

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA- SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación,**

**Mención Cultura Física**

**TEMA:**

---

**“EL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS SELECCIONADOS DE LA CATEGORÍA PREJUVENIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA”.**

---

**AUTOR:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**TUTOR:** Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

**AMBATO – ECUADOR**

**2014**

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE  
GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

***CERTIFICA:***

Yo, Licenciado. Magister Christian Rogelio Barquín Zambrano, con cédula de ciudadanía N°1803485257, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“EL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS SELECCIONADOS DE LA CATEGORIA PREJUVENIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA”**, desarrollado por el egresado, Álvaro Lizandro Núñez Cruz, 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.

.....

Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

C.C. 1803485257

**TUTOR**

## **AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN**

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

Ambato, 20 de Abril del 2014

.....

Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**C.C. 1600414401**

**AUTOR**

## **CESION DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **“EL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS SELECCIONADOS DE LA CATEGORIA PREJUVENIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 20 de Abril del 2014

.....

Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**C.C. 1600414401**

**AUTOR**

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“EL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS SELECCIONADOS DE LA CATEGORIA PREJUVENIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA”**, presentado por el Sr. Álvaro Lizandro Núñez Cruz, egresado de la Carrera de Cultura Física modalidad semi-presencial, promoción 2012 – 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**

---

Lcdo. Mg. Víctor Segundo  
Medina Paredes.  
**MIEMBRO**

---

Lcdo. Mg. Víctor Amable  
Mallqui Quisintuña  
**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

A Dios, por la oportunidad de vivir y por estar conmigo en todo momento y acción, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Mis padres, por darme la vida, quererme y creer en mí y porque siempre me apoyaron.

Y a todos aquellos familiares y amigos que con su carisma y personalidad aportaron para llegar a este logro.

Álvaro Lizandro Núñez Cruz

## **AGRADECIMIENTO**

Esta investigación es el resultado del esfuerzo conjunto de todos los que contribuyeron al grupo de trabajo.

De forma muy especial a mis padres quienes en mi vida han apoyado y motivado mi formación académica, creyeron en mí en todo momento y no dudaron de mis habilidades.

A cada uno de mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza y finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa universidad.

Álvaro Lizandro Núñez Cruz

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN .....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
CESION DE DERECHOS DEAUTOR.....	IV
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN .....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
ÍNDICE GENERAL.....	VIII
ÍNDICE DE CUADROS .....	IX
ÍNDICE GRAFICOS .....	X
RESUMEN EJECUTIVO.....	XII
INTRODUCCION.....	XIV
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	1
1.1 TEMA DE INVESTIGACIÓN .....	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	1
Contextualización .....	1
Análisis Crítico .....	5
Prognosis.....	5
Formulación del Problema .....	6
Preguntas Directrices .....	6
Delimitación.....	7
1.3 JUSTIFICACIÓN .....	7
1.4 OBJETIVOS .....	9
General.....	9
Específicos .....	9



CAPITULO II.....	10
MARCO TEORICO.....	10
2.1 ANTESCEDENTES INVESTIGATIVOS .....	10
2.2 FUNDAMENTACION FILOSOFICA .....	11
2.3 FUNDAMENTACION LEGAL .....	11
2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES.....	16
CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	19
CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE DEPENDIENTE .....	44
2.4 HIPOTESIS.....	54
2.5 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS .....	55
CAPITULO III.....	56
METODOLOGÍA.....	56
3.1 ENFOQUE.....	56
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACION.....	56
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	58
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	58
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	60
Variable Independiente: Fútbol .....	60
Variable Dependiente: Desarrollo Motriz .....	61
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	62
3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS .....	62
CAPÍTULO IV.....	33
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	64
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	65
CAPÍTULO V .....	74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	74
CONCLUSIONES .....	74
RECOMENDACIONES .....	74

CAPÍTULO VI.....	76
PROPUESTA .....	76
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	76
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	77
6.3 JUSTIFICACIÓN .....	78
6.4 OBJETIVOS .....	78
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD .....	79
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA.....	80
6.7 METODOLOGIA DEL MODELO OPERATIVO.....	104
6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA .....	105
6.9 EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA .....	106
BIBLIOGRAFIA .....	108
ANEXOS.....	109

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro Nº 1	
Operacionalización de la Variable Independiente.....	43
Cuadro Nº 2	
Operacionalización de la Variable Dependiente.....	44
Cuadro Nº 3	
Recolección de la información.....	45
Cuadro Nº 4 y 5	
Población y muestra.....	4 46
Cuadro Nº 6	
Pregunta uno.....	48
Cuadro Nº 7	
Pregunta dos.....	49
Cuadro Nº 8	
Pregunta tres.....	50
Cuadro Nº 9	
Pregunta cuatro.....	51
Cuadro Nº 10	
Pregunta cinco.....	52
Cuadro Nº 11	
Pregunta seis.....	53
Cuadro Nº 12	
Pregunta siete.....	54
Cuadro Nº 13	
Pregunta ocho.....	55
Cuadro Nº 14	
Pregunta nueve.....	56
Cuadro Nº 15	
Pregunta diez.....	57
Cuadro Nº 16	
Pregunta once.....	58
Cuadro Nº 17	
Modelo Operativo.....	93

Cuadro № 18

Planificación preparación física.....	94
---------------------------------------	----

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico Nº 1	
Árbol de problemas.....	4
Gráfico Nº 2	
Red de categorías.....	12
Gráfico Nº 3	
Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	13
Gráfico Nº 4	
Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	14
Gráfico Nº 5	
Pregunta uno.....	48
Gráfico Nº 6	
Pregunta dos.....	49
Gráfico Nº 7	
Pregunta tres.....	50
Gráfico Nº 8	
Pregunta cuatro.....	51
Gráfico Nº 9	
Pregunta cinco.....	52
Gráfico Nº 10	
Pregunta seis.....	53
Gráfico Nº 11	
Pregunta siete.....	54
Gráfico Nº 12	
Pregunta ocho.....	55
Gráfico Nº 13	
Pregunta nueve.....	56
Gráfico Nº 14	
Pregunta diez.....	57
Gráfico Nº 15	
Pregunta once.....	58

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

## **CARRERA: CULTURA FÍSICA**

### **RESUMEN EJECUTIVO**

#### **TEMA:**

**“EL FÚTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS SELECCIONADOS DE LA CATEGORÍA PREJUVENIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA”,**

**AUTOR:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**TUTOR:** Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

Es indiscutible que a nivel mundial, el fútbol, también llamado balompié o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno y un árbitro que se ocupa que las normas se cumplan correctamente.

Este deporte en la actualidad tiene una connotada vigencia en nuestro país y además nos permite alcanzar un desarrollo motriz con su práctica es decir, desde que comenzamos a entrenarlo o a gozar del juego en forma recreativa.

El desarrollo motriz en los deportistas a nivel profesional es un aspecto muy importante debido a su incidencia en la práctica de los diferentes fundamentos técnicos tácticos de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

De esta manera al realizar la presente investigación queremos contribuir de una forma óptima y positiva al mejoramiento del desarrollo motriz de los seleccionados de fútbol de Federación deportiva de Pastaza proponiendo la aplicación, monitoreo y evaluación de un plan técnico y metodológico que mejore dicho desarrollo motriz en los deportistas

**DESCRIPTORES:** Desarrollo Motriz, deporte, fútbol, fundamentos, juego, técnicas, tácticas, deportistas, recreativa.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**

**FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION**

**CAREER: PHYSICAL CULTURE**

**EXECUTIVE SUMMARY**

**TOPIC:**

**FOOTBALL AND ITS IMPACT ON DEVELOPMENT DRIVE SELECCIONS PRE JUVENILE CATEGORY OF SPORTS FEDERATION PASTAZA**

**AUTHOR:** Alvaro Nunez Cruz Lizandro

**TUTOR:** Atty. Mg. Barquín Christian Rogelio Zambrano

It is indisputable that worldwide, soccer, also called football or soccer, is a team sport played between two teams of 11 players each and a referee who deals the rules are properly followed.

This sport currently has an openly force in our country and also allows us to achieve a development drive that is practical, since we started to train or enjoy the game recreationally.

Motor development at a professional level athletes on a very important issue because of its impact on the practice of different tactical technical foundations of selected soccer Sports Provincial Federation of Pastaza.

In this way in carrying out this research we want to contribute in an optimal way and positively to the improvement of the motor development of the football teams from sports federation of Pastaza proposing the implementation, monitoring, and evaluation of a methodological and technical plan to improve the motor development in the sportsmen

**WORDS:** Motor Development, sport, football, fundamentals, techniques, play, tactics, sports, recreation.

## INTRODUCCIÓN.

El presente trabajo estuvo dirigido a investigar “**EL FUTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS SELECCIONADOS DE LA CATEGORIA PREJUVENIL DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE PASTAZA**”, como objetivo general nos planteamos investigar y analizar el desarrollo operativo del proceso enseñanza-aprendizaje, el trabajo de la psicomotricidad, la coordinación y destrezas específicas que se ejecuta de forma insipiente en los jóvenes seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza.

La estructura del trabajo de investigación consta de seis capítulos, los mismos que se detalla a continuación:

**En el CAPITULO I**, se analiza el problema de la investigación, conformado por el tema de investigación, planteamiento del problema, justificación, objetivos.

**El CAPITULO II**, está conformado por el Marco Teórico, que contiene los antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis y señalamiento de variables.

**El CAPÍTULO III**, relacionado con la Metodología, describe la modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de la investigación, población y muestra, la operacionalización de las variables, recolección de información, procesamiento y análisis.

**En el CAPITULO IV**, se encuentra el análisis e interpretación de los resultados, así como la verificación de las hipótesis.

**El CAPITULO V**, está constituido por las conclusiones y recomendaciones.

**El CAPITULO VI**, la Propuesta, que lo conforma: El título, datos informativos, antecedentes, justificación, objetivos, factibilidad, plan de acción, administración y evaluación de la propuesta.

Finalmente encontramos la Bibliografía, linkografía y los Anexos.



## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1. Tema**

El fútbol y su incidencia en el desarrollo motor de los Seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza.

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

##### **1.2.1. Contextualización.**

A nivel mundial, EL FÚTBOL, es un deporte de equipo practicado en casi todo el mundo. También es que tiene más número de seguidores. También llamado fútbol, balompié o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno y un árbitro que se ocupa de que las normas se cumplan correctamente.

Lawrence Kitchin (1966)- sostiene "El fútbol es el único idioma mundial aparte de la ciencia"

“En conclusión se determina que el fútbol es un deporte altamente social por su difusión en las personas de todas las edades”

Según Alabarces “en nuestras sociedades, el deporte en general, y el fútbol en particular, tiene una importancia demasiado grande que resulta extraño que hasta ahora no se le haya prestado atención. El mundo académico le dio sistemáticamente poca o, más bien, ninguna importancia. Las excepciones son limitadísimas.

“Este deporte se ha venido incrementando en varios sectores de nuestro planeta debido a su espectacularidad”

Augusto Roa Bastos (1966, pp.301).- "Mientras un jugador no domine el balón con todo el cuerpo, como es debido, mientras no haya un espíritu más ofensivo, mayor coordinación y velocidad en el ataque, más ganas de ganar en buena ley, más divertido será seguir viendo los partidos de la muchachada en los baldíos y potreros"

“El despliegue de los fundamentos técnicos en el fútbol incide positivamente en la sociedad”

**En nuestro país**, éste deporte en la actualidad tiene una connotada vigencia y emociona desde que tenemos uso de razón; es decir, desde que comenzamos a gozar del juego. Altas dosis de alegría y en ocasiones cierto grado de sufrimiento, nos cautivan para seguir día a día en búsqueda de conocimientos para enriquecer este deporte.

El fútbol como fenómeno deportivo, no se encuentra concluido, pues, fuera de no ser ciencia exacta, puede ser practicado por personas sin el más mínimo conocimiento de él o por acróbatas que alcanzan la excelencia en acciones que encuentran el gusto por el juego.

El **desarrollo motor** del joven ocurre en forma secuencial, esto quiere decir que una habilidad ayuda a que surja otra. Es progresivo, siempre se van acumulando las funciones simples primero, y después las más complejas. Todas las partes del sistema nervioso actúan en forma coordinada para facilitar el desarrollo; cada área de desarrollo, interactúa con las otras para que ocurra una evolución ordenada de la habilidad. La dirección que sigue el desarrollo motor es de arriba hacia abajo, es decir, primero controla la cabeza, después el tronco.

Va apareciendo del centro del cuerpo hacia afuera, pues primero controla los hombros y al final la función de los dedos de la mano. Para describir el desarrollo del movimiento se divide en motor grueso y motor fino. El área motora gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener

el equilibrio. La motora fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos y manos.

**Según Halverson** (1971), aprender a moverse implica un desarrollo continuo de las capacidades de usar el cuerpo efectivamente, evidenciando un progresivo control y calidad en el movimiento.

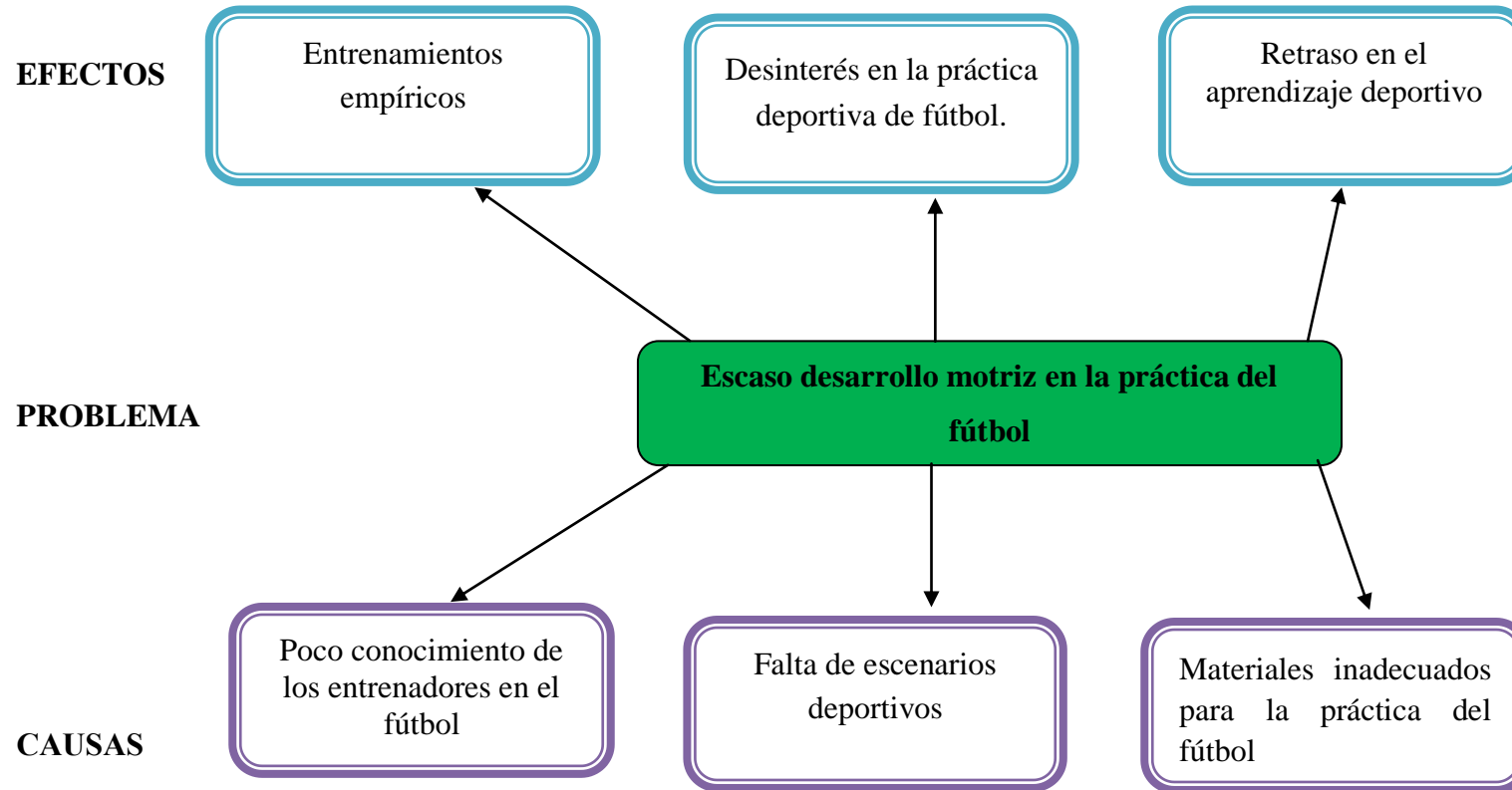
**Pedro Gil Madrona**, en su libro Desarrollo Psicomotor, dice que el desarrollo psicomotrices el conjunto de procesos psico-evolutivos y socio-afectivos que permiten al individuo evolucionar en el control del propio cuerpo hasta conseguir un grado de competencia motriz máximo para el sujeto en cuestión.

**Según Berruazo** (1995) el desarrollo motriz es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc.

En Federación Deportiva de Pastaza, el fútbol constituye un deporte practicable por todos, que no necesita de capacidades físicas particulares, mejora la resistencia cardiovascular: carreras rápidas, sucesivas aceleraciones repetidas, mejora el ritmo cardíaco y la función respiratoria, resistencia y equilibrio: desarrollo muscular y mejora del centro de gravedad, trabaja sobre la velocidad y la habilidad por estas razones es fundamental practicar este deporte, ya que se logrará mejorar el desarrollo motriz en los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza.

En síntesis, podemos decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel de pensamiento, emociones y su socialización.

### ÁRBOL DE PROBLEMAS



**Cuadro # 1:**  
**Elaborado por:**

Relación Causa- Efecto  
Álvaro

Lizandro

Núñez

Cruz

### **1.2.2. Análisis Crítico**

La existencia de entrenamientos empíricos para la disciplina de fútbol ha generado que existan falencias en el desarrollo de motriz de los jugadores, ya que sus entrenamientos son realizados de una manera tradicional y no se ha generado innovaciones que permitan elevar las destrezas de los jugadores que forman parte del equipo provincial de la Federación Deportiva de Pastaza, esto sumado que los entrenadores ejecutan planes de entrenamientos basados en conocimiento antiguos o poseen poco conocimiento, lo que no permite incrementar el rendimiento de los jugadores que están a su cargo.

Otros de los factores identificados es el hecho de que a nivel de provincia no contamos con escenarios deportivos adecuados para el desarrollo de las diferentes disciplinas y en lo específico del ámbito futbolístico podemos detectar que los espacios no son los adecuados y esto ha disminuido el interés por parte de los jóvenes de formar parte de las selecciones locales, y han buscado mejores espacios de participación en provincias vecinas, lo que genera desinterés en la práctica deportiva y se vayan de nuestra jurisdicción y se conviertan en una gran competencia para nuestros jugadores

Es fundamental contar con el apoyo de los padres de familia para que de esta manera doten de la implementación adecuada y o se produzca el retraso en el aprendizaje deportivo, motivando de esta manera a los deportistas, los padres de familia deben ayudar a los deportistas a crear hábitos deportivos, esto ayudara significativamente a que los mismos no tengan problemas en su desarrollo motriz y poder realizar correctamente la práctica de fútbol.

### **1.2.3. Prognosis**

De continuar sin la práctica constante del fútbol se estará creando en los seleccionados entes sedentarios dedicados a la tecnología y su desarrollo motriz será limitado, no solo la salud de los centros motores y los órganos perceptivos

condicionan el aprendizaje óptimo de movimientos. Es muy importante el nivel de las capacidades condicionales, coordinativas e intelectuales.

Si no se practica el deporte del fútbol se estará dejando de lado la motivación para evolucionar en el aprendizaje ya que este comprende:

Motivación para aprender algo hacia un objetivo mayor, predisposición para practicar y aprender, entusiasmo para realizar una tarea en el momento, concentración: Si los objetivos del aprendizaje se plantean en forma adecuada, si el deportista se brinda en cada práctica y si las tareas son atractivas, la concentración en las mismas estará asegurada y su desarrollo motriz será el ideal.

Si no se fomenta o motiva a los jóvenes a la práctica de algún deporte y sobre todo al fútbol, se estaría incrementando la ausencia de talentos deportivos, la masificación del deporte y sobre todo incrementando adeptos a los vicios como el alcoholismo, la drogadicción, y la formación de pandillas juveniles.

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

¿Cómo incide el fútbol en el desarrollo motriz de los Seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza?

#### **1.2.5. Interrogantes de la Investigación**

¿Cuáles son las causas para que no se practique el fútbol de una forma planificada en los Seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza?

¿El desarrollo motriz mejorara con una adecuada práctica del fútbol?

¿Se dará alguna alternativa de solución al problema de la escasa práctica del fútbol y su incidencia en el desarrollo motriz de los Seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza.?

#### **1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.**

**Área:** Deportiva  
**Campo:** Fútbol  
**Aspecto:** Desarrollo motriz.

#### **Delimitación Espacial:**

Esta investigación se realizará en la Federación Deportiva de Pastaza a los Seleccionados de la categoría prejuvenil.

#### **Delimitación Temporal**

La investigación de este problema se estudió e investigó, durante el período 2014.

#### **Unidades de observación**

Los Seleccionados de fútbol de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza.

### **1.3. Justificación**

**El interés** de esta Investigación está basado en el mejoramiento progresivo y cada vez más exigente proceso de formación deportiva, planteado como tarea, enfatizar en la calidad del proceso de selección de los jóvenes seleccionados que se inician en el deporte, para nuestro caso el fútbol, ya que las exigencias desde el punto de vista competitivo son cada vez mayores y obligan a una selección más exacta a partir de las bases científicas del entrenamiento.

Una educación de calidad requiere cambios sustanciales a las formas convencionales de cómo se ha venido abordando ésta, y, tendrá que realizarse desde la metodología pedagógica que demuestre su eficacia; así vemos como en éstas prácticas educativas también existe la necesidad de adecuar estrategias asociadas para el proceso de enseñanza – aprendizaje y fomentar valores formativos como son: confianza, cooperación, compañerismo, respeto, igualdad, tolerancia.

**La Importancia** del presente trabajo radica principalmente en tomar en cuenta que el fútbol es una actividad física que sería importante que se involucren de los participantes. Los valores del deporte son el esfuerzo, la superación, la dedicación y la deportividad. Todos estos valores implican una generosidad por parte de los jugadores por dar lo mejor de sí y respetar el esfuerzo de los demás.

El fútbol tiene su principal impacto en la sociedad y para muchos es más que un deporte, es más que una forma de hacer ejercicio, es un estilo de vida.

El deportista se plantea jugar algo concreto y si bien existe un “esquema” sobre cómo se va a desarrollar y hacia dónde va dirigido, todo ira tomando forma a medida que la actividad lúdica se desarrolla.

De esta forma se establecerán nuevas reglas y metas, que enriquecerá el universo de relaciones y se aplicara lo aprendido a nuevo contextos y situaciones. El mismo programa permitirá que sea diferente cada vez que se juega, favoreciendo el desarrollo de la imaginación y el pensamiento creativo como también el desarrollo motriz.

**Los Beneficiarios** inmediatos del presente trabajo son los Seleccionados de la categoría prejuvenil y por ende la Federación deportiva de Pastaza.

**La Factibilidad** del trabajo de investigación está dada por el apoyo de las autoridades de la Federación Deportiva de Pastaza, y por pertenecer al cuerpo técnico de la Federación Deportiva de Pastaza con la actuación primordial de los seleccionados, me permite conocer a profundidad el problema y obtener toda la información necesaria durante el proceso de investigación; en cuanto al aspecto económico, se cuenta con los recursos económicos necesarios para su ejecución,



suficientes recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la investigación y el conocimiento necesario para que lo contemplado en esta investigación sea lo correcto.

Culminar los estudios de licenciatura en base a una investigación académica y la difusión de sus resultados, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos ya en investigación como los de especialidad en Cultura Física.

**El impacto deportivo** de la presente investigación será muy positivo debido a que los deportistas que practican la disciplina del fútbol logran mejorar su desarrollo motriz para su mejor funcionamiento en los entrenamientos y en los partidos comprobatorios y oficiales.

#### **1.4. Objetivos:**

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

Investigar la incidencia del fútbol en el desarrollo motriz de los Seleccionados de fútbol de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza.

##### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Diagnosticar las diferentes causas para que no se practique el fútbol en forma planificada con los Seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza.
- Analizar el desarrollo motriz en la práctica del fútbol de los seleccionados de Federación Deportiva de Pastaza.
- Diseñar un plan de entrenamiento didáctico que ayude a mejorar el desarrollo motriz en la práctica del fútbol de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1.-ANTECEDENES INVESTIGATIVOS

En la Federación Deportiva de Pastaza, no se ha realizado ningún trabajo formal, que testifique que se ha realizado alguna investigación sobre el problema que relaciona el fútbol y su incidencia en el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil.

De ahí el interés de realizar este trabajo, producto de mi esfuerzo y preocupación, en tratar de buscar alternativas de solución, para que éste problema no se vaya incrementando, sino más bien poco a poco vaya disminuyendo, procurando que los jóvenes reciban la ayuda necesaria en lo que relaciona con el fútbol y el desarrollo motor en la práctica deportiva.

También cabe recalcar poniendo en conocimiento y revisando en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad De Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Cultura Física, se ha podido encontrar trabajos relacionados a la temática presentada, de alguna de las variables que se puso en el tema de investigación, de estos trabajos, se tomaron las mejores conclusiones a las que llegan sus autores, para obtener un fundamento teórico – científico, que permita realizar una investigación eficiente que nos ayudó al desarrollo motor.

**TEMA:** Los fundamentos técnicos del fútbol mejoran la motricidad y coordinación de movimientos de los niños del centro de apoyo infantil Jaloa - el Rosario Escuela 17 de Enero, del Cantón Quero de la provincia de Tungurahua, noviembre 2010 – marzo 2011.

**AUTOR:** Sánchez Santamaría, William Bolívar, **AÑO:** 2013-06-11

## **2.2.-Fundamentación Filosófica**

En un mundo globalizado, de tendencias e interdependencias, nos conlleva que el fútbol tome en cuenta principios que sustenten el mejoramiento motor de los seleccionados de la categoría prejuvenil.

El Modelo Crítico Propositivo mira a la realidad haciéndose, a la ciencia interpretando esa realidad y determinando que la verdad científica es relativa.

Herrera E. Luis y varios (Pág. 21), Libro Tutoría de la Investigación. El PARADIGMA CRÍTICO PROPOSITIVO lo identifica como la ruptura de la dependencia y transformación social requiere de alternativas coherentes en investigación, una de ellas es el enfoque crítico propositivo. Crítico por que cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidos con la lógica instrumental del poder, por que impugna las explicaciones reducidas a casualidad lineal.

Agrupar en categorías dialógicas, con criterios sistémicos de totalidad, autonomía y contexto, creyendo siempre en la Pluricausalidad.

La presente investigación tiene un enfoque Social-Crítico y se fundamenta sobre todo en el pensamiento complejo y en la teoría del Construccinismo Social ya que plantea solución a la problemática expuesta, y, daremos a conocer la importancia que tiene la práctica del fútbol en función de ayudar al desarrollo motor, el mismo que nos permitirá fomentar en los jóvenes el interés por la práctica del fútbol como una disciplina.

### **2.2.1. Fundamentación Epistemológica**

Para Piaget, la epistemología "es el estudio del pasaje de los estados de menor conocimiento a los estados de un conocimiento más avanzado, preguntándose Piaget, por el cómo conoce el sujeto (como se pasa de un nivel de conocimiento a otro).

Bunge (1998) señala que “la epistemología es la rama de la filosofía que estudia la investigación científica y su producto, el conocimiento científico” (p.21)

Para Platón, los datos sensoriales eran, en el mejor de los casos, una distracción del conocimiento, el cual era la provincia de la razón pura.

La ciencia del deporte se rige a una serie de procesos que el ser humano debe realizar en el vivir diario, entre ellas las acciones para el desarrollo motriz coherente de la práctica deportiva.

Lo que esto significa la ampliación de un esquema de práctica mediante la aplicación de conocimientos científicos técnicos en la formación de habilidades y destrezas motrices.

### **2.2.2. Fundamentación Ontológica.**

La ontología es la parte de la filosofía que estudia al ser y su existencia en general. Es aquello que estudia el ser en cuanto ser, el interés de estudiar al ser se origina en la historia de la filosofía cuando esta surge de la necesidad de dar explicaciones racionales, no mitológicas, a los fenómenos del mundo físico, también debemos recordar que el carácter universal de la filosofía, tuvo su origen en la necesidad de un conocimiento valido a todo fenómeno, y en las deficiencias de los conceptos inicialmente desarrollados, para ser llevados a la práctica concreta en los fenómenos físicos, o sociales.

Según Husserl la ontología es una ciencia de las esencias que puede ser formal o material. La primera se dedica a las esencias formales, es decir, a las propiedades de todas las esencias. Las ontologías materiales tratan de esencias materiales y se restringen según los modos de sus objetos. Por tanto, son llamadas también “ontologías regionales”. Obviamente la ontología formal abarca todas los materiales e incluso las del ser.

Al considerar al deportista como un elemento en constante cambio, especialmente en su comportamiento y forma de vida, es necesario estudiar al ser como un ente inteligente.

### **2.2.3. Fundamentación Axiológica.**

Según la página web <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/axiologia>, la Axiología también es llamada Teoría de los Valores, por su traducción del término griego, y es una rama filosófica, nacida entre los siglos XIX y XX, cuyo objeto de estudio son los valores, ocupándose de su naturaleza y jerarquía.

La presente investigación se fundamenta en los valores existentes, la cual se puede agilizar y mejorar mediante un compromiso de acción en el desarrollo de y fortalecimiento de los mismos para el desarrollo de la formación deportiva de los seleccionados de fútbol.

La **solidaridad** debe reflejarla los entrenadores al momento de realizar el entrenamiento deportivo ayudando aquellos deportistas realicen correctamente el ejercicio específicos que mejore y desarrolle su motricidad ante de la actividad deportiva, los demás deben compartir sus conocimientos y las técnicas con sus compañeros.

La **puntualidad** es un valor muy importante que les permite a los seleccionados llegar a tiempo al establecimiento donde reciben sus conocimientos educativos, entrenamientos deportivos, pero para que los jóvenes aprendan este valor necesitan de un modelo a seguir, siendo en éste caso las autoridades y entrenadores, la personalidad y el cumplimiento de ellos permitirán crear hábitos que mejoren su personalidad y su pensamiento.

La **honestidad** como seleccionados es un factor muy importante, muchas de las veces el seleccionado no es honesto con sí mismo.

El **respeto** debe ser practicado por los entrenadores de la institución deben considerar, apreciar y valorar las cualidades de sus estudiantes y los derechos que cada uno posee.

**Disciplina** es un valor que debe preponderar los entrenadores ya que debe crear un conjunto de reglas y normas que establezca una adecuada relación disciplinaria, permitiendo acciones específicas en la interrelación del entrenadores y deportistas logrando mantener una verdadera disciplina tanto educativa como deportiva.

**Amistad** es un valor muy importante como los demás ya que resalta una relación afectiva entre dos o más personas ya sea entre entrenadores y seleccionados de la institución deben compartir ideas, inquietudes pero siempre diciendo la verdad para superar los problemas que se presentan, la confianza dentro de un ambiente permitirá tener muchos amigos dentro de la sociedad donde vivimos.

### **2.3.-Fundamentación Legal**

Esta investigación tiene su sustento legal en la Constitución de la República del Ecuador el cual responde al cumplimiento de las normas jurídicas legales organismos oficiales de la inspección, control y vigilancia de la educación y de carácter institucional, y en la Ley del Deporte, en los siguientes artículos:

#### **Constitución de la República del Ecuador. Asamblea Constituyente 2008**

**Sección V Educación**, en su:

**Art. 27.-** La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y **la cultura física**, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

**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.

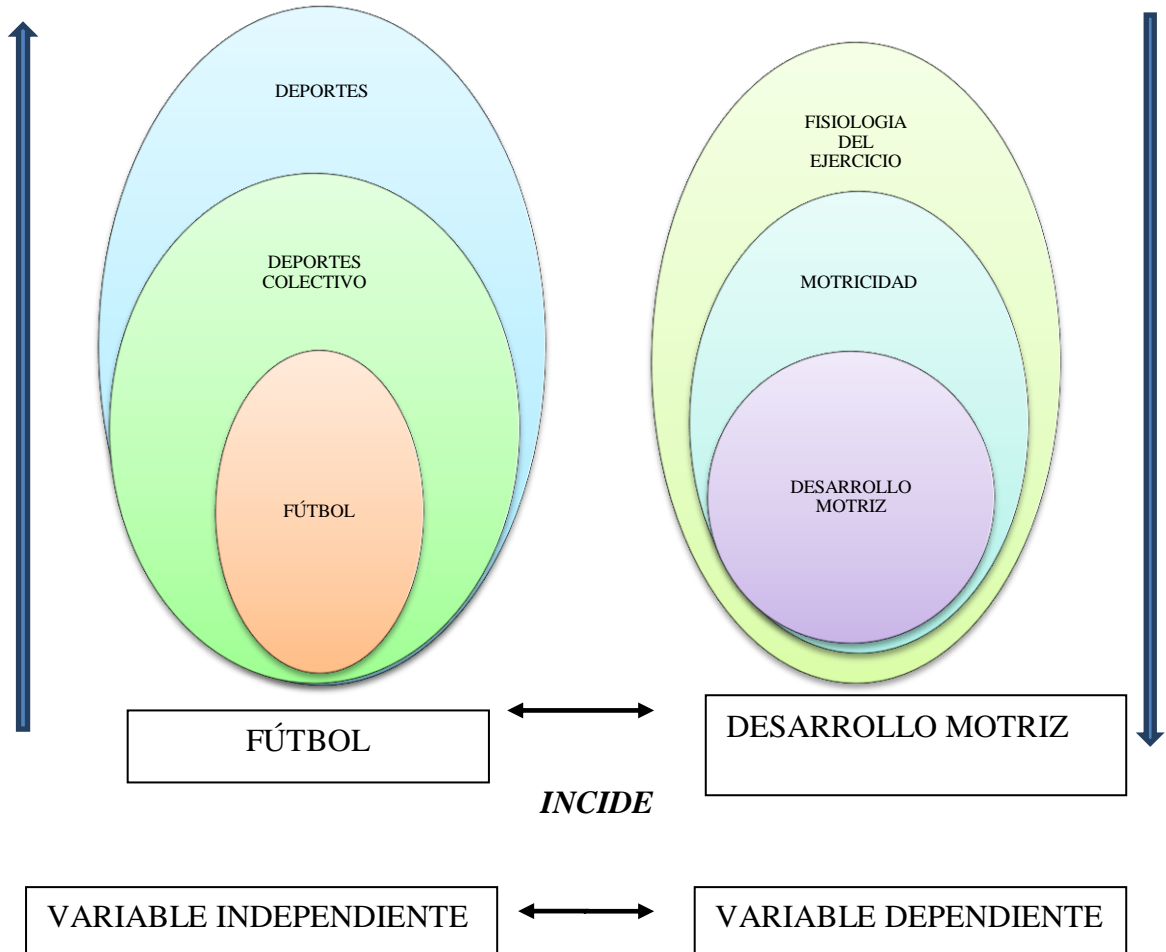
**La Ley del deporte, educación física y recreación dada por ley no. 0, publicada en el Registro Oficial Suplemento 255 de 11 de agosto del 2010.**

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

**Título V de la educación física. CAPITULO I - LAS Y LOS CIUDADANOS-**

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

## 2.4.-Categorías Fundamentales



**Cuadro# 2**

Categorías Fundamentales

**Elaborado por:**

Álvaro

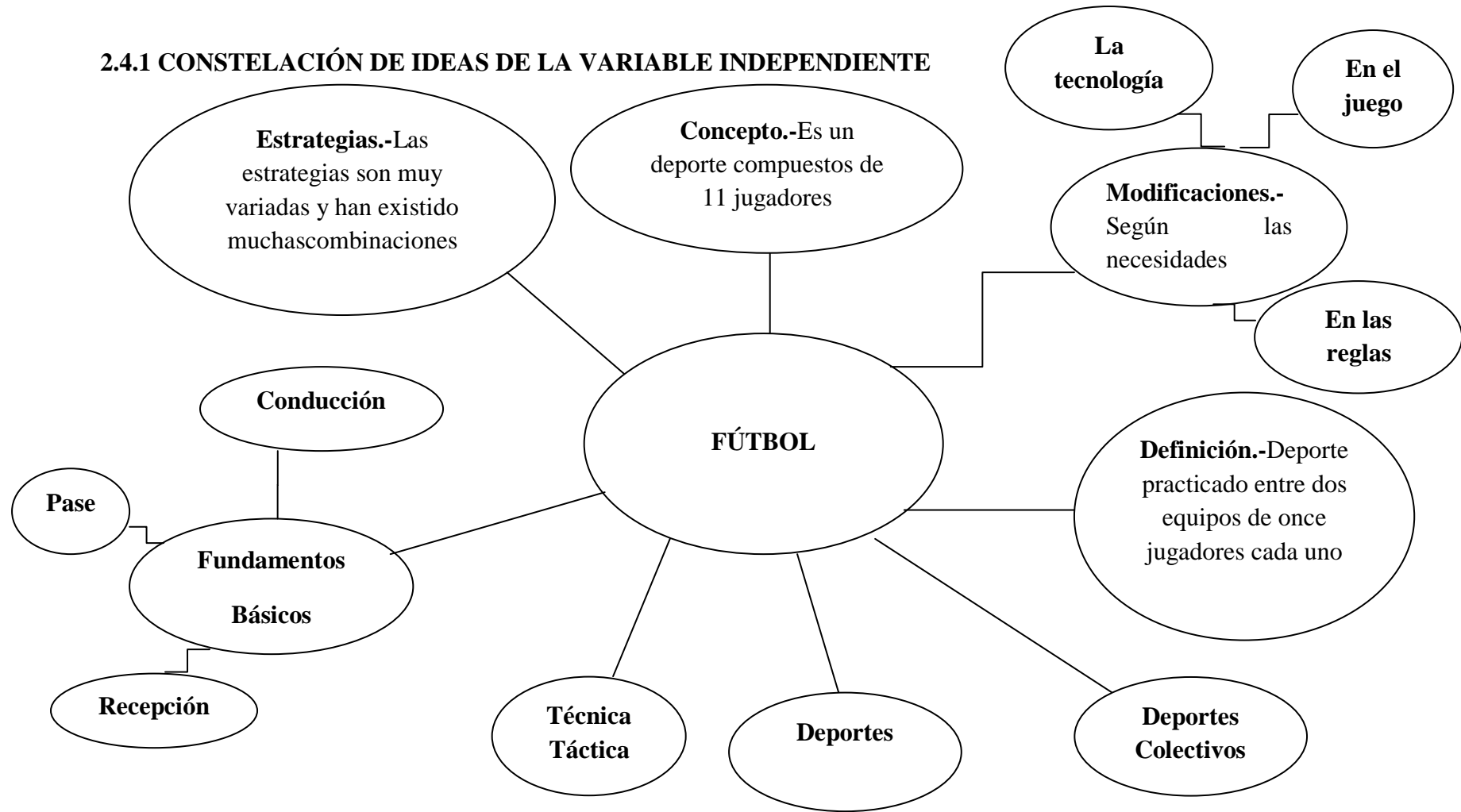
Lizandro

Núñez

Cruz



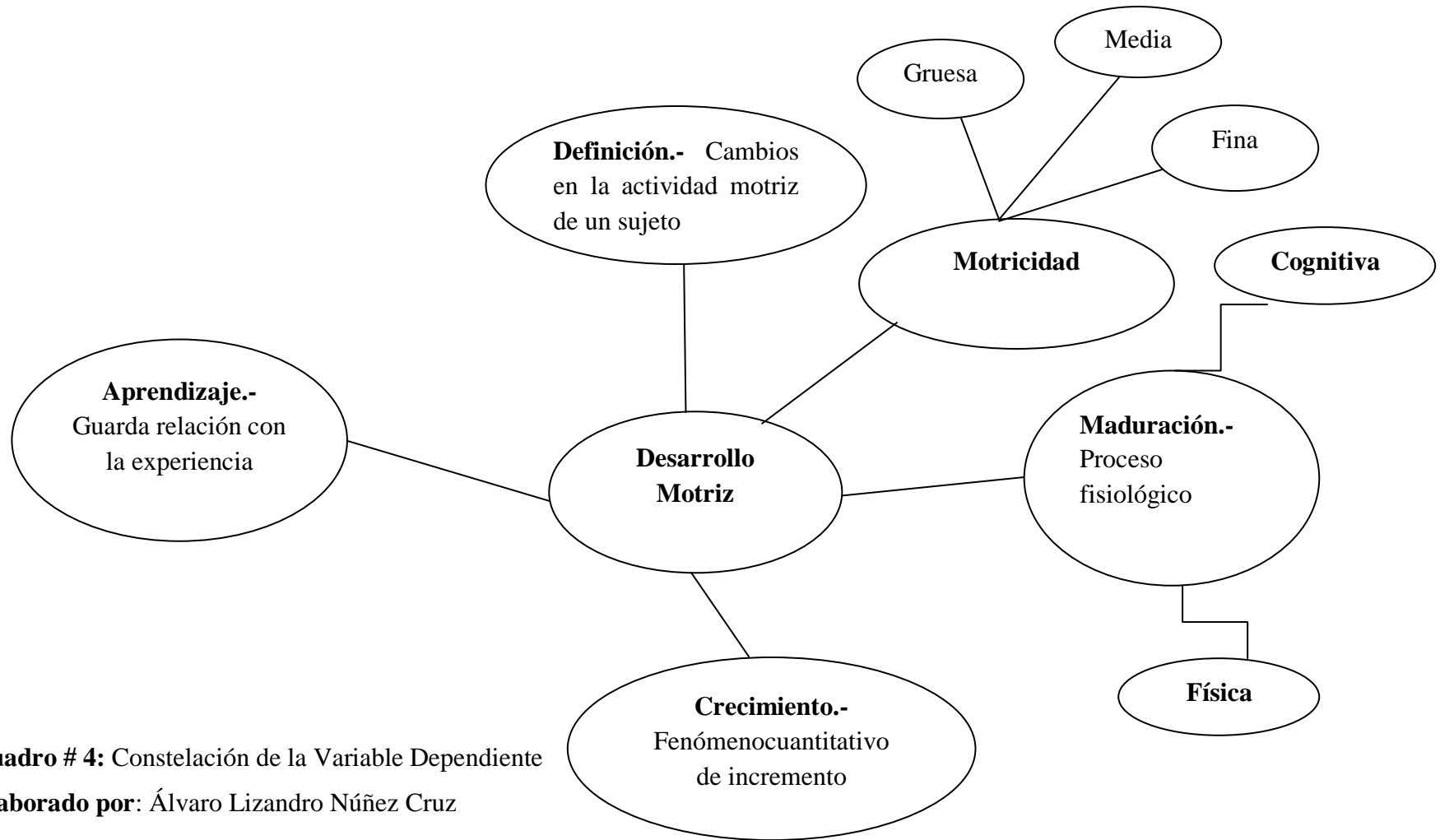
### 2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE



**Cuadro# 3:** Constelación de la Variable Independiente

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

## 2.4.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE



**Cuadro # 4:** Constelación de la Variable Dependiente

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

## **2.4.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **2.4.2.1 FÚTBOL**

Según el Centro Nacional de Información y Documentación CONADE, el futbol es un Deporte de equipo practicado por dos conjuntos de once jugadores con una pelota esférica. Es el que más se juega en el mundo y también el más popular entre los espectadores, con un seguimiento de millones de aficionados. En rigor, este deporte se debería llamar fútbol asociación, para distinguirlo de los otros deportes que también tienen el nombre de fútbol; por ello en Estados Unidos se le conoce como soccer.

El fútbol asociación se distingue de otros tipos de fútbol en que se juega fundamentalmente con los pies y sólo el portero está autorizado a utilizar las manos cuando se encuentra dentro del área de portería. Otra característica propia es que el juego es continuo, teniendo que improvisar los jugadores sus tácticas durante el mismo, cambiando sus posiciones constantemente para recibir o interceptar pases.

Lo único que se necesita para jugar es una pelota y dos porterías que se pueden marcar en el suelo con tiza o cal; y para aquellos que lo deseen y se lo puedan permitir, prendas deportivas como camisetas, pantalones cortos, medias y botas de fútbol. Se puede jugar incluso con los pies descalzos.

Esta simplicidad es la razón de la popularidad del juego. Debido a que los contactos no son tan violentos como en otros tipos de fútbol y a que una pelota redonda es más fácil de controlar que una ovalada, el juego pueden practicarlo incluso los más jóvenes.

### **REGLAS**

El objetivo del juego consiste en marcar más goles que el equipo contrario, introduciendo la pelota en la portería rival.

FIFA, dice “Las reglas del fútbol, también conocidas como las reglas de juego a nivel de la FIFA, son las reglas que rigen el fútbol en todo el mundo. Los cambios en las mismas están a cargo de la International Football Association Board, la cual está conformada por la FIFA y las cuatro asociaciones de fútbol del Reino Unido”.

El campo de juego o cancha suele ser de hierba, pero se puede jugar en otro tipo de superficies, como tierra, e incluso, en algunas competiciones, sobre césped artificial. El campo no puede medir más de 119 m de largo por 91 m de ancho y tampoco menos de 91 m de largo por 46 m de ancho. Las porterías consisten en dos postes colocados verticalmente y con una separación de 7,32 m, un travesaño (larguero) que los une a una altura de 2,44 m y una red que abarca toda la parte trasera de la portería.

La pelota es redonda, con una circunferencia entre 68 y 71 cm y un peso entre 396 y 453 gramos. El juego está controlado por un árbitro ayudado por dos jueces de línea (denominados desde 1996 árbitros asistentes). Normalmente hay dos tiempos de 45 minutos con un intervalo mínimo de descanso de cinco minutos (que habitualmente es de quince).

En competiciones eliminatorias, para decidir partidos que han finalizado empatados después de los 90 minutos reglamentarios, se juega un tiempo adicional (prórroga) con dos tiempos de quince minutos. Esta fórmula también ha evolucionado recientemente, adjudicándose el triunfo al equipo que marca primero un gol (comúnmente denominado gol de oro).

En algunos casos se decide el ganador por medio de tandas de tiros a puerta desde el punto de penalti. Para dar validez a un gol, la pelota tiene que pasar entre los postes de portería, bajo el larguero y sobrepasar completamente la línea de gol. La pelota entera debe rebasar la línea.

Los porteros deben llevar ropa que los distinga del resto de los jugadores, tanto de su propio equipo como del contrario. Las posiciones y alineaciones tradicionales, de cinco delanteros, dos medios, tres defensas y un portero se abandonaron hace

tiempo en favor de otras formaciones más flexibles. Están permitidas las sustituciones, pero una vez que un jugador ha sido reemplazado, no puede volver al juego.

Cada competición tiene sus reglas propias que regulan el número de sustituciones que puede hacer cada equipo durante un partido. En el fútbol internacional, lo normal son tres sustituciones, entre cinco jugadores suplentes, que se designan antes de comenzar el partido.

Un partido comienza con un saque desde el círculo central del campo, efectuado por un jugador del equipo al que le haya tocado sacar, lo que se decide por medio del lanzamiento de una moneda. Cada vez que se marca un gol, el juego se reanuda desde el mismo círculo central y lo reinicia el equipo que lo haya encajado.

Cuando se efectúa un saque desde el centro, los equipos permanecen cada uno en su mitad del campo hasta que se ponga la pelota en juego. La pelota se pone en juego en el momento en que la toca otro jugador del mismo equipo que efectúa el saque. El jugador que efectúa el pase inicial no puede volver a tocar la pelota hasta que otro jugador lo haya hecho. Se considera que la pelota sale fuera de banda cuando toda ella sobrepasa la línea que delimita el terreno de juego (por el suelo o por el aire).

Cuando la pelota sale fuera de banda, vuelve al juego por medio de un saque de banda si ha salido por las líneas laterales del campo, y por medio de un saque con el pie si ha sobrepasado la línea de gol.

Los saques los efectúan jugadores del equipo que no ha sido responsable del envío de la pelota fuera del campo. Para efectuar un saque de banda, que debe realizarse en el mismo punto por donde salió la pelota, el jugador coge ésta con las dos manos y la lanza desde detrás y por encima de la cabeza.

En el momento del lanzamiento el jugador debe estar de frente al terreno de juego y con ambos pies en el suelo. Cuando la pelota sale fuera del terreno

sobrepasando la línea de gol, vuelve al juego, bien por medio de un saque desde el área pequeña de la portería, cuando el último en tocarla fue un jugador atacante, bien desde un saque de esquina si el último en tocarla fue un jugador defensor.

Un saque de esquina se saca desde el punto donde se juntan las líneas de banda y de gol más cercanas al lugar por donde salió la pelota. El jugador que efectúa el saque no puede volver a tocar la pelota hasta que lo haya hecho otro jugador. Los defensores deben colocarse a una distancia mínima de 9,15 metros.

La regla más compleja de las 17 básicas de que consta el juego es la que concierne al fuera de juego (regla 11). Dice: “un jugador está en fuera de juego si se encuentra más cerca de la línea de gol de los contrarios que la pelota e interfiriendo en el juego o a un contrario en el momento en que la pelota se ha jugado por última vez a no ser que”, y existen las siguientes excepciones:

1) Desde saques de banda o de esquina; pero no tiros libres; 2) si un jugador está en su mitad del campo; 3) si la pelota ha sido jugada en último lugar hacia él por un contrario; 4) si el jugador no está más cerca de la línea de gol que al menos dos contrarios, incluso si uno es el portero. Esta última es la esencia de la norma.

Las violaciones del reglamento están penalizadas con tiros libres y penaltis. Los tiros libres pueden ser directos o indirectos. Se puede marcar un gol directamente con un tiro libre directo, pero no con un indirecto. En este último, otro jugador debe tocar la pelota antes de marcarse el gol.

Un tiro libre directo se decreta por infracciones graves, y si ocurre dentro del área se decreta un penalti. Todos los tiros libres (excepto los penaltis) se sacan desde donde se produjo la infracción. Los jugadores contrarios deben situarse como mínimo a una distancia de 9,15 m de la pelota en el momento de sacarse el tiro libre. A menudo, el equipo que saca el tiro lo hace sin esperar a que se sitúe la barrera de defensores. El árbitro puede aplicar la ley de la ventaja y no pitar una falta si el equipo sobre el que se ha cometido sale beneficiado con ello.

Un tiro libre directo se señala por infracciones graves, tales como faltas intencionadas o conducta antideportiva. Hay nueve situaciones de este tipo; seis son faltas cometidas contra un contrario, dos son en contra de un contrario o de un compañero de equipo, y una es técnica.

Las seis primeras son:

- 1) zancadillear o tirar a un oponente;
- 2) saltar sobre un oponente;
- 3) cargar sobre un oponente desde atrás;
- 4) sujetar a un oponente;
- 5) empujar a un oponente;
- 6) cargar sobre un oponente de manera violenta o peligrosa.

Otras dos faltas graves son: dar o intentar dar una patada a un contrario, y golpear o intentar golpear con la mano a un contrario. También, la desconsideración hacia un contrario.

La última infracción consiste en usar manos o brazos deliberadamente para controlar la pelota. Si alguna de las infracciones mencionadas es cometida por el equipo defensor dentro de su área, el árbitro lo sancionará con un penalti. El lanzamiento de penalti se efectúa directamente a gol y los únicos jugadores que pueden estar dentro del área durante el lanzamiento son el jugador que lo lanza y el portero.

Los tiros libres indirectos se sancionan por las infracciones siguientes:

- 1) juego peligroso (elevación del pie, por encima, o descenso de la cabeza por debajo, de la cintura del contrario);
- 2) cargar sobre un contrario cuando no tiene la pelota a distancia para jugarla;

- 3) obstrucción;
- 4) cargar al portero, excepto cuando éste tiene la pelota o ha salido de su área;
- 5) pérdida de tiempo deliberada del portero;
- 6) el portero da más de cuatro pasos estando en posesión de la pelota;
- 7) cuando un jugador pasa deliberadamente el balón con el pie a su portero y éste la coge o golpea con las manos;
- 8) protestas;
- 9) fuera de juego.

Si las infracciones son lo suficientemente graves, el árbitro puede amonestar al jugador (mostrarle la tarjeta amarilla).

También puede hacerlo si el jugador:

- 1) entra o sale del terreno de juego sin autorización del árbitro;
- 2) persiste en las infracciones;
- 3) disiente de palabra o acción de una decisión arbitral;
- 4) por conducta antideportiva, pérdidas deliberadas de tiempo, dar una patada al balón y enviarlo fuera después de que el árbitro haya pitado una falta, salirse antes de tiempo de una barrera o situarse enfrente de la pelota para impedir el saque de una falta.

Un árbitro puede mostrar la tarjeta roja a un jugador y expulsarle del terreno de juego si:

- 1) un defensor estorba intencionadamente a un oponente de forma no autorizada por las reglas, cuando éste tiene una oportunidad clara de marcar un gol;



- 2) un jugador es culpable de conducta violenta o antideportiva de forma grave;
- 3) un defensor, excepto el portero, toca el balón con las manos o brazos, estando fuera de su área, para evitar un gol o una oportunidad de gol;
- 4) un jugador usa un lenguaje impropio contra cualquier otro jugador del campo, el árbitro principal o los árbitros asistentes;
- 5) un jugador persiste en conducta antideportiva después de haber sido amonestado.

La estrategia y las tácticas son muy variadas y han existido muchas combinaciones desde los primeros años del siglo XX. Ahora un equipo se clasifica, en sentido amplio, en delanteros, centrocampistas y defensas. En los comienzos se experimentaron combinaciones como 1-1-1-8 y 1-1-2-7, en las que el portero era el primero de la secuencia.

En 1925 se cambió la regla del fuera de juego de forma que el número de oponentes requerido entre el atacante y la línea de gol se redujo de tres a dos. Como resultado surgió lo que se llamó la formación 'WM' de 1-3-2-2-3, así llamada porque si se mira desde detrás forma una 'W' y se mira desde delante una 'M'. En Suiza desarrollaron el sistema 'cerrojo', con una alineación de 1-1-3-2-4.

Los suizos inventaron también los principios del catenaccio (encadenado). Básicamente es una formación defensiva; sitúa a un jugador 'escoba' por detrás de cuatro defensas, tres mediocampistas y dos atacantes.

Los italianos perfeccionaron el catenaccio y experimentaron con otras tres alineaciones: 1-1-3-3-3, 1-1-3-4-2 y 1-1-4-3-2. En la década de 1950 los húngaros evolucionaron un sistema 1-4-2-4 y los brasileños lo modificaron. Los sistemas británicos hicieron variaciones como el 1-4-4-2. Los holandeses experimentaron con lo que denominaron 'fútbol total', en el que cualquier jugador puede ser requerido tanto para atacar como para defender, según lo demande la situación. Esto exigía muchísimo a los jugadores.

Una variación del sistema de catenaccio se desarrolló en Alemania, donde el jugador escoba se transformó en el líbero, que podía atacar desde atrás. Se hicieron otros experimentos de alineación en la Unión Soviética, jugando con formaciones 1-4-5-1. Otra formación de la URSS fue con dos jugadores escoba en una alineación 1-2-3-3-2. En Gran Bretaña muchos equipos adoptaron lo que se conoce como 'pantalla frontal', donde un jugador escoba juega por delante de una línea de cuatro en formación 1-4-1-3-2.

También está la formación en forma de 'diamante', donde cuatro centrocampistas se sitúan formando los vértices de la figura de un diamante en alineación 1-4-1-2-1-2. Muy a menudo, las formaciones defensivas comprenden la defensa 'hombre a hombre' o individual, un catenaccio en el que cada defensor se encarga de un atacante al que sigue por todas partes, o un sistema 'zonal', en el que el jugador tiene asignada una parte del campo y marca a cualquier atacante que penetra en su zona.

En el fútbol actual se puede hablar de dos 'escuelas' bien diferenciadas que, según su cercanía al sistema zonal o individual, definen las principales formas de entender este deporte.

#### **2.4.2.2 DEPORTES COLECTIVOS**

Según Gómez García, los deportes colectivos son, según estos autores, aquellos que ponen en contacto a más de una persona que forman un equipo y se oponen a otra similar con un objetivo común, sujetos a una normativa, con un espacio, un móvil y una meta determinados.

Podemos decir que las características de los deportes colectivos son: a) la cooperación, b) la oposición, c) la presencia de dos o más jugadores, d) la interrelación de los mismos, e) en un espacios, f) con un móvil. Explicaremos la respuesta

- Cooperación.- Los componentes del equipo colaboran entre sí para conseguir un objetivo. Los movimientos, gestos y desplazamientos de los

deportistas están orientados a que todo el equipo consiga hacer puntos (balonmano) no perder un punto (tenis dobles), marcar gol (fútbol), encestar (baloncesto), llegar antes a un lugar (vela, remo) etc...

- Dos o más jugadores.- Si los equipos sólo tienen un jugador estaríamos ante deportes individuales o deportes de adversario. Deben existir al menos dos jugadores por equipo para poder interrelacionarse con el móvil: voleibol playa, tenis de mesa dobles, etc...
- Se oponen a otros jugadores.- A la vez que el equipo pretenden alcanzar el objetivo, deben intentar evitar que otro u otros equipos contrarios lo consigan antes o más veces. Los objetivos en defensa sería: recuperar el móvil, impedir el avance del contrario y evitar el gol.
- Pueden desarrollan el juego en el mismo espacio.- La participación puede ser simultáneamente en el mismo espacio de juego (waterpolo) o alternativamente (voleibol).
- Se pueden interrelacionar a través de un móvil.- Que habrá que llevar a una meta el mayor número de veces posibles para conseguir más puntuación que el otro equipo.

Los deportes colectivos simplifican informaciones muy variadas y por lo tanto exigentes con el mecanismo de percepción. Además necesitan decisiones rápidas elegidas entre una gran cantidad de posibilidades, al tiempo que los factores o mecanismos de ejecución son decisivos a la hora de conseguir los objetivos.

Existen dos grandes grupos de deportes colectivos diferenciados por el tipo de acciones que desarrollan:

- Deportes de oposición-cooperación
- Deportes de cooperación

Esto se debe a la existencia de una continua relación entre los jugadores del propio equipo (colaboración) y los del equipo contrario (oposición).

Los deportes colectivos presentan las siguientes características: a) la cooperación, b) la oposición, c) la presencia de dos o más jugadores, d) la interrelación de los mismos, e) en un espacio, f) con un móvil.

a) Cooperación: Los componentes del equipo colaboran entre sí para conseguir un objetivo. Los movimientos, gestos y desplazamientos de los deportistas están orientados a que todo el equipo consiga hacer puntos (balonmano) no perder un punto (tenis dobles), marcar gol (fútbol), encestar (baloncesto), llegar antes a un lugar (vela, remo) etc...

b) Oposición: Los individuos participantes se enfrentan entre sí, con objetivos contrapuestos.

c) Dos o más jugadores: Si los equipos sólo tienen un jugador se estaría ante deportes individuales o deportes de adversario. Deben existir al menos dos jugadores por equipo para poder interrelacionarse con el móvil: voleibol playa, tenis de mesa dobles, etc.

d) Se oponen a otros jugadores: A la vez que el equipo pretenden alcanzar el objetivo, deben intentar evitar que otro u otros equipos contrarios lo consigan antes o más veces. Los objetivos en defensa sería: recuperar el móvil, impedir el avance del contrario y evitar el gol.

e) Pueden desarrollar el juego en el mismo espacio: La participación puede ser simultáneamente en el mismo espacio de juego (waterpolo) o alternativamente (voleibol).

f) Se pueden interrelacionar a través de un móvil: Habrá que llevar a una meta el mayor número de veces posibles para conseguir más puntuación que el otro equipo.

## **LA TÉCNICA**

A criterio algunos entrenadores manifiestan que:

La Técnica es una parte fundamental del fútbol, pues todo jugador tiene que saber parar un balón, pasarlo, patear y dominar la pelota. En esta etapa el futbolista demuestra sus condiciones de los principios básicos del fútbol.

### **LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS.**

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

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

### **FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON BALÓN.**

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

### **SUPERFICIES DE CONTACTO CON EL BALÓN**

**EL PIE.-** Es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.

- a) **PLANTA DEL PIE.-** Sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.
- b) **EMPEINE.-** Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semivolea), chalaca.
- c) **BORDE INTERNO.-** Sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, pasar.
- d) **BORDE EXTERNO.-** Se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).

- e) PUNTA.- Se utiliza en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.
- f) TACO (talón).- Sirve para emergencias en jugadas de distracción o lujo.
- 2) RODILLA.- Sirve para pasar, amortiguar.
- 3) MUSLO.- Sirve para proteger, dominar, amortiguar, desviar, pasar.
- 4) EL PECHO.- Sirve para amortiguar, desviar, pasar, anticipar.
- 5) LOS HOMBROS.- Sirven para pasar y amortiguar.
- 6) LA CABEZA.- Sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.

## **LA CONDUCCIÓN.**

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

### **TIPOS DE CONDUCCIÓN.**

#### **SEGÚN LAS SUPERFICIES DE CONTACTO**

##### **a) CON LA PARTE EXTERNA DEL PIE.-**

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

**b) CON LA PARTE E INTERNA DEL PIE.-** Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.

**c) CON EL EMPEINE.-** Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

**d) CON LA PUNTA DEL PIE.-** Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.

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

### **SEGÚN LA TRAYECTORIA.**

- a) Conducción en línea recta
- b) Conducción en zig-zag (slalom)
- c) Conducción con cambios de dirección
- d) Conducción con cambios de frente.

### **ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN**

El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.

El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.

La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hacer rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.

Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios.

### **EL PASE**

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

Según HORST WEIN “Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea

oportuno el remate. De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva.”

1) No solamente debemos ceder el balón a un compañero, debemos de aprender a pasar el balón al mejor ubicado, esto nos permitirá una mejor situación del juego. La entrega defensiva no es más que la que todos conocemos como “ENFRIAR EL PARTIDO“

Además del empeine se emplea en ocasiones la planta, el talón, y la parte interna y externa del pie, cuando más veloz el pase, de menos tiempo dispone el adversario para interceptarlo.

Como las situaciones del futbol son variadas debemos de saber emplear ocasionalmente las diversas partes del pie o pies para cederlo y cuando más rápido sea este mayor grado de efectividad tendrá ya que el adversario del balón y no podrá reaccionar a tiempo.

### **TIPOS DE PASE**

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

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia a la que se pretenda desplazar el balón, y alto o raso, en atención a la mayor o menor elevación de su trayectoria

Podemos hacer uso del pase de acuerdo a las condiciones que se nos presenta, utilizamos un pase a profundidad, cuando un compañero libre de marca puede aprovechar esta situación.



## **TIPOS DE PASE**

### **DE ACUERDO A LA DISTANCIA**

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

### **DE ACUERDO A LA ALTURA**

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

### **DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO**

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

### **PASE CON EL PIE**

Como es frecuente en todo encuentro de futbol, debe todo jugador saber los movimientos técnicos adecuados para tocar el balón correctamente. ¿Cómo debemos de pasar un balón a profundidad y elevado?

Hay que saber la posición del cuerpo para que no sea defectuoso. Debemos de tirar el cuerpo atrás antes de efectuar el pase, el pie de apoyo debe de estar un poco flexionada y al costado del balón el pie que va a efectuar el disparo debe de flexionar con fuerza y pegarle abajo del balón, esto dará como resultado una buena elevación.

Según Ismael Diaz “Como es lógico el pase que más se repite en cualquier partido se efectúa con el pie, entre otros motivos porque es el más seguro y preciso.”

En todo encuentro futbolístico vemos con frecuencia que el pase lo dan con el pie es natural porque todo jugador debe saber darle al balón con el pie, esto le brinda una mayor seguridad.

### **RECEPCIÓN DEL BALÓN**

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

Para empezar con garantías cualquier acción es imprescindible tener perfectamente controlado el balón.

Como siempre cualquier parte del cuerpo que el reglamento autoriza será válida para recibir el balón, es decir desde los pies hasta la cabeza, pasando por el mismo, el vientre y el pecho. La utilización de una u otra parte estará en función de las condiciones en que llegue el balón y, asimismo de las circunstancias que rodean al receptor

Cuando queremos jugar un balón necesariamente debemos de pararlo para después cederlo. Utilizamos para ello cualquier parte del cuerpo (menos los brazos y las manos) de acuerdo a las circunstancias y a como venga el esférico.

### **TACTICA**

### **HISTORIA**

Su origen se remonta a finales de la década del 50 y principios de la década del 60, en los mundiales de Suecia (1958) y Chile (1962), cuando hicieron su aparición los llamados “Principios tácticos Clásicos (de base)” con su clasificación en principios generales, ofensivos y defensivos que hoy en día perduran.

A partir de la década del 70, mundiales de México 1970 y especialmente Alemania 1974 se comenzó a hablar del “Fútbol Total” con su máximo exponente la selección de Holanda, llamada la naranja mecánica liderada por ese gran jugador, como lo fue JOHAN CRUIFF y RINUS MICHEL como técnico, quienes marcaron un derrotero importante en la evolución táctica en el fútbol moderno que hoy se juega mediante la integralidad del entrenamiento físico-técnico-táctico y psicológico, con varias corrientes y tendencias de acuerdo a la concepción de juego de cada cultura futbolística.

Es así como aparecieron los principios de juego que fundamentan la táctica actual y se les denomina “Principios tácticos Modernos (de evolución)”.

Según el criterio de varios de los entrenadores en un cito web manifiestan que::

En cierta forma un partido de fútbol es como un campo de batalla, podemos tener excelentes soldados y objetivos tácticos muy definidos para obtener la victoria, pero si los soldados no son adiestrados en vencer las dificultades principales que se les presentaran para ganar dichos objetivos estarán perdidos.

Supongamos que para alcanzar un objetivo es imprescindible atravesar un río caudaloso, será imposible ganarlo si los soldados no saben nadar; en el fútbol es igual, los jugadores deben conocer de antemano en forma teórica y práctica todos los problemas tácticos que se les puedan presentar en un partido.

Así se inició la creación y desarrollo de los principios tácticos, entrenadores llenos de iniciativa y con la necesidad de que sus jugadores no improvisaran durante la competencia dándoles a conocer ideas de juego simples las cuales ayudarían a desarrollar la inteligencia del jugador.

## **DEFINICION DE LOS PRINCIPIOS TACTICOS**

Los principios tácticos o de juego son definidos como “ideas fundamentales básicas y esenciales del fútbol, que se han agrupado en un verdadero método de trabajo, que persigue dos finalidades específicas”

- 1 - Preparar al jugador para desenvolverse con éxito ante los numerosos problemas tácticos que a cada instante le presenta el fútbol durante la competencia.
- 2 - Formar en el jugador una mentalidad táctica o de juego que le permita tomar iniciativas o variar planes de juego, de acuerdo al acontecer de un partido, desarrollándose por medio de tres mecanismos (percepción – decisión – ejecución) la inteligencia de juego.

## **PRINCIPIOS TACTICOS DE BASE**

Los principios tácticos de base se dividen en generales, ofensivos y defensivos y son una suma de frases que según la dinámica del juego pretenden dar una idea general al jugador, frases de fácil comprensión y rápido análisis.

### **Características**

Estos principios de juego desarrollan unas cualidades morales e intelectuales que metodológicamente se trabajan a partir de los juegos tácticos menores y de los juegos simplificados. Sus características son:

- a - Son claves en las etapas básicas: fundamentación e irradiación ( 8 a 12 años)
- b - Permiten la adquisición de una concepción táctica global y general.
- c - Facilitan la interpretación de los principios tácticos de evolución.
- d - Son de fácil comprensión y rápido análisis.

### Diagrama de los Principios Tácticos de Base.

GENERALES	DEFENSIVOS	OFENSIVOS
1 - Hacer lo más fácil		1 - Abrir la cancha
2 - Acompañar la jugada	1 - Seguridad ante todo	2 - Ganar la línea de fondo
3 - Movilidad constante	2 - Saber ubicarse	3 - Dominio del 2 x 1
4 - Jugar a lo ancho y a lo largo	3 - Saber retroceder	4 - Dominio de la pared
5 - Visión periférica	4 - Marcación anticipación	5 - Jugar sin balón ocupando espacios
6 - Dominar la idea de bloque	5 - Cooperación con el compañero eludido	6 - Hambre de gol
7 - Dominar la idea de cambio de juego	6 - Salir jugando	7 - Rematar y seguir la jugada
8 - Entregar y correr a un espacio	7 - Jugar con el arquero	8 - Dominio de los fundamentos técnicos

### PRINCIPIOS TACTICOS DE EVOLUCIÓN

Los principios tácticos de evolución están divididos en principios defensivos y principios ofensivos; según la dinámica general del juego se han subdividido en grupos los cuales llevan como título la fase de juego con un orden lógico y encadenado.

Los principios tácticos defensivos se han subdivididos en el grupo de la retardación ya que después de perder la posesión del balón es la acción que se debe realizar, luego se busca en equilibrio en las tareas defensivas (grupo del equilibrio) para luego buscar recuperar la posesión del balón (grupo de la recuperación).

Los principios tácticos ofensivos están subdivididos en el grupo del control ya que luego de recuperar el balón debemos buscar un dominio en la iniciación de la fase ofensiva, enseguida debemos buscar una movilidad no solo individual sino colectiva (grupo de la movilidad), esta movilidad nos conducirá a una penetración

en las líneas defensivas del rival (grupo de la penetración), y por último el grupo de la improvisación ya que el fútbol por ser un deporte a cíclico el jugador debe estar en condiciones y dispuesto para cambiar de acción en el momento menos esperado.

### **2.4.2.3 DEPORTES**

Según el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992:482), nos encontramos con que en su primera acepción el término deporte significa “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”.

Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas

“Como podemos comprobar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego”

**Castejón (2001: 17)**, aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otros, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otros tratando de superar sus propios límites,

“Asumiendo que existen unas normas o reglas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

**Parlebás (1988:49):** define el juego deportivo como “el conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizada”. Del mismo modo define el juego deportivo como “toda situación motriz de enfrentamiento codificado, llamado juego o deporte por las instancias sociales”

“Podemos decir como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado”

Sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas.

También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

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

Popularmente, la palabra «deporte» es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y síquicos, así también como para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes o algún tipo de actividad física mínima.

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

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

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

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales.

El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí.

Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

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

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras



actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar.

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

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

El deporte es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas.

Es además correcto afirmar que el deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el yoga y el tai-chi, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo.

Los deportes parecen haber tenido su nacimiento en el ejercicio de destrezas físicas cuyo objetivo único vendría siendo la auto conservación o supervivencia, y asimismo muestran como el hombre, gracias a éstos fue dominando la naturaleza. De aquí podrían derivarse deportes como la jabalina, el tiro al arco, nadar, la lucha cuerpo a cuerpo, entre tantos otros más. Las cuevas de Europa que contienen pinturas hechas por el hombre del paleolítico muestra esto, por el ejemplo la flecha y el arco.

Hay evidencias que en la China se practicaban regularmente los deportes para el 4000 AC, con un fuerte componente gimnástico. En el antiguo Egipto se practicaba en nado, la pesca, el salto alto y la lucha, todo con elaboradas técnicas y reglas.

En la antigua Persia se originó el Polo. Para que hablar de Grecia, en donde se celebraban las primeras Olimpíadas; para los griegos el deporte era parte integral e inseparable de su cultura.

Posterior también se sabe con respecto a los deportes practicados por indios americanos; sobre los juegos a la pelota que realizaban los mayas y aztecas, también la práctica de surf en las islas hawaianas. Ya en la época medieval el deporte fue experimentando mayor desarrollo, con más reglas y considerándose más un hobby que una necesidad.

Cabe destacar los deportes de caballos especialmente practicados en la zona del Reino Unido; Inglaterra, Escocia e Irlanda. Ya entrada la modernidad, la Revolución Industrial trajo consigo una gran movilidad de personas, y así se fue difundiendo el deporte, promovido principalmente por Inglaterra, esto queda evidenciado con el gran número de competencias que se llevaron a cabo entre distintas universidades de Europa. En el siglo XX, los deporte americanos fueron los más populares; principalmente el béisbol y fútbol americano.

Hoy en día los deportes más practicados en el mundo son el voleibol (más de 990 millones de practicantes), baloncesto (más de 400 millones), ping pong (más de 300 millones), fútbol (más de 240 millones), bádminton (más de 200 millones) y el tenis (más de 60 millones). Otros deportes populares en el mundo son el baseball, el handball, el hockey, el judo, el rugby, el ciclismo y el cricket.

Los deportes han permanecido y trascendido en el tiempo por un deseo innato de mejorar y superarse, de aquí se entiende la necesidad por entrenar día a día el ejercicio físico. El deporte, además de mejorar el estado físico de la persona (desarrolla los músculos, previene de enfermedades cardiovasculares) otorga valores aplicables al el diario de vivir.

La cooperación en el sentido del trabajo en equipo que luchan por conseguir un mismo fin; si no se coopera con aquellos del mismo equipo, éste pierde, y asimismo pierde la persona en un sentido individual.

En el deporte se hace presente la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones, y asimismo se aprende a escuchar y comprender. En estas instancias se deben respetar las reglas, porque de lo contrario no habría juego ni tampoco deporte. El deporte obliga a formar personalidades líderes, que escuchan y respetan al resto, pero también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas muchas veces inesperados.

Sin duda el deporte implica perseverancia y esfuerzo, sin ambos conceptos se carecería de deporte. El deportista siempre acepta una caída y cuando esto ocurre es capaz de levantarse y remediarla. La disciplina es otro valor que otorga el deporte. Los logros no son frutos tan solo de buenas condiciones físicas o habilidades innatas, son fruto de un esfuerzo y trabajo organizado.

Por todos estos motivos, es que el deporte siempre ha estado presente, y siempre lo va a estar, en la vida de las personas alrededor del mundo; cobra especial importancia su incentivo en las nuevas generaciones, dados los problemas derivados del sedentarismo en la actualidad.

## **2.4.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **2.4.3.1 DESARROLLO MOTRIZ**

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, motriz, afectivo y social).

### **ACLARACIÓN TERMINOLÓGICA**

En este tema nos centraremos en el crecimiento y en el desarrollo motor. No obstante, debido a que se suelen considerar sinónimos, vamos a delimitar los conceptos de crecimiento, desarrollo motor y maduración:

- a) Crecimiento: Aumento del tamaño del cuerpo; aumento progresivo de un organismo y de sus partes. (Ruiz, L.M., 1987). Concepto de carácter cuantitativo.
- b) Maduración: Proceso fisiológico, durante el cual una célula o un órgano alcanza un desarrollo completo, y permite a la función por la cual es conocido ejercerse con el máximo de eficacia. (Rigal, 1987). Concepto de carácter cualitativo.
- c) Desarrollo motor: “Área que estudia los cambios en las competencias motrices desde el nacimiento hasta la vejez, los factores que intervienen en estos cambios,

así como su relación con otros ámbitos de la conducta”. (Keogh, 1977). El desarrollo motor es

## **EL PROCESO DE CRECIMIENTO.**

a) Etapas en el crecimiento y desarrollo neuromotor.

En la evolución del desarrollo neuromotor podemos distinguir las siguientes fases (De Tonni, 1969):

- Etapa neonatal y primera infancia: desde el nacimiento hasta los dos años. En esta etapa el crecimiento físico es rápido pero su velocidad va disminuyendo poco a poco.

El progresivo control corporal del bebé se ajusta a la Ley de céfalo-caudal (se controlan antes las partes más próximas a la cabeza), y a la Ley de próxima distal (se controlan antes las partes más próximas al eje corporal. Ej. Hombros antes que codos).

- Segunda infancia: desde los dos hasta los 6 años (preescolar). El crecimiento físico es uniforme y más lento. El cerebro continúa su desarrollo. Aunque descoordinados, surgen las primeras combinaciones de movimientos. En esta etapa se inicia el proceso de control del tono muscular, de la respiración y del equilibrio.

- Tercera infancia: desde los 6 años hasta la pubertad (10-11 en chicas, 11-12 en chicos).

La estatura y el peso continúan aumentando de forma estable. Las características físicas diferenciadoras entre chicos y chicas se van acentuando. En esta etapa se alcanza un alto nivel de coordinación y de control e independencia segmentaria.

- Pubertad y adolescencia: desde el inicio de la pubertad hasta la edad adulta. Durante la pubertad se produce un aumento brusco de la velocidad de crecimiento para luego disminuir rápidamente. A partir de la adolescencia el crecimiento casi se detiene. Al final de esta etapa el cerebro alcanza su peso definitivo. El estirón

de la pubertad provoca una pérdida de coordinación, pero los jóvenes se adaptan rápidamente a las nuevas dimensiones de su cuerpo.

### **La transición de una fase a otra es gradual.**

#### b) Las edades del crecimiento.

Aunque varios individuos tengan la misma edad, su nivel de desarrollo y maduración suele ser distinto. Esta diferencia en el desarrollo refleja dos tipos de edad: la cronológica y la biológica. La primera se refiere al tiempo vivido y la segunda, al grado de crecimiento y desarrollo de cada uno de sus órganos, sistemas y funciones. Para conocer el momento evolutivo en que se encuentra el individuo se suele utilizar los siguientes indicadores:

- estudio de la dentición;
- la maduración sexual;
- el aumento de peso y talla;
- la osificación del esqueleto.

Según los parámetros de estos indicadores se establecen cuatro edades de crecimiento: dental, sexual, somática y esquelética.

#### c) Tipos de crecimiento.

- Crecimiento estatural:

La estatura es la suma de las dimensiones de las piernas, del tronco y de la cabeza. El ritmo de aumento de la talla varía mucho de un individuo a otro, sobre todo en la adolescencia.

En condiciones normales de nutrición y cuidados, son los factores genéticos los que marcan las diferencias de talla entre las personas.

- Crecimiento ponderal:

Las variaciones individuales de peso son mucho más pronunciadas que las de la talla.

En función del aspecto corporal que resulta de la interacción entre la talla y el peso, Sheldon (1940) describió a los individuos en endomorfos (personas gruesas), mesomorfos (personas atléticas) y ectomorfos (personas delgadas).

- Crecimiento del tejido óseo:

Los huesos crecen a partir de puntos de osificación, adquiriendo así su tamaño y su forma. Este proceso es previsible y está controlado genéticamente.

d) Las leyes del crecimiento:

Ferre (1962), distingue tres leyes del ritmo del crecimiento:

-Ley de progresión y de amortiguación: El ritmo desenfrenado de crecimiento desde la fecundación del huevo se amortigua enseguida y disminuye a excepción del impulso pubertario.

-Ley de disociación: Las partes del cuerpo crecen a velocidades diferentes.

-Ley de la alternancia: El crecimiento es constante, pero es más rápido en determinados períodos (en la pubertad por ejemplo).

### **PERÍODO SENSIBLE Y PERÍODO CRÍTICO PARA LA MADURACIÓN.**

Según Rigal (1987), el período sensible es el intervalo de tiempo o la edad óptima durante la cual, ciertas respuestas se aprenden con un máximo de facilidad y eficacia. Este período es limitado y fuera de él la adquisición de ciertos comportamientos es muy difícil e imposible.

Varios estudios concluyen que es inútil comenzar demasiado pronto un entrenamiento cuando las estructuras nerviosas o musculares no están todavía lo suficientemente desarrolladas.

El estudio de la evolución de las capacidades motrices comporta la necesidad de tener que abordar este proceso evolutivo a través de diferentes fuentes (genéticas, psicológicas, pedagógicas...), puesto que el conocimiento en profundidad del desarrollo motor nos obliga a hacerlo desde la óptica del desarrollo humano. Lo

desarrollo de la motricidad va emparejado con el resto de los componentes de la conducta.

El crecimiento es un fenómeno dinámico que se produce desde el momento mismo de la fecundación.

El ritmo de crecimiento varía con la edad, a pesar de que con dos claras aceleraciones: la primera durante los dos o tres primeros años de vida, y la segunda durante la adolescencia.

La conducta humana está constituida por una serie de dominios, ninguno de los cuales puede contemplarse por aislado.

Hay que establecer las características de cada uno de estos ámbitos que configuran la personalidad humana en las diferentes edades con la intención y necesidad de agrupar por espacios cronológicos las edades que se caracterizan por elementos comunes en nivel de desarrollo motor:

(a) El dominio afectivo:

El estudio de los sentimientos y las emociones.

(b) El dominio social: El desarrollo de la personalidad en relación con los grupos y las instituciones

(c) El dominio cognoscitivo.

El estudio de los procesos de pensamiento y lenguaje.

(d) El dominio psicomotor.

El estudio de los movimientos corporales, su concienciación y control. En relación con el desarrollo motor tenemos que delimitar una serie de términos:



### **Otras definiciones de Crecimiento.**

Relacionado con el concepto de edad cronológica. Incorpora un matiz cuantitativo. El crecimiento se produce por etapas: neonato, lactante, segunda y tercera infancia, edad escolar, pubertad y adolescencia. Entendemos por crecimiento el conjunto de fenómenos que conducen a la maduración definitiva del individuo

Según “Quiroz, (2003:09) El desarrollo motor podemos definirlo como el Área que estudia los cambios en las competencias motrices humanas desde el nacimiento a la vejez, los factores que intervienen en estos cambios así como la relación con otros ámbitos de la conducta.

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

### **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.

## **Aprendizaje**

Cambio en el rendimiento, que suele ser permanente, que guarda relación con la experiencia.

### **2.4.3.2 MOTRICIDAD**

En la página de Educación física y deportes hace referencia a: La motricidad, por su lado, permite que el hombre se realice en un ámbito donde el deseo de trascendencia desempeña un papel primordial. La motricidad, siendo intencional, constituye una forma concreta de relación del ser humano consigo mismo, con los otros y con el mundo, a través de su corporeidad.

Es aquella en la que la magnitud de la tensión del músculo no es igual a la longitud del mismo, variará según cual sea la tensión generada. La cual al ser generada por la tensión de la longitud del músculo varía según indique cada ejercicio.

## **Gruesa**

La motricidad gruesa tiende en si a realizar movimientos drásticos e estructurales, es decir, que se realiza con movimientos mediocres en sentido más primitivo del neurodesarrollo se involucran grupos musculares más grandes que implican mayor aplicación de fuerza, mayor velocidad y distancia de movimiento. Ejemplo, correr, saltar, empujar, arrojar, etc.

## **Media**

Mover las extremidades sin desplazamiento.

## **Fina**

La motricidad fina hace referencia a movimientos voluntarios mucho más precisos, que implican pequeños grupos de músculos y que requieren una mayor coordinación. Se refiere a las prensiones o agarres que facilita actividades de precisión. Todo debidamente organizado y sincronizado previamente.

“ De esta manera concluimos según este autor que el desarrollo de la motricidad dentro de la práctica deportiva de una disciplina es muy importante por su complejidad al desarrollar sus diferentes clases como son la motricidad gruesa, media y fina”.

### **2.4.3.3 FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO**

El Departamento de Estados Unidos del Diccionario de Labor de Títulos Profesionales, define a un fisiólogo del ejercicio como uno que: "Desarrolla, instrumenta, y coordina programas de ejercicio y administra pruebas médicas bajo la supervisión de un médico para promover la aptitud física (physical fitness)."

El término fisiología del ejercicio está estrechamente relacionado con la motricidad los cuales se emplea en los campos de entrenamiento que tienen como referencia movimientos de ser vivo o animal se generan sus mismos movimientos cuando tienen en sí su conocimiento. Su estudio sigue analizando la frecuencia entre los aspectos físicos de un ser vivo esto se ha analizado una estructura misteriosa ya que nadie encuentra como se proviene esta motricidad

Hay una región cortical encargada en iniciar esta cadena de acciones nerviosas, el área cortical prerrolándica o área motora, la cual corresponde a los músculos voluntarios que formarán parte en el futuro movimiento.

Esta orden viaja a través de la vía piramidal o tracto cortico-espinal, cruzando en el bulbo raquídeo hacia el hemicuerpo contrario al que corresponde el área cortical de inicio.

Capacidad de mover una parte corporal o su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados.

“De esta manera se concluye que aquí en esta disciplina se planifica el futuro acto motor dentro de un deporte, en el momento en que se decide cuál es el más adecuado se ponen en marcha los mecanismos para ejecutarlo”

### **Capacidades condicionales**

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.

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

### **Relación motricidad-movimiento**

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.

## **2.5.-HIPOTESIS**

La influencia del fútbol en el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza

## **2.6.-SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable Independiente:** El Fútbol

**Variable Dependiente:**Desarrollo Motriz

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. ENFOQUE**

Según Roberto Hernández Sampieri, (2006), las investigaciones con enfoque mixto consisten en la integración sistemática de los métodos cuantitativo y cualitativo en un solo estudio con el fin de obtener una “fotografía” más completa del fenómeno, puede decirse que surgieron por la complejidad de algunos fenómenos: las relaciones humanas, las enfermedades o el universo.

El trabajo de investigación se sustentó en un enfoque cuantitativo - cualitativo, por cuanto se recogerán datos numéricos y serán tabulados e interpretados estadísticamente.

El **cuantitativo** “utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población”

El **cualitativo** “por lo común, se utiliza primero para descubrir y refinar preguntas de investigación. A veces, pero no necesariamente, se prueban hipótesis. Con frecuencia se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, como las descripciones y las observaciones”

#### **3.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACION**

El esquema de investigación responde a las siguientes modalidades.



### **Documental:**

Según, Víctor Hugo Abril Porras (2008:55-56), considera que la investigación bibliográfica-documental tiene el propósito de conocer, comprar, ampliar profundizar y deducir diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, basándose en documentos (fuentes primarias), o en libros, revistas, periódicos y otras publicaciones (fuentes secundarias).

También se aplicó la Investigación bibliográfica-documental, debido a que para el entendimiento de los factores estudiados y el análisis de los datos obtenidos tuvimos que apoyarnos con obras referentes al tema, donde se recopiló, amplió y profundizó la información disponible en libros, textos especializados, páginas Web para categorizarlas variables, entendidos en la investigación consideran que cuando se emplean dos o más modalidades de investigación, el resultado que se obtiene es un proyecto factible o de intervención social, el cual permite mejorar la situación de la entidad y corregir falencias que se presentan en el diario vivir.

### **De Campo:**

Según, Víctor Hugo Abril Porras (2008:55), considerar que la investigación de campo es el estudio de los hechos en el lugar en el que se producen los acontecimientos. En esta modalidad el investigador toma contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos del proyecto.

La investigación de campo es una de las modalidades más importantes de este trabajo investigativo pues permite estudiar los hechos en el lugar mismo de los acontecimientos, es decir se verifica la realidad del desempeño laboral y el rendimiento de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza.

La utilización de encuestas y entrevistas, que permiten una convivencia con el seleccionado y el poder auscultar sus experiencias, relaciones interpersonales, permite tener una información actualizada, objetiva y veraz.

#### **De Intervención Social:**

Porque se plantea una alternativa de solución al problema investigado

### **3.3. Niveles o Tipos de Investigación**

#### **Explicativa**

Según Autores como Babbie (1979), Selltiz et al (1965), identifican a la Investigación Explicativa: Pretende establecer las causas de los eventos, sucesos o fenómenos que se estudian. Van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos físicos o sociales.

Porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto investigado.

Además es de este nivel debido a que pretende comprobar la veracidad de las hipótesis planteadas.

### **3.4. Población y muestra.**

**Población:** Según Víctor Hugo Abril Porras (2008:58), considera que forman parte de la muestra los elementos del universo o población en los cuales se hace presente el problema de investigación.

Las unidades de observación determinadas en la delimitación del problema en estudio son 38 deportistas seleccionados de la Federación Deportiva de Pastaza.

**Muestra:** Según, Luis Herrera E. y otros (2002: 142-1 consiste en seleccionar una parte de las unidades de un conjunto o subconjunto de la población denominada muestra, de manera que sea lo más representativo del colectivo en las características sometidas a estudio.

En vista de que la población es pequeña se trabajara con todo el universo esto es 38 deportistas seleccionados de fútbol de Federación Deportiva de Pastaza.

<b>Unidad</b>	<b>Población</b>	<b>Porcentaje</b>
Preseleccionados	15	39%
Seleccionados	23	61%
Total	38	100%

**Cuadro 2:**Población y muestra

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz





### 3.6. Plan de recolección de Información

Metodológicamente para Luis Herrera E. y otros (2002: 174-178 y 183-185), la construcción de la información se opera en dos fases: plan para la recolección de información y plan para el procesamiento de información.

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas

Plan de recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿PORQUE?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas?	De 38 deportistas inmersos en la investigación
3. ¿Sobre qué aspectos?	La importancia del fútbol en el desarrollo motriz.
4. ¿Quién?	El investigador.
5.- ¿Cuándo?	En el periodo académico Marzo-Agosto del 2014.
6.- ¿Dónde?	En la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.
7.- ¿Cuántas veces?	2 veces una piloto y otra definitiva.
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
9.- ¿Con qué?	Con instrumento de recolección: Cuestionario

### 3.7. Plan de procesamiento y análisis de la información

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa, contradicción incompleta no pertinente.

- Repetición de la recolección en ciertos casos individuales para corregir fallas de constelación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada objetivo específico
- Manejo de información
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

## **CAPÍTULO IV**

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

#### **4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

##### **ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

En este capítulo refleja el análisis e interpretación de resultados, verificación de la hipótesis, mediante la aplicación del método estadístico de distribución de Chicuadrado, mecanismos importantes para el procesamiento de datos tabulados.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, los que se representan en forma gráfica.



## ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

1.- ¿Conoce usted los beneficios de la práctica del fútbol?

**TABLA N° 1**

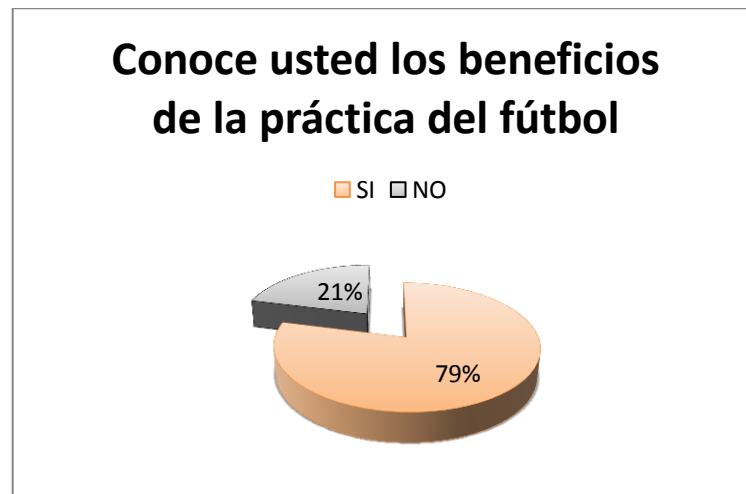
Conoce usted los beneficios de la práctica del fútbol

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	79 %
NO	8	21 %
TOTAL	38	100 %

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

**GRAFICO N° 1**



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

### INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:

De los 38 deportistas seleccionados de fútbol de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza que representa 100%, el 89% expresan conocer los beneficios de la práctica del fútbol y el 21% % expresan no conocer los beneficios de la práctica del fútbol.

### ANALISIS DE RESULTADOS

Verificamos que la mayoría de los deportistas conocen los beneficios de la práctica del fútbol.

2.- ¿Conoce su desarrollo motriz en la práctica del fútbol?

**TABLA N° 2**

Conoce su desarrollo motriz en la práctica del fútbol

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	74 %
NO	10	26 %
TOTAL	38	100 %

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

**GRAFICO N° 2**



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

#### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

De los 38 deportistas seleccionados de fútbol de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza que representa 100%, el 74% expresan conocer su desarrollo motriz en la práctica del fútbol y el 26% expresan no conocer su desarrollo motriz en la práctica del fútbol.

#### **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Verificamos que tenemos un alto índice de deportistas que conocen su desarrollo motriz en la práctica del fútbol.

3.- ¿Considera que con la práctica del fútbol mejorara su desarrollo motriz?

**TABLA N° 3**

Considera que con la práctica del fútbol mejorara su desarrollo motriz

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	92 %
NO	3	8 %
TOTAL	38	100 %

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

**GRAFICO N° 3**



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

#### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

De los 38 deportistas seleccionados de fútbol de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza que representa 100%, el 92% expresan que con la práctica del fútbol mejorarán su desarrollo motriz y el 8% expresan que con la práctica del fútbol no mejorarán su desarrollo motriz.

#### **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Demostramos que los deportistas mejoran su desarrollo motriz con la práctica del fútbol.

4.- ¿Los entrenamientos en los cuales usted participa son guiados planificada mente por su entrenador?

**TABLA N° 4**

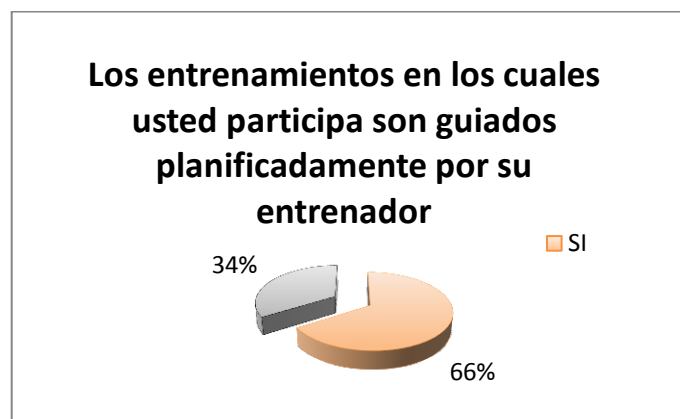
Los entrenamientos en los cuales usted participa son guiados planificada mente por su entrenador

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	66%
NO	13	34%
TOTAL	38	100 %

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

**GRAFICO N° 4**



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

#### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

De los 38 deportistas seleccionados de fútbol de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza que representa 100%, el 66% expresan que los entrenamientos en los cuales participan son guiados planificadamente por su entrenador y el 34% % expresan que los entrenamientos en los cuales participan no son guiados planificada mente por su entrenador

#### **ANALISIS DE RESULTADOS**

Verificamos que los entrenamientos en los cuales participan los deportistas son guiados planificada mente por su entrenador.

5.- ¿Con la práctica de los fundamentos del fútbol sabe que habilidades y destrezas desarrolla?

**TABLA N° 5**

Con la práctica de los fundamentos del fútbol sabe que habilidades y destrezas desarrolla

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	53%
NO	18	47%
TOTAL	38	100 %

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

**GRAFICO N° 5**



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

#### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

De los 38 deportistas seleccionados de fútbol de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza que representa 100%, el 53% expresan que con la práctica de los fundamentos del fútbol saben que habilidades y destrezas desarrollan y el 47% expresan que con la práctica de los fundamentos del fútbol no saben que habilidades y destrezas desarrollan.

#### **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Demostramos que un alto índice de deportistas conoce las habilidades y destrezas que se desarrollan practicando los fundamentos de fútbol.

6.- ¿Conoce que clase de motricidad existe?

**TABLA N° 6**

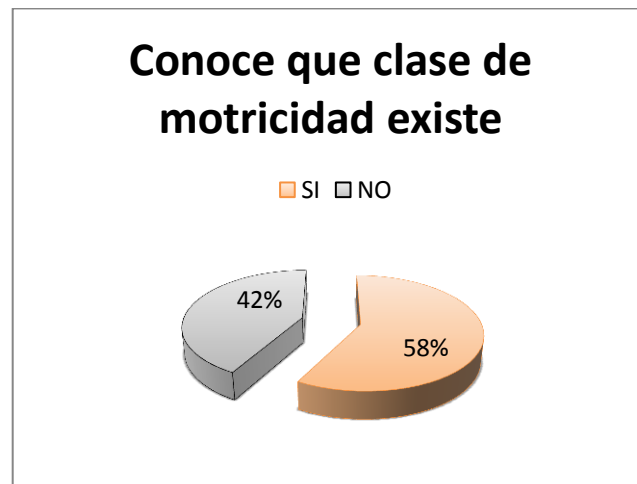
Conoce que clase de motricidad existe

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	58%
NO	16	42%
TOTAL	38	100 %

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

**GRAFICO N° 6**



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

#### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

De los 38 deportistas seleccionados de fútbol de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza que representa 100%, el 58% expresan conocer que clases de motricidad existen y el 42% % expresan no conocer que clases de motricidad existen.

#### **ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Verificamos que la mayor parte de los deportistas conocen que clases de motricidad existen.

7.- ¿Usted como futbolista tiene conciencia de su movilidad corporal así como sus limitaciones y posibilidades?

**TABLA N° 7**

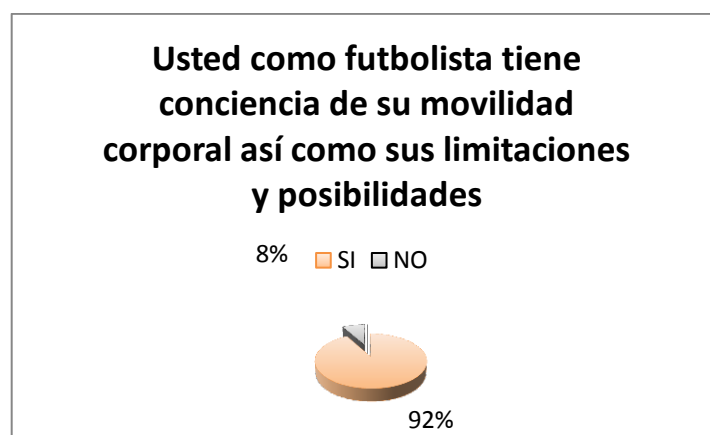
Usted como futbolista tiene conciencia de su movilidad corporal así como sus limitaciones y posibilidades

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	92%
NO	3	8%
TOTAL	38	100 %

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

**GRAFICO N° 7**



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

De los 38 deportistas seleccionados de fútbol de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza que representa 100%, el 92% expresan como futbolistas tienen conciencia de su movilidad corporal así como sus limitaciones y posibilidades y el 8% expresan como futbolistas no tienen conciencia de su movilidad corporal así como sus limitaciones y posibilidades.

### **ANALISIS DE RESULTADOS**

Comprobamos que como futbolistas tienen conciencia de su movilidad corporal así como sus limitaciones y posibilidades.

8.- ¿Participaría en talleres teóricos sobre el desarrollo motriz para mejorar su rendimiento deportivo en el fútbol?

**TABLA N° 8**

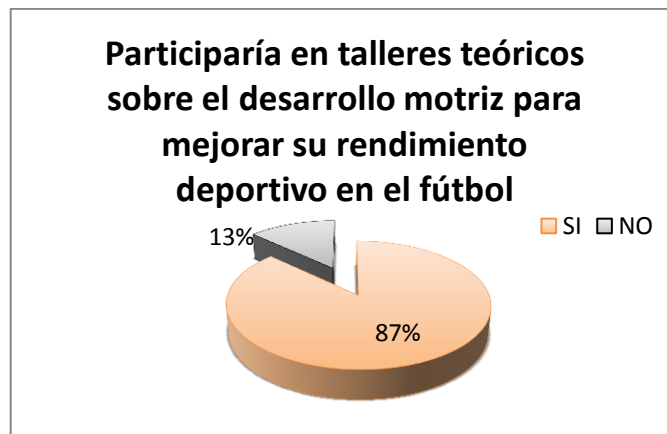
Participaría en talleres teóricos sobre el desarrollo motriz para mejorar su rendimiento deportivo en el fútbol

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	87%
NO	7	13%
TOTAL	38	100 %

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

**GRAFICO N° 8**



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

### **INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS:**

De los 38 deportistas seleccionados de fútbol de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza que representa 100%, el 87% expresan que participarían en talleres teóricos sobre el desarrollo motriz para mejorar su rendimiento deportivo en el fútbol y el 13% expresan que no participarían en talleres teóricos sobre el desarrollo motriz para mejorar su rendimiento deportivo en el fútbol.

### **ANALISIS DE RESULTADOS**

Demostramos que un alto índice de deportistas participarían en talleres teóricos sobre el desarrollo motriz para mejorar su rendimiento deportivo en el fútbol.



### **4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

#### **Hipótesis**

La influencia del fútbol en el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza

#### **Argumento**

Los argumentos que sustentarán la verificación de la hipótesis son los siguientes: La población o universo en este caso 38 deportistas de fútbol por lo que no hubo necesidad de obtener o calcular la muestra; además la población o muestra es menor a 100 por la que se concluye que no es necesario la verificación por chi o ji cuadrado sino el razonamiento por reflexión

#### **Lógica y Descriptiva.**

La mayoría de los deportistas, manifiestan en la encuesta que sus entrenamientos no están siendo guiados de una forma planificada y controlada para su desarrollo técnico y motriz por lo que existe muchos inconvenientes en el momento de enfrentar a un rival en la competencia

#### **Verificación de Hipótesis**

Con todos estos parámetros, se comprueba que la hipótesis: que si influencia el fútbol en el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza.

Es verdadera ya que con una mejor planificación de los procesos metodológicos actuales se desarrollaran y fortalecerán de una forma óptima los diferentes fundamentos técnicos del fútbol.

Esto sirve para que en la propuesta capítulo VI ponga como solución al problema, un plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de Federación Deportiva de Pastaza, elevando de esta manera su nivel personal y competitivo dentro del equipo.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

- ❖ Se determinó que los deportistas no coordinan sus movimientos correctamente al aplicar los fundamentos del fútbol en la práctica de los entrenamientos y en los partidos oficiales
  
- ❖ Observamos que los deportistas se ven afectados en su motricidad porque cuando están en la práctica del fútbol no desarrollan bien los fundamentos enseñados.
  
- ❖ Los entrenadores del área deportiva y en forma específica del fútbol no se interesan por mejorar la motricidad de los deportistas rigiéndose solo por cumplir los programas establecidos de entrenamiento.

#### **RECOMENDACIONES**

- ❖ Se recomienda a las autoridades entrenadores ministerios ligas federaciones en la recomendación pide: que la federación realice actualizaciones de los fundamentos del fútbol

- ❖ Se recomienda organizar programas de entrenamiento en unión con el cuerpo técnico y departamento metodológico de Federación Deportiva de Pastaza para ayudar al futbolista a su desarrollo deportivo y motriz coordinación.
  
- ❖ Y por último recomiendo dar a conocer a los entrenadores del área específica del fútbol los conocimientos en los fundamentos actualizados con el fin de mejorar la motricidad en los seleccionados de la disciplina del fútbol

## CAPÍTULO VI

### PROPUESTA.

#### 6.1. Datos informativos:

- **Título:**

Plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza.

- **Institución Ejecutora**

- Universidad Técnica de Ambato
- Federación Deportiva de Pastaza

- **Ubicación**

- Provincia: Pastaza
- Cantón: Puyo

- **Beneficiarios**

- **Directos:**

Entrenadores 02 y Deportistas 38

- **Indirectos:**

Dirigentes 02

- **Duración del proyecto:** 6 meses

- **Fecha estimada de inicio:** desde marzo 2014

- **Fecha estimada de finalización:** agosto 2014

- **Naturaleza o tipo de finalización:** Deportiva

- **Equipo Técnico responsable:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

- **Costo:** \$ 360

## 6.2. Antecedentes de la propuesta.

Todos los amantes al fútbol (entrenadores, preparadores físicos, médicos, psicólogos, etc.), de algún modo o de otro, actuemos en el ámbito de la iniciación o de la alta competición, tenemos una preocupación común, la de hacer más eficientes los procesos de entrenamiento que se puedan llevar a cabo.

De esta manera, los jugadores aprenden a jugar al fútbol, desarrollar las capacidades, habilidades y destrezas necesarias para su práctica; o bien, aumentar el rendimiento deportivo para afrontar la competición; lógicamente, dependiendo del ámbito de actuación.

En la actualidad los procedimientos, técnicas, sistemas y métodos empleados han variado bastante en las dos últimas décadas. Con las Ciencias del deporte, en apogeo actualmente en nuestro país, se han obtenido conocimientos que ayudan al diseño y desarrollo del entrenamiento deportivo y desarrollo motriz, contribuyendo a que se ejecuten con mayor eficiencia.

De esta manera, particularmente, el fútbol, su entrenamiento y la competición, se convierten en objeto de estudio y de problemática científica, generándose teorías que deben considerarse para un mejor desarrollo de su práctica.



### **6.3. Justificación.**

La razón por la que se realiza este Plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza, es para contribuir con información precisa y necesaria, para todos los involucrados en la investigación.

A sabiendas de que el fútbol es considerado como un deporte particularmente perceptivo, en el desarrollo del juego los jugadores se encuentran mediatizados por los cambios que se originan en el entorno, como los compañeros, los adversarios y el balón, es necesario considerar que el tema es de gran relevancia y de la importancia que tiene éste trabajo investigativo.

### **6.4. Objetivos.**

#### **6.4.1. General**

Diseñar un plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza.

#### **6.4.2. Específicos**

- Aplicar los conocimientos adquiridos sobre práctica del fútbol por medio del manual para mejorar su desarrollo motriz.
- Desarrollar una adecuada práctica del fútbol en los seleccionados mediante la aplicación del Plan de mejora.
- Evaluar el impacto de la práctica del fútbol para mejorar el desarrollo motriz.

## **6.5. Análisis de factibilidad**

Esta propuesta es factible ya que cuenta con el apoyo y colaboración de los, Dirigentes y Entrenadores que sienten la necesidad de mejorar el desarrollo motriz en los seleccionados.

Los Entrenadores buscan afianzar el esfuerzo de la totalidad de los que componen el equipo hacia el objetivo (ataque/defensa), un espíritu cooperativo y armonizado, en función de tres momentos fundamentales de juego: la posesión del balón (ataque), la posesión del balón por parte del adversario (defensa) y el cambio de posesión del balón (transición). De esta manera, dependiendo de la posesión o no del balón, se enuncia los principios generales de la acción de juego y se involucra a toda la comunidad deportiva.

### **Factibilidad económica.**

Para la ejecución y aplicación de la propuesta se cuenta con los recursos: Humanos, Tecnológicos y Económicos que demanda su realización por cuanto existe el presupuesto el mismo que es asumido por el investigador. Esto permitirá asimilar con facilidad el Plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza.

#### **6.5.1. Factibilidad Técnico operativa**

Se integra un equipo interdisciplinario con el apoyo y participación de, Dirigentes, Entrenadores y Seleccionado, como también de otras instituciones involucradas con el tema deportivo.

## 6.6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA DE LA PROPUESTA



***“PLAN PARA MEJORAR EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS SELECCIONADOS DE LA CATEGORIA PREJUVENIL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE PASTAZA “***

**Autor:** ÁLVARO LIZANDRO NÚÑEZ CRUZ.

**PASTAZA 2014**



## 1. INTRODUCCIÓN

A finales de la Edad Media y siglos posteriores se desarrollaron en las Islas Británicas y zonas aledañas distintos juegos de equipo, a los cuales se los conocía como códigos de fútbol.



Estos códigos se fueron unificando con el paso del tiempo, pero fue en la segunda mitad del siglo XVII cuando se dieron las primeras grandes unificaciones del fútbol, las cuales dieron origen al fútbol de rugby, al fútbol americano, al fútbol australiano, etc. y al deporte que hoy se conoce en gran parte del mundo como fútbol a secas.

En otras zonas del mundo también se practicaban juegos en los que una pelota era impulsada con los pies. Entre ellas pueden mencionarse las Reducciones Jesuíticas de la zona guaraní, más específicamente en la de San Ignacio Miní en el siglo XVII, en la región que ahora se conoce como Misiones.

El jesuita español José Manuel Peramás escribió en su libro *De vita et moribus tredecim virorum paraguaycorum*: «Solían también jugar con un balón, que, aun siendo de goma llena, era tan ligero y rápido que, cada vez que lo golpeaban, seguía rebotando algún tiempo, sin pararse, impulsado por su propio peso. No

lanzaban la pelota con la mano, como nosotros, sino con la parte superior del pie desnudo, pasándola y recibéndola con gran agilidad y precisión».

Los primeros códigos británicos se caracterizaban por tener pocas reglas y por su extrema violencia. Uno de los más populares fue el fútbol de carnaval. Por dicha razón el fútbol de carnaval fue prohibido en Inglaterra por decreto del rey Eduardo III y permaneció prohibido durante 500 años.

El fútbol de carnaval no fue el único código de la época; de hecho existieron otros códigos más organizados, menos violentos e incluso que se desarrollaron fuera de las Islas Británicas.

Uno de los juegos más conocidos fue el calcio florentino, originario de la ciudad de Florencia, Italia. Este deporte influyó en varios aspectos al fútbol actual, no sólo por sus reglas, sino también por el ambiente de fiesta en que se jugaban estos encuentros.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1.Objetivo General**

Diseñar un plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza.

### **2.2.Objetivos Específicos**

- Aplicar los conocimientos adquiridos sobre práctica del futbol por medio del plan para mejorar su desarrollo motriz.
- Desarrollar una adecuada práctica del fútbol en los seleccionados mediante la aplicación del plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza

- Evaluar el impacto de la práctica del fútbol para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de fútbol.

**PLAN ESCRITO Y GRAFICO QUE AYUDARA A MEJORAR EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS FUTBOLISTAS**

**PLAN ESCRITO**

Distribución de la carga de entrenamiento en % de acuerdo a los periodos y sus meso-ciclos.

<b>PERIODOS</b>	<b>PREPARATORIO</b>	<b>COMPETITIVO</b>		<b>TRANSITO</b>
<b>Etapas</b>	<b>General</b>	<b>Especial - Competitivo</b>		<b>Regenerativo</b>
<b>Preparación Física General</b>	40	25	10	50
<b>Preparación Física Especial</b>	35	30	35	
<b>Preparación Técnico – Táctica</b>	20	40	50	
<b>Preparación Psicológica – Teórica</b>	5	5	5	
<b>TOTAL</b>	100	100	100	50

## **OBJETIVOS GENERALES**

- Difundir por todos los medios de comunicación de la provincia a participar en los entrenamientos diarios del pre-seleccionado prejuvenil, que nos permita conocer nuevos valores.
- Mejorar los hábitos de vida social y moral buscando al joven incorporar a la sociedad como un ente servicial preocupando de su propio desarrollo educativo.
- Crear hábitos de conducta disciplinaria y deportiva basados en los principios del fútbol.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Potenciar la bilateralidad y la independencia de los distintos segmentos corporales, cabeza, extremidades, tronco.
- Garantizar el desarrollo de las capacidades condicionales de acuerdo a los test pedagógicos a desarrollarse físico, técnico, táctico.

## **DESCRIPCION DE LOS PERIODOS DE PREPARACION Y SUS OBJETIVOS POR MESOCICLO**

### **PERIODO PREPARATORIO**

Está compuesto por un periodo de captación desde el 03 de enero al 31 donde el objetivo es reclutar la mayor cantidad de atletas y realizar su respectiva evaluación.

- Test pedagógicos físicos Técnico - Táctico

### **MESOCICLO DE PREPARACION GENERAL**

**Objetivo.-** Proporcionar las condiciones óptimas para el desarrollo del deportista.

Capacidades condicionales a desarrollar:

- Resistencia Aeróbica
- Fuerza
- Velocidad

Su inicio desde el 4 de Febrero al 30 de marzo.

#### **OBJETIVO:**

#### **RESISTENCIA AERÓBICA**

**Objetivo.-** Lograr un óptimo en el aumento de la vascularización muscular como el aumento de las reservas energéticas, entre otras, que nos permita un ritmo de carrera manteniendo su STEADY-STATE, durante un partido, esto es que al final del juego de los jugadores tengan una media de 2.800 a 2.900mts. En el Test Cooper



## Resistencia Aeróbica

### Material Auxiliar

- Estacas
- Balones
- Platos
- Chalecos
- Pito
- Cronometro

Actividades	Tiempo
Calentamiento espacio reducido 4:2 a dos toques	15'
Estiramientos Pasivos	5'
Conducción + dribling con finalización remates empeine total series de 10'	40'/4'
Futbol 11:11 libre 2 tiempos de 15'	30'/5'
Recuperación	10'
Análisis	5'

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Departamento metodológico

## **FUERZA**

### **RESISTENCIA FUERZA**

#### **Objetivo.-**

Se buscara el aumento progresivo en su buena capilarización de los músculos tanto en tren superior e inferior que nos permita mejorar la capacidad individual, de acuerdo a los test realizados. Se realizara mediante el método de trabajo en circuito.



## **FUERZA**

### **MATERIAL AUXILIAR**

- Tubos de bicicleta y motocicleta
- Estacas (para delimitar el espacio)
- Balones
- Conos
- Platos
- Chalecos
- Pito
- Cronometro



<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
Calentamiento espacio reducido 4:2	15'/2'
Estiramientos tren superior e inferior	5'/2'
Ejercicios de fuerza con desplazamiento rep=5 series=4	30'/3'
Futbol mitad de cancha con diferentes condicionantes	30'/2'
Recuperación	10'
Análisis	5'

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Cuestionario aplicado a los futbolistas

## **VELOCIDAD**

### **Objetivo.-**

Buscar el estímulo adecuado para movilizar óptimamente las fibras musculares rápidas del deportista que participan en el ejercicio de acuerdo a la posición dentro del campo de juego, en un 5% de los valores encontrados.



## **VELOCIDAD**

### **MATERIAL AUXILIAR**

- Conos grandes
- Balones
- Chalecos
- Conos pequeños
- Platos
- Arcos pequeños
- Pito
- Cronometro

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>TIEMPO</b>
Espacios reducidos 3:1 a un toque.Obj: Mejorar visión periférica movimientos	15'/2'
Estiramientos	5'/2'
Velocidad con saltos coordinados: Rep: 5 Series : 3	25'/15'
Futbol 6:6 mitad de cancha la defensa salida por los costados hasta mitad de cancha en ataque delanteros finalizando arco condicionantes: Dos toques y libre, remates.	40'/2'
Recuperación	10
Análisis	5

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Departamento metodológico

## **MESOCICLO DE PREPARACION ESPECIAL**

Estará consolidado en los meses de Marzo y Abril.

Posterior a la competencia fundamental este grupo quedarán liberados definitivamente los del año 97, el resto continuara para el próximo ciclo 2015.

### **OBJETIVO:**

- Crear las condiciones óptimas para la adquisición de la forma deportiva
- Consolidar el sistema de juego ideal de acuerdo a la capacidad individual.(1-4-4-2)
- Perfeccionar los movimientos individuales, técnico, tácticos de acuerdo a la posición del jugador.
- Automatizar los movimientos colectivos en ofensiva y defensiva de acuerdo al sistema de juego. (1-4-4-2).
- Realizar partidos preparatorios de acuerdo a la competencia de clasificación a los juegos nacionales en un número de cuatro similar al sistema de juego que se viene desarrollando en años anteriores.



## **PREPARACION TECNICO- TACTICO:**

**OBJETIVO.-** Delanteros.

**Técnico.-**

- Perfeccionar la técnica del dribling y remate con empeine total fuera de los 16,50metros.
- Perfeccionar la técnica del cabeceo en acciones defensivas y ofensivas específicamente por parte de los delanteros y los dos defensas centrales.



## **PREPARACION TECNICO TACTICO**

### **MATERIAL AUXILIAR**

- Platos
- Estacas
- Conos
- Balones
- Pito
- Cronometro
- Chalecos

ACTIVIDADES	TIEMPO
Acciones técnicas por parejas con un balón, pases, conducción izq. + der interno, externo	15'/2'
Estiramientos	5'/2'
Dribling + remate empeine total fuera de los 16,50mts. Series los dos perfiles	30'/3'
Futbol a dos toques y libre pero rematando fuera de los 16,50mts y realizando movimientos propios de los delanteros y demás jugadores de acuerdo a la posición y línea tanto en ofensiva como en defensiva.	40'
Recuperación	10'
Análisis	5'

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Departamento metodológico

### Volantes.-

- Perfeccionar la marcación 1:1
- Perfeccionar los cambios de frente

T: 20'	EJERCICIO 1	OBJ:Calentamiento
		5' movilidad dentro del area estiramientos <b>Acciones técnicas por parejas con 1 balón:</b> Control pase con interior, dch-izq 1jug control pase el otro devuelve de 1º conducción con dch, regreso con izq. pisar + empeine interior dcha-izq pisar + empeine exterior dcha-izq conducción interiores-exteriores conducción con giro completo a mitad dch-izq <b>RONDOS 4x1</b> distancia 6x6m aprox 2 toques buscar movimientos de apoyo de los jugadores

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Departamento metodológico

### Defensas laterales.-

- Fortalecer la anticipación y los pases largos.



### Táctica Delanteros.-

- Automatizar los movimientos en ofensiva para crear espacios en 3/4 de cancha del rival
- Automatizar las variantes básicas para romper el fuera de juego entre delanteros y volantes.

T: 15'	EJERCICIO 5	OBJ: Resistencia Anaeròbica en fatiga
		<b>Partidos de 4x4 a minuto o gol</b>
		3 o 4 equipos de 4 jugadores, juegan en un espacio de 40x40m con porteros el equipo que marca sigue jugando, si pasa un minuto el más antiguo se va fuera sacan siempre porteros
		buscar máxima intensidad a final de entreno.
		tener balones en las dos porterías para que los porteros saquen rápido

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Departamento metodológico

### Volantes.-

- Insistir en la marcación en zona y el desdoble en ofensiva de los volantes laterales y el un volante centro.
- Perfeccionar los relevos de los volantes laterales y centrales
- Mejorar la visión periférica.





## **PREPARACION ESPECÍFICA DEL PORTERO**

En relación a los trabajos y perfeccionamiento de la técnica a través de ejercicios sencillos y complejos.

### **MATERIAL AUXILIAR**

- Platos
- Conos
- Balones
- Pito
- Cronometro
- Balones oficiales



### **Físicos**

Mejora la saltabilidad, velocidad de reacción, fuerza explosiva y flexibilidad.

### **Técnicos**

Perfeccionar la técnica del agarre con balones rasos, a media altura y por alto.

- Técnica de la estirada balones rasos, a media altura y por alto
- Técnica del despeje balones aéreos.
- Perfeccionar los saques de meta de los 5.50mts con el pie.

### **C. Coordinativas.**

Estimular la capacidad de orientación, equilibrio, reacción, adaptación, diferenciación.



**Tácticos.**

Mejorar la ubicación en los tiros libres en defensiva armar los contra ataques.

## MESOCICLO DE OBTENCION DE LA FORMA DEPORTIVA

Mes de Marzo y Abril, donde se jugara el clasificatorio y juegos nacionales.

**OBJETIVO:** Consolidar los aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos del equipo con miras a la clasificación a los juegos nacionales y segunda fase acceder a los juegos nacionales.

### OBJETIVOS PSICOLÓGICOS:

- Crear hábitos con miras a resistir cargas de entrenamiento superiores a su nivel, que permita mejorar su rendimiento individual.
- Preparar al atleta de acuerdo a su capacidad futbolística.
  - Intelectuales
  - Psicomotoras
  - Sensores (reflejos de los sentidos)
- Valorar el estado del carácter, temperamento individual y colectivo en una derrota.



### **ETAPA DE TRANSITO:**

En esta etapa se trabajara al 50% del volumen general.

Estará determinado luego de la competencia fundamental con los atletas que siguen su proyección al año 2015.

### **OBJETIVO:**

- Motivar a los atletas mediante actividades pre-deportivas durante este lapso de tiempo con la finalidad de retomar el meso ciclo de preparación general con miras a la continuación de esta categoría para el próximo periodo juvenil.

### **OBJETIVO DE LA PREPARACIÓN TEORICA:**

- Revisar el reglamento
- Charlas y exposición de videos.
- Dominar las reglas del juego principalmente el fuera de juego.
- Mejorar los hábitos de higiene, alimentación y comportamiento social y forma de vida del deportista.

### **OBJETIVOS PEDAGÓGICOS:**

De los test pedagógicos resistencia 3.000mts

- Medir los niveles alcanzados en cada meso ciclo de preparación.
- Analizar la metodología de enseñanza en relación al perfeccionamiento de lo técnico-táctico.
- Buscar métodos para mejorar la técnica y táctica individual y colectiva si es el caso.

### **OBJETIVOS DE CONTROL**

Cumplir con los siguientes parámetros.

- a) Competencias preparatorias
- b) Test pedagógicos (Enero 6 -17)
- c) Pruebas médicas (Febrero 3 -7)
- d) Partidos Preparatorios TE- TA (Marzo 3 - 29)

## **FECHAS DE COMPETENCIAS PREPARATORIAS**

**OBJETIVO:** Evaluar individualmente y colectivamente la preparación del seleccionado ante selecciones provinciales que nos permita corregir aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos.

**PROPUESTA:** A partir del día 25 de Enero Campeonato Barrial, y posteriormente partidos a nivel de selecciones local y visita Marzo, rivales por determinarse.

### **PRUEBAS MÉDICAS:**

- Realizar de acuerdo al criterio medico fecha de acuerdo al plan con atletas priorizados.

### **VISITAS PSICOLÓGICAS:**

- Realizar de acuerdo al plan.

## **REQUERIMIENTOS MÍNIMOS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS**

- Aseguramiento de topes preparatorios (4) en el mes de Marzo.
- Dotación de dos juegos de uniformes para los topes preparatorios y barrial
- Material auxiliar:
  - 10 balones de entrenamiento
  - 15 Platos para señalización
  - 15 Estacas
  - 2 Juegos de chalecos.
  - Un gimnasio
  - Asegurar la dotación de agua para los entrenamientos.
  - Gestionar una cancha en mejores condiciones.



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO											
ETAPA: General						PERIODO: Perfeccionamiento					
VOLUMEN DEL MICRO: 736											
OBJETIVO: Perfeccionar la imagen motora											
LUNES	DOSIF	MARTES	DOSIF	MIERCOLES	DOSIF	JUEVES	DOSIF	VIERNES	DOSIF	SABADO	DOSIF
Procedim Rutinario Calentam. General Calentam. Especial	15'/ 2'	Procedim Rutinario Calentam. General Calentam. Especial	15'/ 2'	Procedim Rutinario Calentam. General Calentam. Especial	15'/2'	Procedim Rutinario Calentam. General Calentam. Especial	15'/2'	Procedim Rutinario Calentam. General Calentam. Especial	20'/ 4'	Procedim Rutinario Calentam. General Calentam. Especial	20'
<b>P.P. Tecnica</b> Delanteros y volantes	20'/ 2'	<b>Coordinación</b> todo el grupo ejercicios especificos con balón	20'/ 6'	<b>Velocidad</b> gestual Ejercicios especificos de acuerdo a su posición	25'/ 15'	<b>TE-TA</b> Futbol 11:11 Sistema de Juego 1-4-4-2	90'/10'	<b>Técnica</b> Volantes y delanteros Remates a la porteria con balón parado de distintas posiciones	35'/ 5'	<b>TE-TA</b> Partido preparatorio	90'/10'
Remates con empeine total fuera de los 16,50m con rival semiactivo		<b>Flexibilidad</b>	5'/ 2'	<b>Flexibilidad</b>	5'/ 2'	<b>Tareas</b> Salidas con posesión de balón por los costados.		Defensas Pases largos y cambios de frente		<b>Objetivo:</b> Poner énfasis en la técnica en los remates Volantes y delanteros Poner énfasis en la marcación 1 contra 1	
Defensas Técnica de la marcación 1:1 de perfil	20'/ 2'	<b>TE-TA</b> Delanteros y volantes Desdoblamientos básicos en ofensiva.	30'/ 6'	<b>TE-TA</b> Equipos de 11 Acciones de salida por los costados. con posición de balón y terminación de la jugada	20'/ 4'	Delanteros y volantes desdobles por los costados con cambios de posición		<b>Flexibilidad</b>	7'/ 2'		
<b>TE-TA</b> Luego en espacio reducido 4:4 mas portero	30'/10'	Defensas Repliegues básicos en defensiva con ruptura de línea Juego en espacio reducido 6:6 mas portero.	30'/6'	Juego 11:11 normal	15'	Buscar rematar fuera de los 16,50m					
Recuperación Análisis de clase	10' 5'	Recuperación Análisis de clase	10' 5'	Recuperación Análisis de clase	10' 5'	Recuperación Análisis de clase	10' 10'	Recuperación Análisis de clase	15' 15'	Recuperación Análisis de clase	5' 10'

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Departamento metodológico

### 6.7. Metodología – Modelo operativo.

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Sensibilización	Sensibilizar a los Seleccionados y Entrenadores sobre la aplicación del Plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza.	Socialización de instructores en equipos de trabajo para la integración de la temática.	Proyector Presentación Electrónica  Internet	Marzo/2014	<b>Autor de la propuesta Entrenadores y Directivos</b>
Capacitación	Entrenar a los seleccionados sobre la práctica del fútbol dirigido a entrenadores y seleccionados de la Federación Deportiva de Pastaza, para mejorar su desarrollo motriz.	Entrega, análisis y sustentación del plan de la práctica del fútbol para mejorar su Desarrollo motriz “	Proyector Presentación Electrónica Internet	Abril/2014	<b>Autor de la propuesta y directivos</b>
Ejecución	Aplicar los conocimientos adquiridos sobre el Plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza.	En la Federación socializar la guía.	Federación Deportiva de Pastaza	Mayo/2014	<b>Autor de la propuesta Entrenadores y Directivos</b>
Evaluación	Determinar el grado de interés y participación en la aplicación del Plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza.	Diseñar los instrumentos Aplicar los instrumentos Socializar el informe	Encuesta Proyector Material de Oficina	Agosto/2014	<b>Autor de la propuesta Entrenadores y Directivos</b>

**Cuadro N° 21.** Metodología

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz



### 6.8. Administración.

Esta propuesta estará direccionada por: Sr. Álvaro Lizandro Núñez Cruz y bajo la coordinación del Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano, Docente de la Universidad Técnica de Ambato, a su vez para el manejo del Plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza. Estará previsto el respectivo asesoramiento del Maestrante, por cuanto será el mismo que facilitará los temas indicados en esta propuesta.

ACCIÓN	RESPONSABLE
Sensibilización	<b>Entrenadores y Monitores</b> Equipo Evaluador.
Período de Capacitación	Álvaro Lizandro Núñez Cruz
Socialización del “Plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza. “	Álvaro Lizandro Núñez Cruz
Evaluación	Autor de la propuesta Directivos y Entrenadores

**Cuadro N° 22.** La administración.

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

## 6.9. Previsión de la evaluación.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quienes solicitan evaluar?	Entrenadores, Directivos y Seleccionados
¿Por qué evaluar?	Conocer el grado de aceptación del “Plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza.”
¿Para qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para conocer si la propuesta dio resultados positivos.</li> <li>• Para conocer si con la propuesta ha mejorado su desarrollo motriz en los seleccionados de la Federación Deportiva de Pastaza.</li> </ul>
¿Qué evaluar?	La funcionalidad del Plan para mejorar el desarrollo motriz de los seleccionados de la categoría prejuvenil de la Federación deportiva de Pastaza.
¿Quién evalúa?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigador.</li> <li>• Entrenadores</li> <li>• Directivos</li> <li>• Deportistas</li> </ul>
¿Cuándo evaluar?	Permanentemente.
¿Cómo evaluar?	Observación, encuesta y Entrevista a Deportistas, Monitores y Entrenadores.
¿Con qué evaluar?	Cuestionarios y entrevistas.

**Cuadro N° 22.** La administración.

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

## ANEXOS

### Recursos:

#### RECURSOS HUMANO

Los recursos humanos son todos los inmersos en la investigación pero se trabajara específicamente con los 38 deportistas entre seleccionados y pre-seleccionados de fútbol.

1	Pre-seleccionados	15
2	Seleccionados	23
3	<b>Total</b>	<b>38</b>

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Departamento metodológico

#### RECURSOS ECONÓMICOS Y MATERIALES

Los recursos económicos que utilizamos en la presente investigación son:

<b>RECURSOS</b>	<b>COSTO</b>
Hojas de Papel Bond	50.00
Transcripciones	200.00
Copias	50.00
Transporte	250.00
Asesoramiento	500.00
<b>Total</b>	<b>1050.00</b>

**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz

**Fuente:** Departamento metodológico

## **BIBLIOGRAFIA**

- \* ARUFE GIRÁLDEZ, V. (2001). Enseñanza y juegos de predeporte para niños de cortas edades; 121 juegos predeportivos.
- \* Bayer, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona; Hispano Europea.
- \* Blázquez Sánchez, D. (1986). Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona; Martínez Roca S.A.
- \* Blázquez Sánchez, D. (1988). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona; Ande.
- \* DURAND, M. (1988). El niño y el deporte. Madrid, Paidós.
- \* GARCÍA FORGEDA, M.A. (1982). El juego predeportivo en la Educación Física. Madrid; Pila Teleña.
- \* GRAÇA, A., OLIVEIRA, J. (1997). La enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona; Paidotribo.
- \* HERNÁNDEZ MORENO, J. (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo, Fundamentos del deporte. Barcelona; Inde.
- \* HUIZINGA, J. (1968). Homo ludens. Buenos Aires; Alianza Editorial.
- \* LE BOULCH, J. (1983). El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años. Madrid; Doñate.
- \* PALACIOS, J. (1995). Xogos motores. Santiago; Lea.
- \* PIAGET, J. (1971). La formación del símbolo en el niño. México.
- \* PIAGET, J. Y WALLON, H. (1963). Los estadios en la psicología del niño. Buenos Aires; Santaro.

**Universidad Técnica de Ambato**  
**Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**  
**Carrera de Cultura Física- Modalidad Semi-presencial**  
**Encuesta dirigida a los deportistas seleccionados de fútbol de la categoría**  
**prejuvenil de la Federación Deportiva de Pastaza.**

1.- ¿Conoce usted los beneficios de la práctica del fútbol?

SI ( )

NO ( )

2.- ¿Conoce su desarrollo motriz en la práctica del fútbol?

SI ( )

NO ( )

3.- ¿Considera que con la práctica del fútbol mejorara su desarrollo motriz?

SI ( )

NO ( )

4.- ¿Los entrenamientos en los cuales usted participa son guiados planificada  
menté por su entrenador?

SI ( )

NO ( )

5.- ¿Con la práctica de los fundamentos del fútbol sabe que habilidades y  
destrezas desarrolla?

SI ( )

NO ( )

6.- ¿Conoce que clase de motricidad existe?

SI ( )

NO ( )

7.- ¿Usted como futbolista tiene conciencia de su movilidad corporal así como sus limitaciones y posibilidades?

SI ( )

NO ( )

8.- ¿Participaría en talleres teóricos sobre el desarrollo motriz para mejorar su rendimiento deportivo en el fútbol?

SI ( )

NO ( )

GRACIAS

## FOTOGRAFIAS

### FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE PASTAZA



### ACONDICIONAMIENTO FISICO ANTES DE LA COMPETENCIA A CARGO DE ÁLVARO LIZANDRO NÚÑEZ CRUZ



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz  
**Fuente:** Departamento metodológico



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz  
**Fuente:** Departamento metodológico

**ACONDICIONAMIENTO FISICO DURANTE LA COMPETENCIA A  
CARGO DE ÁLVARO LIZANDRO NÚÑEZ CRUZ**



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz  
**Fuente:** Departamento metodológico



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz  
**Fuente:** Departamento metodológico



## OBJETIVOS CUMPLIDOS



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz  
**Fuente:** Departamento metodológico



**Elaborado por:** Álvaro Lizandro Núñez Cruz  
**Fuente:** Departamento metodológico



## FEDERACION DEPORTIVA DE PASTAZA

Dirección: Francisco de Orellana y Cumandá

Teléfono: 2885-117 - 2885716

Oficio No.-768-P-FDPP  
Puyo, agosto 21 de 2014

Señor  
ALVARO NUÑEZ  
Ciudad.-

De mi consideración:

Por medio del presente me permito comunicar que se ha autorizado al señor ALVARO LIZANDRO NUÑEZ CRUZ con cedula de identidad No.-1600414401, alumno de la Escuela de Cultura Física de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, realizar la tesis de graduación titulada: EL FUTBOL Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS SELECCIONADOS DE LA CATEGORIA PREJUVENIL DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE PASTAZA.

Particular que informo para los fines pertinentes.

Atentamente,  
DEPORTE Y DISCIPLINA

WALTER LLERENA TORRES  
Presidente de FDP



*"POR UN SUEÑO OLIMPICO"*