las rodillas se extienden y los brazos se colocan paralelos lateralmente cubriendo el balón.

Girando el tronco al momento del contacto hacia el perfil que pretendemos ocupar (derecho o izquierdo), la técnica de recepción en “seco” se utiliza menos por la lentitud con la que se realiza la jugada, es la misma mecánica con la diferencia de que al momento del contacto el control se realiza hacia arriba del pecho y las piernas se estiran, por ello se realiza cuando no hay rival cercano y se cuenta con tiempo suficiente.

RECURSOS CIRCUNSTANCIALES

1. RECEPCIÓN CON EL PIE, PARTE EXTERNA. Aunque este tipo de recepción no es de los más usados, es importante conocerlo para efectuarlo por momentos como un recurso técnico de importancia. En esta técnica de este tipo, el cuerpo gira un poco sobre la pierna de apoyo (que es en realidad a donde se dirige el balón) mientras que

la pierna receptora se cruza delante del cuerpo y girando el tobillo hacia adentro; en el momento en que rebote el balón sobre el exterior del pie el balón se detiene y la pierna recupera su posición normal. Esta técnica es más favorable para balón rodando a ras de pasto.

2. RECEPCIÓN CON LA PARTE PLANTAR. Esta es una técnica de control para balones rodando, botando o descendentes. Es un control de seguridad aunque le da lentitud al juego, en la técnica de control la pierna de apoyo está ligeramente doblada por la rodilla, los brazos se balancean lateralmente y se mira fijamente al balón. La pierna de la recepción la levantamos desde la cadera, flexionando un poco la rodilla (el pie va flojo desde el tobillo). Si el balón viene muy alto hay que colocar el pie casi paralelo al piso, mientras que para un balón raso hay que colocarlo punta arriba formando un ángulo agudo con el suelo, para que el balón no pase por debajo de la pantalla.

3. RECEPCIÓN CON LA CABEZA (FRONTAL) La frente se considera a la parte más común y óptima para ejecutar este recurso técnico de control de balón.

En la técnica de recepción con cabeza, la coordinación de movimientos es básica para una buena ejecución. Al



momento del contacto con el balón lo primero es semiflexionar las rodillas, sumir un poco la cabeza con el fin de amortiguar la velocidad del balón, los brazos flexionados a la altura del pecho y nunca perder de vista el balón.

4. RECEPCIÓN CON EL ABDOMEN: Esta acción futbolística se realiza en su gran mayoría con balones que tienen rebotando y de balones que vienen de aire y que no

se miden bien. Entonces al jugador no le queda más remedio que recibir con el abdomen.

Es, pues un gesto futbolístico que no requiere mucha práctica, ya que por las características físicas de esta parte del cuerpo, sirve como colchón para amortiguar la velocidad del balón, lo más importante es bloquear completamente y enseguida hacer un hueco abdominal enconchando el cuerpo.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO: CONDUCCIÓN

DEFINICIÓN

Es el elemento técnico integrante de la técnica en el fútbol que se refiere al acto de transportar (traslado) el balón mediante la utilización de las partes corporales permitidas por el reglamento de juego. La práctica de este elemento se categoriza según la superficie del cuerpo con que se ejecute la conducción. La parte corporal ideal para su práctica la constituye el pie (recurso natural), ya que este elemento se refiere al traslado del balón a ras del piso.

TÉCNICA DE CONDUCCIÓN

Concebimos a la conducción como el acto de transportar el balón de un lugar a otro en el terreno de juego con las partes corporales permitidas por el reglamento del juego.



Dado que es muy poco práctico e inusual realizarlo con la cabeza por ejemplo, se debe perfeccionar su ejecución con el pie, aunque se puede hacer con todas sus partes, lo ideal o recomendable es realizarlo con la parte externa del pie, ya que permite un avance más rápido que con cualquier otra parte.

Generalmente, la conducción del balón se lleva a cabo acompañada de una carrera, la cual puede ser lenta o rápida realizando durante su transcurso cambios de dirección que son necesarios para superar al rival, ejecutando correcciones con la parte interna, aunque se pueden realizar también con la planta del pie.

Durante la conducción de balón es importante tratar de mantener la vista al frente, para así poder mantener una perspectiva del espacio que se piensa recorrer, así como de los jugadores contrarios.

Queda incluido en este apartado el conocido DRIBLING.

La conducción de balón en el fútbol moderno es de vital importancia, dado que cuando los espacios son reducidos y las marcas son apretadas, el enfrentamiento resulta ser el fundamento técnico utilizado que nos puede dar éxito si se realiza con exactitud.

Genéricamente significa llevar el balón de un sitio al otro mediante toques o golpes suaves para Teodoro Nieto y Carlos Martínez es: “La acción técnica individual que nos permite mediante una sucesión de golpes preciosos al balón, conducirlo por el terreno de juego cuando las circunstancias del mismo lo aconsejan en busca de posiciones ventajosas para el equipo estando siempre en posesión del balón”

La conducción, es un elemento técnico imprescindible en el juego individual aunque se reconoce que según las evoluciones tácticas del fútbol, está perdiendo importancia, esto puede ser debido a que da lentitud al juego, a que se produce mayor grado de fatiga o que se exponga al jugador a lesiones y tiene como resultado la reorganización del equipo contrario.

DRIBBLING

Es un elemento, derivado de la conducción siendo una acción individual cuyo objetivo es el de superar al contrario mediante la utilización de una finta con el balón controlado.

El dribling, es un gesto más completo ya que se tiene que controlar el balón, en ganar, y en superar el contrario, para que complete su finalidad tomando en cuenta 2 factores que son: la propia iniciativa y creatividad del ejecutante con decisión e imaginación y por otra parte el estudio rápido de reacciones tardías del adversario.

Para su ejecución el jugador debe enfrentar a su contrario con el perfil adecuado y llevando el balón a una buena distancia de su pie, así como cuidando su centro de gravedad y equilibrio con sus brazos para amagarlo, atacándole el pie de apoyo al contrario para lograr el objetivo.



MECÁNICA DE EJECUCIÓN

Conducción con el pie. Siendo esta la parte corporal ideal para el traslado del balón, podemos mencionar que existen las siguientes, superficies de contacto:

a) Parte Externa.

b) Parte Interna

a) PARTE EXTERNA.- La conducción con esta superficie de contacto tiene su grado de eficiencia al realizar los movimientos propios de la técnica en la carrera, en donde debe de existir una sincronización entre miembros inferiores, superiores y tronco.

Los brazos se mueven naturalmente, el torso se desplaza ligeramente hacia el frente, las piernas se desplazan una adelante de la otra realizando movimientos amortiguados con ligera flexión, cada vez que la planta del pie tiene contacto con el piso que sirve de apoyo para que la otra pierna se impulse hacia el frente realizando la misma operación creando un desplazamiento hacia el frente. La utilización del implemento (balón) no debe alterar este movimiento, sino complementarlo.

El pie al contacto con el balón deberá de perder toda rigidez, existiendo un movimiento, giratorio hacia dentro del tobillo y la cadera, impulsando suavemente la pelota hacia el frente o en diferentes direcciones y con cambios de ritmo de acuerdo a situaciones de juego existentes.

La importancia de que la mirada se fije hacia el frente es con el objeto de mantener una perspectiva del espacio a recorrer, de la distancia a que se encuentran los compañeros que en su momento deberán usarse como apoyos. De aquí que sólo se realizarán rápidas ojeadas al balón con el fin de ubicar su posición.

Cuando hay jugadores rivales en las inmediaciones y los espacios han sido reducidos por las marcas a presión, la pelota se conduce con toques cortos permanentes y cercanos al pie, en donde el movimiento de los brazos será libre, pero con poco vuelo, el torso es ligeramente desplegado al frente. La mirada hacia el balón es repentina.



Cuando los espacios se han creado y existe la posibilidad de trasladar el balón durante una distancia larga, éste se conduce con toques largos cada dos o tres pasos y a distancia del pie, aumentando aquí la velocidad de carrera, haciendo que el movimiento de los brazos sea más amplio y por lo tanto la flexión del torso sea más pronunciado.

b) PARTE INTERNA.- El traslado del balón, con este recurso natural, de un punto a otro, está considerado como un movimiento de corrección a la conducción con parte externa, es de corta duración y generalmente se ejecuta para cambiar de dirección o corregir el paso.

El pie que toca el balón deberá perder toda rigidez existiendo un movimiento giratorio hacia fuera de tobillo y la cadera, además el pie de apoyo estará semiflexionado y a su vez el torso en posición hacia adelante ligeramente, el balón será impulsado hacia un costado de tal forma que exista una debida sincronización óculo-podálica, en forma repentina sólo para corregir, la vista siempre se tendrá levantada de manera que le permita al jugador tener un dominio del entorno (visión periférica), para conocer la posición en que se encuentran tanto rivales como compañeros, así como el espacio a recorrer.

RECURSOS CIRCUNSTANCIALES

PIE-PLANTAR.- Este recurso técnico es ejecutado en situaciones especiales, tales como en la corrección de un movimiento mal ejecutado, así como en el traslado del balón que se lleva a cabo cuando el jugador es presionado y encimado por el rival, con el objeto de alejarse y no presentarle claramente el balón al contrario.

En esta acción el pie-plantar se coloca sobre el balón tratando de irlo resbalando ya sea hacia el frente, hacia



un lado, otro e inclusive hacia atrás. El pie de apoyo es el que sostiene todo el peso del cuerpo realizando una semiflexión, dejando que el pie-plantar se deslice suavemente sobre el balón; el torso permanece en posición erguido, bajando el centro de gravedad, flexionando la cadera y rodilla del pie que se sostiene por encima de la pelota, la posición de los brazos deberán permanecer extendidos lateralmente aproximadamente a la altura del abdomen con el fin de mantener el equilibrio. La

vista sobre el balón deberá ser repentina con el fin de sacar una mayor ventaja de su visión periférica.

ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES

A la ofensiva.- Elemento de la técnica futbolística utilizado para transportar el balón a ras del suelo en búsqueda del marco contrario mediante el uso apropiado del dribling, así como de la finta para desequilibrar.

La conducción o transporte del balón en el futbol moderno reviste una gran importancia, dado que cuando los espacios son reducidos y las marcas presionadas, el enfrentamiento resulta ser el fundamento técnico utilizado con éxito, ya que el dribling bien ejecutado abre espacios y deja atrás marcas de presión, desarrollando así jugadas que desequilibren, que pueden convertirse en jugadas francas de gol.

El traslado del balón dependerá de la situación real del juego, nos referimos a los cambios de ritmo y velocidad a la ofensiva, sujetas a las características individuales de cada jugador así como de las disposiciones tácticas de conjunto, salir a velocidad o llevar paso a paso el traslado del balón mediante toques cortos.

ELEMENTO DERIVADO CONDUCCIÓN A LA OFENSIVA

DRIBLING.- Es la acción de trasladar el balón, con el objeto de superar a un adversario mediante la utilización de la finta y con balón controlado a ras de piso.

MECÁNICA DE EJECUCIÓN: En esta acción el jugador deberá enfrentar al rival con la posición inicial correcta del cuerpo, y a su vez con el perfil adecuado, ya que esto le permitirá tener una posición de equilibrio que redundará en el buen dominio y control orientado del balón, economizando tiempo y esfuerzo.



Posteriormente el jugador se aproximará hacia el rival, llevando la pelota pegada al pie mediante golpes suaves que le permitan tener control sobre ella, en el momento de estar cerca del adversario, deberá realizar un gesto motor rápido desplazando su centro de gravedad ligeramente hacia abajo, movimiento rápido de piernas, girando la cadera, equilibrando con brazos, con el fin de engañar o amagarlo y así poder superarlo manteniendo la posesión del balón para llevarlo hacia el próximo destino.

ELEMENTOS DERIVADOS CIRCUNSTANCIALES

Son aquellos movimientos que se derivan de acciones normales, pero que adquieren un sello personal, ya sea por preferencia o por su posibilidad de ser realizado, además de las condiciones propias del juego o de la acción.

Algunos ejemplos de estas jugadas son las siguientes:

" La bicicleta "

" La redondo "

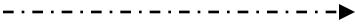







" La garrincha "


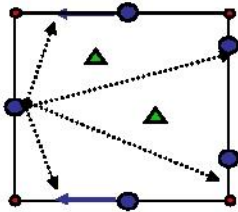
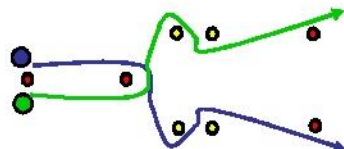
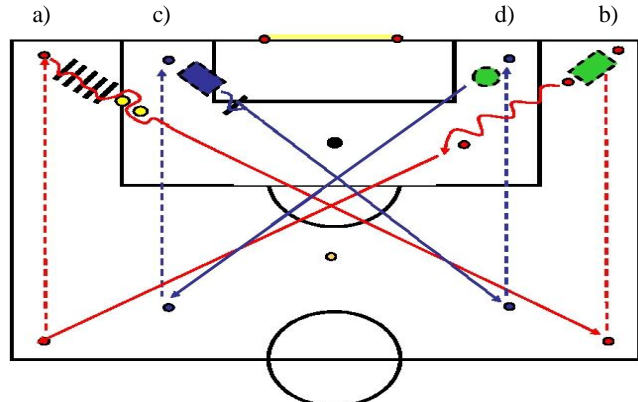
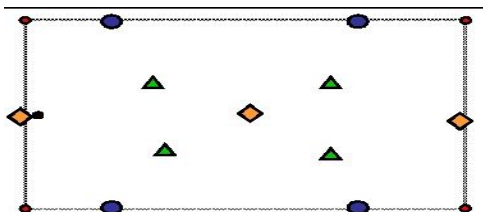
CAPÍTULO 4



PLANIFICACIONES DE ENTRENAMIENTO

Nomenclatura

	Trote Lento
	Trote en zig zag
	Zigzag
	Trote velocidad
	Skippin
	Valla
	Pase
	Pase alto

LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	L		
							HORA		18:00	
							SESIÓN		1	
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	10	1	2		5	6	
CALENTAMIENTO									30´	
Trote suave 5´ Estirar 3´ Trote 5x2 5 salidas cortas de 10-15m										
PARTE PRINCIPAL									50´	
Interval training:										
a. Skippin + zig-zag picas+ salidas										
b. 5 flexiones brazos + zancada amplia + salida										
c. 5 abdominales + 1 valla + salida										
d. 5 pesas 5kgs + salida										
----- trotar muy suave										
1 serie: a-b-c-d										
2 serie: c-d-a-b										
3 serie: a-b-c-d										
4 serie: c-d-a—b										
5 serie: a-b-c-d										
Tiempo trabajo: 3´ apx										
Tiempo pausa; 2´30										
Juego de posición 4x4+3 TT: 2 series de 10´ TP: 3´o< 120 p/m Grupo 1: Grupo 2:										
PARTE FINAL									10´	
Trotar suave 5´ Estirar										
Lesionados: Ausencias: Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

Trotamos suave por 5 minutos alrededor de la cancha - Realizamos un estiramiento alternado durante 3 minutos - Realizamos trote de cinco metros de dos repeticiones Y por ultimo hacemos cinco piques cortos de 10 a 15 metros

Parte Principal

Interval training Acciones:

- a. Skippin + zig-zag picas+ salidas
- b. 5 flexiones brazos + zancada amplia + salida
- c. 5 abdominales + 1 valla + salida
- d. 5 pesas 5kgs + salida

Series:


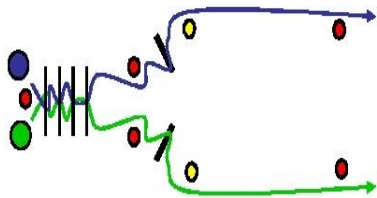
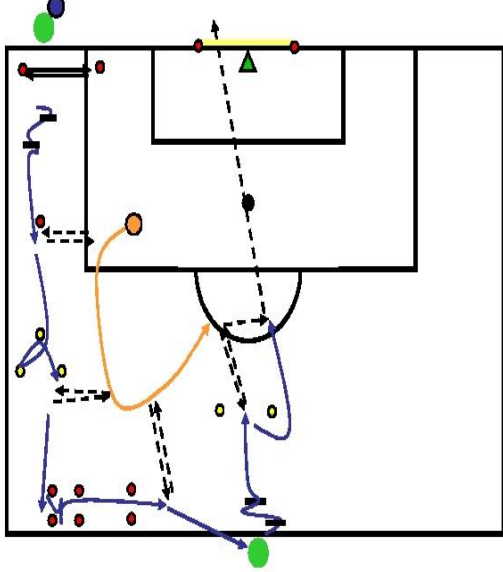
1. serie: a-b-c-d - serie: c-d-a-b - serie: a-b-c-d - serie: c-d-a—b - serie: a-b-c-d

Alternamos el trabajo en cada una de las series con un tiempo aproximado de 3 minutos con 2'30 de pausa. Luego realizamos un juego de posición dentro de la cancha 4 por 4 jugadores aumentando con el transcurso del juego 3 jugadores más, con dos serie de 10 minutos, con un tiempo de descanso de 3 minutos con más de 120 pulsaciones, lo realizamos en grupo.

Parte Final

Trotamos suave por 5 minutos y estiramos



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA		M	
							HORA		18:00	
							SESIÓN		2	
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	12	6	2		4	7	
CALENTAMIENTO									10´	
3´ Activación libre 3´ Estiramientos 6´ salidas skipping + salto + salida										
PARTE PRINCIPAL									65´	
Fuerza: Circuito de fuerza: Por parejas										
a) 10 rep. Pesa 5kg Pasos laterales + brazos b) 2 saltos valla + salida + pared c) Presión + presión + pared d) Coordinación + salida + pared e) 10 rep. Pesa 5kg. Con coordin. f) 2 salto valla + salida g) Pared y tiro										
6 series TT: 45´ TP: 2´30 – 3										
PARTE FINAL									10	
Rodar 5´, estirar + abdominales (3 series de 15 de 4 abdominales distintos)										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

Realizamos cualquier actividad aeróbica por 5 minutos - Estiramos por 3 minutos -
Realizamos 6 minutos de salidas en skipping + salto + salida

Parte Principal


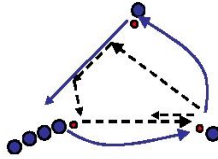
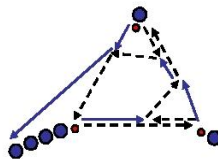
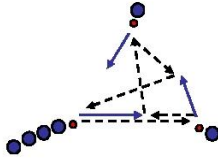
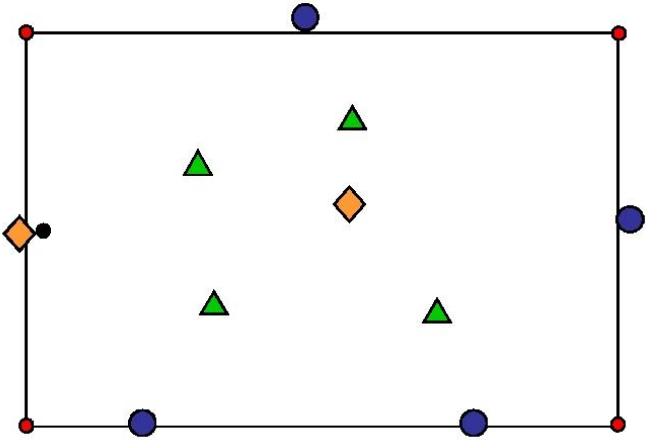
Fuerza: Circuito de fuerza: Por parejas

- a) 10 rep. Pesa 5kg Pasos laterales + brazos
- b) 2 saltos valla + salida + pared
- c) Presión + presión + pared
- d) Coordinación + salida + pared
- e) 10 rep. Pesa 5kg. Con coordin.
- f) 2 salto valla + salida
- g) Pared y tiro Realizamos 6 series

Parte Final

Trotamos suave por 5 minutos más abdominales con tres series de 15 con variación de abdominales.



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO											
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	M			
							HORA		18:00		
							SESIÓN		3		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO											
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS		
			12	10	0	0	0	0	0		
CALENTAMIENTO									15´		
5´ Trote suave 5´ Calentamiento típico a lo ancho del campo libre 3´ Estirar											
PARTE PRINCIPAL									65´		
Ejercicios de pase Iniciar los ejercicios con Un solo balón, una vez Establecido la dinámica Introducir el 2º balón											
			2 balones a la vez 3 vueltas derecha e izquierda			2 balones a la vez 3 vueltas derecha e izquierda			1 balón a la vez 3 vueltas derecha e izquierda		
Juego de posición 4x4+1 4x4+2 Espacio 15x20 m TT: 2 series de 12´ TP: 2-3 < 120 p/m Máximo 2 toques Imprimir ritmo de juego alto Grupo 1 Grupo 2											
PARTE FINAL									15´		
Trote 5´ suave Estirar + abdominales											
Lesionados: Ausencias: Observaciones:											

Descripción:

Calentamiento

Realizamos trote suave por 5 minutos, un calentamiento normal por 5 minutos

Estiramos por 3 minutos

Parte Principal

Ejercicios de pase

Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez, establecido la dinámica Introducir el 2° balón

2 balones a la vez 3 vueltas derecha e izquierda

2 balones a la vez 3 vueltas derecha e izquierda

1 balón a la vez 3 vueltas derecha e izquierda

Juego de posición

Número de jugadores 4x4 e incluimos 1 jugador más

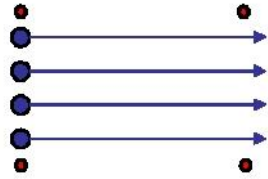
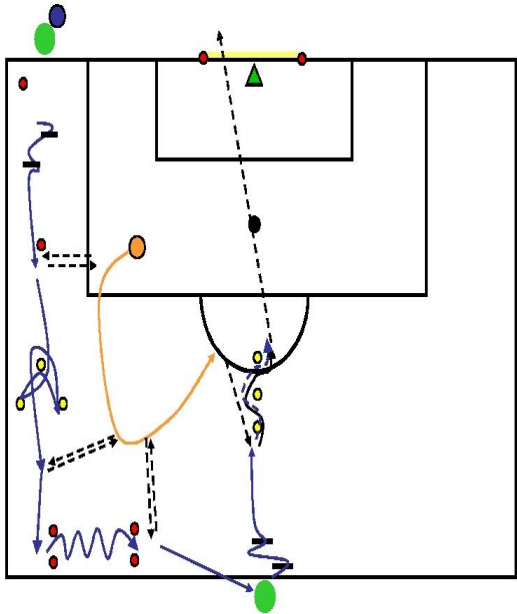
Número de jugadores 4x4 e incluimos 2 jugadores más

Espacio 15x20 m

Parte Final

Trotamos suave por 5 minutos más abdominales y estiramiento del cuerpo



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	J		
							HORA		18:00	
							SESIÓN		4	
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.PROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	10	4	1	1	0	0	
CALENTAMIENTO									10´	
5´ trotar suave 3´ estiramientos 5´ optimización por oleadas en 4 grupos										
PARTE PRINCIPAL									45´	
Fuerza: Circuito de fuerza: Por parejas <ol style="list-style-type: none"> 10 rep. Balón medicinal 3kgs 5 a cada lado tirando el balón al suelo Pasos laterales + brazos 2 saltos valla + salida + pared Presión + presión + pasar detrás Pica + salida + pared 4 saltos amplitud de zancada 2º triple. 10 rep. Pesa 5kg con coordinación Brazos + piernas 2 saltos valla + salida Zig - zag + tiro 										
6 series TT: 45´ TP: 2´30 - 3										
4 largos a lo ancho del campo un poco de amplitud de zancada La vuelta de recuperación trotando muy suave										
PARTE FINAL									15´	
Estirar + abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)										
Lesionados: Ausencias: Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

Realizamos trote suave por 5 minutos, Estiramos por 3 minutos Optimizamos el tiempo realizando por grupos con una duración de 5 minutos

Parte Principal

Fuerza:

Circuito de fuerza: Por parejas

- a) 10 rep. Balón medicinal 3kgs 5 a cada lado tirando el balón al suelo Pasos laterales + brazos
- b) 2 saltos valla + salida + pared
- c) Presión + presión + pasar detrás Pica + salida + pared
- d) 4 saltos amplitud de zancada 2º triple.
- e) 10 rep. Pesa 5kg con coordinación Brazos + piernas
- f) 2 saltos valla + salida
- g) Zig - zag + tiro

Realizamos 6 series


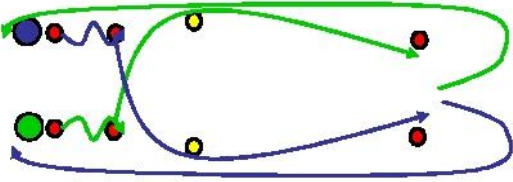
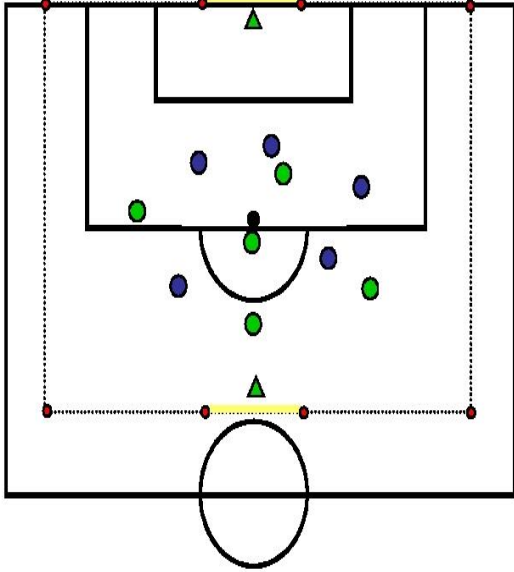
4 largos a lo ancho del campo un poco de amplitud de zancada

La vuelta de recuperación trotando muy suave

Parte Final

Abdominales y estiramiento cuatro series de 10



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	V		
							HORA	18:00		
							SESIÓN	5		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	10	0	0	0	0	2	
CALENTAMIENTO									12´	
3´activación 3´estiramiento 4´coordinación + salida 2´tocar balón libre										
PARTE PRINCIPAL									45´	
Competición: 3 equipos Partidos cortos 6x6x6 8´ TT: 45´ Equipo que descansa: Estirar + abdominales Partidos de 8´ Contabilizando las victorias Al final 20´de cambio al gol										
4 largos de 50 – 60 metros con amplitud de zancada, volver recuperando										
PARTE FINAL									10´	
Estirar 10´										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

3 minutos de trote, estiramos por 3 minutos, 4 minutos de coordinación más una salida en zigzag más recta - 2 minutos de toque de balón libre por la cancha

Parte Principal



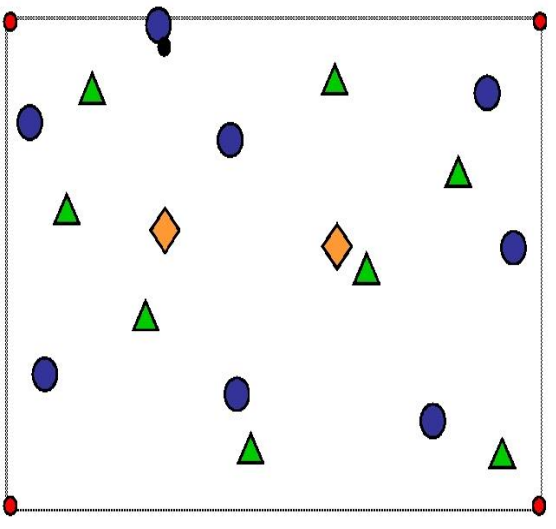
Competición: 3 equipos - Partidos cortos 6x6x6 8 minutos de duración

Equipo que descansa: Estirar + abdominales - Contabilizando las victorias

Al final 20' de cambio al gol - 4 largos de 50 – 60 metros con amplitud de zancada, volver recuperando

Parte Final Estiramiento por 10 minutos



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	L		
							HORA	18:00		
							SESIÓN	6		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	10	0	2	0	0	0	
CALENTAMIENTO									10´	
3´activación libre 3´estiramientos 4´coordinación + salidas 10m.										
PARTE PRINCIPAL									65´	
21´resistencia Correr individualmente de forma libre a lo largo de todo el espacio TT: 21´87 series de 3´de cambios de ritmo (1´suave – 1´ritmo – 1´fuerte)) Cada jugador se impone su ritmo y elige el recorrido: Muy importante la auto exigencia Estirar 5´+ 3x15 abdominales										
A) 8x8+2 comodines por dentro B) 8x8+2 C por fuera C) 7x7+2 C por fuera Espacio 70x60m. grande TT: 3x12´ TP: 3´o < 120 p/m Posiciones libres Ocupar racionalmente el terreno de Juego. 3x15 abdominales libres entre pausas										
PARTE FINAL									65´	
4 largos de 70m con amplitud de zancada Volver recuperando suave – Estirar										
Lesionados: Ausencias: Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

3 minutos de trote, estiramos por 3 minutos, 4 minutos de coordinación más una salida en zigzag más recta de 10 metros

Parte Principal

21' resistencia: Correr individualmente de forma libre a lo largo de todo el espacio

TT: 21'87 series de 3' de cambios de ritmo (1' suave – 1' ritmo – 1' fuerte))

Cada jugador se impone su ritmo y elige el recorrido: Muy importante la auto exigencia Estirar 5'+ 3x15 abdominales

A) 8x8+2 comodines por dentro

B) 8x8+2 C por fuera

C) 7x7+2 C por fuera

Espacio 70x60m. grande


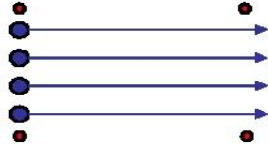
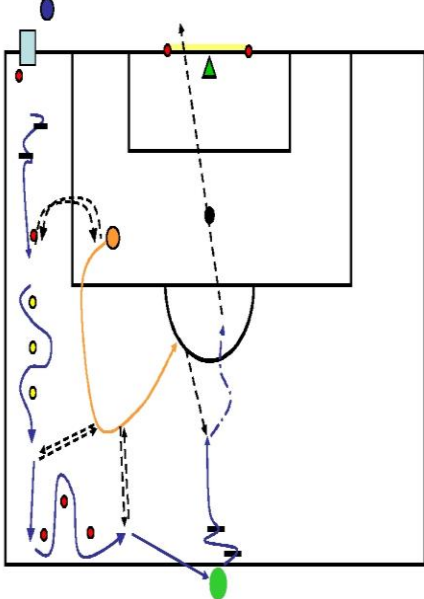
Posiciones libres, ocupar racionalmente el terreno de Juego.

3x15 abdominales libres entre pausas

Parte Final

Realizamos repeticiones de 70 metros con una gran zancada, con una recuperación suave y estiramos



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	M		
							HORA	18:00		
							SESIÓN	7		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	10	4	1	0	0	6	
CALENTAMIENTO									10´	
5 trotar suave 3´estiramientos 5´optimización por oleadas en grupo de 4										
PARTE PRINCIPAL									45´	
Fuerza: Circuito de Fuerza: Por parejas <ol style="list-style-type: none"> 10 abdominales pasos laterales + brazos 2 saltos valla+ salida+ devolver la cabeza Zigzag + pared Desplazamiento lateral + pared 10 rep. Pesa 5kg. Con coordinación Brazos + piernas. 2 salto valla + salida Zigzag + tiro <p>8 series TT: 45´ TP: 2´30 – 3´</p>										
										
4 largos a lo ancho del campo con un poco de amplitud de zancada La vuelta de recuperación trotando muy suave										
PARTE FINAL									10	
Estirar + abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)										
Lesionados: Ausencias: Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de trote, estiramos por 3 minutos, 5 minutos de coordinación más una salida

Parte Principal

Fuerza:

Circuito de Fuerza: Por parejas

- a) 10 abdominales pasos laterales + brazos
- b) 2 saltos valla+ salida+ devolver la cabeza
- c) Zigzag + pared
- d) Desplazamiento lateral + pared
- e) 10 rep. Pesa 5kg. Con coordinación de Brazos + piernas.
- f) 2 salto valla + salida
- g) Zigzag + tiro

8 series


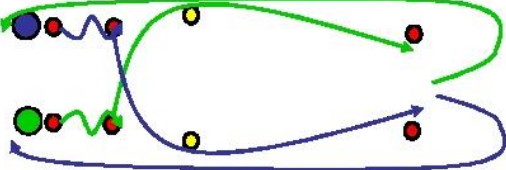
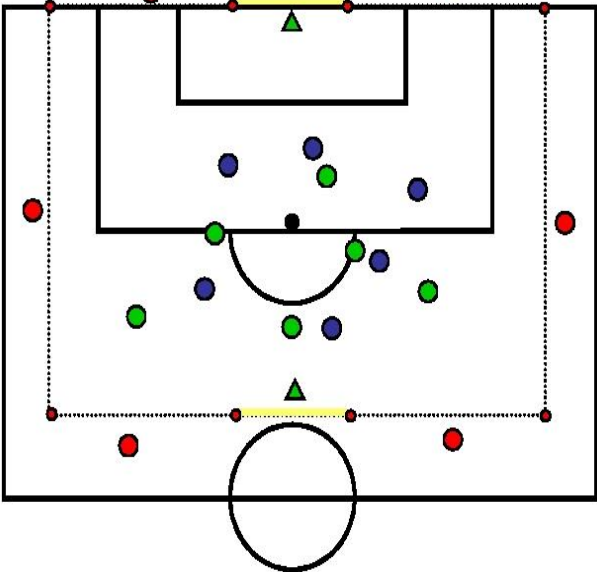
4 largos a lo ancho del campo con un poco de amplitud de zancada

La vuelta de recuperación trotando muy suave

Parte Final

Estiramos más abdominales 4 series de 10



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO											
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	M			
							HORA	18:00			
							SESIÓN	8			
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO											
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS		
			12	10	0	0	0	0	2		
CALENTAMIENTO									12´		
3´ activación 3´ estiramiento 4´ coordinación + salida 2´ tocar balón libre											
PARTE PRINCIPAL									45´		
Competencia: 3 equipos Partidos cortos 5x5x5 8´ TT: 45´ Equipo que descansa juega por fuera Estirar + abdominales Partidos de 8´ Contabilizando las victorias 20´ cambio al gol											
4 largos de 50 – 60 metros con amplitud de zancada, volver recuperado.											
PARTE FINAL									10´		
Estirar											
Lesionados:											
Ausencias:											
Observaciones:											

Descripción:

Calentamiento

3 minutos de trote, estiramos por 3 minutos, 4 minutos de coordinación más una salida 2 minutos de tocar el balón en zigzag y recta

Parte Principal

Competencia: 3 equipos

Partidos cortos 5x5x5 8´

TT: 45´

Equipo que descansa juega por fuera toque de pases

Estirar + abdominales

Partidos de 8´


Contabilizando las victorias

20´cambio al gol

4 largos de 50 – 60 metros con amplitud de zancada, volver recuperado.

Parte Final: Estiramos



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA		J	
							HORA		18:00	
							SESIÓN		9	
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	10	0	0	0	0	0	
CALENTAMIENTO									8´	
3´activación libre 2´estiramientos 3´4 salidas de: acción gesto + cambio de ritmo de 20m.										
PARTE PRINCIPAL									65´	
21´resistencia Correr individualmente de forma libre a lo largo de todo el espacio TT: 21´(7 series de 3´de cambios de ritmo (1´suave – 1´ritmo – 1´fuerte)) Cada jugador se impone su ritmo y elige el recorrido. Muy importante la auto exigencia Estirar 5´+ 3x15 abdominales										
Partido entrenamiento 10x10+2 porteros depende del n° de toques Espacio: ¾ campo TT: 2x20´cambiando el n° de toques TP: 3´o < 120 p/m										
PARTE FINAL									10	
5´troter muy suave Estirar										
Lesionados: Ausencias: Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

3 minutos de trote, estiramos por 2 minutos, 4 minutos de coordinación más una salida acción de gesto más de ritmo de 20 minutos

Parte Principal

21' resistencia

Correr individualmente de forma libre a lo largo de todo el espacio (7 series de 3" de cambios de ritmo (1' suave – 1' ritmo – 1' fuerte))

Cada jugador se impone su ritmo y elige el recorrido. Muy importante la auto exigencia

Estirar 5' + 3x15 abdominales

Partido entrenamiento


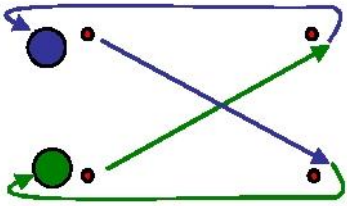
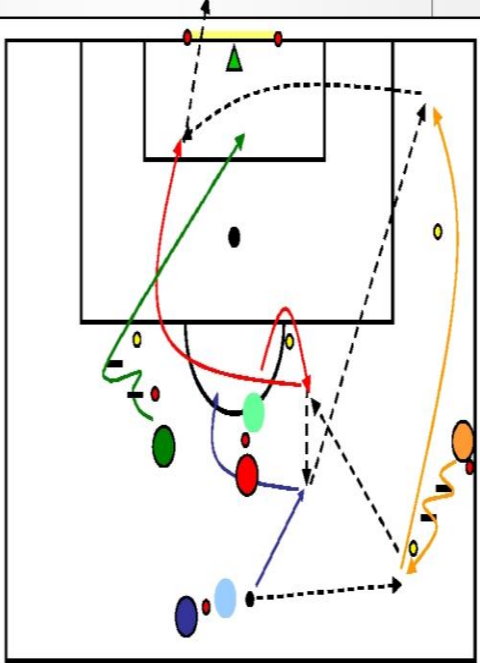
10x10+2 porteros depende del n° de toques

Espacio: $\frac{3}{4}$ campo

Parte Final

5 minutos de trote suave más estiramos



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
		ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	V			
						HORA	18:00			
						SESIÓN	10			
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	10	4	1	1	0	4	
CALENTAMIENTO										
5´trote suave 3´estiramientos 5´optimización por parejas										
PARTE PRINCIPAL										
Acción combinada <ol style="list-style-type: none"> 5 rep pesa 5kgs. Coordinación + pase + Apoyo fuera del área. 2 vallas + pase a 3 + salida y centro 5 rep. Balón 3kgs coordinación + Jugar de cara + entrada 2º palo. 4-2 vallas + entrada al 1er. palo <ul style="list-style-type: none"> 4 o 5 jugadores por estación Orden de rotación 1-2-3-4 En el momento que centra ya sale el siguiente grupo. Recuperación trotando a ritmo suave Optimizar el timing de la acción. 										
TT: e series de 15´una serie a cada lado TP: 3´entre las dos series										
Partido ½ campo TT: 2x12´ TP: 3´										
PARTE FINAL									10	
Estirar + abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

3 minutos de trote, estiramos por 3 minutos, 5 minutos de coordinación optimizando el tiempo por parejas

Parte Principal

Acción combinada


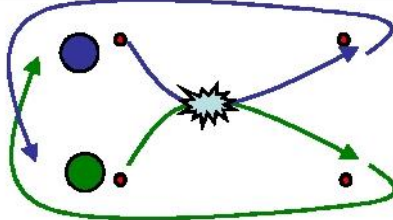
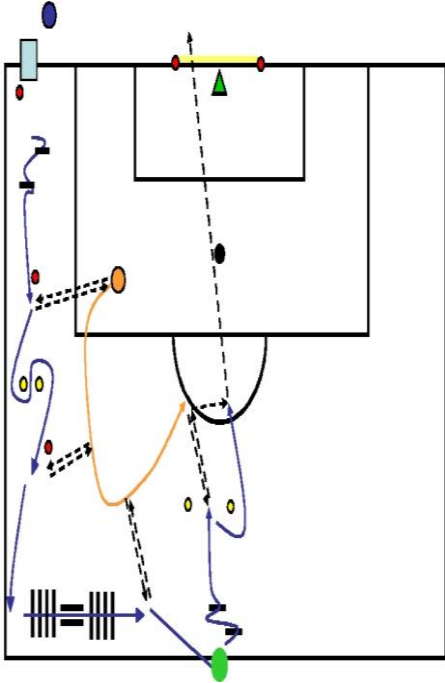
- 1) 5 rep pesa 5kgs. Coordinación + pase + Apoyo fuera del área.
 - 2) 2 vallas + pase a 3 + salida y centro
 - 3) 5 rep. Balón 3kgs coordinación + Jugar de cara + entrada 2º palo.
 - 4) 4-2 vallas + entrada al 1er. palo
- 4 o 5 jugadores por estación
 - Orden de rotación 1-2-3-4
 - En el momento que centra ya sale el Siguiete grupo.
 - Recuperación trotando a ritmo suave
 - Optimizar el timing de la acción.

Partido ½ campo

Parte Final

Estirar más abdominales 4 series de 10



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	L		
							HORA	18:00		
							SESIÓN	11		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	10	4	1	0	10	2	
CALENTAMIENTO									10´	
5´ trotar suave 3´ estiramientos 5´ optimización por parejas. Acción + salto + salida										
PARTE PRINCIPAL									45´	
Fuerza: Circuito de fuerza: Por parejas <ul style="list-style-type: none"> a) 10 abdominales b) 2 saltos valla + salida + pared c) ZIGZAG + SALIDA + PARED d) Skipping + abrir cerrar e) 10 rep. Pesa 5kg con coordinación Brazos + piernas f) 2 salto valla + pared + tiro 8 series TT: 45´´ TP: 2´30 – 3´										
4 largos a lo ancho del campo con un poco de Amplitud de zancada La vuelta de recuperación trotando muy suave										
PARTE FINAL									15´	
Estirar + abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de trote, estiramos por 3 minutos, 5 minutos de coordinación optimizando el tiempo por parejas salto más salida

Parte Principal

Fuerza:

Círculo de fuerza: Por parejas

- a) 10 abdominales
- b) 2 saltos valla + salida + pared
- c) ZIGZAG + SALIDA + PARED
- d) Skipping + abrir cerrar
- e) 10 rep. Pesa 5kg con coordinación Brazos + piernas
- f) 2 salto valla + pared + tiro

8 series


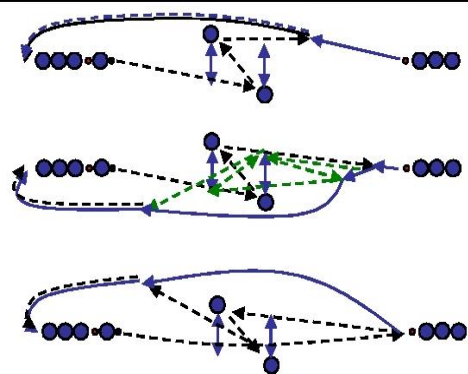
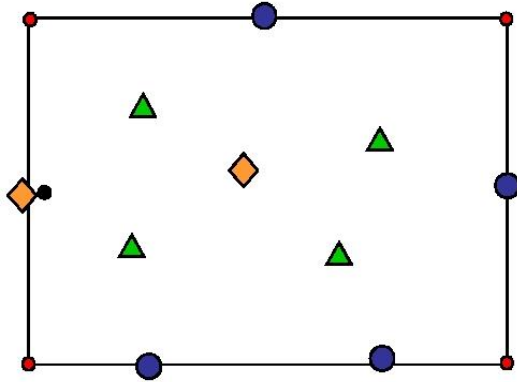
4 largos a lo ancho del campo con un poco de Amplitud de zancada

La vuelta de recuperación trotando muy suave

Parte Final

Estirar más abdominales 4 series de 10



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO											
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	M			
							HORA	18:00			
							SESIÓN	12			
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO											
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS		
			12	20	0	0	0	0	0		
CALENTAMIENTO									15'		
5' rodar suave 5' calentamiento típico a lo ancho del campo 3' estirar											
PARTE PRINCIPAL									65'		
Ejercicio de pase a) 1-3-2-4 retorno a 1 b) 1-3-2-4-3-4-2-3-4 retorna a 1 c) 1-4-2-3-4 retorna 1 Rotación: 1-2-3-4-1 TT: 3 x series de 6 TP: 2'											
Juego de posición 4x4+2 Espacio 12x16m TT: 3 series de 8' TP: 2-3' < 120 p/m Máximo 2 toques Imprimir ritmo de juego alto											
PARTE FINAL									15'		
Trote 5' suave Estirar + abdominales (3 x 15 rep. De 4 abdominales distintos)											
Lesionados: Ausencias: Observaciones:											

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de trote, estiramos por 5 minutos calentamiento típico a lo ancho del campo, realizamos 3 minutos de estiramiento

Parte Principal

Ejercicio de pase

- a) 1-3-2-4 retorno a 1
- b) 1-3-2-4-3-4-2-3-4 retorna a 1
- c) 1-4-2-3-4 retorna 1

Rotación: 1-2-3-4-1

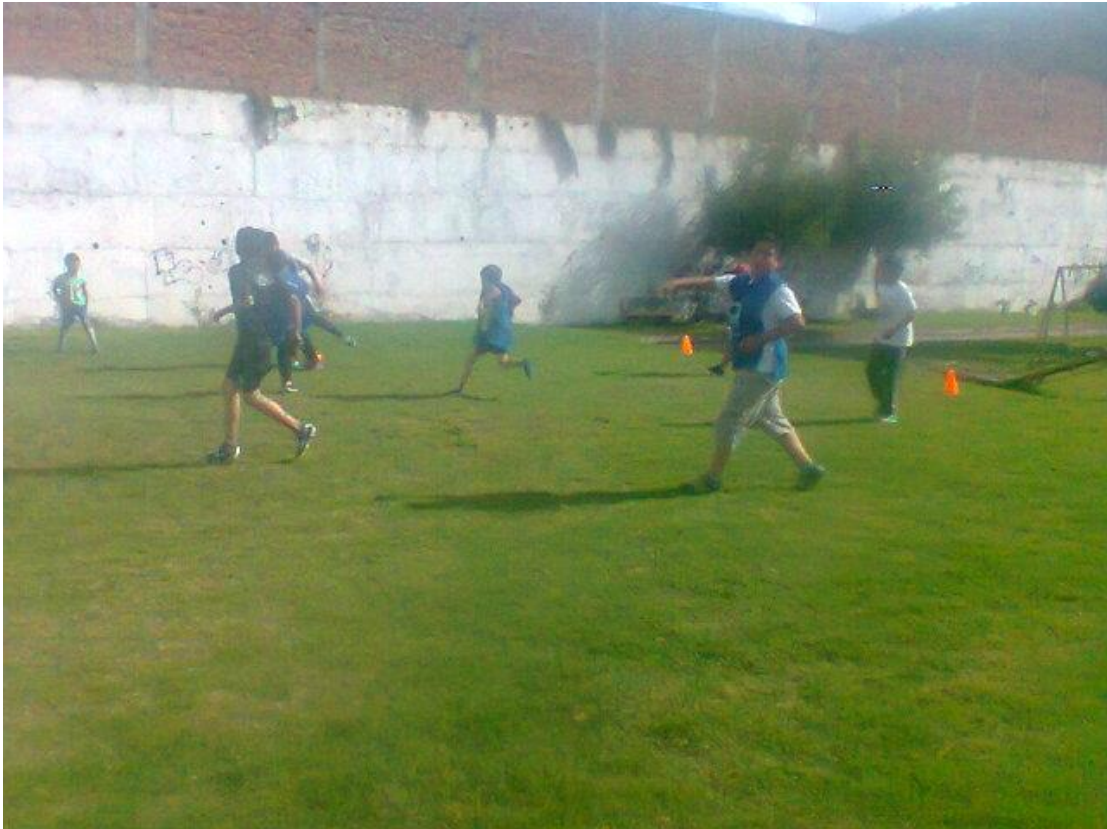
Juego de posición 4x4+2


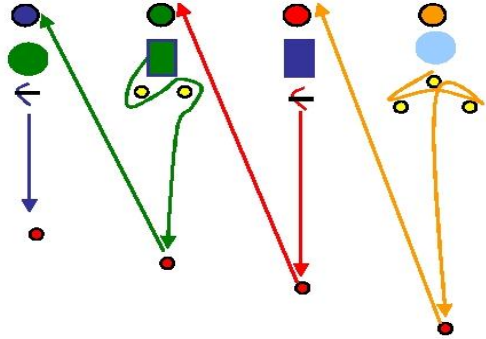
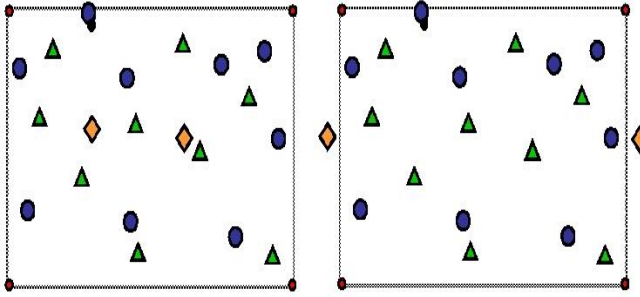
Espacio 12x16m

Máximo 2 toques Imprimir ritmo de juego alto

Parte Final

Trote por 5 minutos suave, Estirar más abdominales 3 series de 15 repeticiones



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO											
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	M			
							HORA	18:00			
							SESIÓN	13			
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO											
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS		
			12	20	2	2	3	0	5		
CALENTAMIENTO											
5´ rodar suave 5´ calentamiento típico a lo ancho del campo 3´ estirar											
PARTE PRINCIPAL											
Resistencia <ul style="list-style-type: none"> a) 10 pesas 5kgs + presión + Salida 40mts. b) 10 abdominales + valla + salida 30mts. c) 5 flexiones de brazos + zigzag + Salida 20 mts. d) 10 balones 3 kgs. + valla + Salida 10 mts. Rotación a,b,c,d d,c,b,a											
											
TT: 2 x series de 10 TP: 2´											
Conservación de balón 9x9+2											
Espacio grande TT: 2 series de 12´ TP: 2-3´ < 120 p/m Imprimir ritmo de juego alto 1º serie comodines por dentro 2º serie comodines por fuera											
PARTE FINAL									15´		
Trote 5´ suave Estirar + abdominales (3x15 rep. De 4 abdominales distintos)											
Lesionados: Ausencias: Observaciones:											

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de trote, estiramos por 5 minutos calentamiento típico a lo ancho del campo, realizamos 3 minutos de estiramiento

Parte Principal

Resistencia

- a) 10 pesas 5kgs + presión + Salida 40mts.
- b) 10 abdominales + valla + salida 30mts.
- c) 5 flexiones de brazos + zigzag + Salida 20 mts.
- d) 10 balones 3 kgs. + valla + Salida 10 mts.

Rotación a,b,c,d d,c,b,a

Conservación de balón 9x9+2 Espacio grande

Imprimir ritmo de juego alto


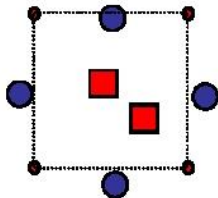
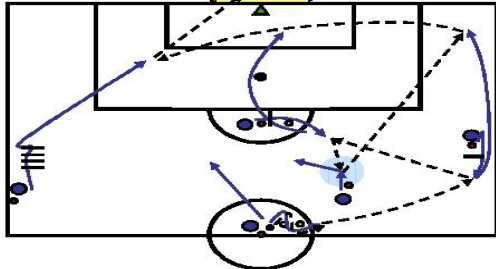
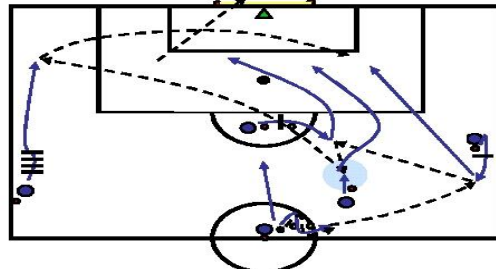
1° serie comodines por dentro

2° serie comodines por fuera

Parte Final

Trote por 5 minutos suave, Estirar más abdominales 3 series de 15 repeticiones



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA		J	
							HORA		18:00	
							SESIÓN		14	
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	10	2	0	0	4	3	
CALENTAMIENTO									10´	
3´activación libre 3´estiramiento 12´toque de balón 4 salidas tocando balón + acción / salida 30m										
PARTE PRINCIPAL										
ACCION COMBINADA / TOMA DE DECISIÓN 6-7-9-8-7 centro entrada 9-11										
<ul style="list-style-type: none"> • Todos los jugadores pasan por todas las posiciones • Rotación: 6-7-8-9-11-10 • TT: 3x10´ 15´lado derecho/ 15´lado izquierdo / TP: 4´ < 100 p/m 15´(5´una jugada; 5´la 2ª opción; 5´Combinación de las dos opciones)										
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos: Ritmo alto de balón Optimización del timing Máxima concentración Finalización Dar la recuperación suficiente para que Cada jugada se pueda realizar a un ritmo Alto de juego (1´30´PROX.)										
									15´	
PARTE FINAL									15´	
Estirar + abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintos)										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

3 minutos de trote, estiramos por 3 minutos de estiramiento, 12 minutos de toque de balón, 4 salidas tocando el balón + acción/ salida 30m.

Parte Principal

ACCION COMBINADA / TOMA DE DECISIÓN 6-7-9-8-7 centro entrada 9-11

- Todos los jugadores pasan por todas las posiciones
- Rotación: 6-7-8-9-11-10

15´lado derecho/ 15´lado izquierdo /

15´(5´una jugada; 5´la 2ª opción; 5´ Combinación de las dos opciones)

- Objetivos:

Ritmo alto de balón, Optimización del timing, Máxima concentración

Finalización

Dar la recuperación suficiente para que Cada jugada se pueda realizar a un ritmo


Alto de juego (1´30´PROX.)

6-7-9-11 centro entrada 9-8-7

Parte Final

Estirar más abdominales 4 series de 10 repeticiones



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO											
				ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.			DÍA		V		
							HORA		18:00		
							SESIÓN		15		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO											
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS		
			12	10	0	0	0	0	0		
CALENTAMIENTO									10´		
5´ calentamiento con balón 3´ estiramiento 3´ optimización											
PARTE PRINCIPAL									60´		
Entrenamiento técnico / táctico Jugadas ataque y defensa fuera de juego Elige entrenador											
PARTE FINAL									15´		
Estirar + abdominales (4 series de 10 de 4 abdominales distintas)											
Lesionados:											
Ausencias:											
Observaciones:											

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de calentamiento con balón, realizamos 3 minutos de estiramiento, 3 minutos de optimización jugadas.


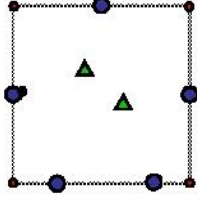
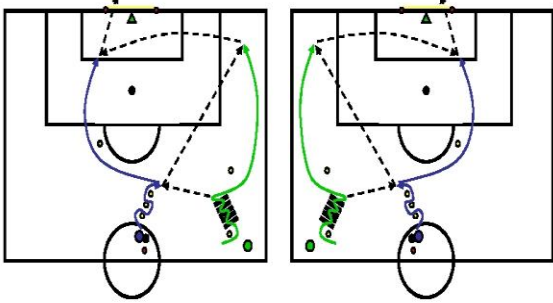
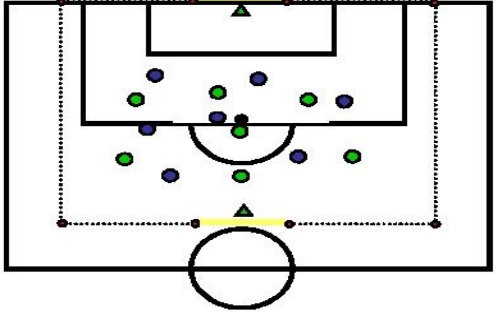
Parte Principal

Jugadas ataque y defensa fuera de juego

Parte Final

Estirar más abdominales 4 series de 10 repeticiones



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
		ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA		L		
						HORA		18:00		
						SESIÓN		16		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
9	9			20				5	5	
CALENTAMIENTO										
5´activación 12´trote 4x2 3´estiramientos 6 salidas de velocidad de reacción										
PARTE PRINCIPAL										
Velocidad por parejas TT: 2x12´ TP: 3´										
Partido 9x9 TT: 20´										
PARTE FINAL									10	
10´estirar										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de entrada en calor activación, más 12 minutos de trote en un campo de 4x2, realizamos 3 minutos de estiramiento con 6 salidas de velocidad de reacción a órdenes del entrenador

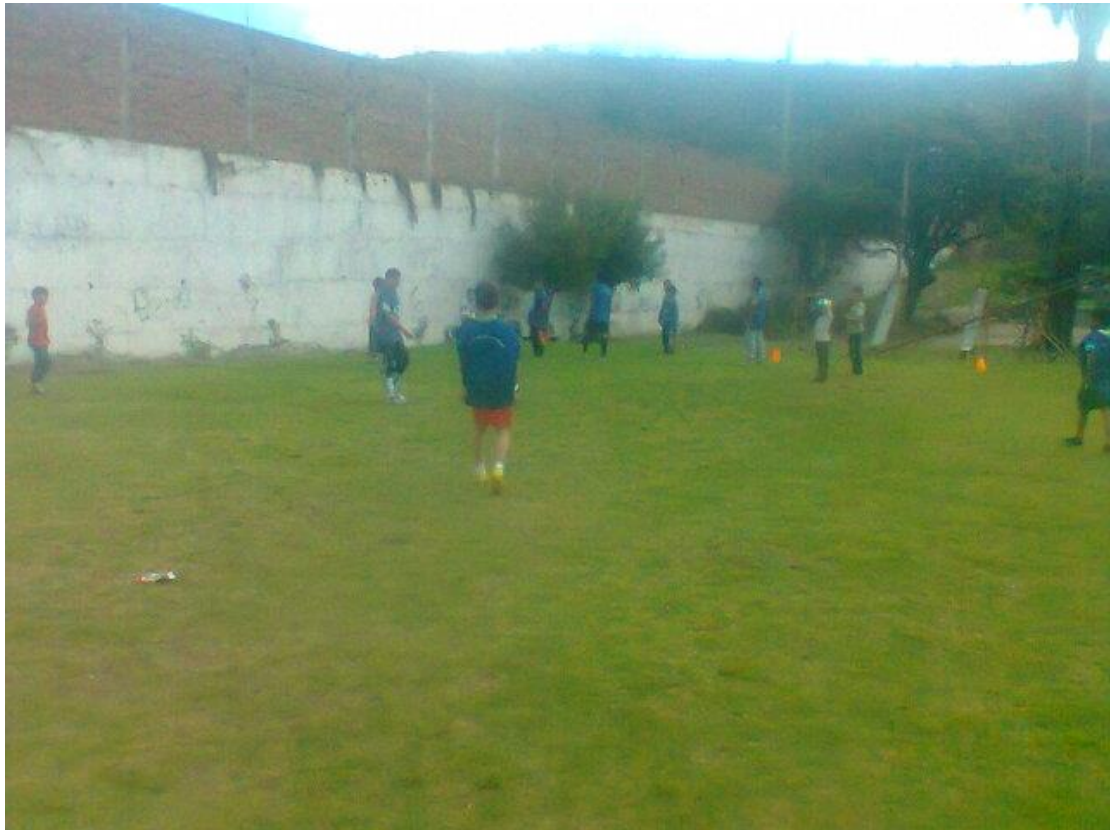
Parte Principal



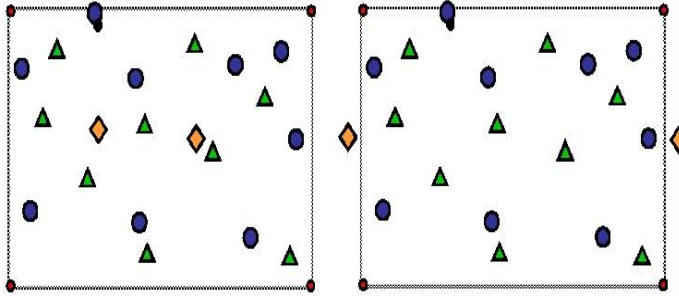
Velocidad por parejas con diversos cambios de ritmos

Partido 9 x 9 jugadores

Parte Final

Estirar por 10 minutos



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO											
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	M			
							HORA	18:00			
							SESIÓN	17			
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO											
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS		
CALENTAMIENTO									15´		
5´ trotar suave 5´ calentamiento típico a lo ancho del campo 3´ estirar											
PARTE PRINCIPAL									60´		
Resistencia Acción de fuerza por parejas Empujar: arrastrar + salida 3 distancias de 15, 25 y 35 mts. Vuelta suave TT: 2 x series de 8 TP: 3´											
											
Conservación balón 9x9´+2 Espacio grande TT: 2 series de 12´ TP: 2-3´ < 12º p/m Imprimir ritmo de juego alto 1ª serie comodines por dentro 2ª serie comodines por fuera											
											
PARTE FINAL									15´		
Trotar 5´ suave Estirar + abdominales (3x15 rep. De 4 abdominales distintos)											
Lesionados: Ausencias: Observaciones:											

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de trote, con 5 minutos de calentamiento típico a lo ancho del campo
estiramos por 3 minutos de estiramiento

Parte Principal

Resistencia

Acción de fuerza por parejas Empujar: arrastrar + salida 3 distancias de 15, 25 y 35 mts. Peso del cuerpo

Vuelta suave

Conservación balón 9x9'+2 minutos de descanso

Espacio grande

Imprimir ritmo de juego alto


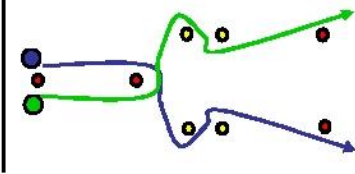
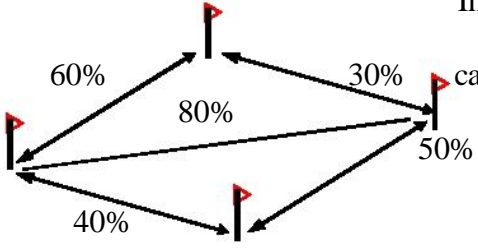
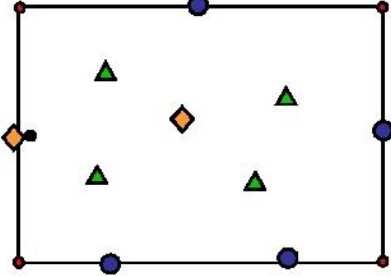
1ª serie comodines por dentro

2ª serie comodines por fuera

Parte Final

Trotamos por 5 minutos más Estirar más abdominales 3 series de 15 repeticiones



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO											
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	M			
							HORA	18:00			
							SESIÓN	18			
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO											
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS		
			12	20	0	0	0	0	4		
CALENTAMIENTO									15´		
Trotar 5 Estiramientos 6 salidas Pases por pareja											
PARTE PRINCIPAL									60´		
					Intervalos con MP: 3´ cada tres lados realizar una diagonal A. 1ª seri x 8´ B. 2ª serie por 10´ C. 40m cada lado						
Juego de posición 4x4+2 Espacio 12 x 16m TT: 4 series de 6´ TP: 2-3´ < 120 p/m Máximo 2 toques Imprimir ritmo de juego alto											
PARTE FINAL									15´		
Trotamos 5´ suave Estirar + abdominales (3x15 rep. De 4 abdominales distintos)											
Lesionados: Ausencias: Observaciones:											

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de trote, con 3 minutos de estiramiento, 6 salidas por parejas en velocidad

Parte Principal

Intervalos con MP: 3' cada tres lados realizar una diagonal

A. 1ª serie x 8'


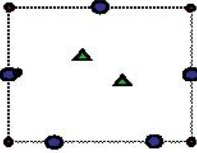
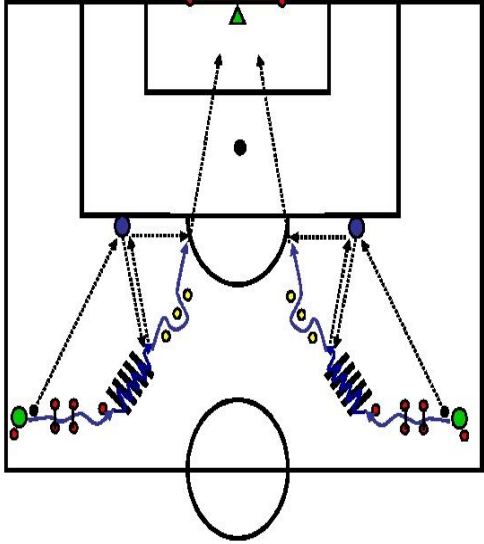
B. 2ª serie por 10'

C. 40m cada lado

Parte Final

Trotamos por 5 minutos más Estirar más abdominales 3 series de 15 repeticiones



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	J		
							HORA	18:00		
							SESIÓN	19		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	10	4	0	0	10	6	
CALENTAMIENTO									15´	
5´activación 2´estiramientos 16´trote 5x2										
PARTE PRINCIPAL									60´	
Velocidad con tiro por parejas a) Pase + salida b) 2 vallas pequeñas + skipping + pared c) Zigzag + tiro Salida derecha e izquierda alternativamente TT: 2x8´ T: 9 -10 ´´ MP: 2´´										
Partido ½ campo TT: 2x10´partido ½ campo TP: 5´										
PARTE FINAL									10	
Estirar + abdominales (2 series de 15 de 5 abdominales distintos)										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de activación individual, con 2 minutos de estiramiento, 16 minutos de trote en un espacio de 5x2

Parte Principal

Velocidad con tiro por parejas

- a) Pase + salida
- b) 2 vallas pequeñas + skipping + pared
- c) Zigzag + tiro


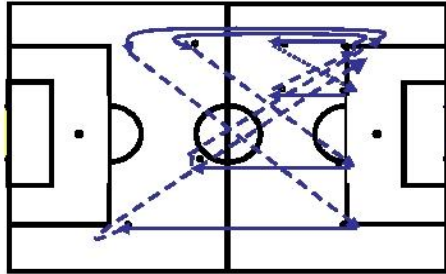
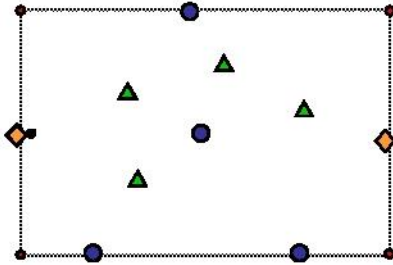
Salida derecha e izquierda alternativamente

Partido ½ campo

Parte Final

Estirar más abdominales 2 series de 15 repeticiones



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	V		
							HORA		18:00	
							SESIÓN		20	
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	20	0	0	0	0	0	
CALENTAMIENTO										
5´trote suave 3´estirar 3´calentamiento hacia la R										
PARTE PRINCIPAL									20´	
a) entrenamiento			1ª serie 10´			b) recuperación				
a.1) resistencia			2ª serie 8´			Todos los jugadores que han jugado +45´				
Los que han jugado – 45´			Estiramiento			carrera continua: 2 series de 10´ cada vuelta suave realizar una Diagonal al 60-70%				
										
a.2) Juego de posición 4x4+2 a 2 toques TT: 2x 10´ Mp: 3´ D: Campo pequeño 3x15 abd.										
PARTE FINAL									10	
Estirar + abdominales										
Lesionado:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de activación individual, con 2 minutos de estiramiento, 3 minutos de calentamiento hacia la resistencia


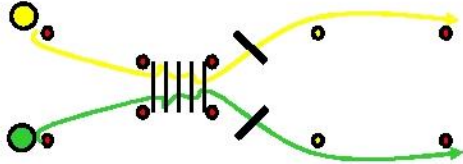
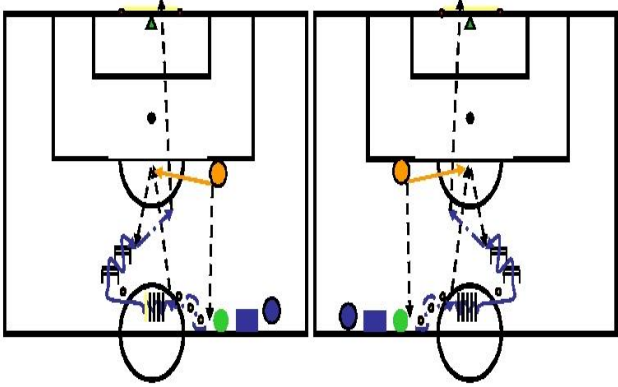
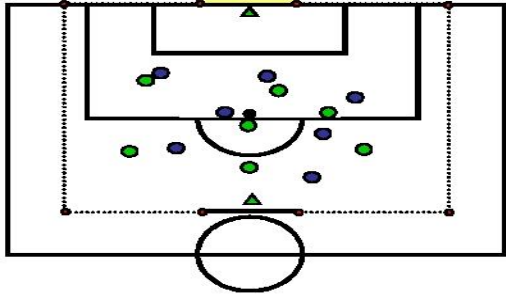
Parte Principal

a) entrenamiento	1ª serie 10´	b) recuperación
a.1) resistencia	2ª serie 8´	Todos los jugadores que han jugado +45´
Los que han jugado – 45´	Estiramiento	
Carrera continua: 2 series de 10´		
Cada vuelta suave realizar una Diagonal al 60-70%		
a.2) Juego de posición 4x4+2 a 2 toques		

Parte Final

Estirar más abdominales



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA		L	
							HORA		18:00	
							SESIÓN		21	
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	20	6	1	0	5	5	
CALENTAMIENTO										
5´trote suave 3´estirar 6´calentamiento hacia la fuerza										
PARTE PRINCIPAL										
A.1) Fuerza-V a) 5 abdominales b) 5kgs. Coordinación c) zigzag + salida d) skipping + salida e) 2 vallas + control f) orientado + tiro trabajo de F_V TT: 2´xtrep 20´ Mp 2 Estirar										
A.2 Partidos cortos o juego de posición TT: 30´ Cambio al gol max 3´										
PARTE FINAL									10	
Trotar suave 5´ Estirar + abdominales										
Lesionados: Ausencias: Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de activación individual, con 2 minutos de estiramiento, 3 minutos de calentamiento hacia la resistencia

Parte Principal


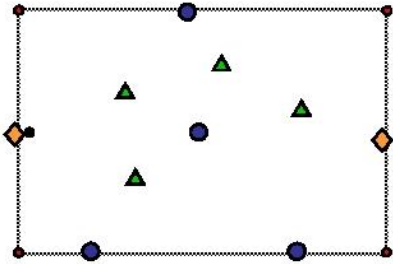
A.1) Fuerza-V

- a) 5 abdominales
 - b) 5kgs. Coordinación
 - c) zigzag + salida
 - d) skipping + salida
 - e) 2 vallas + control
 - f) orientado + tiro trabajo de F_V
- #### A.2 Partidos cortos o juego de posición

Parte Final

Trotar suave por 5 minutos más estiramientos más abdominales



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	M		
							HORA	18:00		
							SESIÓN	22		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	20	0	0	0	0	0	
CALENTAMIENTO									10´	
Trotar suave 4´ Estirar 3´ Calentar hacia la resistencia 3´										
PARTE PRINCIPAL									50´	
Resistencia 18´rodar suave combinando con una salida a ritmo fuerte de 6 a 8´´ dentro de cada periodo de un minuto. Estirar 2´										
a.2 Juego de posición 4x4+2 toques Ritmo defensivo alto Ritmo defensivo alto TT: 6x4´ TP: 1´30´´ estirar D: Campo de mediano a pequeño 3x10 repeticiones de 4 abdominales										
PARTE FINAL									10´	
Estirar										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de trote suave, con 3 minutos de estiramiento, 3 minutos de calentamiento hacia la resistencia

Parte Principal

Resistencia

18' rodar suave combinando con una salida a ritmo fuerte de 6 a 8'' dentro de cada periodo de un minuto. Estirar 2'

a.2 Juego de posición 4x4+2 toques

Ritmo defensivo alto

Ritmo defensivo alto


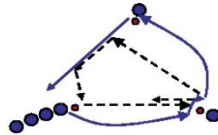
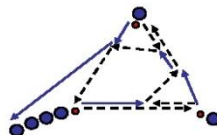
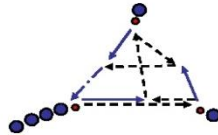
D: Campo de mediano a pequeño

3x10 repeticiones de 4 abdominales

Parte Final

Estiramiento



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO												
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA		M			
							HORA		18:00			
							SESIÓN		23			
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO												
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS			
			12	20	0	0	0	0	0			
CALENTAMIENTO									10´			
Trotar 4´ Estirar 3´ Movilidad articular 3´												
PARTE PRINCIPAL									60´			
Ejercicio de pase Iniciar los ejercicios con Un solo balón, una vez Establecida la distancia Introducir el 2º balón												
			2 balones a la vez			2 balones a la vez			2 balones a la vez			
			3 vueltas derecha e izquierda			3 vueltas derecha e izquierda			3 vueltas derecha e izquierda			
Entrenamiento táctico Evoluciones o juego de posición con 11x11 con los porteros dentro del área												
PARTE FINAL									10´			
Estirar Abdominales Lesionados: Ausencias: Observaciones:												

Descripción:

Calentamiento

4 minutos de trote suave, con 3 minutos de estiramiento, 3 minutos de movilidad articular

Parte Principal

Ejercicio de pase Iniciar los ejercicios con un solo balón, una vez establecida la distancia

Introducir el 2º balón

2 balones a la vez 3 vueltas derecha e izquierda

2 balones a la vez 3 vueltas derecha e izquierda

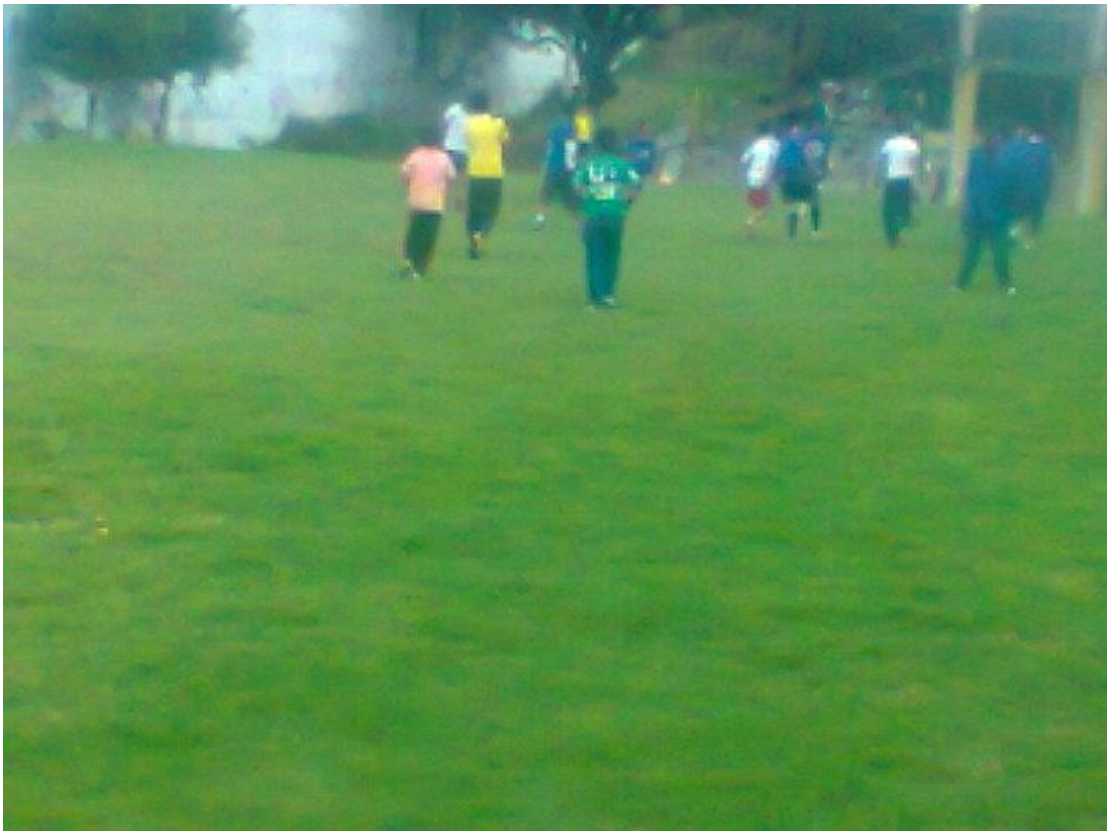
2 balones a la vez 3 vueltas derecha y izquierda


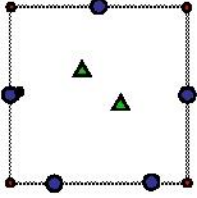
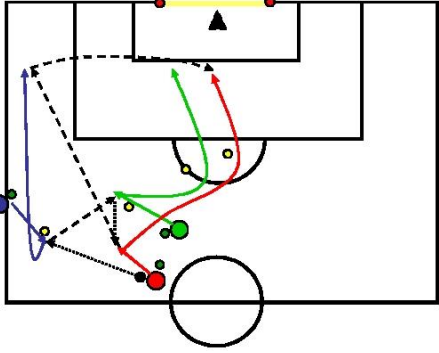
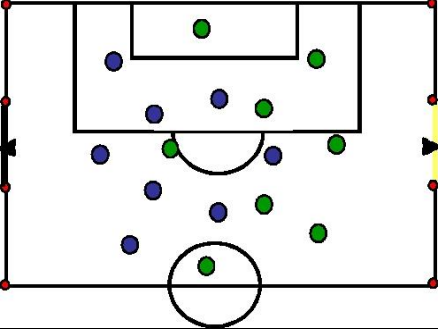
Entrenamiento táctico

Evoluciones o juego de posición con 11x11 con los porteros dentro del área

Parte Final

Estiramientos más abdominales



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	J		
							HORA	18:00		
							SESIÓN	24		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	20	0	0	0	0	4	
CALENTAMIENTO									25´	
5´activación 12´trote 4x2 3´estiramientos 6´salidas de velocidad de reacción										
PARTE PRINCIPAL									50´	
Velocidad por tiros TT: 26´ MP: 2´30´´ 1ª serie 12´ 2ª serie 12´										
Partido 9x9 TT 15´										
PARTE FINAL									10´	
Estrategia										
Estirar										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de activación individual, 12 minutos de trote suave en un espacio de 4x2, con 3 minutos de estiramiento, 6 minutos de salda de velocidad de reacción

Parte Principal


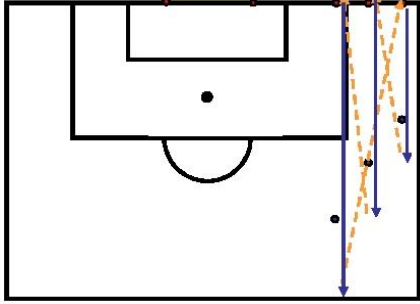
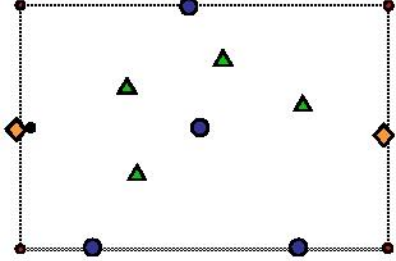
Velocidad por tiros al arco

Partido 9 x 9

Parte Final

Estrategia de juego más estiramiento



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA		V	
							HORA		18:00	
							SESIÓN		25	
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	20	0	0	0	0	0	
CALENTAMIENTO									11´	
5´trote suave 3´estira3´calentamiento hacia la R										
PARTE PRINCIPAL									60´	
a) Entrenamiento a.1) Resistencia. Los que han jugado menos de 45´ Salida de 30,40 y 50 mts. Fuerte, recuperación suave 1ª serie de 8´ 2ª serie de 10´ TP entre series 2´ b) Recuperación Todos los jugadores que han jugado +45´ Carrera continua: 2 series de 10´ Cada vuelta suave realizar una diagonal al 60-70%										
										
a.2) Juego de posición 4x4+2 a 2 toques TT: 2x10´ mp:3´ D: Campo pequeño 3 x 15 abd.										
										
a.3) Partido opcional de 4x4 campo grande TT:2x10´ TP: 2´										
PARTE FINAL									10´	
Estirar + abdominales										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de trote suave, con 3 minutos de estiramiento, 3 minutos de calentamiento a la resistencia

Parte Principal

a) Entrenamiento

a.1) Resistencia. Los que han jugado menos de 45´ Salida de 30,40 y 50 mts. Fuerte, recuperación suave - 1ª serie de 8´ - 2ª serie de 10´

TP entre series 2´

b) Recuperación

Todos los jugadores que han jugado +45´ - Carrera continua: 2 series de 10´

Cada vuelta suave realizar una diagonal al 60-70%

a.2) Juego de posición 4x4+2 a 2 toques - D: Campo pequeño 3 x 15 abd.

a.3) Partido opcional de 4x4 campo grande

Parte Final: Estiramientos más abdominales



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
		ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	L			
						HORA	18:00			
						SESIÓN	26			
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	20	0	0	0	0	0	
CALENTAMIENTO									12´	
3´activación 3´estiramientos 4´fuerza + salida 2´balón										
PARTE PRINCIPAL									40´	
Circuito de fuerza 35-40´ Parejas										
<ul style="list-style-type: none"> a) 5 abdominales b) Pesa 5kgs. coordinación c) 2 saltos valla + salida + pared d) Presión + 2 vallas + salida y pared e) Salto de valla + salida + 2º de triple + 1x1 TTS:35´´ - 40´´ MP: 3´ 8 repeticiones										
a.2.) Partidos cortos o juego de posición 5x5x5										
2 vueltas de 5´										
TT: 30´										
Cambio al gol max 3´										
PARTE FINAL									10´	
Trote suave 5´										
Estirar										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

5 minutos activación individual, con 3 minutos de estiramiento, 4 minutos de fuerza más salida en zigzag y recta, más 2 minutos con balón

Parte Principal: Circuito de fuerza 35-40'' Parejas


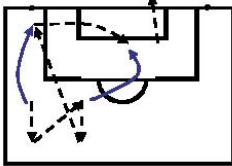
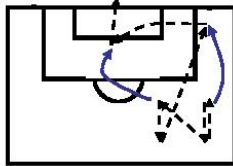
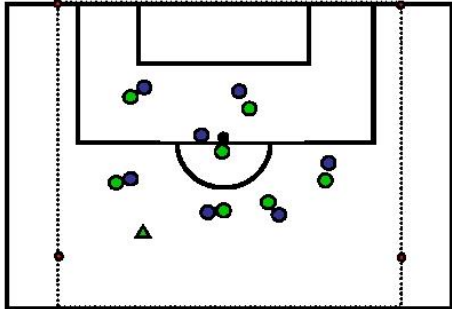
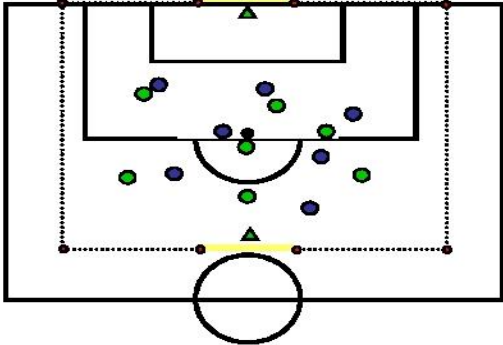
- a) 5 abdominales
- b) Pesa 5kgs. coordinación
- c) 2 saltos valla + salida + pared
- d) Presión + 2 vallas + salida y pared
- e) Salto de valla + salida + 2° de triple + 1x1

8 repeticiones

a.2.) Partidos cortos o juego de posición 5x5x5 - 2 vueltas de 5' - Cambio al gol max 3'

Parte Final: Trote suave por 5 minutos más estiramientos



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO									
		ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA		M	
						HORA		18:00	
						SESIÓN		27	
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO									
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS
			12	20	0	0	0	0	0
CALENTAMIENTO									
5´trote suave 3´estirar 10´ejercicio de pase en altura Con finalización									
PARTE PRINCIPAL									
a.1) conservación de balón 7x7+1 campo grande TT: 2x10´de conservación balón A2 toques Máximo. TP:3´ Equipo que defiende marcaje individual									
a.2) Partido 7x7 Campo grande TT: 15´marcaje individual libre de toques									
PARTE FINAL									10
Estirar									
Abdominales									
Lesionados:									
Ausencias:									
Observaciones:									

Descripción:

Calentamiento

5 minutos trote suave, con 3 minutos de estiramiento, 10 minutos de ejercicios de pases en altura con culminación de la jugada con tiro al arco

Parte Principal

a.1) conservación de balón 7x7+1 campo grande

Equipo que defiende marcaje individual


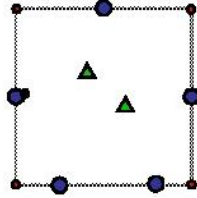
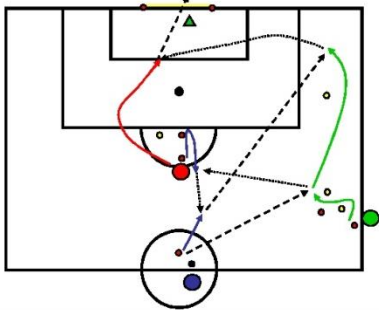
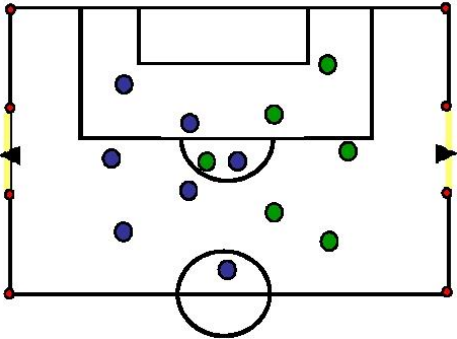
a.2) Partido 7x7 Campo grande

15' marcaje individual libre de toques

Parte Final

Estiramientos más abdominales



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	M		
							HORA	18:00		
							SESIÓN	28		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	20	0	0	0	0	4	
CALENTAMIENTO									26´	
5´activación 12´trote 4x2 3´estiramientos 6´salidas de velocidad de reacción										
PARTE PRINCIPAL									50´	
Velocidad Acciones combinadas TT: 3´vueltas a cada lado TP: 5´										
15´partido 8x8 TT: 15´										
PARTE FINAL									10´	
Estirar										
Abdominales										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

5 minutos activación individual, 12 minutos de trote en un espacio de 4x2 con 3 minutos de estiramiento, 6 salidas de velocidad en reacción en línea recta


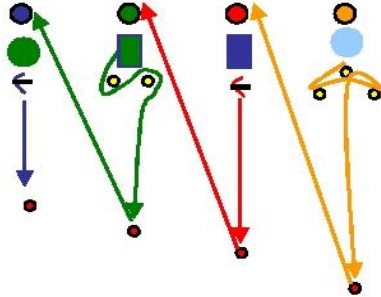
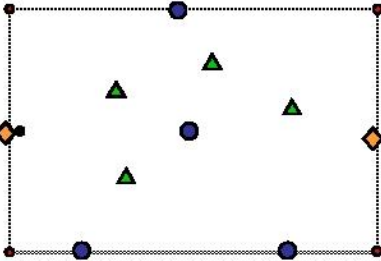
Parte Principal

Velocidad acciones combinadas
15 minutos de partido 8x8

Parte Final

Estiramientos más abdominales



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA	J		
							HORA	18:00		
							SESIÓN	29		
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			12	20	0	0	0	0	0	
CALENTAMIENTO									11´	
5´trote suave 3´estirar 3´calentamiento hacia la R										
PARTE PRINCIPAL									60´	
a) resistencia Todos los jugadores que Han jugado +45´							b) Recuperación Todos los jugadores que han jugado +45´ Carrera continua: 2 series de 10´ Cada vuelta suave realiza una diagonal al 60-70%			
<ul style="list-style-type: none"> a) 5 pesas 5kgs + presión+ salida 40mts. b) 5 abdominales + valla + salida 30mts. c) 5 flexiones de brazos zigzag + Salida 20mts. d) 5 balones 3kgs. + vallas + salida 10mts. TT: 1 x serie de 8´ 1 x serie de 10´ TP: 2´										
a.2) juego de posición 4x4+2 a 2 toques TT: 1x10´ 1x12´ Mp: 3´ D: Campo pequeño 3 x15 abd.										
a.3) Partido opcional de 4x4 campo grande TT: 3x7´ TP: 2´										
PARTE FINAL									10	
Estirar + abdominales										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

3 minutos de trote suave, con 3 minutos de estiramiento, 3 minutos de calentamiento a la resistencia

Parte Principal

a) Resistencia todos los jugadores que han jugado +45´

- a) 5 pesas 5kgs + presión+ salida 40mts.
- b) 5 abdominales + valla + salida 30mts.
- c) 5 flexiones de brazos zigzag + Salida 20mts.
- d) 5 balones 3kgs. + vallas + salida 10mts.

b) Recuperación todos los jugadores que han jugado +45´


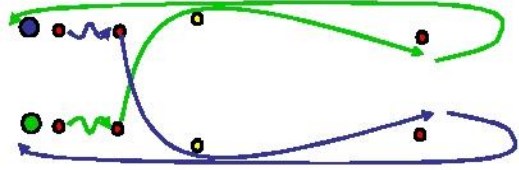
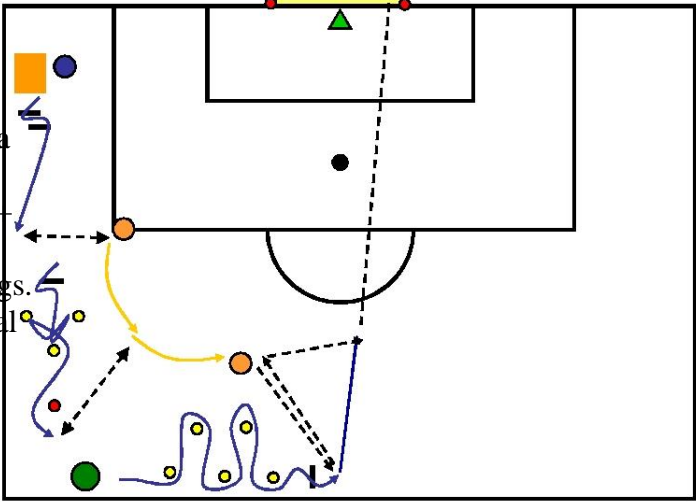
Carrera continua: 2 series de 10´ Cada vuelta suave realiza una diagonal al 60-70%

a.2) juego de posición 4x4+2 a 2 toques - D: Campo pequeño - 3 x15 abd.

a.3) Partido opcional de 4x4 campo grande

Parte Final: Estiramientos más abdominales



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO									
		ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA		V	
						HORA		18:00	
						SESIÓN		30	
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO									
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS
			12	20	4	1	0	0	8
CALENTAMIENTO									12´
3´activación 4´estiramientos 4´fuerza + salidas 2 balones									
PARTE PRINCIPAL									40´
Circuito de fuerza 45´´ parejas <ol style="list-style-type: none"> 5 skipping 2 saltos vallas + salida + pared. Salto valla + presión + Salida y pared. 10 coordinaciones 5kgs. Desplazamiento lateral En zigzag + valla + Pared + tiro 									
TTS: 45´´ MP: 3´ 8 repeticiones									
PARTE FINAL									10
Trote suave 5´ Estirar									
Lesionados: Ausencias: Observaciones:									

Descripción:

Calentamiento

3 minutos de activación individual, con 3 minutos de estiramiento, 4 minutos fuerza más salido con 2 balones

Parte Principal

Circuito de fuerza 45''

parejas


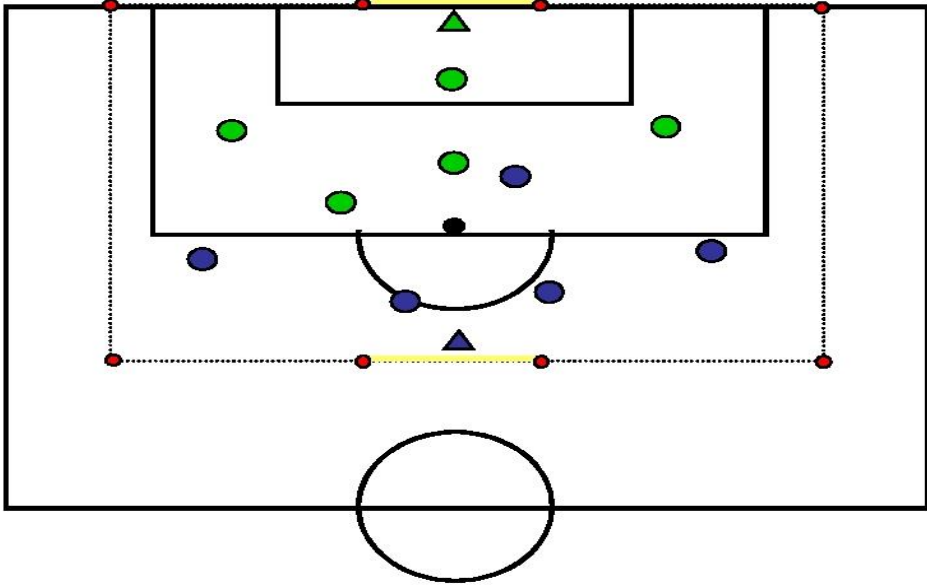
- a) 5 skipping
- b) 2 saltos vallas + salida+ pared.
- c) Salto valla + presión + Salida y pared.
- d) 10 coordinaciones 5kgs.
- e) Desplazamiento lateral En zigzag + valla + Pared + tiro

8 repeticiones

Parte Final

Trote suave por 5 minutos más estiramientos



LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PELILEO										
			ENTRENADOR MIGUEL A. SANCHEZ V.				DÍA		L	
							HORA		18:00	
							SESIÓN		31	
MATERIAL DE ENTRENAMIENTO										
P.ROJO	P.AZUL	P.BLANCO	CONOS	BALONES	VALLAS	PESA 5K	PELOTA 3K	PALOS	PICAS	
			1220	0	0	0	0	0	0	
CALENTAMIENTO									13´	
5´trote suave 3´estirar 5´calentamiento con balón										
PARTE PRINCIPAL									50´	
										
Partidos cortos 3 equipos: 5x5x5 Campo Grande 2 vueltas de partidos de 5´ 15-20´cambio al gol										
PARTE FINAL									10´	
Estirar										
Lesionados:										
Ausencias:										
Observaciones:										

Descripción:

Calentamiento

5 minutos de trote suave, con 3 minutos de estiramiento, 5 minutos de calentamiento con balón

Parte Principal

Partidos cortos 3 equipos: 5x5x5 Campo Grande

2 vueltas de partidos de 5´

15-20´cambio al gol

Parte Final

Estiramientos



CAPITULO 5



TABLAS DE MOTRICIDAD Y ENTRENAMIENTO

**APLICACIÓN DEL PROCESO ONTOGÉNICO
CRECIMIENTO Y MADURACIÓN**

ESCUELA	AÑOS	ESTIMULACIÓN Y ENTRENAMIENTO	MOTRICIDAD Y FAMILIARIZACIÓN
P R I M A R I A	6 – 9	Progresión motora. Aprendizaje y aplicación de gestos motores para la integración y adaptación del fútbol	Marcha, carrera, salto y giro. Golpeo Conducción Recepción
	10 – 11	Fase de ubicación futbolística	Optimizar la práctica de los elementos técnicos.
S E C U N D A R I A	12 – 13	Especialización de gesto motores en los elementos técnicos del fútbol	Práctica sistemática de los elementos con frecuencia.
	14 – 16	Iniciación al entrenamiento	Control y ejecución de los elementos. Versatilidad de las posiciones del juego.
	17	Fútbol alto rendimiento	

LOS JOVENES Y LA PREPARACION FÍSICA
Características de los jóvenes, finalidad y ejercicios en las distintas edades.

CARACTERÍSTICAS					
EDAD	MORFO-FUNCIONALES	PSICOMOTORAS	PSICO-SOCIOLÓGICAS	FINALIDAD DE LOS EJERCICIOS	EJERCICIOS
11 – 12	Equilibrio talla peso que aumenta con regularidad. Las masas adiposas disminuyen. Funciones bastante equilibradas con aumento de la resistencia. El corazón presenta más pared que cavidad.	Mejora notablemente la coordinación motora. El movimiento se hace controlado, funcional, económico y ordenado. Lleno de energías y muy activo. Puede automatizar muchos gestos. Mejora la velocidad de reacción. Mantiene los esfuerzos, a veces largos y monótonos.	Pierde la ingenuidad del comportamiento. Interés por las aventuras, actividades excitantes y los clubes. Cauteloso y atrevido. Jactancioso. Extrovertido y entusiasta. Orgulloso y reflexivo. Interés por las competiciones. Desarrollo mental. Despiertan los instintos gregarios. Se notan las diferencias	Completar la formación física de base. Atención al desarrollo de las cualidades motrices. Dominio de habilidades deportivas.	Juegos precisos y exigentes (de fuerza, relativos, etcétera) Iniciación deportiva. Ejercicios complejos. Iniciación a los aparatos del gimnasio. Test físico y de habilidades deportivas

LOS JÓVENES Y LA PREPARACIÓN FÍSICA
Características de los jóvenes, finalidad y ejercicios en las distintas edades.

CARACTERÍSTICAS					
EDAD	MORFO-FUNCIONALES	PSICOMOTORAS	PSICO-SOCIOLÓGICAS	FINALIDAD DE LOS EJERCICIOS	EJERCICIOS
13 – 15	<p>Aumento sensible de la talla (extremidades) que no van a la par con el aumento de peso. Crecimiento a menudo asimétrico. Aparición de caracteres sexuales. El corazón aumenta su cavidad con gran rapidez pero el desarrollo vascular no es proporcional. Órganos frágiles. Puntos de dosificación numerosos lo que origina fatiga.</p>	<p>Se frena el desarrollo de la coordinación motora. En algunos casos retrocede. Aumento de la actividad y de la energía.</p>	<p>Inestabilidad. Estado de desequilibrio que le hace oscilar entre extremos: exhibicionismo y pudor, agresividad e inhibición, entusiasmo y depresión, inquietud y actividad. Sensible, vulnerable. Amor propio, preocupado. Tendencia a oponerse a los demás con agresividad y a las críticas. Atracción intensa por los deportes.</p>	<p>Desarrollo cuidadoso de las cualidades motrices y de las habilidades deportivas. Búsqueda de hábitos permanentes para la práctica deportiva.</p>	<p>Ejercicios que no fatiguen pues pueden interferir el crecimiento. Práctica deportiva y preparación física al aire libre. Intercalar períodos de recuperación. Se tendrá más en cuenta la ejecución técnica de los ejercicios que la cantidad y la intensidad. Prudencia en los ejercicios de resistencia y fuerza. Se trabajará la coordinación y la velocidad.</p>

LOS JÓVENES Y LA PREPARACIÓN FÍSICA
Características de los jóvenes, finalidad y ejercicios en las distintas edades.

CARACTERÍSTICAS					
EDAD	MORFO-FUNCIONALES	PSICOMOTORAS	PSICO-SOCIOLÓGICAS	FINALIDAD DE LOS EJERCICIOS	EJERCICIOS
16 – 18	Disminución del crecimiento en longitud con provecho en anchura. Desarrollo muscular. Desarrollo definitivo de los caracteres sexuales. Órganos aún frágiles. Estabilización del sistema cardíaco. Mejora de las funciones.	Coordinación motora.	Deseo de afirmarse y hacer sus propias Experiencias. Tolerante, considerado, analítico. Edad de los grandes ideales. Manifestaciones de voluntad en el chico y de seducción en la chica. Elección de modelos. Sigue el interés por los deportes y los clubes. Interés por las actividades sociales.	Incorporación definitiva de hábitos para una vida física activa y deportiva.	Intensificación de los ejercicios de resistencia y fuerza. Aumenta la intensidad en los ejercicios.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO DE LA RECEPCIÓN NIÑOS 6 - 12 AÑOS

CONCEPTO: Es el elemento técnico componente del fútbol asociación que se refiere al acto de recibir el balón, amortiguando su llegada y orientándolo hacia la zona preferencial para jugarlo cómodamente, simplificando tiempo y esfuerzo, con las superficies de contacto permisibles por el reglamento.

EDAD	CARACTERIZACIÓN	RECURSOS NATURALES		EJERCICIOS	RECURSOS CIRCUNSTANCIALES		EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS	
6-9 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarización con la técnica de recepción. • Desarrollo de la práctica del elemento técnico de la recepción. • Introducción al manejo de acciones propias de la técnica de la recepción, aplicadas al juego de fútbol. 	PIE	Parte interna					Control Frontal				
			Parte superior o empeine									
		MUSLO	Parte anterior					Control Orientado				
		PECHO	Total									
10-11 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Optimizar la práctica del elemento técnico de la recepción. • Familiarización y control con las ubicaciones en el terreno de juego. 	PIE	Parte interna		PIE	Parte externa		Control Frontal				
			Parte superior o empeine									Talón
		MUSLO	Parte anterior					Frontal				
		PECHO	Total					CABEZA				Frontal
								ABDOMEN				Total
		Control Orientado										

JÓVENES ALTO RENDIMIENTO

EDAD	CARACTERIZACIÓN	RECURSOS NATURALES		EJERCICIOS	RECURSOS CIRCUNSTANCIALES		EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS
12-13 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica sistemática de la técnica individual del elemento recepción con mayor eficiencia. • Identificación de la importancia de la utilización del elemento técnico de la recepción, hacia las diferentes posiciones. 	PIE	Parte interna					Control Frontal		La redondo	
			Parte superior o empeine								
		MUSLO	Parte anterior					Control Orientado			
		PECHO	Total								
14 AÑOS EN ADELANTE	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar la ejecución y práctica de la recepción. • Versatilidad de las posiciones dentro del terreno de juego. • Desarrollo y ubicación dentro del terreno de juego, utilizando el elemento técnico de la recepción. 	PIE	Parte interna		PIE	Parte externa		Control Frontal		La redondo	
			Parte superior o empeine			Talón					
		MUSLO	Parte anterior			Frontal					
		PECHO	Total			CABEZA		Frontal			
						ABDOMEN		Total			

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO DE LA CONDUCCIÓN NIÑOS 6 - 12 AÑOS

CONCEPTO: Es el elemento técnico que se refiere al acto de trasladar el balón de un punto a otro del terreno de juego, mediante las partes corporales permitidas por el reglamento de juego. La práctica de este elemento se categoriza según la superficie del pie con que se ejecuta el traslado del balón, parte externa para conducir, parte interna para corregir.

EDAD	CARACTERIZACIÓN	RECURSOS NATURALES		EJERCICIOS	RECURSOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS
		PIE	Parte Interna Parte Externa							
6- 9 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarización con la técnica de conducción. • Desarrollo de la práctica del elemento técnico de conducción. • Introducción al manejo de acciones propias de la técnica de la conducción, aplicadas al juego de fútbol. 	PIE	Parte Interna Parte Externa				Dribling			
10-11 AÑOS	<ul style="list-style-type: none"> • Optimizar la práctica del elemento técnico de la recepción. • Familiarización y control con las ubicaciones en el terreno de juego. 	PIE	Parte Interna Parte Externa				Dribling			

**METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DEL ELEMENTO TÉCNICO DE LA CONDUCCIÓN
JÓVENES Y ALTO RENDIMIENTO**

EDAD	CARACTERIZACIÓN	RECURSOS NATURALES		EJERCICIOS	RECURSOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS FORMALES	EJERCICIOS	ELEMENTOS DERIVADOS CIRCUNSTANCIALES	EJERCICIOS
12-13 AÑOS	Práctica sistemática de la técnica individual del elemento de la conducción con mayor eficiencia. Identificación de la importancia de la utilización del elemento técnico de la conducción, hacia las diferentes posiciones.	PIE	Parte Interna		PLANTAR		Dribling		"La Garrincha" "La Redondo" "La Bicicleta"	
	Parte Externa									
14 AÑOS EN ADELANTE	Controlar la ejecución y práctica de la conducción. Versatilidad de las posiciones dentro del terreno de juego y la utilización de la conducción. Desarrollo y ubicación dentro del terreno de juego y la importancia del elemento técnico de la conducción.	PIE	Parte Interna		PLANTAR		Dribling		"La Garrincha" "La Redondo" "La Bicicleta"	
	Parte Externa									

6.7. Metodología.

Modelo Operativo

FASES	OBJETIVOS	ACCIONES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
CONCIENTIZACIÓN	Crear una guía metodológica para la práctica del fútbol	Promocionar la propuesta dentro de los entes involucrados	Humanos: Deportistas e integrantes de la Liga Cantonal Pelileo	Investigador	1 mes
PLANIFICACIÓN	Planificar la difusión de la guía	Elaboración del Plan de Trabajo	Humanos: Deportistas e integrantes de la Liga Cantonal Pelileo	Investigador	1 semana
EJECUCIÓN	Ejecutar la guía metodológica	Comprobar horarios	Materiales: Canchas de la Liga cantonal	Investigador	1 meses
EVALUACIÓN	Conocer el resultado de la práctica	Comportamiento del deportista	Humanos: Deportistas e integrantes de la Liga Cantonal Pelileo	Investigador	3 semans

Cuadro N° 28

Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

6.8. Administración

Los responsables de la ejecución de la propuesta son:



Cuadro N° 29 Organigrama

Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

6.9. Previsión de evaluación

Es necesario disponer de un plan de monitoreo de la propuesta para tomar decisiones que puedan estar orientadas a mantener la propuesta, modificarla, eliminarla o definitivamente cambiarla con el fin de lograr los objetivos planteados.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué Evaluar?	El Desarrollo Motor
2. ¿Por qué evaluar?	Para el mejoramiento de la práctica del fútbol
3. ¿Para qué evaluar?	Para que el deportista suba su nivel deportivo
4. ¿Con qué criterios	Coherencia, efectividad, eficiencia
5. Indicadores	Cuantitativos y cualitativos
6. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
7. ¿Cuándo evaluar?	Periodos determinados en la propuesta
8. ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico
9. ¿Fuentes de Información?	Personas documentos
10. ¿Con qué evaluar?	Instrumentos

Cuadro N° 30

Elaborado por: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

MARCO ADMINISTRATIVO

Bibliografía

ESEFUL, (2007) Diferentes Formas de Dominio de Balón, Libro 1.p.12. Lima.

GOMEZ, Ángel, (2000). Juegos Tradicionales Valencianos. Carena Editors, Primera Edición octubre 2001, Valencia.

LAMMICH, Gunter, (2003). Juegos para el Entrenamiento. Editorial. Stadium S.R.L. Primera Edición. Buenos Aires

LASIERRA, Gerard – PONZ, José – DE ANDRES, Fernando, (2001). MIL 13 Ejercicios y Juegos aplicados al Balonmano. Editorial. Paidotribo, Edición Tercera. Volumen I. Barcelona.

RUIZ, Felio - RUIZ, Antonio – TALENS, Inmaculada,(2003) Educación Física Vol. III, Editorial MAD. S.L, España

SEGURA, José (s/a), Mil 9 Ejercicios y Juegos de Fútbol. Editorial. Paidotribo. Séptima Edición. Barcelona.

SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004) Juegos motores para primaria de 10 a 12 años, Editorial Paidotribo, Barcelona.

OURET, Perla. “Teoría y Técnicas de Humanismo”.

CARMONA, Rafael: “Actividad Física para la Educación en la Sociedad del Conocimiento”.

CARRASCO, David. “Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo.

CONTRERAS, Fernando: “Principios Tácticos del Fútbol”,

HERRERA, Gabriel: Dpto. de Educación Física I.E.S, “Las Cualidades Motrices”

GONZALEZ, Jesús: “Didáctica de la Enseñanza de las Acciones Técnicas por el Método del Desgolsamiento”

GUERRA, Karla. “Fortaleciendo el valor respeto en la convivencia en educandos en EBN Emma Elisa Final Castro”.

LEMINI, Marco: “Constructivismo educativo, actividad y evaluación del docente: relato de algunas posibilidades incongruencias, acceso: 2008.

LÓPEZ, Eduardo: “Las Capacidades Coordinativas Gentileza”.
www.plazadedeportes.com/

LÓPEZ, Juan: “Factores que inciden en el aprendizaje de las destrezas básicas en las carreras de velocidad”.189

LLERENA, Ángel: “Enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol”,

MIRO, Alonso: “Tarea técnico tácticas para la mejora de la recuperación del balón mediante interceptaciones y entradas”, acceso: 2007 -2012,

MONTIEL, David: “Apuntes de Técnica (Nivel 1)”, acceso: 1998 –2002

MERINO, Juan : “Grupo de Estudio Fútbol y Entrenamiento”.

PELLEJERO, J: “Modulo de Psicología 2009, regimerixiba.

PRIETO, Raúl: “El diario como instrumento para la formación permanente del profesor de educación física”.

ROBLEDO, Michael:“Incidencia del método global en el aprendizaje del gesto técnico del golpeo del balón con empeine en futbolistas infantiles (12 - 13 años)

SANCHÉZ, E: “Complejo de ejercicios para el desarrollo de la coordinación en los nadadores”.

VINEN, Pere: “Apuntes de Técnica (Nivel 1)”, acceso: 1998

WEINECK, J. “Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol”. Editorial Paidotribo. Barcelona, acceso: 16 de Octubre del 2009.

ZAMBRANO, KLeDDys. “La expresión corporal”.

ANEXOS

Recursos

Para la ejecución de este proyecto de investigación, se va a necesitar los siguientes tipos de Recursos.

Recursos Institucionales:

La presente investigación se lo realizara en la Liga Cantonal Pelileo de la Provincia de Tungurahua

Recursos Humanos:

Coordinador Responsable: Indacochea Mendoza Jean Carlos

Investigador: Miguel Alejandro Sánchez Veloz

Recursos Materiales:

Computadora

Grabadora

Material de oficina

Recursos Económicos:

La ejecución de este Proyecto tiene un valor de \$1000,00

Cronograma

Actividades	Tiempo	Diciembre 2013				Enero 2014				Febrero 2014				Marzo 2014				Abril 2014			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Formulación del Problema		X																			
Elaboración del Proyecto y presentación			X	X	X	X	X	X													
Recolección y redacción de la Tesis									X	X	X	X									
Trabajo de Campo													X	X							
Proceso y análisis de información															X	X					
Redacción del borrador de la tesis																	X				
Revisión del borrador de la tesis																		X	X		
Corrección de la Tesis																					X
Presentación y Defensa																					X



ANEXO N° 1

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física



En cuesta dirigido a los niños de la Liga Cantonal Pelileo

1. ¿Crees que los ejercicios que practica son suficientes para mejorar sus fundamentos técnicos?
Si () No ()
2. ¿El jugador de fútbol debe ser defensivo y ofensivo dentro de un partido?
Si () No ()
3. ¿El jugador de fútbol debe ser un conductor del balón?
Si () No ()
4. ¿Crees que tus destrezas están al 100% de su capacidad?
Si () No ()
5. ¿Tu rendimiento es el óptimo para mejorar al equipo?
Si () No ()
6. ¿La habilidad locomotriz la puedes desarrollar con la práctica del fútbol?
Si () No ()
7. ¿Las habilidades de recepción y proyección las puedes mejorar con la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol?
Si () No ()
8. ¿Tu cuerpo está adaptado para el trabajo contracción y extensión muscular?
Si () No ()
9. ¿Los movimientos naturales pueden ser mejorados con la práctica del fútbol?
Si () No ()
10. ¿Los movimientos formativos son necesarios en el fútbol?
Si () No ()



ANEXO N° 2

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física



En cuesta dirigido Dirigentes y Padres de Familia de la Liga Cantonal Pelileo

1. ¿Crees que los ejercicios que practica son suficientes para mejorar sus fundamentos técnicos?
Si () No ()
2. ¿El jugador de fútbol debe ser defensivo y ofensivo dentro de un partido?
Si () No ()
3. ¿El jugador de fútbol debe ser un conductor del balón?
Si () No ()
4. ¿Crees que tus destrezas están al 100% de su capacidad?
Si () No ()
5. ¿Tu rendimiento es el óptimo para mejorar al equipo?
Si () No ()
6. ¿La habilidad locomotriz la puedes desarrollar con la práctica del fútbol?
Si () No ()
7. ¿Las habilidades de recepción y proyección las puedes mejorar con la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol?
Si () No ()
8. ¿Tu cuerpo está adaptado para el trabajo contracción y extensión muscular?
Si () No ()
9. ¿Los movimientos naturales pueden ser mejorados con la práctica del fútbol?
Si () No ()
10. ¿Los movimientos formativos son necesarios en el fútbol?
Si () No ()





