



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LOS MÉTODOS UTILIZADOS EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE 10- 12 AÑOS EN LAS ESCUELAS DE FÚTBOL FERROCARRIL DEL NORTE, NORTEAMERICA DE GUAYAQUIL, JOSÉ FELIZ MINA RIVERA DEL CANTÓN SAN LORENZO EN EL AÑO ACADÉMICO 2011-2012”

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo

AUTOR:

MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

DIRECTOR:

MSC. VICENTE YANDUN YALAMÁ

Ibarra, 2012.

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de la tesis del siguiente tema **“ESTUDIO DE LOS MÉTODOS UTILIZADOS EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE 10 - 12 AÑOS EN LAS ESCUELAS DE FÚTBOL FERROCARRIL DEL NORTE, NORTEAMERICA DE GUAYAQUIL, JOSÉ FELIZ MINA RIVERA DEL CANTÓN SAN LORENZO EN EL AÑO ACADÉMICO 2011-2012”**. Trabajo realizado por el señor egresado: Mina Quiñonez Mario Enrique, previo a la obtención del Título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo

A ser testigo presencial, y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

MSC. VICENTE YANDUN YALAMÁ
DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado con todo mi cariño y aprecio imperecedero a los seres más importantes de mi vida, mis padres, hijos y esposa quienes estuvieron prestos a darme apoyo moral, ayuda incondicional y su comprensión necesaria en todo momento cuando más lo necesite; con ellos he compartido paso a paso, minuto a minuto ideas e inquietudes, han sido mi soporte fundamental para el desarrollo de mi proyecto de investigación y así poder cumplir me meta profesional.

El Autor

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a todos quienes hacen la Universidad Técnica del Norte por darme la oportunidad de buscar un cambio de superación y formación como profesional.

A mis Maestros quienes han sembrado la semilla del conocimiento y la sabiduría, que con tesón y esmero han cumplido su misión de educadores y formadores de nuevos profesionales, al servicio de la sociedad en este campo tan abnegado.

A mi Director de Tesis Msc. Vicente Yandún Yalamá un agradecimiento especial por su orientación y Guía Académica, que supo darme las bases necesarias para el desarrollo y elaboración del proyecto de investigación y así llegar a feliz término con mi meta trazada.

El autor

INDICE

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
INDICE.....	V
RESÚMEN.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
INTRODUCCIÓN.....	IX
CAPITULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 ANTECEDENTES.....	1
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	5
1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.	5
UNIDADES DE OBSERVACIÓN	5
1.5 OBJETIVOS.....	6
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	7
CAPITULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Fundamentación teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación filosófica.	9
2.1.2 Fundamentación psicológica.....	10
2.1.3 Fundamentación pedagógica.....	12
2.1.5 Procesos de enseñanza aprendizaje	15
2.1.6 Metodología	16
2.1.7 Enseñanza	17
2.1.9 Métodos de preparación física	18
2.1.26 El fútbol.....	27
2.1.27 Técnica individual	29
2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL	34
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS	35
2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	38

2.5 MATRIZ CATEGORIAL.....	39
CAPITULO III.....	40
3.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	40
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	40
3.2 MÉTODOS.....	40
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	41
3.4. POBLACIÓN.....	42
3.5 CALCULO DE LA MUESTRA.....	43
CAPÍTULO IV.....	45
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	45
4.1 Encuesta dirigida a los monitores de fútbol del cantón San Lorenzo	45
CAPÍTULO V.....	65
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	65
5.2 Recomendaciones.....	66
CAPÍTULO VI.....	67
6. PROPUESTA ALTERNATIV.....	67
6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	67
6.4 Objetivos.....	91
6.5 Ubicación sectorial y física.....	92
6.6 Desarrollo de la propuesta.....	92
6.7 Impactos.....	144
6.8 Difusión.....	144
6.9 Bibliografía.....	145

RESÚMEN

La presente investigación se refirió. A los “Estudio de los métodos utilizados en la formación deportiva en los niños de 10 - 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo”. El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial Diagnosticar que métodos de entrenamiento utilizan los entrenadores para la formación deportiva de los niños investigados. Además se investigo los procedimientos didácticos del entrenamiento deportivo y finalmente se les evaluó la condición física y técnica “.Para la construcción del marco teórico se utilizo bibliografía especializada con respecto a los métodos de entrenamiento, para la construcción del Marco Teórico, se baso en libros, revistas e internet. Por la modalidad de investigación corresponde a un proyecto factible, se basó en una investigación, exploratoria, descriptiva, propositiva. Los investigados fueron los niños de las diferentes instituciones deportivas en mención. La encuesta aplicada a los monitores y Los test físicos fue la técnica de investigación que permitió recabar información relacionada con el problema de estudio. La Guía didáctica contendrá talleres donde conste el tema, objetivo, desarrollo de la actividad, método de entrenamiento y evaluación. Esta guía servirá de mucha ayuda para los monitores, la misma que servirá como medio de consulta a los monitores, tanto en el área física y técnica del fútbol en edades tempranas, La Guía didáctica será de fácil comprensión y con ejemplos prácticos para seguir, con respecto a la utilización de ciertos métodos de entrenamiento, por cierto ayudará mucho en la planificación diaria de los deportistas. El deporte permite y pretende que los alumnos que se inician en una o varias prácticas deportivas consigan un amplio dominio del conjunto de habilidades y destrezas que conformen las actividades elegidas.

ABSTRACT

This investigation concerned. For the "Study of the methods used in sports training in children 10 to 12 years in football schools Northern Railway, North of Guayaquil, Jose Feliz Mina Rivera of Canton San Lorenzo". The present study was aimed grade Diagnose essential that training methods used by coaches for sports training of the children investigated. It also investigated the teaching methods of sports training and finally were evaluated fitness and technique. "For the construction of the theoretical literature was used with respect to the training methods for the construction of the theoretical framework was based on books, magazines and internet. For research mode corresponds to a feasible project, was based on research, exploratory, descriptive, purposeful. The children investigated were different sports institutions in question. The survey of monitors and physical test was the research technique that allowed collecting information relating to the problem of study. The workshops contain Tutorial stating the topic, purpose, activity development, training and evaluation method. This guide will be helpful for the monitors, it will serve as a means of consultation with the monitors, both in the physical and technical football at an early age, the tutorial is easy to understand and practical examples to follow, with regarding the use of certain training methods certainly help a lot in your daily schedule of athletes. sport and aims to allow students who start in one or more sports practices achieve a broad set of skills proficiency and skills that constitute the chosen activities.

INTRODUCCIÓN

En los niños, practicar de manera continuada una actividad física, puede mejorar el estado físico de los pequeños pero siempre habrá que tener en cuenta, a la hora de programar un entrenamiento, una serie de elementos. El primero de ellos es la multilateralidad, que consiste en la necesidad de desarrollar, a través del entrenamiento, el conjunto de todas las capacidades motoras del niño en forma adecuada y de la manera más variada posible. En segundo lugar la polivalencia, es decir, la formación de la actividad motora en el niño debe adquirirse en diversas disciplinas deportivas, a través de ejercicios que contienen los movimientos de base de diversos deportes.

Desde el punto de vista social, el deporte constituye un fenómeno cultural universal que lo define, probablemente, como la más importante actividad física humana. Se piensa que el deporte posee una serie de valores educativos muy interesantes, intrínsecos a su propia práctica que deberían tratarse en el Entrenamiento Deportivo. Ahora bien, para poder beneficiarnos de ellos, debemos hacer un planteamiento metodológico que se aleje del modelo tradicional del deporte de competición.

Considero que el deporte, es un medio de educación y no un fin en sí mismo, por lo tanto, no podemos desconocer todos los aportes de las Ciencias de la Educación a la enseñanza del deporte. También reconocemos que el entrenamiento deportivo nos brinda una ayuda importantísima en cuanto a que es a través de sus canales que debemos encarar el proceso de Aprendizaje Deportivo

Este trabajo de investigación consta de seis capítulos en los que hemos analizado de la siguiente manera:

En el primer capítulo se hizo una visión de la problemática educativa que atraviesa nuestro país, la misma que se relaciona con el problema planteado con sus antecedentes, objetivos y su debida justificación.

El segundo capítulo trata sobre del marco teórico con la respectiva fundamentación teórica, en la cual se estudia la problemática, proceso, niveles y estrategias que ayuden a mejorar la formación deportiva de los niños de 10-12 años de las escuelas de futbol de San Lorenzo en los cuales constan la búsqueda de la información científica.

En el tercer capítulo se planteó la metodología a estudiar como el diseño de la investigación, las técnicas e instrumentos aplicados por la recolección de datos, la validez y confiabilidad de los mismos y la obtención de la población.

En el capítulo cuarto consta el análisis e interpretación de las encuestas y test aplicados a los jugadores y entrenadores, el cual se presentó a través de tablas y gráficos estadísticos, reflejando sus respectivos análisis.

En el capítulo cinco están determinas las conclusiones y recomendaciones dirigidas a los entrenadores, luego de haber realizado la investigación sobre el tema planteado.

El capítulo seis se desarrolló una guía metodológica de Formación Deportiva para mejorar La condición física y técnica, utilizada en los entrenamientos que, que ayudará a los entrenadores a fortalecer los aprendizajes de sus jugadores en todas las áreas, preparándolos así para las diferentes competiciones futuras.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Los monitores empezaron a entrenar con las escuelas de fútbol en San Lorenzo por el 15 de enero del 2000, con el interés que la niñez San Lorenzo a través del fútbol mantengan el tiempo libre practicando este deporte.

Los monitores cuentan con un mínimo apoyo económico de la fundación socio cultural de San Lorenzo y el Gobierno Municipal, con los monitores como Edgar Reascos, Iván Rojas, Miltón Quiñonez. Actualmente sus instalaciones funcionan en San Lorenzo en el Km. 2 vía a Ibarra frente a la gasolinera Petrolvit con 3 monitores y un kinesiólogo. Esto monitores y un grupo de padres de familia involucradas en el fútbol del cantón San Lorenzo Provincia de Esmeraldas motivados por antecedentes en que futbolistas como Iván Rojas, Ergilio Nazareno, Rosendo Estupiñán, Silvano Estacio, Dudar Mina, Manuel Dolores, Pinillo, por los años 80 saltaron a futbol profesional sin ningún tipo de formación deportiva dirigida por monitores y padres de familia deciden iniciar con los entrenamientos dirigidos hacia una iniciación con niños de 10 a 12 años para poder mejorar sus limitaciones de fundamentos técnicos. Estos monitores manifiestan que estas enseñanzas a lo largo darán resultados que ellos desean

El entrenamiento para niños y jóvenes poco o nada tiene que ver con el entrenamiento en adultos. Frecuentemente hay entrenadores, que se limitan a aplicar entrenamientos similares a los de atletas adultos con una

reducción de cargas de entrenamiento. Esto significa que, mediante el principio de “menos y menos fuerte” podría plantearse que estaría resuelta la problemática del entrenamiento infantil. El niño no es un adulto en proporciones reducidas en el que sea suficiente esa reducción de las cargas para alcanzar el éxito. Tampoco es un ser débil al que haya que tratar con extremo cuidado y con un exagerado proteccionismo. El niño es, sencillamente, un ser distinto y especial y fuerte que se encuentra en proceso de desarrollo, con unas características determinadas en cada una de las etapas de su evolución que deben ser muy tenidas en cuenta al plantearse la manera de gestionar su formación como deportista. Es preciso tener en cuenta tanto su formación humana como deportiva. La experiencia nos ha demostrado que se quedan por el camino verdaderos talentos deportivos por no haber recibido en sus momentos oportunos una formación adecuada en las direcciones, tanto humana como deportiva y, posteriormente para el alto rendimiento. Por todo ello, se propone el asesoramiento en dos partes: cuenta que se quedan por el camino verdaderos talentos deportivos por

no haber recibido en sus momentos oportunos una formación adecuada en las direcciones, tanto humana como deportiva.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el cantón San Lorenzo a partir del año 2000 hasta la actualidad los monitores están trabajando con el método tradicional donde su proceso de entrenamiento siguen siendo repetitivos sin sufrir ningún tipo de cambio en la metodología del aprendizaje, tales como la utilización de cargas de trabajo inadecuadas para esas edades, pueden ser perjudiciales en la formación de los niños.

Esto significa que esto no corresponden con los principios de la pedagogía y metodología del entrenamiento deportivo, ya que es una relación entre la preparación general especial, por ese mismo lado los seminarios de fútbol organizado por la Ecuatoriana de Fútbol están dirigidos en su totalidad para el alto nivel profesional y muy poco para la iniciación futbolera.

La mala aplicación de las cargas en la formación de los principiantes en el fútbol dará como resultado a futuro que ellos pasen por serias dificultades en la formación motora, en el rendimiento y en la salud, es así que el estado de transformación de los músculos y sistemas cardíacos serán perjudiciales.

No hay que perder de vista que las capacidades se forman de manera irregular, dicen Volkov y Filin (1989) que se observan periodos de desarrollo acelerado y desacelerado de las capacidades, a menudo se registra una manifestación temprana de las facultades deportivas, es así que se encuentran niños con un ritmo retardado de formación de las

capacidades, actualmente en San Lorenzo en las escuelas de futbol se trabaja con el modelo tradicional donde el paradigma más utilizado es el conductista, relacionado lógicamente con característica del deporte. Los malos entrenamientos de los futbolistas se basan en la utilización del método tradicional el cual ya esta desactualizado y esto nos da como resultado el poco o nulo desempeños de los jugadores, el entrenamiento inadecuado se debe al empirismo de los monitores no conocen los métodos de entrenamiento y no poseen una formación académica profesional en la rama que están desempeñándose; es por eso el poco desempeño de los jugadores. Para explicar esta problemática se ha identificado las siguientes causas las cuales podemos mencionar las siguientes: estructurales, mediatas, inmediatas

Dentro de las causas estructurales se evidencia que el Ministerio del Deporte organiza en forma parcial cursos de la metodología del entrenamiento deportivo. De los pocos cursos que se oferta no asisten y si asisten no se preocupan por comprender y aprender lo valioso de estos cursos. Otra de las causas el Ministerio del Deporte no organiza cursos específicos, como de formación motora, esto es la base para que los púberes escojan la especialidad deportiva.

Otro de las causas los entrenadores y monitores evalúan parcialmente la condición física y técnica, Otro grupo de entrenadores evalúa de forma esporádica, pero con baremos internacionales y lo adecuado sería que se evalué con baremos propios de acuerdo al medio donde se desenvuelven.

De igual manera dentro de las causas mediatas se puede manifestar que las Universidades, las Federaciones Deportivas, las ligas Cantonales deben organizar cursos de capacitación y actualización de conocimientos en lo referente a los métodos del entrenamiento deportivo. no están organizando cursos

Finalmente se puede manifestar dentro de las causas inmediatas se encuentra el entrenador o monitor, que no se ha preocupado por capacitarse, ni actualizar sus conocimientos, en lo referente a la preparación de deportistas desde temprana, que hay que tener mucho cuidado a la hora de prepararlos ya que son la base para el aprendizaje de la técnica deportiva, algunos monitores no cuentan con bibliografía actualizada, no se han preocupado por investigar.

Luego de haber identificado las causas surgen algunos efectos que incide en la condición física, técnica de los niños deportistas. Niños con bajos niveles de condición física, malos resultados deportivos, en la participación de campeonatos, niños con una deficiente técnica deportiva

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son los métodos de entrenamiento que utilizan los monitores para la enseñanza en los niños de 10 a 12 años en las escuelas de fútbol del Cantón San Lorenzo Provincia de Esmeraldas?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

Unidades de observación

- Monitores de las escuelas del cantón San Lorenzo
- Deportistas de 10 a 12 años de las escuelas del cantón San Lorenzo son 170

1.4.1 Delimitación espacial

El presente trabajo de investigación se lo realizó a los, Monitores, niños de 10 a 12 años pertenecientes al Cantón San Lorenzo Provincia de Esmeraldas.

1.4.2 Delimitación temporal

La presente investigación se realizó en el segundo semestre año 2011 y primer semestre del año 2012.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

Determinar el tipo de métodos que utilizan en la formación deportiva en los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar qué tipo de procedimientos de entrenamiento utilizan los monitores, en la formación deportiva de los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol “Ferrocarril del Norte”, “Norteamérica de Guayaquil,” “José Feliz Mina Rivera “ del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”
- Valorar la condición física técnica de los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil,

José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”

- Elaborar una guía didáctica acerca de los métodos de entrenamiento, para la formación deportiva en los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”
- Socializar la una guía didáctica acerca de los métodos de entrenamiento, para la formación deportiva en los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”

1.6 JUSTIFICACIÓN

El problema se enmarca de los procesos y métodos de estudio del entrenamiento deportivo. La importancia de Investigar el problema radica en la preocupación y comentarios en la ciudadanía de que las escuelas no fundamentan nuevos métodos de enseñanza y aprendizaje en el fútbol; es así que surge la necesidad de encontrar los factores o causas que incidan en mejorar la metodología del entrenamiento deportivo.

El problema es antiguo pero se torna novedoso porque influye en la sociedad futbolera de San Lorenzo de San Lorenzo. La propuesta de investigación merece ser tratada porque las conclusiones a las que se llegará se transformarán en aportes para los procesos metodológicos que deben impartir los monitores en las escuelas de futbol. La realización de este trabajo de investigación es factible por la buena relación que tiene el

investigador con los monitores. En la exploración previa han dado su avala para que se realicen las entrevistas y encuestas que nos arribará a la elaboración de las conclusiones y con esto desarrollar la propuesta alternativa para dar solución al problema planteado.

El problema propuesto se justifica por las siguientes razones, por el valor educativo y deportivo, aquí pues el monitor juega un papel importante dentro de la educación de las cualidades físicas y técnicas, realmente aquí deben estar los mejores profesionales, porque deben conocer los aspectos de formación deportiva, los métodos, medios y principios del entrenamiento deportivo.

La utilidad tendrá tres dimensiones, esta guía luego de haber conocidos los resultados servirá como medio de consulta para los entrenadores y monitores, la otra utilidad metodológica servirá para formular futuras investigaciones y finalmente la práctica servirá para que los entrenadores pongan en práctica toda la información que le proporcione el presente documento.

Dentro de la formación deportiva de los niños se beneficiaran debido a que sus entrenadores le harán de manera científica, para evitar futuras lesiones y deserciones dentro de actividad deportiva.

La actualidad y originalidad de la investigación es muy importante porque es la primera vez que se realiza un estudio de esta naturaleza que contribuya a mejorar la actividad deportiva en el Cantón San Lorenzo.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica

Una vez realizada la recopilación de fuentes bibliográficas, indagación de documentos y el estudio de contenidos, es pertinente entonces, considerar la fundamentación teórica en base a las categorías e indicadores del problema de investigación relacionado con la metodología del fútbol.

2.1.1 Fundamentación filosófica.

Teoría Humanista

Encarta, (2.009), presenta que, "La Filosofía de la ciencia se ocupa de saber cómo se desarrollan, evalúan y cambian las teorías científicas y si la ciencia es capaz de revelar la verdad de las entidades ocultas y procesos de la naturaleza, su objeto es tan antiguo como la ciencia misma. Hombres como: Galileo, Isaac Newton y Albert Einstein han hecho importantes contribuciones; figuras anteriores al siglo XX, Aristóteles, René Descartes, John Locke, David Hume, Immanuel Kant, John Miel, dicen que gran parte de la Filosofía de la ciencia es indisociable de la Epistemología, que es la teoría del conocimiento que se ocupa de la definición del saber, de los conceptos relacionados, de las fuentes, de los criterios, de los tipos de conocimiento posibles y del grado en el que cada uno resulta cierto, así como la relación exacta entre el que conoce y el objeto conocido.

El término filosofía que quiere decir: "ir de camino", se analizará diciendo que los conocimientos filosóficos son muy necesarios e indispensables, interpretaría el sentir de que filosofía es ir de camino junto

a la educación, que es la herramienta más inmediata al desarrollo del hombre y de los pueblos; pero también, no es menos cierto que la educación se convierte en el camino y para ello hay que buscar el más correcto, que como está en los actuales momentos y circunstancias es muy difícil, casi imposible, es necesario un cambio urgente en su esquema para que a través de correctos procedimientos se logren los objetivos deseados. El cambio requerido es la enseñanza de las técnicas y práctica de la disciplina del fútbol es hacer de los jugadores un ser con identidad, auto estima, personalidad y buenos hábitos; para ello es necesario un proceso, desarrollando caminos de formación con principios y con metas precisas.

Diccionario Encarta, (2.009), enuncia que: "La Filosofía es el conjunto de saberes que busca establecer de manera racional, los principios más generales que organizan y orientan el conocimiento, el conocimiento y la realidad, así como el sentido del obrar del ser humano.

De los argumentos filosóficos se desprende que para crear una conciencia social en los individuos es necesaria una fuente de información, que llega en un determinado momento.

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría Cognitiva

Encarta, (2.009), "La Psicología es el estudio científico de la conducta y la experiencia, de cómo los seres humanos y los animales, sienten, piensan, aprenden y conocen para adaptarse al medio que les rodea. La psicología moderna se ha dedicado a recoger hechos sobre la conducta y la experiencia y a organizarlos sistemáticamente, elaborando teorías para su comprensión".

Las teorías ayudan a conocer y explicar el comportamiento de los seres humanos, a predecir acciones futuras. Los Psicólogos educativos estudian el comportamiento de los individuos y grupos sociales en los ambientes educativos.

Encarta, (2009) "Platón y Aristóteles preguntan: ¿Nacen las personas con ciertas aptitudes y habilidades y con una determinada personalidad, o se forma de la experiencia?"

A mi juicio diré que no, que todo, o más bien la mayoría, recibe influencia del medio y que poco a poco va recogiendo, experimentando, madurando y aprendiendo, es por ello que el ser humano cada día aprende y cuando muere no ha terminado de aprender. ¿Cómo llega el individuo a conocer el mundo que le rodea? Lo conoce en base a experiencias con el vivir de todos los días, el observar, el palpar, el gustar, ¿Ciertos pensamientos son innatos o son todos adquiridos? Es posible, pero se cree que es diferente la capacidad con la que nace el ser humano y el pensamiento, que es adquirido, aprendido, con las continuas oportunidades que le brinda el vivir diario, el experimentar y el crecer La psicología manifiesta que la mente tiene ciertas ideas traídas desde su nacimiento.

Locke (1998).- "Creía que toda la información sobre el mundo físico pasa a través de los sentidos". La corriente empírica afirma que todo conocimiento se basa en la experiencia; lo opuesto del empirismo es el racionalismo, la mente es capaz de reconocer la realidad mediante la capacidad de razonar y se basa en el racionalismo, porque interviene el razonamiento. (p. 243)

John Locke y David Hume (2005), "Creían que todas las ideas proceden de los sentidos": La Psicología estudia el cambio que se produce en el organismo como resultado de la experiencia, esto es el aprendizaje "Psicología social, es una rama de la psicología que estudia, como el entorno social, influye directa o indirectamente en la conducta y comportamiento de los individuos.

Encarta (2009), Hablando del estímulo," Es la forma de interacción entre el ser vivo y el medio, es el agente, condición o energía, capaz de provocar una respuesta en un organismo determinado. Los Psicólogos de la educación trabajan en problemas derivados del aprendizaje y la enseñanza, investigan nuevos métodos para la enseñanza, a través de la práctica correcta de los deportes, como camino al cambio del ser humano.

La Psicología de la educación, no es solo la aplicación del método científico, el estudio del comportamiento de los individuos y grupos sociales en los ambientes de aprendizaje; sino también abarca el comportamiento de los entrenadores y los entrenados.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Rafael Flores Ochoa, (1.994), Pedagogía es, "Una disciplina que estudia y propone estrategias para lograr la transición del jóvenes y adolescentes, del estado natural al estado humano, hasta su mayoría de edad, como ser racional auto consiente y libre. (p. 223)

Encarta, (2.009), los cambios tecnológicos han transformado las sociedades modernas y que es necesidad imperiosa la búsqueda de políticas acertadas más ajustadas a nuevas realidades, los sistemas educativos buscan más dinamismo, las reformas educativas que son procesos continuados de revisión que comparecen en la escena política y social y de un continuo cambio, el logro de una educación de calidad es un objetivo esencial, es un fin cuyos valores humanistas, que constituyen un instrumento imprescindible para el ejercicio de la libertad individual, realización personal, y en este caso contribuye a la formación y simetría de quienes practican el deporte en mención."La capacidad para tomar iniciativas y la responsabilidad, son valores fundamentales para el desarrollo profesional y personal de los individuos, para el progreso y crecimiento de la sociedad en su conjunto, el espíritu emprendedor y creador es necesario para hacer frente a la evolución de las demandas, al tiempo que es necesario tomar en cuenta los principios de la práctica de los deportes son como son

- 1.- Equidad = igualdad de oportunidades,
- 2.- Capacidad de transmitir valores,
- 3.-Capacidad de actuar,
- 4.- Participación de los sectores de la comunidad,
- 5.- La concepción de la educación como proceso permanente cuyo valor se extiende toda la vida,
- 6.- Responsabilidad y esfuerzo como elemento esencial del proceso educativo,

- 7.-Flexibilidad para adecuar su estructura a cambios, necesidades y demandas de la sociedad y de las diversas aptitudes, -intereses, expectativas y personalidad de los jóvenes.
- 8.- Reconocimiento a la función de los entrenadores,
- 9.- Capacidad de los jóvenes para confiar en sus propias aptitudes y conocimientos,
- 10.- Fomento y promoción de la investigación, experimentación y la innovación deportiva,
- 11.- La evaluación del cambio corporal

2.1.4. Fundamento sociológico.

Según Villarroel. J. (1994) en su obra se refiere al modelo crítico exponiendo los siguientes criterios.**Es la teoría de la sociología que tiene como argumento básico, el cuestionar el modelo tradicional y desarrollista de la educación, como alternativa conveniente para la consecución de una pedagogía humanística y comprometida con el autentico desarrollo de nuestros pueblos. Esta corriente puede sintetizarse como un intento de formar una pedagogía crítica comprometida con los imperativos de potenciar el papel crítico de los estudiantes y de transformar el orden social en beneficio de una democracia más justa y equitativa. (p.118)**

La preocupación esencial de esta corriente filosófica es la búsqueda de la libertad del hombre latinoamericano y de sus pueblos del dominio económico, ideológico y cultural a la que han sido sometidos por siglos.

La Filosofía de la Liberación es un elemento de la praxis liberadora social y nacional que persigue la transformación de las sociedades opresivas e injustas

El hombre es un ser social que se hace en las relaciones con los demás hombres. El fin del hombre, por lo tanto, es la plena relación como tal: es decir, como un ser social, libre y con identidad propia. Para alcanzar estos fines, la educación juega un papel determinante. De este análisis se intuye que la educación tiene como principales fines a contribuir a la libertad del hombre, a la consecución de una vida digna y al pleno desarrollo de sus potencialidades humanas. La educación es uno de los elementos superestructurales que coadyuva, sustancialmente, a la liberación de nuestros pueblos, a la búsqueda de una sociedad justa y democrática, mediante la promoción de los valores intelectuales, morales y afectivos de las personas a su cargo.

De estas inferencias se desprende, también que la educación no es un proceso axiológico e ideológico neutro, sino un proceso comprometido con la construcción de un nuevo sistema de vida. Para ello, es indispensable reconocer los valores esenciales del hombre (libertad, autenticidad, dignidad, igualdad); oponerse a las fuerzas que ahogan esa disposición y actuar activamente para que tenga plena vigencia en las sociedades.

2.1.5 Procesos de enseñanza aprendizaje

Arredondo, 1989 en su obra dice: “Es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. Este concepto es más restringido que el de educación, ya que ésta tiene por objeto la formación

integral de la persona humana, mientras que la enseñanza se limita a transmitir, por medios diversos, determinados conocimientos. En este sentido la educación comprende la enseñanza propiamente dicha. Los métodos de enseñanza descansan sobre las teorías del proceso de aprendizaje y una de las grandes tareas de la pedagogía moderna ha sido estudiar de manera experimental la eficacia de dichos métodos, al mismo tiempo que intenta su formulación teórica. En este campo sobresale la teoría psicológica: la base fundamental de todo proceso de enseñanza-aprendizaje se halla representada por un reflejo condicionado, es decir, por la relación asociada que existe entre la respuesta y el estímulo que la provoca. El sujeto que enseña es el encargado de provocar dicho estímulo, con el fin de obtener la respuesta en el individuo que aprende”. (p.18)

2.1.6 Metodología

Dietrich Martín, Klaus Carl (2001) en su obra Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo dice: “Abarca todos las proposiciones que tiene como objeto las reglas y sistemas de reglas para actuar en el entrenamiento y en las situaciones de exhibición deportiva, especialmente en la actividad competitiva” (p.17)

La metodología del entrenamiento es un proceso sistemático con el que se busca obtener el mejor resultado de manera científica y pedagógica del deportista

<http://es.scribd.com/doc/19450336/Metodologia-Del-Entrenamiento>

La metodología en su estructura, responde a un proceso ordenado de: Leyes físicas, Principios del entrenamiento, Métodos de entrenamiento, Sistemas energético”.

2.1.7 Enseñanza

ALONSO, Luis (2000). También se puede decir que es una práctica de la educación, s la acción desarrollada con la intención de llevar a alguien al aprendizaje. Para enseñar se requiere en primer lugar programar, preparar lo que se va a enseñar, luego desarrollar el proceso programado y por último verificar resultados. (p.19)

La enseñanza es lo que permite a los estudiantes tener oportunidades para manejar inteligentemente los datos de la disciplina, organizando, dirigiendo y controlando experiencias fructíferas de actividad reflexiva.

Es incentivar y orientar con técnicas apropiadas el proceso de aprendizaje de los estudiantes en las asignaturas, encaminar a los estudiantes en actividades concretas, apropiadas y fecundas, que los conduzcan a adquirir experimentalmente un creciente dominio reflexivo sobre la materia, sus problemas y sus relaciones

2.1.8 Metodología aplicada en el proceso de enseñanza aprendizaje

García Simón Teresa Aracelis. (2007). Hoy en día lo más importante es la educación. El gran problema del educador lo constituye el “cómo educar y como enseñar” para que el proceso enseñanza aprendizaje sea

el mejor camino que dé la oportunidad al estudiante de crear, ser crítico, con sentido ético y lo más importante la búsqueda de un desarrollo integral.

2.1.9 Métodos de preparación física

Núñez Sandoval Rodrigo (2001). Los métodos de enseñanza son un conjunto de momentos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del estudiante hacia determinados objetivos.

El método es quien da sentido de unidad a todos los pasos de la enseñanza y del aprendizaje. Ahora bien el método constructivista tiene un enfoque que sostiene que el individuo, tanto en los aspectos cognoscitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos; no es un simple producto del ambiente ni un solo resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores.

El conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, que se realiza con los esquemas que ya posee, con lo que ya construyó en su relación con el medio que la rodea.

2.1.10 Clasificación de cualidades físicas

Las cualidades físicas dependen de los sistemas cardiovascular, respiratorio y locomotor y determinan los aspectos cuantitativos del movimiento (cuanto aguantas, cuanta velocidad, cuanto lanzas,...), mientras que las cualidades motrices dependen de la calidad del sistema nervioso y se refieren a aspectos de dirección y control, es decir, determinan los aspectos cualitativos del movimiento (como te mueves). El movimiento depende por tanto de unas y otras y es por ello que vamos a utilizar una clasificación que engloba tanto a las cualidades físicas como a

las cualidades motrices y en realidad nos vamos a referir a capacidades físicas. Se trata de una adaptación de la clasificación llevada a cabo por Thomas Battinelli en 1980.

2.1.11 Cualidades físicas básicas

Son aquellas que dependen fundamentalmente de los procesos energéticos y son las capacidades físicas necesarias para realizar actividades físicas. Las cualidades físicas básicas son la resistencia, la fuerza y la velocidad

2.1.12 La resistencia

Es la capacidad de un individuo para soportar un esfuerzo el mayor tiempo posible. Puede ser:

- **Aeróbica:** es la capacidad para soportar un esfuerzo de baja o media intensidad el mayor tiempo posible, con suficiente aporte de oxígeno. Requieren resistencia aeróbica aquellos esfuerzos cuya duración es superior a 3 min. Por ejemplo: correr 3000 m con una frecuencia cardiaca de 140-160 ppm

- **Anaeróbica:** es la capacidad para soportar un esfuerzo de alta intensidad el mayor tiempo posible, con déficit de oxígeno. Requieren resistencia anaeróbica aquellos esfuerzos cuya duración es superior a 20" e inferior a 3 min. Por ejemplo, correr 400-800 m con una FrCd de 180 ppm

2.1.13 La fuerza

Es la capacidad para mantener o vencer una resistencia. Puede ser:

- **Explosiva:** es la capacidad para vencer una resistencia mínima a máxima velocidad. Por ejemplo: saltos, lanzamientos, saques.

- **Máxima:** es la capacidad para vencer cargas máximas sin tener en cuenta el tiempo que se tarda en hacerlo. Por ejemplo: levantar 200 Kg.
- **Fuerza-resistencia o resistencia muscular:** es la capacidad para mantener una contracción el mayor tiempo posible. Por ejemplo: N° de abdominales por minuto.

También podemos definirla como la capacidad para soportar, vencer o mantener una carga el mayor tiempo posible. Por ejemplo, la fase de sostenimiento de una carga (2ª fase de halterofilia).

2.1.14 La velocidad

Es la capacidad para realizar una actividad en el menor tiempo posible.

Desde el punto de vista de la velocidad de desplazamiento podemos diferenciar tres tipos de velocidad:

- **Velocidad de reacción:** es la capacidad para responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Por ejemplo, la salida en 60 m.
- **Velocidad máxima:** es la capacidad para recorrer un espacio en el menor tiempo posible. En las carreras de 100 m se alcanza entre los 40-60 m.
- **Resistencia a la velocidad:** es la capacidad para mantener la velocidad máxima el mayor tiempo posible. Es una cualidad imprescindible para los atletas de 200 m.

2.1.15 Cualidades físicas complementarias

Son las capacidades físicas necesarias para alcanzar un buen rendimiento deportivo.

Determinan la calidad del movimiento y dependen del control del sistema nervioso. Son fundamentalmente:

2.1.16 La flexibilidad

Es la capacidad para realizar movimientos amplios. Depende de:

- La elasticidad muscular: es la capacidad de los músculos para acortarse o estirarse y recuperar su longitud inicial ".
- La movilidad articular: es la capacidad de movimiento de las articulaciones.

2.1.17 La coordinación

Es la capacidad de sincronizar la acción de los músculos productores del movimiento, agonistas y antagonistas, de manera que intervengan en el momento preciso con la velocidad y la intensidad adecuadas. La coordinación es, en definitiva, una adecuada excitación muscular controlada por el sistema nervioso. La coordinación es la capacidad de ajustar con precisión lo querido y pensado a las necesidades del movimiento o gesto deportivo concreto que se va a realizar. Con el fin de definir los distintos tipos de coordinación estableceremos la siguiente clasificación:

- Coordinación dinámica general: es la capacidad para realizar movimientos que requieren una acción conjunta de todos los segmentos corporales. Por ejemplo: carreras con distintos apoyos, saltos, giros,
- Coordinación óculo-manual: es la capacidad para realizar movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y los miembros superiores. Se trata de realizar movimientos de destreza manual con precisión. Por ejemplo: pases, lanzamientos, conducciones.

- Coordinación óculo-pie: es la capacidad para realizar movimientos en los que se establece una relación entre un elemento y los miembros inferiores. Por ejemplo conducciones, lanzamientos.

2.1.18 El equilibrio

Es la capacidad de mantener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad.

Podemos diferenciar dos clases de equilibrio:

- Equilibrio estático: es la capacidad de mantener el cuerpo erguido sin moverse.
- Equilibrio dinámico: es la capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que se realiza, casi siempre en movimiento.

2.1.19 Cualidades físicas derivadas

Resultan de la combinación de las cualidades físicas básicas y complementarias

2.1.20 La agilidad

Es la capacidad para realizar movimientos a gran velocidad y con máxima eficacia. La agilidad requiere velocidad, flexibilidad y coordinación.

2.1.21 La potencia

Es la capacidad para desarrollar o aplicar una fuerza a máxima velocidad.

2.1.22 Sistemas de entrenamiento de la resistencia

- **Sistemas continuos**

- Carrera continúa
- Fartlek• Entrenamiento total
- Método de Waldniel

- **Sistemas fraccionados**
- Intervall training
- Cuestas específicas
- Entrenamiento en circuito
- Pista anaeróbica
- Entrenamiento por repeticiones

2.1.23 Sistemas de entrenamiento de la fuerza

Sistema de sobrecargas

- Aparatos sencillos y pequeñas cargas
- Por parejas
- Halterofilia
- Culturismo o Body Building

Circuito

Multisaltos

Multilanzamientos

Isometría

2.1.24 Sistemas de entrenamiento de la velocidad

El entrenamiento de la velocidad implica:

Desarrollo de la velocidad de reacción, mediante:

- Ejercicios de respuesta a señales acústicas
- Ejercicios de respuesta a señales visuales
- Ejercicios de respuestas rápidas específicas

Desarrollo de la capacidad de aceleración, mediante

- Ejercicios para desarrollar la fuerza rápida
- Ejercicios para desarrollar la fuerza explosiva
- Ejercicios para desarrollar la fuerza específica

Desarrollo de la velocidad lanzada, mediante

- Salidas cuesta abajo, con carrera de 20 m.;
- Carrera con elástico o con aparatos que aligeran el peso del cuerpo;
- Ejercicios de polimetría;
- Ejercicios de polimetría amortiguada (desde obstáculos bajos y sobre suelos blandos).

2.1.25 Entrenamiento de la resistencia

Para el desarrollo de la resistencia aplicaremos los siguientes sistemas de entrenamiento:

2.1.25.1 Sistemas naturales o continuos

El método natural se caracteriza por ser un sistema generalmente continuo, es decir, es un método que no tiene pausas o intervalos. También se le denomina sistema continuo. Veremos distintas variantes de este método de entrenamiento.

2.1.25.2 La carrera continúa

- Consiste en correr con una intensidad moderada y constante
- Duración superior a 1 hora
- Frecuencia cardiaca entre 140 y 160 ppm.
- El kilómetro se realiza entre 5-6 minutos.
- La oxidación de los hidratos de carbono y las grasas es el sustrato energético principal.

- El objetivo fundamental es la mejora de la resistencia aeróbica como consecuencia de la mejora del funcionamiento del sistema cardiovascular y pulmonar.
- Se utiliza como medio de entrenamiento en la pretemporada.

2.1.25.3 Fartlek

Sistema natural de entrenamiento de origen sueco cuyas características son:

- La utilización de la carrera con frecuentes cambios de ritmo.
- La intensidad es variada y se utilizan distancias y ritmos alternos (marcha, trote, aceleraciones, progresiones, etcétera) además de variar la frecuencia y amplitud de zancada.
- Su duración es variable pero siempre por encima de los 45 minutos o de los 7 Kilómetros.
- La frecuencia cardiaca puede oscilar entre 140-180 ppm. en función del objetivo.
- Los cambios de intensidad se fijan dependiendo de las características del sujeto.
- Los objetivos son mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica y acostumar al organismo a los cambios de ritmo, que por otro lado, son característicos de los deportes colectivos.

Existen dos tipos:

1. El fartlek corto: su duración es de unos 30-45 min. Se aplica en deportes colectivos. Un ejemplo sería: 6 x (6 min de c.c. lenta – 3 min. de c.c. rápida)
2. El Fartlek largo: su duración es superior a 45 min. Se aplica en atletismo.

Un ejemplo sería: 4 x (10 min. de c.c. lenta – 5 min. de c.c. rápida)

2.1.25.4 Sistemas fraccionados

El entrenamiento fraccionado es aquel en el que los efectos positivos se logran en las pausas y no en los esfuerzos. Las características fundamentales son:

1º. Se fracciona la distancia total (el volumen de entrenamiento) y se intercalan tiempos de recuperación entre los esfuerzos.

2º. Están definidos por una serie de factores o variables que se combinan atendiendo a los objetivos que se persiguen. Generalmente dependen de la condición física del sujeto, del momento de la temporada y de la especialidad deportiva. Las variables son:

- Distancia de las series (en metros) y distancia total (en kilómetros).
- Intervalo o periodo de descanso (en minutos o segundos).
- Intensidad (% de FrCd m´x., % de Vmáx., tiempo de esfuerzo,...).
- Número de repeticiones.
- Tipo de acción que se realiza en el intervalo.

2.1.25.5 Interval training

- Se basa en la necesidad de correr en menor tiempo una distancia; esto se consigue fraccionando la distancia y realizándola a mayor velocidad.
- Al aumentar la intensidad de carrera aumenta la concentración de ácido láctico (LH) en la sangre y será necesario incorporar pausas de recuperación para que ese LH no sea el causante de la fatiga del atleta.

El entrenamiento por repeticiones

La pista anaeróbica

Las cuestas

El entrenamiento en circuito.

http://www.educa.madrid.org/web/ies.antoniojala.mostoles/temporal_act/4_ESO-TEMA1.pdf

2.1.26 El fútbol

http://es.wikipedia.org/wiki/Historia_del_f%C3%BAtbol

La historia del fútbol asociación, conocido simplemente como fútbol, suele considerarse a partir de 1863, año de fundación de The Football Association, aunque sus orígenes, al igual que los de los demás códigos de fútbol, se pueden remontar varios siglos en el pasado, particularmente en las Islas Británicas durante la Edad Media. Si bien existían puntos en común entre diferentes juegos de pelota que se desarrollaron desde el siglo III a. C. y el fútbol actual, el deporte tal como se lo conoce hoy tiene sus orígenes en las Islas Británicas

Los primeros códigos británicos que dieron origen al fútbol asociación se caracterizaban por su poca organización y violencia extrema. No obstante, también existían otros códigos menos violentos y mejor organizados: quizás uno de los más conocidos fue el calcio florentino, deporte de equipo muy popular en Italia que tuvo incidencia en los códigos de algunas escuelas británicas. La formación definitiva del fútbol asociación tuvo su momento culminante durante el Siglo XIX.

En 1848 representantes de diferentes colegios ingleses se dieron cita en la Universidad de Cambridge para crear el código Cambridge, que funcionaría como base para la creación del reglamento del fútbol moderno. Finalmente en 1863 en Londres se oficializaron las primeras reglas del fútbol asociación.

Desde entonces el fútbol ha tenido un crecimiento constante, hasta llegar a ser el deporte más popular del mundo con unas 270 millones de personas involucradas. Con la realización de la primera reunión de la International Football Association Board en 1886 y la fundación de la FIFA en 1904, el deporte se ha expandido hasta llegar a todos los rincones del

mundo. A partir de 1930 se comenzaría a disputar la Copa Mundial de Fútbol, que se convertiría en el evento deportivo con mayor audiencia del planeta.

El fútbol asociación, conocido popularmente como fútbol, aunque también llamado balompié, fútbol o soccer, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno. Es ampliamente considerado como el deporte más popular del mundo.

Se juega en un campo rectangular de césped, con una meta o portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acto que se conoce como gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador. A diferencia de otros códigos del fútbol, el fútbol se juega principalmente con los pies, excepto el guardameta, que es el único jugador que puede utilizar sus manos y brazos en determinados lugares del campo mientras la pelota está en juego.

<http://es.wikiquote.org/wiki/F%C3%BAtbol>

El fútbol es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de dónde sean, el idioma que hablen, o la religión que sigan.

El denominador común es el balón, con lo cual los niños juegan en canchas, en el campo, en las calles, en campamentos, aparcamientos, e incluso en lugares abandonados.

El fútbol es el deporte más popular del mundo. En muchos lugares del mundo, especialmente en Europa y Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego. Es un estilo de vida. Cada vez más niños se apuntan a las escuelas de fútbol, ilusionados por convertirse en un jugador estrella.

Las niñas también están conquistando espacios dentro de ese deporte. La afición es cada día más grande.

2.1.27 Técnica individual

GIANNI (1999) en su obra dice: Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio, finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

Son las acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol en beneficio propio. Entre los principales recursos técnicos individuales tenemos:

2.1.28 Parar el balón: quiere decir tomar posesión de él. Un jugador gana la posesión cuando se coloca o alinea con el balón para así maniobrar con éste. Control de balón y driblar es prácticamente lo mismo en términos de técnica. Es por esto que “driblar” también se refiere a correr controlando el balón. Ambos hacen referencia a mantener el balón en un espacio que sea accesible para el siguiente toque. La diferencia es que cuando se controla, el jugador somete al balón a su posesión mientras que driblar se manipula al balón después de que ha sido sometido a su posesión.

La habilidad de un jugador para controlar el balón es requerida cada vez que éste se prepara a recibirlo. Recuerde, algunas veces un jugador puede distribuir o patear el balón al primer toque. Esto no es considerado control. Mucha gente malentiende la definición de “control de balón” o simplemente “control”. Cuando hablamos de “control del equipo” nos

referimos a la habilidad global de un grupo de jugadores (equipo) para mantener la posesión del balón. El “control del equipo” por consiguiente es una combinación de todas las habilidades que ayudan a nuestros jugadores a mantener y manipular el balón. Una lista de todas esas habilidades puede cubrir todos los aspectos del rendimiento como la técnica, aptitud, tácticas e inclusive la condición emocional.

2.1.29 Amortiguar el balón: Detener el balón por completo o “matarla” se utiliza cuando el jugador está planeando parar completamente, con el fin de demorar el flujo de juego o evaluar sus opciones. Esto no es recomendable si hay oponentes cercanos, a no ser que el balón sea pasado, movido o protegido de inmediato. La detención completa también es adecuada para parar balones muy difíciles e incómodos, los cuales no pueden ser parados de otra manera. Cuando se usa este método de control, uno debe saber la posición del enemigo. Tomar mucho tiempo para parar el balón puede ser peligroso si el enemigo está cerca, por lo tanto el jugador debe tener examinado el lanzamiento antes de controlarlo. Esto es especialmente importante si uno asecha al balón a espaldas del arco enemigo, pues esto generalmente podría limitar su visión de la presión enemiga.

2.1.30 Conducir el balón: la conducción es cuando se transporta el balón por el terreno de juego. Quien enseña a conducir se propone enseñarlo de la mejor forma. Entiéndase por mejor, el modo más eficaz. Una regla básica: el balón debe estar próximo al pie conductor.

La conducción puede realizarse en línea recta o en zigzag. Se sugiere evitar la enseñanza de la conducción del balón con la planta del pie, excepto cuando conduce por los laterales. De frente, es ineficaz. Las otras superficies para conducir son borde interno y externo.

2.1.31 Pasar el Balón: El pase solo sucede cuando hay dos personas. Se pasa cuando alguien envía el balón a otro. En general se pasa el balón con los pies, mas Sin embargo también se puede hacer un pase con la cabeza, el muslo, el hombro o el pecho de diferentes formas para un compañero.

Abajo, sigue una clasificación de pases en el futsal de autores brasileiros. Tal clasificación fue hecha por Ricardo Lucena. Según el profesor, el pase puede ser clasificado según distancia, trayectoria (altura), y ejecución (parte del cuerpo), el espacio de juego (campo) y la habilidad.

2.1.32 Rematar: El remate surge cuando el contacto del jugador con el balón en dirección del arco adversario o para salvar de un ataque con peligro del adversario. En este caso sería el remate con objetivo de gol.

Pienso que quien enseña a rematar enseña dos tipos de remate que se pueden efectuar.

Algunos factores interviene en la manera de rematar. La mayor parte de los autores dice que, además de equilibrio y de fuerza, el pie de apoyo, que debe estar al lado o atrás del balón, el pie que remata, cuanta mayor superficie esté en contacto con el balón, mejor será la dirección del remate y la posición del tronco, se inclina hacia el frente, se tiende a hacer un remate con una trayectoria a ras de piso y si se inclina hacia atrás, el remate saldrá con trayectoria hacia arriba (parabólica). De nuestra parte, pensamos que el entrenador que enseña a rematar no debe solo preocuparse de eso, pues el niño con los estadios maduros de sus habilidades básicas constituidas.- locomoción, manipulación e equilibrio - no tendrá mayores problemas para rematar. Niños muy

pequeños y que necesitan encontrar en el profesor la comprensión necesaria para que, si apuros logren aprender a rematar.

Cuando digo que los entrenadores no necesitan preocuparse por la técnica del remate, no digo que no enseñen la técnica correcta. Apenas ratifico nuestra posición de que esas cosas, si se dan en el espacio de enseñanza, más que ayudar estancan.

Cuáles serían las posibles trayectorias del remate? a ras de piso, a media altura y alta. Como se hace para obtener esa trayectoria? En el primer caso, se patear arriba del centro de gravedad de la bola, en el segundo caso, en todo el centro de gravedad, en el tercer caso, abajo.

Y, ya que hablamos de las trayectorias del remate, cuáles serían las formas, o maneras de patear? Con el dorso o empeine del pie, de bote-pronto o semi-volea, de volea o sin dejarla caer, de punta.

Una rápida explicación sobre cada una de ellas:

2.1.33 Los remates simples: Con el empeine o el borde interno del pie. Si obedecemos a la información anteriormente descrita, de que a mayor superficie de contacto del pie en el remate de la bola interfiere en su dirección, luego será el remate que mayor probabilidad de éxito alcance. Existe una discusión sobre eso, de que no se patear con la parte interna del pie, que apenas se pasa. A mi modo de ver si es un remate. Por lo tanto, los remates simples pueden ser efectuados con el empeine o el borde interno del pie.

2.1.34 El remate de bote-pronto o semi-volea.

Golpea la bola en el momento en que apenas toca el suelo.

El remate de volea sin bote: se hace al momento en que la bola está en el aire.

Ambos, de volea o semi-volea, son remates refinados y difíciles. Cuando se enseñe, exigirá del profesor un método adecuado.

2.1.35 El remate con punta, por el contrario, es más fácil. Se corre adelante la bola y se patea con la punta del pié. Entretanto, este remate, la mayor parte de las veces, por cuanto la superficie de contacto del pie que patea es pequeña, no es muy preciso. En el comienzo, cuando pequeños, los niños patean bien con la punta. Con el pasar de los años y la orientación del profesor, nuevos tipos de remate son descubiertos.

Por último, el remate por cobertura. Se patea por abajo de la bola a fin de que la misma gane una trayectoria alta.

2.1.36 Fintas: La finta es un elemento fundamental en las acciones de regate, por lo tanto se convierte en una acción muy importante a la hora de desbordar o ganar ventaja con respecto a uno o varios adversarios. La realización de buenas fintas tiene estrecha relación con la agilidad de movimientos y con la visión de juego. La finta es un complemento básico del futbolista técnicamente bien dotado, y mucho más en el fútbol actual en el que es muy difícil encontrar un metro de espacio libre con lo que cualquier pequeño engaño puede facilitarnos una ventaja muy a tener en cuenta. El fútbol es un deporte donde todas las cualidades físicas son importante, pero lo más importante es la técnica individual, aunque hubo muchos casos de jugadores que basándose en la fuerza, o la velocidad pudieron mantenerse muchos años en primera división, la inmensa mayoría juega por tener una técnica individual importante, y esta técnica no es más que coordinación.

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

El tema nació de la necesidad de establecer programas de preparación que regulen los niveles de entrenamiento para que sean utilizados para una formación óptima y homogénea en los niños.

El crecimiento físico tiene una importancia en estas edades en el rendimiento. Hay que asociar los cambios orgánicos del crecimiento con las formas en que ellos efectúan las diferentes actividades físicas y en particular con sus capacidades y habilidades

Los monitores deben tener conocimientos metodológicos para enseñar la aplicación técnico –táctica con el balón no solo los del manual FIFA, sino de otras fuentes. Una buena organización por parte de los monitores conduce al éxito en el aprendizaje

Por medio de la cultura deportiva que se desea implantar en los niños y jóvenes que hacen y quieren hacer parte del centro de formación deportiva pretendemos que ellos implementen nuevas costumbres y hábitos de mucho beneficio tanto para su salud física como mental y lo cual les permita establecer patrones de comportamiento que vayan en pro de una construcción tanto individual como colectiva que les sirva a ellos, a sus entornos, a sus familias, al centro, a sus instituciones educativas y a la sociedad en general para una mejor convivencia y una mayor potencialización de las capacidades humanas y sociales en esta comunidad.

En los niños deportistas lo que se quiere hacer tomar conciencia sobre los beneficios educativos de la actividad física, la globalidad de la formación deportiva y los elementos que apoyan la articulación y desarrollo de la educación de niños y jóvenes con un trabajo técnico

especializado, a través de una práctica deportiva continua y progresiva obtiene gratificaciones en la ejecución mecánica de movimientos, potencia la autoestima y aumenta la capacidad de interacción. Con este tipo de procesos, es probable disponer en un país de un fruto de deportistas de élite por una labor de formación en el deporte y posteriormente sean referentes como se ha caracterizado nuestra provincia por el nivel futbolístico demostrado en los diferentes equipos de primera categoría y porque no decirlo nuestra selección ecuatoriana de fútbol.

Con la implementación de la Guía didáctica, se pretende que se orienten bajo el modelo constructivista, donde los niños jueguen un papel protagónico en aprendizaje y construcción de ciertos contenidos físicos y técnicos, todos estos aspectos son la fortaleza de la implementación de la Propuesta.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Aprendizaje.- Podemos definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia.

Capacidad motriz: Nivel de aptitud en la capacidad de movimiento que posee un individuo

Circuitos: Para el desarrollo de capacidades, fundamentalmente la fuerza rápida y la resistencia a la fuerza.

Condición física: Situación del individuo de cara a lograr un fin, relacionada con los aspectos fisiológicos. Está determinada por las cualidades físicas

Coordinación motriz.- La capacidad de realizar un movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que lo han originado.

Cualidades físicas.- Factores que determinan la condición física y orientan a la clasificación de una actividad deportiva de individuo.

Deporte.- Son las actividades que el individuo dentro de una competencia compara su rendimiento.

Edad biológica.- Es la que se corresponde con el estado funcional de nuestros órganos comparados con patrones estándar para una edad. Es por tanto un concepto fisiológico. Su conocimiento sería más informativo sobre nuestro envejecimiento real.

Edad cronológica.- Es la edad del individuo en función del tiempo transcurrido desde el nacimiento, es por tanto la edad en años.

Fútbol base.- Desarrollo de manera equilibrada las capacidades condicionales y coordinativas generales, integradas en el desarrollo y formación de actitudes afectivo-sociales.

Habilidades motrices básicas: Son las habilidades de movimiento comunes a todos los individuos, que filogenéticamente han permitido la supervivencia del ser humano y que son el fundamento de posteriores aprendizajes motrices, considerados como habilidades motrices especiales

Iniciación deportiva: “Proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento

Pedagogía deportiva.- Es la ciencia de la educación que se encarga de estudiar los procesos de instrucción y de formación integral de la personalidad del individuo, a través del desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, además de las habilidades motrices deportivas, influyendo igualmente de manera positiva en la conducta social de este.

Preparación física: Es un conjunto de actividades específicas que preparan al individuo fisiológicamente para la competición

Proceso deportivo.- Proceso de enseñanza - aprendizaje seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y la ejecución práctica del deporte.

Sesiones: Se utiliza para el trabajo de la misma habilidad, pero teniendo en cuenta el nivel de asimilación de los atletas y su agrupación en sesiones simples y de rendimiento.

Socialización: Aceptar como justas las normas, los valores y las formas de comportamiento dominantes, lo que supone que dicha conformidad normativa ha de estar en equilibrio con la propia individualidad; por tanto, la persona ha de tener una "identidad", que no es otra cosa que reconocerse frente a su entorno.

Táctica.-La táctica es el proceso en el que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en situaciones oposición.

Técnica.- Es un gesto deportivo realizado con economía de esfuerzo. Está dado por la automatización del gesto.

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué tipo de métodos de entrenamiento utilizan los monitores, en la formación deportiva de los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol “Ferrocarril del Norte”, “Norteamérica de Guayaquil,” “José Feliz Mina Rivera “del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”?
- ¿Cuál es la condición física técnica de los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”?
- ¿Cómo elaborar una guía didáctica acerca de los métodos de entrenamiento, para la formación deportiva en los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”?
- ¿Cómo socializar la una guía didáctica acerca de los métodos de entrenamiento, para la formación deportiva en los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>La metodología del entrenamiento es un proceso sistemático con el que se busca obtener el mejor resultado de manera científica y pedagógica del deportista.</p> <p>Tiene como objetivo acondicionar y preparar el organismo para los esfuerzos que implican la competencia deportiva, además de prevenir al máximo el alto número de lesiones que se originan en la ejecución inapropiada de conductas deportivas durante las participaciones o competencias en las que nuestras empresas deciden tomar parte activa</p>	METODOLOGÍA	Proceso ordenado	<ul style="list-style-type: none"> • Leyes físicas • Principios del entrenamiento • Métodos de entrenamiento • Sistemas energéticos
	PREPARACION DEPORTIVA	<p>La preparación física (general y especial).</p> <p>La preparación técnica.</p> <p>La preparación táctica.</p> <p>La preparación psicológica</p> <p>La preparación teórica (intelectual). Preparación competitiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo de Preparación meses, semanas, días y horas de entrenamiento. • Tipos de preparación • Test físicos • Test deportivo • Observaciones técnicas. • Competencias, torneos

CAPITULO III

3.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación para el desarrollo del presente trabajo es la **Investigación documental** por que se realizará el análisis sistemático del problema a investigar en el medio que se desenvuelve.

De campo por qué se va a realizar en el propio sitio donde se encuentra el objeto de investigación a los Monitores de la Ciudad de San Lorenzo,

Descriptiva por que consiste en llegar a conocer la situación, costumbre y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

Experimental por que se investiga los métodos y técnicas que se realiza para recabar la información y datos necesarios sobre el tema a investigado y el problema a resolverse

3.2 MÉTODOS

Método Científico.- Será utilizado para la recopilación bibliográfica de los libros, folletos e internet en todas las fases del proceso de investigación, lo que permitirá llegar al conocimiento de la realidad de un caso en particular

Método Analítico - Sintético. Por cuanto se buscará determinar el fenómeno, la causa o factor de riesgo asociado al efecto. En el estudio se considerará como factor de riesgo el sistema inadecuado de entrenamiento que utilizan los Monitores y el efecto deportistas mal preparados

Método Inductivo.- Se partirá de una observación de hechos generalizando lo observado para demostrar las conclusiones aplicando la lógica para validar éstas, se tomará en cuenta este método porque la participación de los Monitores y Deportistas será activa por excelencia y de modo general .

Método Deductivo.- La investigación permitirá evitar la dificultad del entrenamiento y mejorar el desempeño de los jugadores, aspirando demostrar mediante la lógica, de manera que garantice la veracidad de las conclusiones a las que llegará nuestro estudio.

Método Descriptivo.- Este tipo de proyecto de investigación adoptara el método descriptivo toda vez que aspira a la observación actual de los hechos, fenómenos y como en este caso los Monitores de la ciudad de San Lorenzo, la cual se sitúa en la presente, pero no se limita a la simple recolección y tabulación de datos si no que hace la interpretación y el análisis imparcial de los mismos

Método estadístico.-este método permitirá tabular la información para sacar los resultados de la investigación

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

Se utilizará la **observación sistemática o estructurada** y la **participativa** por lo que se delimitará y se definirá el campo de

observación, excogitando los aspectos más relevantes para nuestro trabajo. Esta técnica servirá para obtener una descripción sistemática del problema y verificar los objetivos planteados.

Encuestas. A través de las encuestas se recopilará la información más importante y necesaria por medio de cuestionarios con preguntas cerradas para los Monitores y Jugadores de quienes serán la fuente de la investigación, para obtener datos reales sobre el problema planteado en la investigación. Esta técnica se aplicara en la investigación por ser la más apropiada. Se aplicará a los jugadores y monitores para recopilar una información exacta.

Test para evaluar las cualidades físicas y básicas como: fuerza, resistencia, velocidad en los jugadores de la ciudad de San Lorenzo provincia de Esmeraldas.

3.4. POBLACIÓN

La población a investigarse es a los Monitores y Jugadores de la ciudad de San Lorenzo provincia de Esmeraldas en el año lectivo 2011-2012

ESCUELAS DE FUTBOL DE SAN LORENZO	NO DE JUGADORES
FERROCARRIL DEL NORTE	60
NORTEAMERICA DE GUAYAQUIL	70
JOSÉ FELIZ MINA RIVERA	40
TOTAL	170

3.5 CALCULO DE LA MUESTRA

La muestra se calcula de la siguiente manera:

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

Donde:

n = Tamaño de la muestra

PQ= Varianza media población (0.25)

N = Población o Universo

(N-1)=Corrección geométrica, para muestras grades >30

E = Margen de error Admisible en la muestra (0.05)

K = Coeficiencia de corrección del error (2)

$$n = \frac{0.25 \times 170}{(170 - 1) \frac{0.05^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{42.52}{(169) \frac{0.05^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{42.5}{(169) \frac{0.0025}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{42.5}{(169) 0.000625 + 0.25}$$

$$n = \frac{42.5}{0.105625 + 0.25}$$

$$n = \frac{42.5}{0.355625}$$

$$n = 120$$

La muestra de estudiantes es de 120, por lo tanto procedemos al cálculo de la:

FRACCIÓN MUESTRAL,

$$m = \frac{n}{N} E$$

m = Estrato muestral

n = Tamaño de la muestra = 120

N = Población / Universo = 170

E = Estrato (Población de cada año de educación básica).

$$m = \frac{n}{N} = \frac{120}{170}$$

$$m = 0.71$$

Cuadro de muestra:

ESCUELAS DE FUTBOL DE SAN LORENZO	NO DE JUGADORES	FRACCION MUESTRAL
FERROCARRIL DEL NORTE	60	42
NORTEAMERICA DE GUAYAQUIL	70	50
JOSÉ FELIZ MINA RIVERA	40	28
TOTAL	170	120

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta dirigida a los monitores de fútbol del cantón San Lorenzo

PREGUNTA N°1

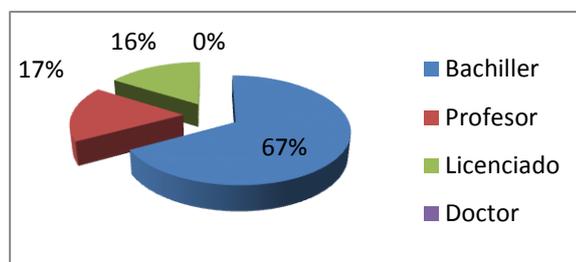
¿En qué nivel de formación académica se encuentra usted?

Cuadro N° 1.

Alternativa	Frecuencia	%
Bachiller	4	67,00%
Profesor	1	17,00%
Licenciado	1	16,00%
Doctor	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 1.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 67%, que tienen el título de bachiller, otro grupo, tienen el título de profesor y licenciado, lo que se puede deducir que no tienen la experiencia profesional suficiente, trabajan en forma empírica.

PREGUNTA N°2

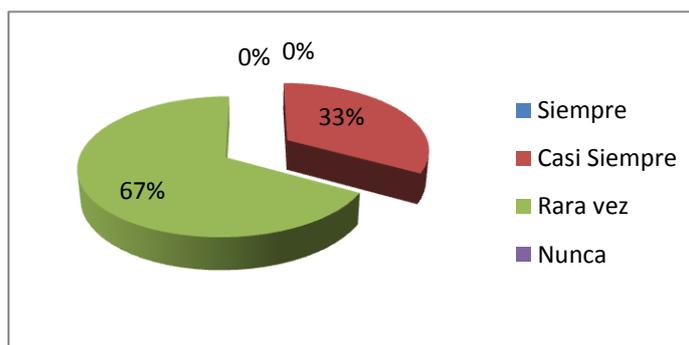
¿Según su criterio usted ha asistido a cursos de metodología del Entrenamiento deportivo?

Cuadro N° 2.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi Siempre	2	33,00%
Rara vez	4	67,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 2.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 67%, rara vez ha asistido a cursos de metodología del Entrenamiento deportivo, en menor porcentaje casi siempre lo que equivale al 33,00% lo que se puede deducir que no tienen la experiencia profesional suficiente, y trabajan en forma empírica.

PREGUNTA N°3

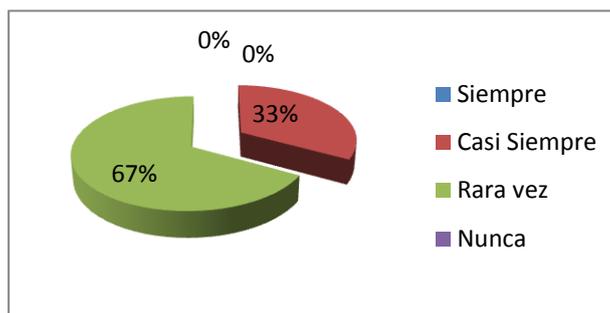
¿Según su criterio usted trabaja con variedad de métodos de entrenamiento para preparar en el fútbol?

Cuadro N° 3.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi Siempre	2	33,00%
Rara vez	4	67,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 3.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 67,00%, casi siempre trabaja con variedad de métodos de entrenamiento para preparar en el fútbol y el 33,00% lo que se puede deducir que no tienen la experiencia profesional suficiente para trabajar con grupos de formación deportiva.

PREGUNTA N°4

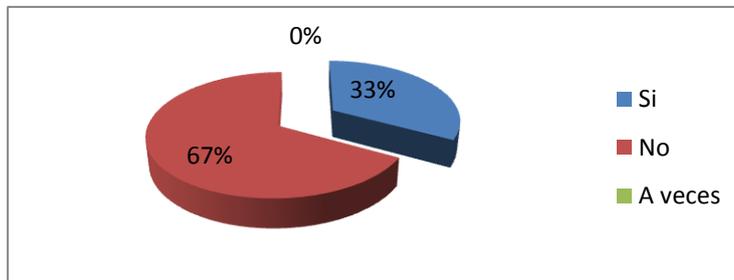
¿Usted conoce el objetivo que persigue cada método de entrenamiento que utiliza?

Cuadro N° 4.

Alternativa	Frecuencia	%
Si	2	33,00%
No	4	67,00%
A veces	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 4.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 67,00%, no conoce el objetivo que persigue cada método de entrenamiento y el 33,00% si conoce, sin embargo es preocupante, que estén al frente de los equipos personal que desconoce de la metodología del entrenamiento deportivo lo que se puede deducir que no tienen la experiencia profesional suficiente para trabajar con grupos de formación deportiva.

PREGUNTA N°5

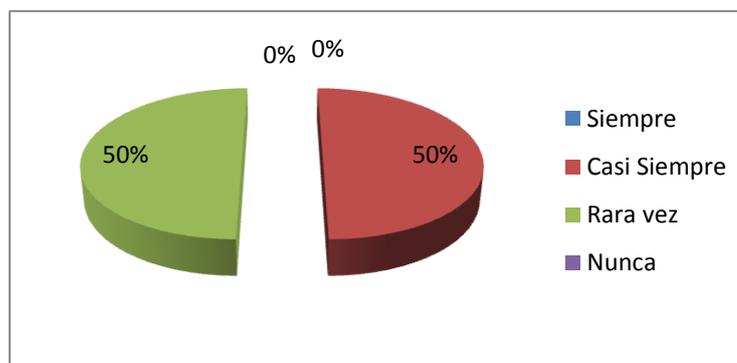
¿Según su criterio usted utiliza métodos continuos para desarrollar la resistencia?

Cuadro N° 5.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi Siempre	3	50,00%
Rara vez	3	50,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 5.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 50,00%, siempre utiliza métodos continuos para desarrollar la resistencia y otro grupo casi siempre lo que se puede deducir que algunos métodos de carácter general los monitores si lo conocen

PREGUNTA N°6

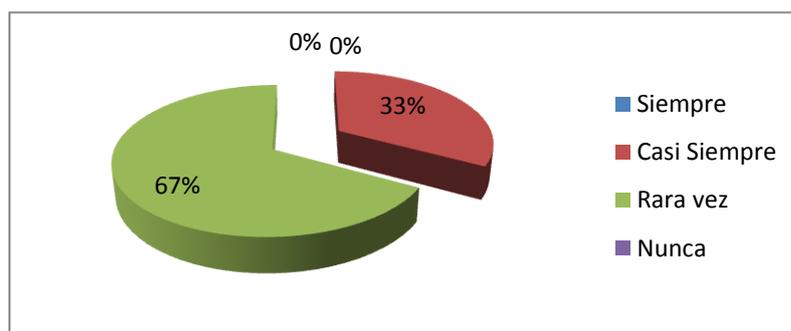
¿Según su criterio usted utiliza métodos fraccionados para desarrollar la fuerza?

Cuadro N° 6.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi Siempre	2	33,00%
Rara vez	4	67,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 6.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 67,00%, rara vez utiliza métodos fraccionados para desarrollar la fuerza es importante resaltar que para trabajar la fuerza con edades tempranas, es importante trabajar ejercicios con el peso corporal.

PREGUNTA N°7

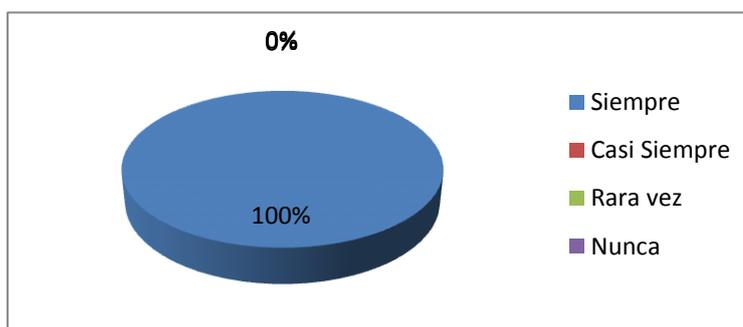
¿Le gustaría a usted tener una capacitación permanente en métodos de entrenamiento del fútbol?

Cuadro N° 7.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	6	100,00%
Casi Siempre	0	00,00%
Rara vez	0	00,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 7.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 100,00%, que siempre les gustaría que les capaciten permanente en métodos de entrenamiento del fútbol. Se recomienda seguir cursos de actualización en cursos básicos, intermedios, avanzados acerca de la metodología del entrenamiento deportivo en la disciplina de fútbol.

PREGUNTA N°8

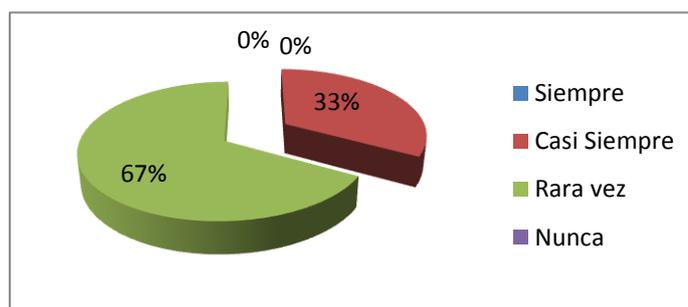
¿Los deportistas principiantes tienen un periodo de adaptación dentro de su formación deportiva?

Cuadro N° 8.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi Siempre	2	33,00%
Rara vez	4	67,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 8.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 67,00%, rara vez los deportistas principiantes tienen un periodo de adaptación dentro de su formación deportiva. Se recomienda seguir cursos de actualización en cursos básicos, intermedios, avanzados acerca de la formación deportiva.

PREGUNTA N°9

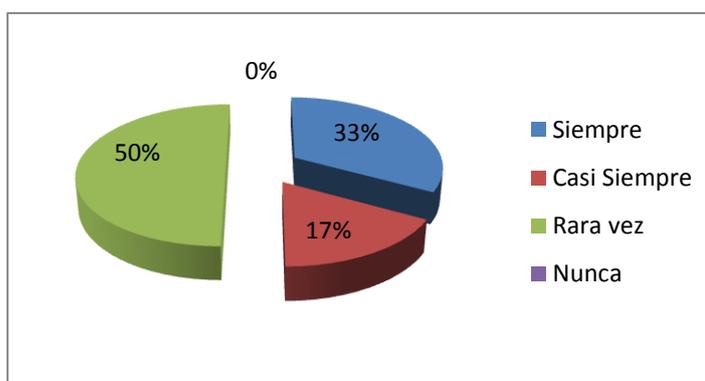
¿Utiliza los principios en el entrenamiento del fútbol y en el periodo de formación deportiva?

Cuadro N° 9.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	2	33,00%
Casi Siempre	1	17,00%
Rara vez	3	50,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 9.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 50,00%, rara vez utiliza los principios en el entrenamiento del fútbol y en el periodo de formación deportiva lo. Que se recomienda aplicar estos principios para que de esta manera el deportista de las diferentes escuelas se forme integralmente.

PREGUNTA N°10

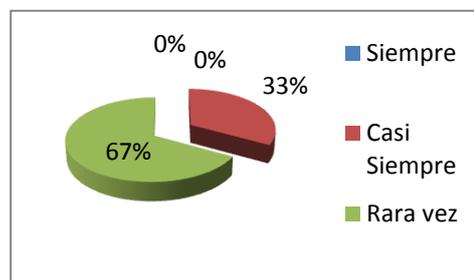
¿Según Su criterio Ud. domina los métodos y medios de entrenamiento para mejorar la preparación física?

Cuadro N° 10.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi Siempre	2	33,00%
Rara vez	4	67,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 10.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 67,00%, rara vez domina los métodos y medios de entrenamiento para mejorar la preparación física, este aspecto es preocupante, sólo allí nos podemos dar cuenta, de la magnitud como se encuentran preparados y actualizados académicamente.

PREGUNTA N°11

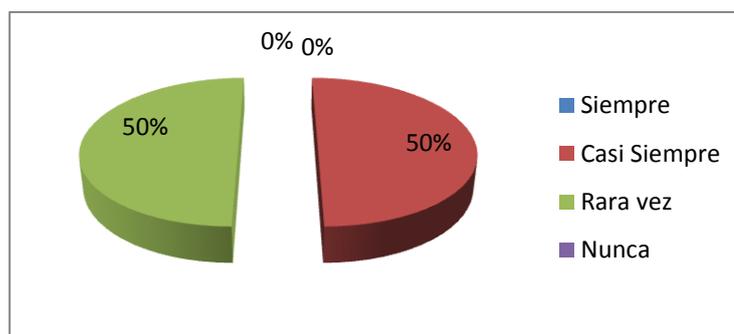
¿Según su criterio evalúa la condición física?

Cuadro N° 11.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi Siempre	3	50,00%
Rara vez	3	50,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 11.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 50,00%, rara vez evalúa la condición física. El entrenador debe evaluar al inicio de cada temporada de entrenamiento, los test que se utilice para la evaluación debe ser válidos y confiables.

PREGUNTA N°12

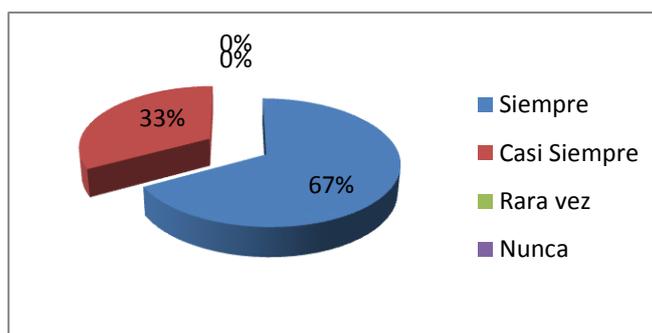
¿Según su criterio evalúa la condición técnica?

Cuadro N° 12.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	4	67,00%
Casi Siempre	2	33,00%
Rara vez	0	00,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 12.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 67,00%, siempre evalúa la condición Técnica .El entrenador debe evaluar al inicio de cada temporada de entrenamiento, los test que se utilice para la evaluación debe ser válidos y confiables.

PREGUNTA N°13

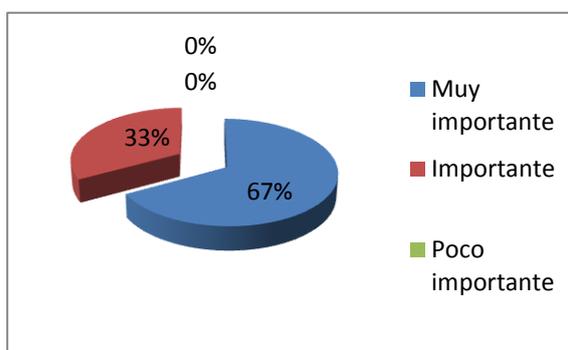
¿Según su criterio cree que es importante que el grupo de tesis elabore una guía didáctica?

Cuadro N° 13.

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	4	67,00%
Importante	2	33,00%
Poco importante	0	00,00%
Nada importante	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

FUENTE: ENCUESTA A MONITORES: ESCUELAS DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

Gráfico N° 13.



AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores encuestados consideran en un promedio del 67,00%, muy importante que el grupo de tesis elabore una guía didáctica, donde contenga aspectos relacionados con la técnica individual del fútbol evalúa la condición Técnica.

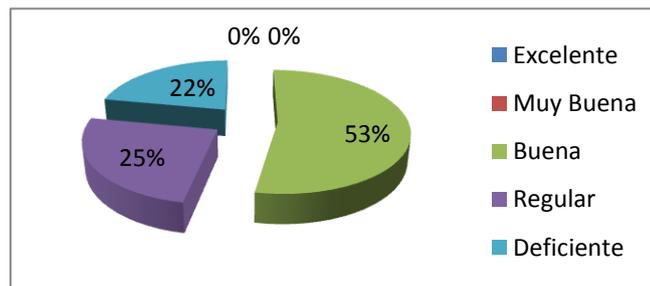
4.1.2 APLICACIÓN DE TEST DE CONDICIÓN FÍSICA Y TÉCNICA 12 AÑOS TEST DE 1000M

Cuadro N° 14

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy Buena	0	00,00%
Buena	64	53,00%
Regular	30	25,00%
Deficiente	26	22,00%
TOTAL	120	100,00%

AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

Grafico N° 14



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al test de 1000 m, se evidencio que tienen una condición física de buena lo que equivale al 53,00%, otro grupo en cambio tiene una condición física con respecto a los mil metros regular lo que equivale al 25,00% y finalmente el 22,00% tienen una condición física deficiente lo que se sugiere se de mayor

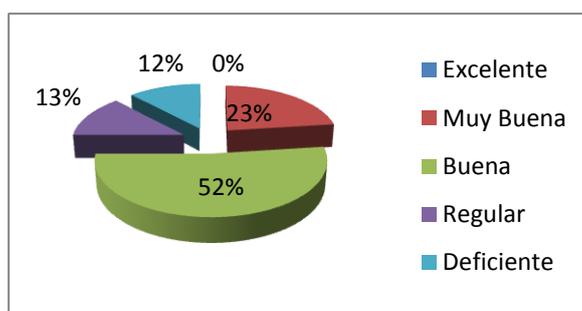
12 AÑOS JUMP TEST

Cuadro N° 15

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy Buena	28	23,00%
Buena	62	52,00%
Regular	15	13,00%
Deficiente	15	12,00%
TOTAL	150	100,00%

AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

Grafico N° 15



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al test de Jump test, se evidencio que tienen una condición física de buena lo que equivale al 52,00%, otro grupo en cambio tiene una condición física con respecto al Jump test lo que equivale al 23,00% y finalmente el 13,00% tienen una condición física deficiente.

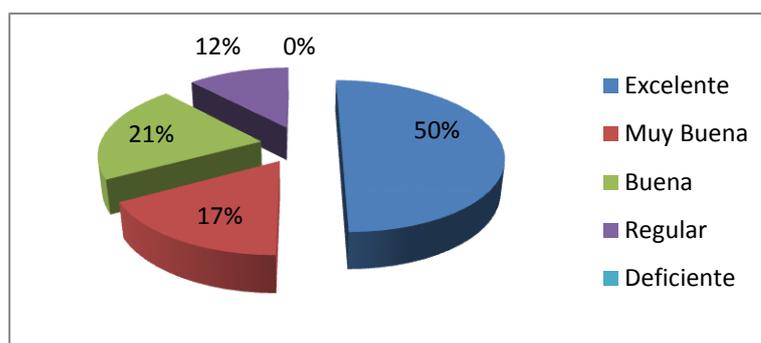
12 AÑOS TEST DE ABDOMINALES

Cuadro N° 16

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	60	50,00%
Muy Buena	20	17,00%
Buena	25	21,00%
Regular	15	12,00%
Deficiente	0	00,00%
TOTAL	120	100,00%

AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

Grafico N° 16



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al test de Abdominales , se evidencio que tienen una condición física de Excelente lo que equivale al 50,00%, otro grupo en cambio tiene una condición física buena con respecto a las abdominales lo que equivale al 21,00% el 17,00% tienen una condición física muy buena y 12,00% regular.

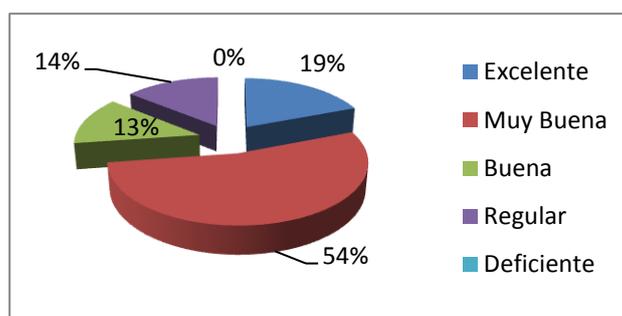
12 AÑOS TEST DE VELOCIDAD 40 M

Cuadro N° 17

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	23	19,00%
Muy Buena	64	53,00%
Buena	16	13,00%
Regular	17	14,00%
Deficiente	0	00,00%
TOTAL	120	100,00%

AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

Grafico N° 17



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al test de velocidad 40 metros, se evidencio que tienen una condición física de Muy buena lo que equivale al 53,00%, otro grupo en cambio tiene una condición física excelente con respecto a las abdominales lo que equivale al 19,00% y finalmente el 13,00% y 12 ,00% tienen una condición física entre bueno y regular.

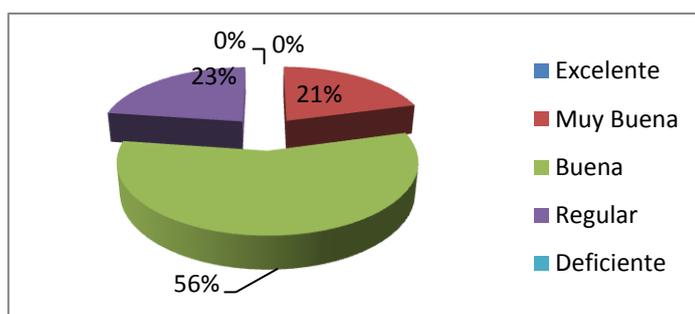
12 AÑOS TEST DE CONDUCCIÓN DEL BALÓN 2X10 M

Cuadro N° 18

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	00,00%
Muy Buena	25	21,00%
Buena	68	57,00%
Regular	27	23,00%
Deficiente	0	00,00%
TOTAL	120	100,00%

AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

Grafico N° 18



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto a la conducción del balón 2x 10 , se evidencio que tienen una condición física buena lo que equivale al 57,00%, otro grupo en cambio tiene una condición física muy bueno lo que equivale al 21,00% y finalmente el 23,00% tienen una condición física entre bueno y regular.

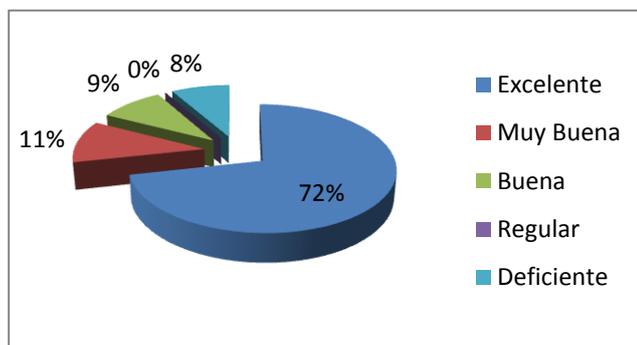
12 AÑOS TEST DE DOMINIO PIE DERECHO

Cuadro N° 19

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	93	78,00%
Muy Buena	15	12,00%
Buena	12	10,00%
Regular	0	00,00%
Deficiente	0	09,00%
TOTAL	150	100,00%

AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

Grafico N° 19



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al test dominio pie derecho , se evidencio que tienen una condición física excelente lo que equivale al 78,00%, otro grupo en cambio tiene una condición física muy bueno lo que equivale al 12,00% y finalmente el 10,00% tienen una condición física entre muy bueno y bueno.

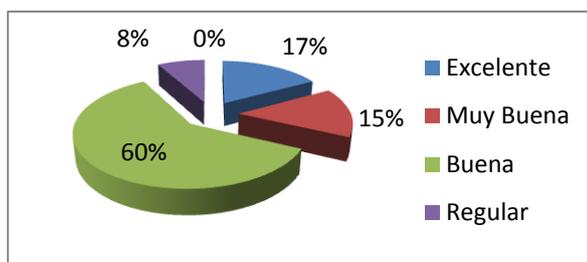
12 AÑOS TEST DOMINIO IZQUIERDO

Cuadro N° 20

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	20	17,00%
Muy Buena	18	15,00%
Buena	72	60,00%
Regular	10	08,00%
Deficiente	0	00,00%
TOTAL	120	100,00%

AUTOR: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

Grafico N° 20



INTERPRETACIÓN

Los niños evaluados con respecto al test dominio pie izquierdo, se evidencian que tienen una condición física buena lo que equivale al 60,00%, otro grupo en cambio tiene una condición física excelente lo que equivale al 17,00% y finalmente el 8,00% tienen una condición física entre muy bueno y regular.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Más de la mitad de los entrenadores encuestados rara vez han asistido a cursos de metodología del Entrenamiento deportivo.
- Más de la mitad de los entrenadores casi siempre trabaja con variedad de métodos de entrenamiento para preparar en el fútbol.
- Más de la mitad de los entrenadores no conoce el objetivo que persigue cada método de entrenamiento.
- Más de la mitad de los entrenadores encuestados rara vez utiliza métodos fraccionados para desarrollar la fuerza
- La totalidad de los entrenadores siempre les gustaría que les capaciten permanente en métodos de entrenamiento del fútbol.
- Más de la mitad de los entrenadores rara vez domina los métodos y medios de entrenamiento para mejorar la preparación física,
- Más de la mitad de los entrenadores muy importante que el grupo de tesis elabore una guía didáctica.

5.2 Recomendaciones

- A los entrenadores que asistan a cursos de metodología del Entrenamiento deportivo para mejorar su práctica profesional.
- A los entrenadores que trabajen con variedad de métodos de entrenamiento para preparar en el fútbol.
- A los entrenadores se conviertan en estudiosos y analicen el objetivo que persigue cada método de entrenamiento.
- A los entrenadores realicen trabajos de fuerza con el propio peso corporal de los deportistas
- A los entrenadores busquen el mejoramiento continuo y se capaciten en métodos de entrenamiento del fútbol.
- A los entrenadores dominar los métodos y medios de entrenamiento para mejorar la preparación física de los deportistas de tempranas edades
- Que los entrenadores utilicen la guía didáctica para mejorar su práctica profesional.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIV

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

“GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS MÉTODOS ADECUADOS DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE 10-12 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL FERROCARRIL DEL NORTE, NORTEAMERICA DE GUAYAQUIL, JOSÉ FELIZ MINA RIVERA DEL CANTÓN SAN LORENZO EN EL AÑO ACADÉMICO 2011-2012”

6.2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Existen etapas en la formación de un deportista, estas deben ser respetadas, jamás deben pasarse por alto o intentar ignorarlas y lo que es más importante aún, no debe procurarse acelerar el pasaje por la mismas, en su tiempo y forma de maduración. Es necesario ser paciente y no pensar que el niño que hoy tenemos en nuestras manos será un buen deportista de elite y/o jugador profesional, gracias a nosotros, apenas somos unos de los muchísimos factores que harán que ese niño, algún día, pueda ser un deportista de primera línea.

La formación de un deportista debe ir de lo general a lo particular, no sirve de nada salir campeón a los 12 años en el fútbol, ni hay deportista adulto campeones en varios deportes. Considero que un jugador recién empieza a logra los buenos resultados de su trabajo personal a los 19-20 años. Los niños no deben competir oficialmente en las edades en que no

están preparados para ello y toda su actividad debe ser enfocada en forma de juego, es decir siempre jugando.

Es necesario motivar a los niños a jugar solamente, a todo y con todos los elementos de que disponga. De lo contrario produciremos cada vez más deportista espectadores; la formación del deportista es muy amplia y debe ser dirigida a crear hábitos de deporte para toda la vida y no para cumplir un ciclo de alto rendimiento en determinada edad, creo que es importante cambiar el sistema de formación de nuestros futuros deportista, depende de nosotros.

6.3 Fundamentación

Iniciación deportiva

La iniciación deportiva son todas aquellas acciones formativas que se corresponden con el comienzo del proceso de aprendizaje de las habilidades específicas para iniciar la práctica de uno o varios deportes.

Técnica

Según Harre, la técnica deportiva se define como “Un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el deportista con el objetivo de aprovechar total y efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados en el deporte”. En el caso del fútbol serían los movimientos ideales en los que se utiliza el balón para resolver óptimamente una situación de juego. Entre las más importantes encontramos las destrezas con la pelota, los golpes a la pelota con el pie y la cabeza, las recepciones y la conducción.

La conducción

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

Podrá ser individual, cuando se realiza en beneficio propio (contraataque) y de conjunto, está encadenada con otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.

Características

- Superficies de contacto:
- Pies: Borde interno, externo, parte del empeine, puntera y planta
- Muslo, transportándolo por el aire
- Cabeza, transportándolo por el aire

Principios Metodológicos.

Bases: acariciar el balón, visión entre espacio y balón y protección de balón.

Beneficios: mantener iniciativa, permite desmarque, se progresa en el campo y temporizar

A tener en cuenta: superficie de contacto, precisión y fuerza en los golpes, lentitud y rapidez de la misma, rapidez ejecutante, temporizaciones, cambios de ritmo, dirección, progresión, visión periférica, estado terreno y la situación del contrario. www.entrenadores.info

PASE

Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque, es el principio del juego colectivo. www.entrenadores.info

El pase siempre tiene ventaja sobre la conducción; evita lesiones, fatiga y aclara situaciones.

Características

Tiene enorme importancia cuando se ejecuta con perfección en espacios pequeños ante obstáculos activos, y a grandes distancias

Es tan importante el poseedor del balón como la colaboración del compañero, con desmarques u ocupando espacios libres.

Puede realizarse con pelota parada o en movimiento

Se lo puede ejecutar con varias zonas de impacto, pie, muslo, pecho y cabeza. www.entrenadores.info

Principios metodológicos

Jugador desmarcado elige el momento oportuno, dirección y manera, deben ser variados, que receptor pueda controlarlo o jugarlo directamente, pases en sentido contrario sorprenden, por detrás de la defensa son peligrosos, enviar por delante y a la carrera del compañeros, pase corto domina el juego, largo para contraataque, profundidad penetrar en la defensa, lateral usar el campo a lo ancho, diagonal abrir la defensa, largos transversales cambios de orientación, hacia atrás conservar el balón, centro de banda peligro para la meta.

Beneficios al conjunto: alternar pase corto con largo, evitar conducción, buscar perfección, sentido de la oportunidad en su realización, buena dirección y velocidad, reduce la fatiga, facilita la progresión, evita lesiones, aclara situaciones confusas, base del juego de conjunto.

Pases peligrosos: abundancia de pases horizontales, delante de la propia portería, laterales sin profundidad, portería adversaria con posición de tiro, para quitarse el balón de encima. www.entrenadores.info

El control o recepción

Es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior. www.entrenadores.info

Características:

Parada: Inmoviliza totalmente el balón raso o alto, sirviéndose; jugador y balón parados.

Semiparada: El balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose efectuar con cualquier superficie de contacto del pie, pecho y la cabeza. Este gesto proporciona una mayor velocidad y permite una orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

Amortiguamiento: Acción inversa del golpeo, se reduce su velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. www.entrenadores.info

Principios Metodológicos

- Atacar el balón en lugar de esperarlo
- Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo que intervenga.
- Relajamiento total en el momento del contacto.
- Orientarse, decidiendo la acción posterior, al control a realizar.

Posiciones del cuerpo

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

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

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

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

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

Pecho: El pecho es el lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo. Como en todo tipo de control es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Adoptar una buena posición manteniendo un buen equilibrio y sacar el pecho. Cuando el balón llegue aplicar la técnica de amortiguamiento para que quede convenientemente a sus pies.

Cabeza: Sitúese en línea para un balón alto, especialmente cuando tenga que saltar; no es fácil, pero es la clave del ejercicio. Debe apuntar para

recibir el balón con la frente, y una vez más eche la cabeza atrás para amortiguarlo.

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

Basta para ello, tras el contacto del balón con la superficie de contacto empleada, dirigir ésta con el balón hacia la nueva dirección a dar. La pierna de apoyo pivota entonces en el sentido deseado y el jugador está presto a jugar el balón en la nueva dirección. www.entrenadores.info

Habilidad y destreza

Es la capacidad que tiene el jugador de dominar el balón por suelo o aire mediante más de dos toques.

Características.

- Habilidad estática: jugador y balón en el sitio
- Habilidad dinámica: jugador y balón en movimiento

Principios Metodológicos

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

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

Cualidades: Gran dominio del balón, de su cuerpo, rapidez física en movimientos cortos, claridad de ideas, sangre fría, variedad en las acciones.

Progresión: Posición de partida, superficie de contacto, toque por alto-bajo-máxima altura-mínima, combinaciones de piernas con diferentes superficies de contacto y posiciones de partida, alternancias obligadas, obstáculos estáticos y en movimiento.

Superficies de contacto: Todas las que permite el reglamento:

Cabeza, hombros, pecho, abdomen, piernas (muslo), pie (empeines total o frontal, interior, exterior) www.entrenadores.info

Tiro o remate

Es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria. Cualquier superficie de contacto es válida si su ejecución no modifica las leyes del Reglamento. Las zonas de impacto más utilizadas son los pies y la cabeza.

Características.

- Superficies de contacto:
- Pie: Borde interno, borde externo, empeine, ocasionalmente planta y talón.
- Cabeza: Frontal, parietales y occipital.
- Situación del balón

Principios metodológicos

1. Dónde colocarnos: Tres o cuatro pasos al lado contrario del pie con el cual vamos a patear. A la izquierda del balón, si vamos a chutar con la derecha, y a la derecha del balón si vamos a chutar con la izquierda).

2. El pie de apoyo (el que queda en el piso) debe ir al lado del balón y, la distancia hacia fuera, depende de qué parte del pie, vamos a utilizar. Si queremos servir un córner, o un saque de meta, deberemos separar el pie de apoyo a la derecha o izquierda del balón para que pueda entrar el empeine en posición lateral y por debajo del balón de la forma más cómoda posible. Medir fuerza y técnica de contacto para que llegue donde queremos.
 3. La rodilla de la pierna que contiene el pie de apoyo, debe estar semiflexionada. El cuerpo un poco inclinado al lado contrario de la pierna que chuta.
 4. Después del contacto, la pierna sigue por inercia el movimiento circular que se le imprimió y cae hacia adentro acompañada del brazo del lado respectivo. (Cae hacia delante y adentro).
 5. Si queremos patear a media altura, el pie de apoyo deberá estar más cerca del balón y, los movimientos serán los mismos. Lo que variará será la zona de contacto con el balón (Pegándole más arriba). El pie también seguirá su movimiento de inercia. Concentraremos la fuerza en la pierna y buscaremos que el movimiento sea armónico y el contacto sea nítido.
 6. Es aconsejable que, al momento de patear, los dedos de los pies estén unidos, no separados.
 7. Tenemos que hacer la demostración de cada una de las acciones y de cada una de las partes de las mismas, corrigiendo paso por paso a todos y cada uno, y pateando muchas veces nosotros para que ellos vean y vayan corrigiendo. Esta clase implica adquisición de base, estilo, efectividad y fundamento. Es absolutamente necesaria.
- www.entrenadores.info

Golpe de cabeza

Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta, es imprescindible en el fútbol para poder aplicar a todas las alternativas que se plantea al jugador cuando el balón está en el aire.

Características

- Superficies de contacto
- Frontal: Para dar potencia y dirección.
- Frontal-lateral: Lo mismo (giro de cuello).
- Parietal: para los desvíos
- Occipital: Para las prolongaciones.

Principios metodológicos

Formas de efectuarlo: parado, en sitio o salto vertical parado, carrera sin saltar, carrera con salto, en plancha.

Gestos técnicos del golpeo en el aire: Iniciación, carrera, despegue, vuelo, contacto y caída.

Finalidad: Remate, desvíos, prolongaciones y despejes

Desvíos: Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo. Interceptación en el desvío defensivo, y pase o tiro en el desvío ofensivo

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

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

Consideraciones sobre el golpeo.

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

Movimiento de cabeza: Inclinar hacia atrás antes de golpear y llevarla hacia adelante cuando se toma el contacto. Abrir los ojos.

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

1. Formas básicas de movimiento

Es la primera etapa que se propone y abarca toda la experiencia de habilidades perceptivas y habilidades básicas, desde un punto de vista globalizador y funcional, nos servirán como punto de partida para poder lograr nuestros objetivos.

Blázquez (1995) llama a esta etapa de Estructuración Motriz y la centra en el primer ciclo de primaria, pues comenta que es difícil precisar en qué momento se puede recomendar empezar a realizar algún tipo de actividad física sistematizada e intencional.

Esta etapa debe coincidir con las experiencias motrices proporcionadas por la educación física escolar en esta etapa educativa (Enseñanza Infantil y Primaria).

La finalidad principal de esta etapa la constituye la adquisición de patrones motores básicos como origen de un movimiento ordenado. Se trata de fomentar y acrecentar la experiencia motriz de forma muy

generalizada (múltiples y diversas actividades motrices) y globalizada (sin ninguna incidencia en movimientos concretos).

De entre las características propias de esta fase podemos destacar las siguientes:

Se trata de desarrollar las capacidades motrices básicas mediante la realización de habilidades y destrezas inespecíficas.

Crear una vinculación y conexión entre las nuevas propuestas con la experiencia motriz que el niño ya posee.

Las situaciones que se propongan deben requerir baja exigencia cualitativa y cuantitativa en las tareas ofrecidas.

Diversificar al máximo los modos de abordar cada secuencia de enseñanza con el objeto de garantizar la acumulación de experiencias variadas.

Vincular las experiencias con juegos o formas jugadas de modo que el alumno se vincule con formas globales de movimiento. Se trata de completar aspectos del dominio motor relacionados con la Actividad física infantil, intentando favorecer una amplia base motora, para el posterior asentamiento de cualquier exigencia posterior.

En esta etapa se desarrollan las habilidades y destrezas psicomotrices genéricas a través de juegos gestuales no específicos. Se incluyen: gestos básicos, manejo de instrumentos y adaptación al medio (familiarización). Esto llevará a mejorar las capacidades perceptivas, coordinativas y habilidades motrices básicas, creando una base de movimiento, para asentar en ella cualquier exigencia posterior.

El objetivo de esta etapa es aportar una gran variedad de actividades motrices con un carácter lúdico. Se pasa de los juegos genéricos, a los predeportivos y a los deportes reducidos.

2. Proceso lúdico motriz

El juego tiene un papel fundamental en esta etapa. Los alumnos/as lo entenderán como la forma más natural de realizar actividad física, si tenemos asumida la situación anterior podemos colocar a nuestros alumnos/as ante la necesidad de relacionarse y resolver distintos problemas que podamos plantearnos y si tenemos presente que el juego será reglado, tendrá que existir comunicación y estrategia donde nosotros lo plantearemos en torno al propio cuerpo, el móvil, el tiempo y el espacio.

Lasierra y Lavega (1993) plantean un Período de coordinación y cooperación ludomotriz.

Este período podría corresponder a los niños cuyas edades oscilan entre los 6 y 12 años.

Los sujetos inician una paulatina coordinación práxica gracias a que empieza a tolerarse un sistema simple de reglas.

Aparece la noción de competición y de comunicación motriz, hecho que va a facilitar el desarrollo del juego sociomotor, en detrimento del juego egocéntrico sumamente individualizado. Hasta ahora el niño centraba toda su atención en su cuerpo, a partir de estos momentos podrá organizar su actuación basándose en el balón (móvil) o en otra persona, Le Boulch, 1991 (en Lasierra y Lavega, 1993).

Las reglas básicas cobran interés sobre los 8 años, momento en el que pueden ser comunes incluso a niños que procedan de distintos entornos. En esta fase, también son capaces de entender la existencia de distintos roles en los deportes colectivos.

En esta etapa se está en el período denominado por Parlebas (1988) el dilema de los jugadores (caracterizado por sus múltiples dudas respecto a la coordinación motriz entre los participantes).

Blázquez (1995) denomina a esta etapa Toma de Contacto con las Prácticas Deportivas que corresponde con una iniciación deportiva generalizada.

Sin restar importancia a cualquiera de los otros momentos del proceso de iniciación, este período constituye un punto clave por las consecuencias posteriores.

La finalidad más importante es poner al niño/a en contacto con la actividad deportiva proporcionalmente dicha.

En este período se presentan a los debutantes los elementos básicos de los distintos deportes.

De entre las características propias de esta fase podemos destacar las siguientes:

Aprendizaje de los fundamentos básicos del deporte: supone el primer contacto estructurado con el deporte competitivo. Este primer contacto no puede suponer, dadas las características de los integrantes de esta fase, una especialización definitiva.

Realización de habilidades y destrezas básicas de todos los deportes.

Enseñanza de los fundamentos deportivos.

Díaz (1996) expone una etapa de desarrollo de Preparación Genérica, En esta etapa se enseña aquellos elementos fundamentales constitutivos del deporte en cuestión de forma global, pero con orientación hacia el aprendizaje táctico de los movimientos, de forma concreta. Es una etapa de aprendizaje.

Los objetivos de esta etapa son:

- Reforzamiento de los aprendizajes de la etapa anterior.
- Iniciación al trabajo de equipo.
- Y los medios, van a ser:
- Juegos gestuales específicos
- Juegos Predeportivos.

3. Experiencias motrices específicas

Se considera la técnica como uno de los parámetros definidores o determinadores de la acción de juego de los deportes, desde una perspectiva en que la misma está integrada como un todo en el proceso estratégico en el sentido que lo hace Theodorescu, cuando dice que las acciones individuales constituyen procedimientos técnicos integrados que tienen una estructura específica, lo que llama convencionalmente pensamiento estratégico.

Con esta explicación de la acción técnica, se comprueba que la misma se sitúa en un contexto mucho más amplio y significativo, alejado en gran medida de la interpretación mecanicista de la acción motriz, situándose por tanto, en el ámbito en el que la comunicación motriz juega un papel primordial.

Blázquez (1993) habla de una etapa de Desarrollo donde se trabajará la Iniciación Deportiva.

En este período se busca la fijación y adaptación a condiciones cambiantes, así como la estabilización del movimiento.

La necesidad de una formación general: Aunque se haya iniciado en las etapas anteriores, la formación general sigue siendo imprescindible en estas edades. Esta formación permitirá afrontar con éxito las siguientes fases deportivas y, por tanto, contribuirá a la obtención, en su momento, de los aprendizajes deportivos necesarios para nuestros alumnos.

Romero, C. (1996) en su modelo de enseñanza, expone una Etapa de Instauración. En esta etapa este autor incluye los elementos fundamentales constitutivos del deporte en sí, a través de una enseñanza global pero orientada hacia el aprendizaje técnico-táctico de forma concreta. Es el momento de los aprendizajes de las habilidades motrices específicas, dada la facilidad con que el niño aprende (gran capacidad de excitabilidad nerviosa).

Se deben utilizar estrategias globales con polarización de la atención y con modificación de la situación real (deporte adaptado) y resolución de problemas motores. Se realiza el trabajo grupal de cooperación y de oposición.

4. Juegos deportivos

En este apartado se sigue la clasificación de los juegos deportivos de P. Parlebas (1981), que citado por Hernández Moreno (Análisis de las estructuras del Juego Deportivo, 1994) dice:

El principio o criterio que preside la elaboración de la clasificación que por Parlebas (1981), consiste en considerar toda situación motriz como un sistema de interacción global entre un sujeto actuante, el entorno físico y el/los otro/s participante/s eventuales.

En esta clasificación el practicante no está considerado como un individuo aislado de un contexto, sino que el criterio pertinente es el que testimonia una puesta en relación del sujeto actuante, por una parte con el medio y por otra parte con otra u otras personas.

El factor clave, presente en toda situación, es la noción de incertidumbre, con lo que la dimensión informacional toma una importancia de primer orden.

En esta etapa hay que buscar la integración en situaciones básicas de aplicación.

Aplicar el juego con objetivos generales y específicos. Desarrollo de la actividad teniendo en cuenta las etapas evolutivas.

Progresión y adecuación de las dificultades en los juegos y deportes empleados.

Predominio del aspecto inteligencia (pensamiento táctico) del juego y el deporte.

Búsqueda de elementos y transferencia entre los juegos y deportes.

Idea de la situación real de juego, desde edades tempranas, es decir, la esencia del propio juego.

Lasierra y Lavega (1993) exponen un Período de Establecimiento y Desarrollo del Acuerdo Ludomotor.

Los jugadores empiezan a estar en plenas condiciones de aceptar el compromiso que supone acatar las limitaciones reglamentarias del deporte colectivo. Las reglas se entienden como el resultado de un pacto grupal, y progresivamente se van a complicar, hasta originar situaciones motrices más complejas.

En esta etapa los jugadores aceptan participar en los distintos roles del juego deportivo e incluso, en su culminación sociomotriz, son capaces de sacrificar el éxito personal por conseguir un beneficio para el equipo.

Los juegos, son cada vez más codificados, lentamente los distintos elementos pertinentes de su lógica interna (espacio, tiempo, móvil, número y acciones de los jugadores) se van delimitando con mayor precisión y rigidez.

Los jugadores comprenden el juego deportivo en su globalidad y por ello empiezan a cohesionar sus comportamientos prácticos tanto en defensa como en ataque. Es el inicio de lo que va a ser el desarrollo de las situaciones tácticas y estratégicas en conjunto, ya que las situaciones ludomotrices son progresivamente más inestables, más portadoras de incertidumbre.

Este período, P. Parlebas (1988) lo denomina Acuerdo Ludomotor.

Desarrollo de las distintas etapas de la iniciación deportiva

Los canales de la Iniciación deportiva a nivel de entrenamiento son: 1) La Preparación Física. 2) La Preparación Técnica. 3) La Preparación Mental. 4) La Preparación Táctica.

Debemos diferenciar en cada uno de estos canales en una forma general (que apunta a una formación global para todo los deportes). Y una forma especial (que apunta a una formación específica para el deporte que haya sido seleccionado). Veremos más adelante como estos cuatro canales actúan en las distintas etapas de1 Aprendizaje Deportivo, en una forma transversal.

Descripción sintética de las distintas etapas:

1.- Etapa de formación perceptiva motora: Esta etapa comienza con el nacimiento y se prolonga hasta los nueve años aproximadamente. Se caracteriza por el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices. Esquema Corporal Estructuración Temporo~Espacial, Equilibrio, Objeto, Coordinación Dinámica General y Coordinación Senso Motora.

2.- Etapa de formación deportiva multilateral: Esta etapa abarca desde los doce a trece años. Sus objetivos son: El desarrollo de las más variadas forma de coordinación, y familiarización, con los más diversos elementos y el desarrollo del pensamiento táctico general.

3.- Etapa de formación específica deportiva: También abarca de desde 13; hasta los 17 y/o 18 años. Sus objetivos son: El desarrollo de las destrezas y habilidades específicas, el desarrollo del pensamiento táctico específico, el aprendizaje de las técnicas específicas del deporte elegido. El trabajo se realiza sobre un grupo de deportes con las mismas características; por Ejemplo: Deportes con pe1otas por equipo.

4.- Etapa de perfeccionamiento deportivo específico: Abarca desde los 17 -18 años hasta los 20-21 años. Aquí se profundizan mucho más los objetivos de la etapa anterior y se trabaja casi con exclusividad sobre un solo deporte.

5.- Etapa del rendimiento puro: Abarca desde los 20-21 años en adelante. Aquí el jugador está preparado para rendir al máximo de sus posibilidades en el deporte que ha elegido y se dedica exclusivamente a este. La formación de un deportista debe ir necesariamente de lo general a lo específico. Es por esto que en las primeras etapas todas debe ser un modelo de trabajo global sin especializaciones de ningún tipo, permitiendo que el niño viva la mayor cantidad de experiencias de movimientos posibles. Poco a poco y de acuerdo con las condiciones y elecciones que vaya haciendo el individuo, se irá especificando el trabajo hasta que en la adultez dedique todos sus esfuerzos al rendimiento puro en un solo deporte.

Pasemos ahora a un análisis más profundo de cómo debe ser el trabajo en las primeras etapas ya que son estas el objeto de este documento de apoyo.

Descripción muy específica de las 2 etapas más importantes

1.- Etapa de formación perceptiva motora: (De 0-9 Años) esta etapa nos presenta un gran desarrollo del sistema nervioso junto con una gran capacidad perceptiva por esto se debe dedicar primordialmente al desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Además no hay desarrollo de las capacidades físicas por el entrenamiento, no hay aprendizaje técnico por más que se entrene ese aspecto. ¿Nos preguntamos qué debe hacer un niño en esta etapa? Correr, saltar, trepar, recibir, arrojar y todas las formas básicas del movimiento. Es necesario brindarle al niño las más amplias ricas y variadas experiencias motrices con la intención de que todo sea recreativo, pero asistemático, estimulando y desarrollando sus capacidades ya mencionadas. Es importante que bajo ningún punto de vista olvidemos que el niño organiza su yo, y su propio mundo a través del juego (sobre todo en estas edades).

Es decir que el niño aprende jugando por eso todas las actividades deben ser organizadas en forma de juego.

¿Qué cosas no debe hacer el niño en esta etapa?.-En esta etapa no debe competir oficialmente, ni debe ser entrenado para ello. El niño puede jugar al fútbol, pero debe actuar. En forma de juego, como si jugara a cualquier juego común a todos; un ejemplo sería: Jugar a las fi-guritas, a las bolitas o a la mancha. Si bien el niño compite desde su nacimiento y a través de todas sus etapas evolutivas, no olvidemos que el resultado de su juego no le crea ningún tipo de conflicto, más que la natural alegría o tristeza de ganar o perder. Ahora imaginemos que sucederá si a sus simples juegos le organizamos un campeonato con público y padres alrededor de la cancha, periodistas, premios para los campeones, etc. ¿Reaccionaria de la misma manera al ganar o al perder?... Tampoco en esta etapa debemos pretender que el niño aprenda gestos técnicos de ningún tipo porque su estadio evolutivo no puede hacerlo.

Además como ya sabemos, para aprender los gestos técnicos es necesario re-petirlos gran cantidad de veces lo que es sumamente aburrido para el niño, más cuando no tiene resultados. Si nos empeñamos ya desde estas edades en que el niño entrene y compita oficialmente corremos el riesgo de provocarle daños físicos y psíquicos. Hemos visto como adolescentes de 15 y 16 años que empezaron a competir y entrenar oficialmente desde los 7 y 8 años en los campeonatos de fútbol de Salón (Ex baby fútbol); sufren el síndrome de " Saturación deportiva" (Desinterés por el Deporte) y dejando de practicarlo, cuando más deberían hacerlo. De otro lado que pasa con el niño, que empieza tempranamente (de 6 o 7 años); a practicar un deporte y a los 15 años se da cuenta de que ese deporte no le satisface y pretende cambiarlo por otro.

¿Podrá hacerlo o se convertirá en otro deportista espectador? En síntesis, los niños en esta etapa deben jugar a todo, sus tareas deben ser lo más variadas amplias y ricas posibles pero no les debe iniciar en el deporte y hacerlo competir oficialmente.

2.- Etapa de formación deportiva multilateral: (Desde los 9- 12/13 años): Esta etapa nos presenta una gran capacidad de las técnicas de movimientos en forma global. No se consigue la inhibición de movimientos, por lo tanto no hay precisión. Es posible el incremento de las capacidades físicas por medio del entrenamiento sistemático. Estamos en la edad de oro del aprendizaje deportivo, los niños son capaces de aprender de todo pero siempre en forma general y/o global.

¿Qué debe hacer un niño de esta etapa? En cuanto a la preparación Técnica: Aprender las técnicas globales de movimiento del deporte. En cuanto a la Preparación Física: Desarrollar sus capacidades motoras: resistencia, fuerza, movilidad, equilibrio, velocidad, coordinación, en forma general. En cuanto a la preparación Mental: Conocer la idea central, las reglas del fútbol. Aprenda a cooperar, educarse por y para el esfuerzo, y tratar de conseguir el desarrollo de la alegría, en la forma cognitiva.

Por supuesto que todo esto sin perder de vista el desarrollo de los 3 objetivos de la etapa: Desarrollo de los más variados patrones de la coordinación; familiarización con los más diversos elementos, desarrollo del pensamiento táctico general. Entre los 9 a 12/13 años, el niño debe jugar además de fútbol a todos los deportes que pueda o estén a su alcance.

El juego sigue siendo en esta etapa el mayor agente para desarrollar los objetivos propuestos por todo lo ya enumerado y fundamentalmente porque nos permite un gran desarrollo del pensamiento táctico, ya sea individual o grupal, que consideramos es por donde se debe comenzar la

enseñanza del fútbol, donde se da que todas las situaciones a resolver son diferentes, como el caso de este deportes ya mencionado; que el niño en esta etapa debe jugar también a otro deporte como: volley, básquet, handbol, también podría hacer atletismo, en fin todo lo que este a su alcance pero en forma general.

Cuanto mayor sea su número de experiencias motrices que acumule el niño en esta etapa, mejores posibilidades de aprender lo específico tendrá en la siguiente. Luego no hay más que combinar todo lo aprendido y almacenado en sus centros nerviosos

¿Qué no debe realizar en esta etapa?.- Aprender Técnicas específicas o acabadas de ningún deporte, porque no puede inhibir determinados movimientos que la técnica pura exige sean inhibidas. No debe ser especializado en ningún deporte y mucho menos en algún puesto determinado. No olvidemos que estamos iniciando al niño en el deporte en general y no al deporte que nosotros queremos que practique. Esto significa que sí, estamos enseñando fútbol, el niño deber jugar en todos sus puestos, arquero defensor, medio campista y delantero. Tampoco es bueno que en estas edades aprenda sistemas complejos de táctica colectiva, sino los principios que rigen tanto en el ataque como en la defensa. Es de suma importancia que no compita oficialmente en ningún deporte. Si bien el niño en esta etapa tiene mejores posibilidades de adaptación a los esfuerzos todavía no está preparado para soportar el "stress" de la competencia oficial cuyos inconvenientes he explicado. En el caso del fútbol infantil debemos tratar de adaptar las dimensiones de la cancha, no pueden jugar 11 contra 11 en una cancha profesional. Propongo que jueguen en un tercio de cancha, unos 30 Mts. Aproximadamente, 7 Vs. 7, 9 Vs. 9; en dos tiempos de 25 y con arcos de 2 mts por 4 mts. Es recomendable además para un mejor aprendizaje táctico que se acostumbre a resolver situaciones en espacios reducidos,

ya sean de ataque o defensa, por lo tanto sería conveniente que se jugará 1 contra 1, 2 contra 2; 3 contra 3; 4 contra 4; etc. Realizar estas actividades en pequeñas canchas, bien delimitadas por conos y/o palos de color resaltante, (anaranjado) así se van acostumbrando a los límites de una cancha. Es necesario aclarar que cuando más situaciones tiene que resolver, más necesidad de aprendizaje (Globales en este caso); tendrá y cuanto más posibilidades técnicas tenga, mejor resolverá las situaciones tácticas que se le planten. Estamos seguros de que respetando, el desarrollo y maduración de los niños, no solo ayudamos a su educación, sino que estamos formando un verdadero deportista. En la siguiente etapa ya podemos comenzar con la enseñanza de los aspectos técnicos específicos, pero todavía no podemos desarrollarlo en un deporte, aunque ya el niño compita en alguno.

Todavía es necesario brindándole aprendizaje de muchos deportes, por lo menos lo de su área de especialidad, para que las posibilidades de combinación que tan amplia base brinda, le sirvan para resolver la mayor cantidad de situaciones con eficacia. Propongo aquí una organización tentativa y a modo de ejemplo, orientador.

Modelo de plan de clases; para el fútbol infantil: (Edad: 9-10/11 años)
1 hora reloj de clase.

a) Parte Inicial: (Duración entre 5` a 10"; minutos) Calentamiento a través de ejercicios muy suaves de elongación, de los siguiente grupos musculares: posteriores de la pierna, interiores de la pierna, gemelos, pectorales, extensores de la columna, psoas-iliaco y tibial anterior. Preparación del aparato cardiovascular, a través de ejercicios de locomoción (Ej.: trotar). Motivará al niño a participar de la clase a través del juego.

b) Parte Principal: (Duración entre 30-35 minutos) Se enseña los fundamentos y en esta parte de la clase, los niños jugarán 1 Vs. 1 2 Vs. 2 y 3 Vs. 3, etc. Realizarán ejercitaciones de “Driblin”, de pases, de patear con o sin oposición y por supuesto jugarán al fútbol, como ya hemos recomendado. También puede incluirse juegos como fútbol de 4 arcos, guerra de pelotas, Volley-fútbol, fútbol con limitación a 2 pases, fútbol por zonas, etc.

c) Parte final: Esta última parte (duración entre 5-10 minutos) se debe realizar para volver al niño a su estado normal después del esfuerzo. Se utilizan juegos pasivos, ejercicios de movilidad y elongación, y entre ellos se organizan de torneo de tiro penal. En los distintos arcos, que habrá distribuido en la cancha. Y por último una charla sobre la clase.

6.4 Objetivos

Objetivo general

Elaborar una guía metodológica, para la formación deportiva con métodos y técnicas de fútbol adecuadas para los niños de 10-12 años de las escuelas de fútbol del Cantón San Lorenzo

Objetivo específico

- Elaborar la propuesta para mejorar los métodos y técnicas a través de trabajos específicos y que sean de fácil manejo para los monitores del área deportiva.
- Motivar a los monitores a que mejoren condiciones metodológicas en las clases que imparten a los niños, ya que son base fundamental para el desarrollo deportivo de las instituciones.

- Facilitar a los monitores la guía metodológica sobre cómo mejorar los métodos y técnicas, para que pongan en práctica y tengan resultados adecuados en el desarrollo de la actividad deportiva del fútbol.

6.5 Ubicación sectorial y física

La presente investigación se realizó en el Cantón San Lorenzo con las escuelas de fútbol: Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera con las categorías de niños de 10-12 años

6.6 Desarrollo de la propuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS MÉTODOS ADECUADOS DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE 10-12 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL FERROCARRIL DEL NORTE, NORTEAMERICA DE GUAYAQUIL, JOSÉ FELIZ MINA RIVERA DEL CANTÓN SAN LORENZO EN EL AÑO ACADÉMICO 2011-2012”



AUTOR:

MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

DIRECTOR:

MSC. VICENTE YANDUN YALAMÁ

Ibarra, 2012.

INTRODUCCIÓN

Comenzaré este tema relacionado a la preparación física del fútbol infantil con dos proverbios que nos darán una idea de lo que perseguimos.

El primero de ellos es árabe y dice así "...Ningún caballo se muere corriendo si no lleva un jinete encima.."Esto significa que si tenemos una exigencia desmedida y continua para con nuestros dirigidos terminaremos perjudicando su formación física y síquica y sólo conseguiremos un abandono prematuro de la actividad deportiva.

El segundo es oriental y dice "...Por las calles del después se llega a la casa del nunca..." y para relacionarlo con el anterior digamos que todos necesitamos de una preparación constante para saber qué se va a enseñar, a quién y cómo se hace; es decir empezar HOY a estudiar, a perfeccionarnos, a leer más, a consultar a los colegas , a los profesionales de la ciencia del entrenamiento y de la educación y no postergar más nuestra preparación que sin lugar a dudas redundará en beneficio de ese niño que tanto queremos.

El objetivo del deporte infantil es procurar que quien participa en el, desarrolle una actividad física que le brinde beneficios inmediatos y a largo plazo.

Características, necesidades e intereses del niño de 6 a 12 años

Habremos de dividir este proceso de enseñanza-aprendizaje en tres etapas básicas del desarrollo evolutivo (características - necesidades e intereses) del niño, con el solo objetivo de llevar un orden, pero aquella persona que enseña no deberá basarse en reglas pedagógicas fijas, sino

que mediante estímulos adecuados deberá procurar una respuesta espontánea de los niños donde la autonomía en la resolución del problema y la acción serán sumamente importantes.-

Siempre he sostenido que así como el tornero sabe cómo está constituido el metal que deberá trabajar y qué herramienta deberá utilizar para moldearlo, el que enseña o entrena un deporte deberá saber también cuales son las características de los niños que tiene a su cargo, qué les interesa y qué necesitan pero también la experiencia les dirá que hay que ser cuidadosos en fijar modelos de comportamientos para determinadas edades y basarse en el principio del entrenamiento que reclama individualización .

El Niño de 6 a 8 Años

Características:

- Fase final de la primera etapa de crecimiento.
- Condiciones circulatorias favorables.
- Necesidad motora acentuada.
- Predominio del ego.
- Breve capacidad de concentración.
- Pasaje de la edad del juego a la edad del aprendizaje.
- Gran facilidad para el aprendizaje motor.
- Aumenta la resistencia por lo tanto hay una menor fatigabilidad.
- Aumenta la velocidad y la fuerza y se perfecciona la coordinación.
- Este aumento se debe casi en su totalidad a la mayor habilidad para comprender y responder a los estímulos en forma adecuada.

Etapa del acostumbramiento.

- Gradual aumento de peso.

- El lanzar golpear o patear una pelota a la carrera no están firmemente establecidos debido a que no ha desarrollado considerablemente la coordinación ojo-mano / ojo-pie.
- No obstante ello yo sostengo que los estímulos sociales condicionan esta característica modificándola en algunos aspectos.

Qué Necesita:

- Actuar libremente.
- Actividades reales, concretas que provean situaciones de dificultad y complejidad creciente.

Qué les Interesa:

- Les interesa caminar, correr, trepar, lanzar, arrastrarse, gatear, traccionar, empujar.
- Las carreras de relevos simples y en ronda.
- Los ejercicios de agilidad y destreza.
- Las actividades naturales.
- Los juegos de simple reglamentación.
- Se deberá:
- Captar el goce del movimiento y aumentarlo.
- Respetar el juego individual y tender hacia la incorporación al grupo.
- Lograr una sucesión de los juegos preescolares.
 - Variar y repetir los movimientos.

El Niño de 8 a 10 Años

Características:

- Crecimiento en ancho intensificado.
- Desarrollo armónico de la fuerza orgánica y muscular.
- Capacidad de coordinación acentuada.
- Conciencia objetiva clara.

- Dedicación al aprendizaje.
- La fuerza crece por el desarrollo del tejido muscular.
- Hay un aumento efectivo de la velocidad a partir de los 8 años.
- Desarrollo considerable de la coordinación ojo-mano / ojo-pie.
- Facilidad para lanzar, golpear o patear una pelota a la carrera.
- Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.
- Hay un aumento gradual de la fuerza de toma (grip).

Qué Necesita:

Consolidar sus sentimientos de valor y seguridad.

Actividades vigorosas, enérgicas y sostenidas que les permitan alcanzar el pleno dominio de sus adquisiciones motoras, de su cuerpo y del espacio.

Qué les Interesa:

Les interesa afirmarse en el control de sus movimientos y rendimiento físico.

Las actividades que soliciten a fondo su capacidad y le permitan buscar su perfeccionamiento y progreso, al mismo tiempo que les sirva para controlarse y medirse.

Los movimientos que le lleven a demostrar y lograr su control o perfeccionamiento corporal.

El juego.

Las actividades naturales, los campamentos.

Se deberá:

- Ampliar y asegurar la experiencia motora.
- Exigir las destrezas múltiples.
- Incentivar la relación en ejercicios por parejas y juegos colectivos.

El Niño de 10 a 12 Años

- Características:
- Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto.
- Relación favorable entre peso y fuerza.
- Equilibrio sico-físico.
- Predisposición para el rendimiento.
- Osadía.
- Iniciación de una conciencia de la forma.
- Relación con el medio ambiente.
- Goce de la competencia.
- Sobre la fase final de esta etapa, la velocidad es apenas un 10% menor a la que tendrá como adulto.
- Las performances motoras siguen aumentando en relación con el peso y la talla.
- La fuerza de toma (grip) sigue aumentando aun 10 años más.
- Qué Necesita:
- Bastarse a sí mismo, valorarse.
- Actuar en grupos, en equipos que exijan activa participación y responsabilidad.
- Expresarse en el movimiento.-

Qué les Interesa:

Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.

Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego.

No les interesa en igual medida las tácticas.

Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor.

El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.

Es la edad del grupo, barras, pandillas, clubes secretos.

Todo lo que implica trabajo colectivo goza de gran popularidad.

Formar equipos, organizarlos, dirigirlos.

Les interesan fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.

El campamento y las excursiones, por las posibilidades de descubrimiento y aventura.

Se deberá:

Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza.

Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.

Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.

Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los niños de acuerdo a su edad cronológica, se los divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos.

Conocer el grado de madurez, es importante para los deportes de choque o de contacto.-

Claro que lo ideal sería que los tomáramos en forma individual pero ante la imposibilidad de ello deberemos adaptarnos a la realidad.

El entrenamiento

¿Qué es entrenamiento? Primeramente digamos que entrenar es educar y para ello coincidamos con la educación autogestionaria. Es decir ...darle al individuo todos los medios para que se configure a sí mismo...

La diferencia del animal con el hombre es que éste entre estímulos y respuestas elabora un pensamiento por lo que podríamos definir al entrenamiento como un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que: Enseñanza es algo diferente de la transmisión de contenidos.

Se caracteriza como la intervención activa en la propuesta de situaciones que permitan la interacción entre el contenido y los esquemas de aprendizaje.

Aprendizaje es un proceso de construcción activa por parte del sujeto que aprende.

No es un proceso lineal sino pluridimensional y dinámico, signado, con frecuencia por avances desiguales que requiere de constantes y múltiples reorganizaciones. Esto nos llevaría a un acrecentamiento de la eficiencia, no habiendo aquí ninguna diferencia con el entrenamiento si no se asociara a este con máximo rendimiento y a esto con exigencias desmedidas a las posibilidades de los niños.

Los principiantes aprenden mejor con baja tensión emocional.

Coincidamos también con la educación física que es un aspecto de la educación que, valiéndose de una serie de actividades que también

requieren conocimientos técnicos específicos, procura el desarrollo armónico y la formación integral del hombre.

Otra definición de entrenamiento es “...Entroncar lo científico con lo humano a través de lo pedagógico...” en donde lo científico es : saber qué se va a enseñar, lo humano es: a quién se va a enseñar y lo pedagógico es : cómo se va a enseñar. Por todo ello el entrenador deberá ser ante todo educador y luego un técnico o administrador.

PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO:

El entrenamiento es también un proceso de adaptación y transformación anátomo-fisio-sicológico. Es el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades sico-morfo-funcionales del individuo y responde a varios principios, algunos de los cuales desarrollaremos:

1º debe ser Específico: es decir que la labor esté dedicada a las exigencias propias del deporte que practica(en este caso el Fútbol)

2º debe ser Total: entendiéndose por ello la utilización de muchos y muy variados métodos de entrenamiento. El entrenador está obligado a buscar una variedad de ejercitaciones adecuadas ricas y coherentes;

3º debe ser Continuo: Los esfuerzos continuos del entrenamiento fortalecen y perfeccionan el proceso de adaptación, enseñando al organismo a actuar con máxima intensidad y eficiencia y el mínimo de consumo. A pesar de ello, hay que considerar a lo largo del día, semana, mes, año, junto con la dinámica de los esfuerzos cumplidos, los períodos de reposo;

4º debe ser Progresivo: el volumen, la intensidad y complejidad de los esfuerzos deben crecer progresivamente teniendo muy en cuenta siempre

las posibilidades funcionales del organismo del niño. Esfuerzos cuantitativos y cualitativos extemporáneos, deterioran las posibilidades del rendimiento;

5º reclama Individualización: Debido a la existencia de diferencias sico-morfo-funcionales de los niños; es decir: cada niño tiene características propias de la edad que atraviesa pero a su vez tiene diferencias con otros de su misma etapa o edad.

El entrenamiento es también una tarea de administración, por ello existen una serie de documentos imprescindibles en la labor de todo entrenador.

Insisto en este tema por considerarlo de singular importancia en la coordinación, organización y control.

La planificación debe ser el primer paso en toda labor para asegurar los objetivos, y éstos - los objetivos - aunque sean lo último en lograr, debe ser lo primero a tenerse en cuenta.

Los objetivos más significativos de la planificación son : lograr coherencia impedir la improvisación basarse en hechos concretos ser sencillos tener clara posibilidad de aplicación ser flexibles

Al tener el entrenador de divisiones inferiores una estabilidad mayor a la de los entrenadores de planteles superiores o profesionales, podemos dividir a la documentación en:

PLAN DE PREVISIÓN

Este debe contener:

a) Previsión y ordenamiento para el futuro deportivo de la institución.

- b) Rendimiento individual y colectivo de la temporada anterior.
- c) Edad, lesiones y rendimiento futuro.
- d) Puestos bien y/o mal cubiertos.
- e) Posibles integrantes de divisiones inferiores.
- f) Previsiones relativas a todo el personal de su dependencia.
- g) Utilería, campos de entrenamiento.
- h) Sesiones semanales, horarias.

PLAN ANUAL

Se tendrá en cuenta:

- a) Iniciación y finalización del campeonato.
- b) Grado de importancia que la Institución otorga a los distintos torneos.
- c) Nivel de entrenamiento.
- d) Calendario anterior completo.
- e) Número total de partidos oficiales y amistosos jugados por su equipo.
- f) Lo mismo para cada jugador.

PROGRAMA DIARIO

El programa diario debemos estructurarlo una vez finalizado el entrenamiento anterior y su programación deberá ser elástica y ajustándose:

- a) El estado general, físico anímico y técnico del plantel.
- b) Las necesidades generales del mismo con individualización de algunas tareas particulares para determinados jugadores.

Componentes del entrenamiento

El entrenamiento se compone tradicionalmente de cuatro partes, a saber:

- a) La preparación Física.
- b) La preparación Técnica.

c) La preparación Táctica.

d) La preparación Psíquica.

En este documento nos centraremos en la primera parte, la preparación física.

La preparación física

El deporte exige al hombre una sucesión de esfuerzos de tal intensidad que hace que la condición física adquiera carácter primordial. El mejor de los “técnicos”, si no es capaz de mantener un esfuerzo constante, se hunde en el anonimato.

Cada deportista tendrá un mayor desenvolvimiento dentro de su propia esfera de rendimiento. Encontramos unos muy veloces, otros resistentes, otros con una gran coordinación, hábiles, etc. Esta predisposición hereditaria hace que cada individuo desarrolle sus máximas posibilidades en determinadas especialidades.

De qué debemos preocuparnos? : de una preparación física multilateral.

La formación de un deportista debe ir de lo general o inespecífico a lo particular o específico.

En la primera etapa de su formación se deberá trabajar en forma global, sin especialización; que el niño viva la mayor cantidad de experiencias motrices posibles; éxitos a breve plazo conducen a un rompimiento del proceso de enseñanza.

Para ello utilizaremos las técnicas propias del juego, las actividades naturales y los ejercicios contruidos o técnicos.

Recordar que el niño está en condiciones de participar con éxito en experiencias socio-motrices, a partir de los 6 años (Langlade).

Un aspecto a tener en cuenta dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje es la competencia, banco de pruebas para la asimilación de la enseñanza.

La preparación física está dirigida hacia lo que llamamos la fórmula V.A.R.F. (velocidad, agilidad, resistencia y fuerza) ello sea por nombrar los cuatro grupos fundamentales, aunque no necesariamente en ese orden ya que el entrenamiento de los órganos precede al de los músculos; razón por la cual comenzaremos desarrollando la resistencia.

La resistencia

Es la facultad para sostener un esfuerzo eficientemente el mayor tiempo posible.

Está en relación con el deporte, las dimensiones del campo de juego y el tiempo de duración de las competencias.

Permite recuperarse más rápida y eficientemente aceptando nuevas competencias en plazos relativamente breves.

Mantiene todas las capacidades físicas y la destreza.

Obedece a factores biológicos (físicos) y espirituales ¡¡¡voluntad!!!

Se distinguen dos clases de resistencia: orgánica (aeróbica) y muscular (anaeróbica) ambas con todas las subdivisiones que hoy le ha dado la fisiología del ejercicio.

La primera se considera básica en los deportes de esfuerzos sostenidos - el fútbol - y depende principalmente de los sistemas circulatorios (corazón) y respiratorio (pulmones) siendo la encargada de proveer y emplear oxígeno.

La segunda, llamada también específica, depende fundamentalmente del sistema muscular y es la encargada de tolerar y eliminar productos de desecho (ácido láctico y anhídrido carbónico).

El pasaje de una a otra debe ser insensible y gradual.

El desarrollo de los órganos internos, en especial el sistema de oxigenación (corazón, pulmones, posibilidad de transporte por la sangre) es el que produce un aumento de las posibilidades de trabajo.

A mayor aporte de oxígeno, mayor capacidad de trabajo.

El entrenamiento de la resistencia general aeróbica, es decir, la capacidad de realizar un trabajo de larga duración con escasa y constante deuda de oxígeno es, de acuerdo a la opinión de los especialistas en fisiología del ejercicio y médicos deportólogos, el tipo de esfuerzo más beneficioso para la salud, cualquiera sea la edad de la persona (HOLLMAN).

El niño puede y debe practicar la resistencia desde temprana edad, pero su ejecución debe ser bien planificada y orientada por especialistas, caso contrario se puede llegar a cometer graves errores.

Cómo entrenamos la resistencia aeróbica

El pulso es directamente proporcional a la cantidad de trabajo.- En la resistencia orgánica (aeróbica) llevamos un ritmo de, aproximadamente,

120 / 140 pulsaciones por minuto dependiendo fundamentalmente de la frecuencia cardíaca basal (en reposo), es decir llevando un ritmo de equilibrio de oxígeno (steady-state) entre necesidad y aprovisionamiento. La carrera de resistencia no es una competencia; no se trata de llegar primero a la meta o dar mayor cantidad de vueltas que el compañero; hay que correr a ¡¡SU RITMO!! el mayor tiempo posible sin experimentar fatiga (impresión de poder volver a empezar inmediatamente).

Organización del trabajo

Daremos dos tipos de organización de trabajo para el mismo fin :

Primer trabajo

a) Los niños trabajarán en parejas: El corredor y “el Inspector”.

Se le debe enseñar al niño a tomar el pulso de su compañero en la carótida con los dedos índice y mayor, en reposo; antes de empezar un entrenamiento, durante una charla técnica etc...

Cuando el “inspector” descubre el pulso del compañero, levanta el brazo; a esta indicación el profesor o entrenador le concederá quince segundos de tiempo donde los niños contarán las pulsaciones, luego de concluida esta acción multiplicarán por cuatro el resultado obtenido.

Esto les dará el índice de pulsaciones en descanso relativo.

Luego de un calentamiento moderado, el pulso se elevará a aproximadamente a 120 pulsaciones.

A partir de esto realizaremos el trabajo sobre un terreno llano, sin cambios bruscos y con una señalización cada 50m.con una duración de 2/3 minutos; como objetivo: búsqueda del ritmo adaptado.

La síntesis de todos estos elementos, junto con el conocimiento que el entrenador debe tener de todos sus dirigidos, le permitirá formar grupos homogéneos de trabajo.

Haremos el trabajo reemplazando la idea original de KIRSCH, que proponía un triángulo equilátero de 50 metros de lado por un cuadrado de la misma distancia de lado ya que la curva en los vértices supone un esfuerzo adicional.

Siempre respetando el hecho de que mantener el ritmo de carrera es más importante que cumplir el recorrido y que el que se cansa debe interrumpir la carrera, comenzaremos primero con la búsqueda del ritmo adaptado y luego trabajaremos con cuatro grupos de chicos.

La organización del trabajo consiste en que el entrenador haga sonar su silbato, por ejemplo cada 30 segundos (de acuerdo al ritmo adecuado) tiempo este en que cada grupo deberá alcanzar un rincón.

Si así no lo hiciera, deberá apurar SU RITMO en el próximo lado y, por el contrario, si se hubiera adelantado, deberá permanecer trotando en el mismo y reducir SU RITMO en el próximo.

Tiempo total de trabajo cinco minutos.

Esta distancia deberá ser recorrida siempre a ritmo constante y sin que posibilite, por su organización, la competencia.

Al intentar ganar se aumenta la velocidad y el esfuerzo se transforma en anaeróbico.

Cuando un niño se cansa debe pararse, lo mismo hacemos con aquellos que hayan perdido un lado con respecto a sus compañeros de grupos.

Cumplido el tiempo de cinco minutos deberemos anotar en la planilla de control el número de veces que el niño recorrió la distancia de 50 metros.

Los que abandonen lo harán en el momento, anotando los lados recorridos y el tiempo de trabajo.-

Entrenamos también la resistencia con carreras continuas moderadas, a campo traviesa, fartlek, saltando la soga, con carreras intervaladas, trabajos en circuitos, con fundamentos y opciones tácticas propias del deporte, jugando fútbol sin interrupciones y con el desarrollo de otros deportes como básquet, handball, volley etc.

La velocidad

Es la aptitud para recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.-

Es la facultad para reaccionar a los estímulos (velocidad de reacción) contraer los músculos (velocidad contráctil muscular) y trasladarse sobre sus pies (velocidad de desplazamientos).-

Esfuerzo cualitativo de tipo neuromuscular muy poco perfectible y que se desarrolla con déficit de oxígeno.-

En el fútbol la velocidad se asocia con: la capacidad de arrancar y detenerse abruptamente, cambiar de frente, girar, “pisar” y salir sin pérdida de tiempo; cambiar el ritmo de carrera aumentándolo o

disminuyéndolo (cambio de ritmo); velocidad de reacción a estímulos sensoriales y exteriores (visuales, orales, auditivos).- Ello nos da una idea de lo compleja que resulta la velocidad en el fútbol.-

Cuándo entrenamos la velocidad

Todo el año.- Luego del período de acondicionamiento físico básico a principio de año o temporada comenzaremos con el trabajo de velocidad o iremos acrecentándolo a medida que disminuimos el volumen de trabajo de las demás valencias físicas.- Siempre con una recuperación total antes de comenzar de nuevo.- Las continuas carreras de velocidad (piques) sin recuperación total, en el chico, pueden producir daños irreversibles; de ahí que se aconseja su no utilización.-

Cómo entrenamos la velocidad

Siempre que sea posible, entrenar las capacidades físicas sobre fundamentos y situaciones técnico-tácticas del juego.-

Así tenemos:

- a) utilizando fundamentos
- b) utilizando fundamentos y opciones tácticas
- c) utilizando otros métodos

Factores que intervienen

La fuerza, la movilidad articular, la elasticidad muscular y la relajación

- Hacer más veloz al veloz y menos lento al lento
- NO a juzgar cuál es la máxima velocidad
- SI a juzgar cuántas veces desarrolla su máxima velocidad

La fuerza

Es la facultad para vencer una resistencia, independientemente del tiempo empleado.-

En la niñez, la ejercitación para adquirir fuerza, tropieza con la constitución física de los pequeños.

Sus músculos, huesos y articulaciones presentan una débil estructura en continuo crecimiento y desarrollo; sus órganos fundamentales: corazón, pulmones e hígado, no están capacitados para soportar esfuerzos tan intensos; por lo que su adecuación y entrenamiento sólo debe ser llevado a cabo por verdaderos especialistas en educación física.

A partir de los diez años empieza a incrementar su fuerza, por coordinación inter e intramuscular por lo que podemos empezar a dar algunos ejercicios de sobrecarga utilizando elementos de poco peso por ejemplo: pelotas medicinales, cubiertas usadas, mancuernas chicas, barras adaptadas a su edad (sin discos de peso)etc.- El objetivo que debe perseguirse es un mejoramiento del tren superior (zonas poco solicitadas) buscando lograr un armónico desarrollo.

Los ejercicios naturales de saltos, caídas, carreras de distintas formas y fundamentalmente la práctica de los fundamentos técnicos, así como los continuos entrenamientos y partidos, son suficientes para lograr un buen nivel en el desarrollo del tren inferior (zonas solicitadas directamente).- ¡¡desarrollar un excelente calentamiento previo !!

Fuerza y fútbol: La fuerza produce un gran aporte a los gestos técnicos explosivos como el remate, cabeceo, carga, trancada; así como a la integridad física, influyendo positivamente en el aspecto psicológico.

La flexibilidad

Es la capacidad que se manifiesta como la liviana facilidad con que el deportista realiza movimientos de gran amplitud.

La flexibilidad es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones.- Depende de la movilidad articular, la elasticidad muscular y la relajación siendo sus factores limitantes: la herencia, la edad, el sexo, los trabajos pesados, el entrenamiento inadecuado, el sedentarismo y la hipertrofia muscular entre otros.

Es otra cualidad que depende en forma fundamental de su condición natural: hay personas muy elásticas, otras no lo son tanto y por último algunas de escasa movilidad.

Los niños son naturalmente muy flexibles; a medida que crecen aumenta la fuerza muscular y disminuye la flexibilidad. Esto puede atenuarse si incluimos en todas las edades y durante todo el año, ejercicios tendientes a mantener e incrementar esta cualidad.

Es indudable que el medio más correcto y eficaz para mejorar la flexibilidad es la gimnasia y/o los ejercicios construidos o técnicos. En la niñez, y hasta la finalización de esta etapa, debemos incorporar en nuestras prácticas, ejercicios que mejoren la flexibilidad de todas las articulaciones y grupos musculares. Los movimientos deben ser simples, fáciles de captar, buscando una gran amplitud articular, para lograr una economía de esfuerzos.

La destreza

Depende en forma fundamental del funcionamiento, integración y maduración de la sicomotricidad de las personas; así como del desarrollo y entrenamiento de las distintas cualidades físicas y técnicas.

La sicomotricidad comprende la consideración de la estructuración perceptiva (desarrollo) de esquema corporal y ubicación témporo-espacial y el mejoramiento de la coordinación global (coordinación óculo-muscular y dinámica general).

Es en la niñez donde estos procesos evolucionan más intensamente (hasta los 12/14 años) pero su desarrollo lo acompaña toda la vida.

La destreza específica del jugador de fútbol se integra con todas estas adquisiciones y contenidos, de allí la importancia de su aprendizaje y entrenamiento precoz.

Esos niveles no son iguales para todos los niños, diversos factores limitan su logro; destacamos: la herencia y el grado de maduración obtenido en su psico-neuro-motricidad general.

Además inciden como limitativos otros factores: la elevada estatura, elevado peso corporal, escasa movilidad articular y elasticidad muscular.

Las demás valencias físicas se utilizan para sostener la destreza al máximo.

La coordinación

Por coordinación de movimientos de acuerdo con la edad comprendemos a la interacción armónica y en lo posible económica de músculos, nervios y sentidos con el fin de producir acciones cinéticas precisas y equilibradas (motricidad voluntaria) y reacciones rápidas y adaptadas a la situación (motricidad refleja).

Otra definición que podemos dar : es la facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nerviosos y muscular sin que una interfiera con la otra.

Pedro Pons define a la coordinación como la utilización correcta y adecuada de todos los factores sensitivos y motores necesarios para la realización del movimiento.

Una óptima coordinación tiene que satisfacer las siguientes condiciones :

- a) La adecuada medida de fuerza, que determina la amplitud y velocidad del movimiento.
- b) La adecuada elección de los músculos que influyen en la conducción y orientación del movimiento.
- c) La capacidad de alternar rápidamente entre tensión y relajación muscular, premisas de toda forma de adaptación motriz.



TALLER N° 1

TEMA: Trabajos por parejas y en grupo.



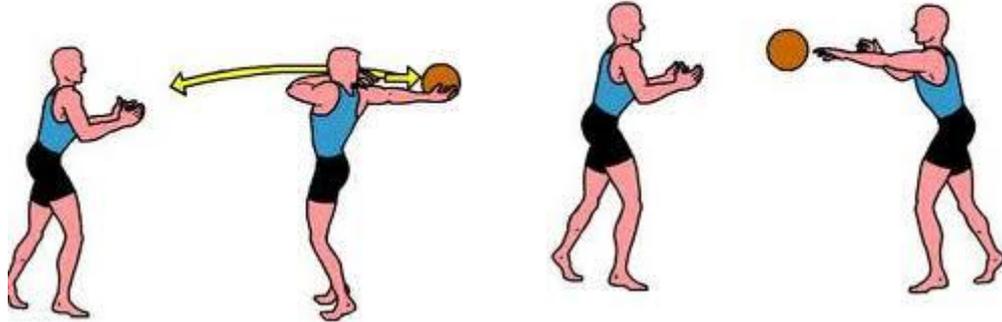
<http://www.google.es/imgres?q=trabajos+en+parejas+en+educaci%C3>

OBJETIVO: Cooperación-Oposición.

Ejercicios por parejas

Tienen características parecidas a las de los ejercicios de autocarga. Sólo que hace falta que se tenga disponible una pareja a la hora de realizar los ejercicios.



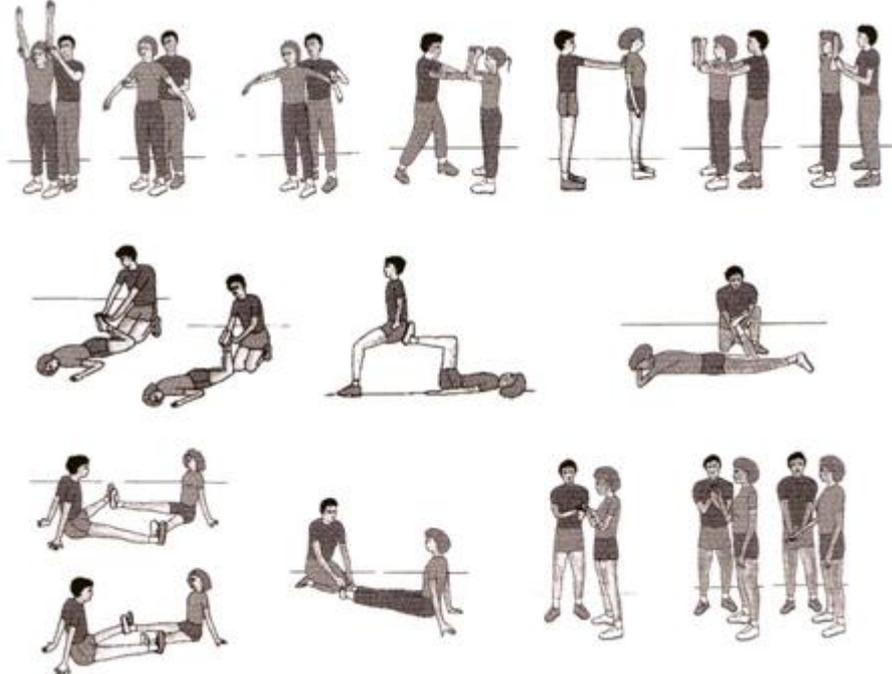


En este sistema se emplea a un compañero durante la ejecución de todos los ejercicios, salvo los de calentamiento iniciales que se podrían hacer de forma individual o también por parejas. Esta participación permitirá que las actividades sean muy variadas y su composición más interesante, pues puede añadirse el empleo de material adicional (cuerdas, picas, balones, etc...). Esto último es muy interesante en el alto rendimiento, sobre todo en los deportes de equipo, donde se llevan a cabo muchos ejercicios de entrenamiento por parejas con el material adecuado.

Los ejercicios de parejas se pueden resumir principalmente en cinco grupos:

- A) Ejercicios con ayuda: El compañero facilita la ejecución del ejecutante.
- B) Ejercicios entre dos: Alternan las funciones de ayudante y ejercitante.
- C) Ejercicios de oposición razonada: el ejecutante supera la fuerza que opone el compañero.
- D) Ejercicios de combate: Tratando de vencer constantemente la oposición del compañero.

E) Ejercicios de levantar y cargar: Se llevan a cabo mediante transportes variados.



También podemos agrupar los ejercicios en función del material que vayamos a utilizar, aunque normalmente el material que necesitamos no es imprescindible para llevar a cabo una sesión de este tipo.

Los ejercicios por parejas se suelen emplear para incidir sobre grandes grupos musculares. Sin embargo, las reacciones no siempre son iguales para todos los participantes y en ocasiones, el compañero puede dificultar considerablemente la coordinación de los movimientos del ejecutante. Los ejercicios por parejas tienen la función de facilitar o de dificultar el trabajo del compañero.

La carga empleada es de carácter variable en función del peso del compañero (de mayor, similar o menor peso). Al principio es mejor organizar las parejas con compañeros de características similares. También es preferible partir de una forma física adquirida y haber

practicado antes ejercicios por autocargas, pues el peso del compañero puede resultar en ocasiones excesiva.

Al igual que ocurría con los ejercicios de autocarga, estos ejercicios suelen incidir sobre la capacidad aláctica o un poco sobre la capacidad anaeróbica láctica. Pero si realizamos una sesión donde las pausas sean mínimas y la intensidad media, también estaremos trabajando la capacidad aeróbica en un pequeño grado.

Estos son ejercicios muy interesantes a veces, porque nos permiten trabajar con unos ángulos de incidencia que difícilmente mediante la autocarga lo podríamos conseguir.

El tiempo empleado por el compañero en ejecutar el ejercicio puede ser suficiente para recuperar entre series. Existe poco tiempo de descanso entre un ejercicio y el siguiente, no debemos de perder mucho tiempo en las pausas

EVALUACIÓN:

- Tiene como único responsable al profesor. Centrada en el producto.

TALLER N° 2

TEMA: Carreras de velocidad



<http://www.google.es/imgres?q=entrenamiento+de+velocidad+juegos>

OBJETIVO: Correr más rápido un par de veces por semana es el mejor modo de que aumente tu forma y evadir la rutina

- El secreto es ser creativo y divertido. Estos cuatro ejercicios son entretenidos y te sirven para practicar con la velocidad, solo o acompañado. En los tramos rápidos ve a un ritmo que te dificulte el habla pero que no te haga hiperventilar:

ACELERA Y MANTÉN

Corre despacio unos 10 minutos para calentar. Después aumenta el ritmo durante unas 10 zancadas y mantén durante 10 o 20 zancadas.

Baja el ritmo y camina durante un minuto. Repite dos o tres veces. Cada semana, añade repeticiones en la zona "rápida" si te encuentras cómodo.

EL RATÓN Y EL GATO

Haz este juego con un amigo (o dos). Calienta suave cinco minutos, y ponte en fila india. El de delante cambia el ritmo según desee, y el perseguidor trata de mantenerse lo más cerca posible. Después de 3 a 5 minutos, descansa caminando un par de minutos y cambia de posición. Repite tantas veces como quieras.

RELEVOS

Corred en fila india, un grupo de tres o más corredores. Tras un minuto suave, el último adelanta a todo el grupo y mantiene el ritmo durante un minuto. Tras ello, descanso de 20 segundos corriendo y vuelta a empezar. El último corredor lidera al grupo. Terminad cuando todos hayáis estado en cabeza al menos una vez



<http://www.google.es/imgres?q=entrenamiento+de+velocidad+relevos&>

TALLER N° 3

TEMA: La técnica de carrera y su relación con la coordinación



<http://www.google.es/imgres?q=coordinaci%C3%B3n+en+el+futbol+con+aros&start=117&hl=es->

OBJETIVO: Desarrollar la capacidad de acción conjunta de las zonas corporales implicadas por el movimiento

METODO: Repetición

Coordinación. Así, la coordinación, en relación al movimiento y la actividad física, es definida por numerosos autores. Por ejemplo, Álvarez del Villar (1983), habla de este concepto como una capacidad neuromuscular de ajuste entre lo querido y lo pensado en función de la necesidad de movimiento. Hernández Vázquez, citado por Ruiz Navarro (1994), lo define como “capacidad de acción conjunta de las zonas corporales implicadas por el movimiento” y Le Boulch (1987), señala que es el buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio.

A raíz del conjunto de autores revisados se puede decir, que la coordinación es un elemento involucrado en la perfección del movimiento y que implica una acción conjunta del sistema nervioso sobre el conjunto corporal para alcanzar un objetivo motor planteado.

Factores que determinan el grado de calidad coordinativa

Por otro lado, en base a lo expuesto en el marco teórico del presente artículo podemos señalar, que el grado de calidad de un individuo en cuanto a técnica de carrera se refiere, está directamente vinculado con el grado de calidad coordinativa. Pero al mismo tiempo, este nivel se encuentra condicionado por una serie de **factores** que exponemos a continuación:

Fases de la carrera

Antes de introducirnos en el tema específico al que hace referencia el presente artículo, es necesario entender las fases del gesto de la carrera. En este sentido, la acción de correr viene dada por tres fuerzas positivas generadas por:

- Los impulsos.
- El desplazamiento ascendente y coordinado de la pierna contraria.
- La inercia adquirida.

Para estudiar la carrera de forma más concreta, vamos a dividir la misma en cuatro fases:

Amortiguamiento: el sujeto toma contacto con el suelo con el pie (concretamente con la zona del metatarso). A medida que el centro de gravedad se desplaza hacia delante, el pie va rodando hacia el interior, al mismo tiempo que el talón se va aproximando al suelo, aproximación que varía de forma inversa a la velocidad de desplazamiento.

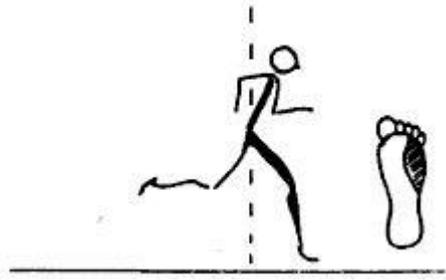


Figura 1. Amortiguamiento, toma de contacto con el suelo

Apoyo: es el tiempo durante el cual la perpendicular trazada desde el centro de gravedad coincide con la base de sustentación del corredor. La pierna correspondiente está flexionada en sus tres articulaciones, y el pie se encuentra en contacto con el suelo con todo el metatarso.



Figura 2. Apoyo. Pierna de apoyo flexionada para el posterior impulso

Impulso: una vez que el centro de gravedad sobrepasa la perpendicular trazada desde su punto de apoyo, se produce una extensión por parte de las articulaciones, (cadera, rodilla, tobillo) finalizando al abandonar la punta del pie el suelo. Esta acción desplaza la masa del corredor adelante y arriba.

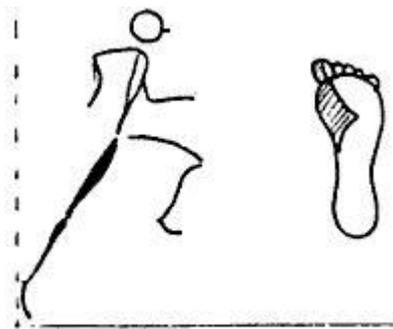


Figura 3. Impulso. El centro de gravedad se adelanta gracias a la extensión rápida de la pierna de apoyo

Vuelo: finalizado el impulso el pie pierde el contacto con el suelo, y la pierna inicia, primero por inercia y luego voluntariamente, una acción de recogida.



Figura 4. Vuelo. Fase aérea, donde la pierna delantera se acerca al suelo, para empezar de nuevo el amortiguamiento

La importancia de una buena técnica de carrera. La técnica eficaz

Así, la importancia de una buena técnica de carrera debe hacer hincapié en el trabajo de una técnica eficaz. En este sentido, a la hora de correr, deberíamos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Mantener la cabeza derecha con mirada al frente.
- Hombros relajados.
- Tronco derecho sin mostrar rigidez.
- Movimientos de brazos (ligeramente flexionados, manos semicerradas, sin tensión) en el eje de la carrera. Coordinados con los movimientos de las piernas.
- Contacto inicial del metatarso (metatarso-planta-talón-metatarso).
- Soltura y armonía general.

Desarrollo de actividades

Para empezar, se puede pedir a los alumnos que corran y comparen de qué forma se corre mejor. De este modo, los errores quedarán más reforzados como conductas a evitar:

- Correr sobre las puntillas o sobre el metatarso.
- Correr sobre los talones o sobre el metatarso.
- Correr con el tronco muy inclinado hacia delante o tronco derecho.
- Correr con el tronco muy inclinado hacia atrás o tronco derecho.
- Correr con las piernas extendidas o levantando rodillas.
- Correr sin mover los brazos o moviendo los brazos.
- Apoyando los pies fuera del eje o con los pies en el eje de carrera.
- Correr con las caderas bajas o con las caderas altas.

1º. Tipo de ejercicio: elevación de rodillas (skipping)

Descripción: elevaciones alternativas de rodilla y de talón. Llevaremos el fémur de la pierna hasta la horizontal, y a la vez, el talón del pie se elevará hasta debajo del glúteo, la zancada será corta, coordinamos bien los brazos, (los codos a 90º, de adelante hacia atrás y sin elevar excesivamente las manos).



Características: a nivel de coordinación, este ejercicio incide en la armonización de la impulsión con la elevación de la pierna libre y con el movimiento de los brazos buscando que ésta se desarrolle con la máxima fluidez y eficacia.

Aspectos a considerar: el individuo de permanecer con la mirada al frente, hombros relajados, cadera alta, y deberá coordinar adecuadamente brazos y pies.

2º. Tipo de ejercicio: elevación de talones a los glúteos

Descripción: elevaciones del talón al glúteo. Es igual que el ejercicio anterior, excepto que la rodilla no se eleva, como lo hacíamos en el ejercicio anterior. El eje tronco-pierna de impulso estará ligeramente inclinado hacia delante, varía la frecuencia de ejecución, que será mayor.



Características: a nivel de coordinación, este ejercicio incide en la armonización del apoyo y la impulsión, buscando la efectividad entre ambas fases.

Aspectos a considerar: el individuo de permanecer con la mirada al frente, hombros relajados, cadera alta, y deberá coordinar adecuadamente brazos y pies.

3º. Tipo de ejercicio: carrera con elevación de pierna estirada

Descripción: elevaciones de pie con la pierna estirada, realizando pequeñas impulsiones con la parte delantera del pie, éste se eleva poco, siendo corta la zancada, pero la frecuencia si será elevada.



Características: este ejercicio incide en la mejora del impulso.

Aspectos a considerar: importante que el apoyo del pie sea del metatarso.

<http://www.efdeportes.com/efd146/actividades-de-iniciacion-a-la-tecnica-de-carrera.htm>

TALLER N° 4

TEMA: Carreras de resistencia



<http://www.google.es/imgres?q=resistencia+aerobica>

OBJETIVO: Sostener un esfuerzo eficazmente el mayor tiempo posible; esfuerzo no menor a tres minutos.

MÉTODO: Continuo

Medios para el desarrollo de la resistencia en edades tempranas

Entre los 10 y 12 años podemos empezar a desarrollar la resistencia aeróbica mediante la carrera continua cómoda, juegos de intensidad baja y de duración prolongada, ejercicios con balón como conducciones, pases... a modo de circuitos y recorridos pero siempre respetando el tiempo de duración y la intensidad, ya que las modificaciones fisiológicas que se producen en esta etapa lo permiten.

Lógicamente, recurriremos a la resistencia aeróbica, por tratarse de un gasto metabólico bajo y en base a una mejora de la educación mecánica del sistema porta-oxígeno.

Para muchos entrenadores, la carrera a ritmo lento y uniforme es el principal medio de acondicionamiento orgánico para jóvenes jugadores, autores especializados como el ruso Makarow y el alemán Reis también han expresado sus experiencias en este sentido. Trabajar de forma continua entre 3 y 10 minutos o en fracciones de tiempo (por ejemplo: 2 series de 3 minutos) sin sobrepasar los 20 minutos en total programando dos sesiones (no continuas) a la semana es suficiente para desarrollar esta capacidad en esta etapa.

En realidad, los niños podrían estar corriendo durante períodos de tiempo más largos que los citados, pero también debemos preocuparnos las limitaciones de índole estructural (resistencia de las articulaciones y tendones aún no desarrollados) por ello, las superficies de trabajo deberían ser blandas como la hierba, tierra, arena...

Otro factor a tener en cuenta en esta etapa es la monotonía, cambiar de escenarios, agrupar en pequeños grupos a los jugadores de parecida capacidad e introducir material alternativo, son formas metodológicas de trabajo que contribuyen de buen grado a que los jugadores no se dispersen.

Una vez empezado el trabajo, como entrenadores, debemos estar atentos a los signos externos de fatiga: la palidez o sofocación, respiración entrecortada...son signos de cansancio y si fuera necesario deberíamos interrumpir el ejercicio.



El pulso nos debe servir como medio de control de recuperación, es un buen momento para enseñar a los jugadores a tomárselo como una tarea más del entrenamiento.

Como se mencionó en la primera parte de este artículo, la etapa entre los 13 -14 años es un período crítico para los jugadores de esta edad, ya que no solamente no mejoran su progresión de resistencia sino que incluso la pueden empeorar, aún entrenándola sistemáticamente.



No obstante, y a modo de tener una visión más amplia de diversos trabajos realizados en otros deportes, se realizó una experiencia en deportistas iniciados en la práctica sistemática en el entrenamiento de resistencia y con la condición de una progresión muy cuidada en las distancias a recorrer, se llegó a la

conclusión de que en esta franja de edad podían llegar a recorrer 15-16 kilómetros semanales sin ningún tipo de perjuicio fisiológico (Filin, Gorschkow y Tolkatschew).

En esta etapa continuaremos con el mismo tipo de trabajo, la carrera continua o en fracciones de tiempo, aumentando hasta los 30-35 minutos de trabajo total y programando dos o tres sesiones semanales para dicha ejercitación. Al principio de la temporada como base fundamental trabajaremos con el sistema de carrera continua, e iremos introduciendo y/o combinando el interval training a lo largo de la temporada sobre distancias de 80 a 120 metros pero siempre bajo la vigilancia del control del pulso.

Para huir de la monotonía que supone el interval training, deberíamos realizarlo de forma cambiante y progresiva, con imaginación, aunque respetando la mecánica del mismo, por ejemplo: conduciendo de diversas formas el balón, realizando diversos tipos de pases entre compañeros, relevos en forma jugada, circuitos y recorridos más complejos y cambiantes que en la etapa anterior....

El medio de control durante los entrenamientos más sencillo y fácil de aplicar es el control del pulso, pero debemos contemplar una clara diferencia en esta etapa. Se viene estimando que el umbral superior del esfuerzo aeróbico de la carrera continua se sitúa en torno a las 150 pul./mi. en deportistas de cierto nivel, pero lo cierto es que los adolescentes pueden mantener un esfuerzo seguido durante un largo período de tiempo sin señal de intolerancia a pesar de unas pulsaciones cercanas a las 170 pul./mi. (Pirnay, 1972).

En efecto, unas pulsaciones de 140-150 pul./mi. en estas edades se dan en ejercicios tan simples como marchar, o ponerse a calentar. En este punto conviene recordar que la frecuencia cardiaca en reposo de un recién nacido es de 140 pul./mi, de 100 pul./mi. a los 3-4 años, de 90 pul./mi. a los 10 años, de 80 pul./mi. a los 15 años y de 70 pul./mi. en adultos, bajando de forma considerable estos datos en deportistas que sistemáticamente entrenan. El umbral de entrenamiento de esta capacidad entre un joven y un adulto oscila entre un 10-15% mayor en los primeros respecto a los segundos, es decir, 150 pul./mi. en adultos es igual a 165-170 pul./mi. en jóvenes, incluso en mujeres se le podían añadir 10 pul./mi. más (Åstrand).

Otro medio de control (entre otros) que podemos aplicar durante la temporada (realizándolo 3 veces o más), es el test de Cooper (carrera durante 12' mi. en la cual se miden los metros recorridos), sirva este

control, tanto para ésta franja de edad, como para la anterior y posteriores.

Evaluación orientativa del rendimiento de la resistencia aeróbica en edades tempranas (test de Cooper)

Nivel/Años	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Excelente	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050
Notable	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850
Bueno	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450
Satisfactorio	1650	1700	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050
Insuficiente	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450

*En mujeres restar 200 metros en cada distancia.



No podemos dejar el tiempo de recuperación a un lado, si a finales de la década de los cincuenta, los trabajos de Reindell y Gerschler situaban por norma a los deportistas adultos de cierto nivel el tiempo de recuperación en las 120 pul./mi. al inicio del esfuerzo y a 170 pul./mi. como

máximo al terminar el esfuerzo, en jóvenes no sucede así por las razones anteriores, pudiendo establecer el tiempo de recuperación en esta etapa entre las 130-140 pul./mi. , ya que al terminar el esfuerzo seguramente habrán superado las 180-190 pul./min., si observamos la diferencia entre las pulsaciones de salida y las pulsaciones finales, tanto para adultos como para jóvenes es de 50 pul./mi., incluso ser ligeramente favorables para los segundos. Manod y Pottier (1967), concluyen un estudio en el que para el desarrollo óptimo de la resistencia aeróbica en chicos de esta

edad, el umbral se sitúa por encima de las 170 pul./mi. mientras que las pulsaciones de salida se sitúan entre las 130-140 pul./mi.

Como apunte final en esta etapa podemos decir, que un trabajo anaeróbico específico es desaconsejado, incluso perjudicial para el futuro jugador. A partir de los 15 años se pueden incorporar algunos trabajos de tipo anaeróbico, de una forma estructurada, progresiva y sistemática, para entrar de lleno a los 17-18 años en entrenamientos anaeróbicos estandarizados.



Métodos y medios de entrenamiento de la resistencia para los niños

Los principales métodos de entrenamiento de la resistencia para niños y adolescentes son los de carrera de larga duración, los intervalos cortos o aquellos en que las cargas d trabajos se presenten bajo forma de intervalos. No es recomendable el método por repeticiones, sobre todos el de larga distancias pues solicita demasiado la glucólisis anaeróbica, así como tampoco el método de la competencia. La resistencia general básica en las edades en estudio para la selección de talentos en luchadores se debe obtener, preferentemente por el método de la carrera de larga duración a un ritmo tan regular como sea posible. Deben evitarse intensidades submáximo y máximas, así como los sprints intermedios y finales.

No es la distancia la que “mata”, sino el “tren”

El niño puede correr en forma continua tantos minutos como edad tenga siempre que lo hagan sin exigencias competitivas y sin cambio de ritmo.

- 6 años 6 minutos 300 a 400 mts
- 8 años 8 minutos 600 a 800 mts
- 10 años 10 minutos 1000 a 1500 mts
- 12 años 12 minutos 1800 a 2000 mts
- Una vez iniciando los procesos de entrenamientos y teniendo continuidad estos valores se duplican

Como parte de este trabajo se realizó un estudio del programa de enseñanza para la lucha en las categorías escolares determinándose los ejercicios relacionados con la capacidad en estudio que posibiliten el desarrollo del atleta; solo se recomienda el Juego denominado Toma la Punta que aparece descrito en el Programa del quinto grado.

Desarrollo de Actividades

Trotar libremente por el espacio.

- Trotar libremente por el espacio pero a distintos ritmos (lento, medio, rápido).
- Trotar a la señal del profesor y agruparse de a 2, 4, 6, etc.
- Trotar formando filas hileras y distintas figuras geométricas. (círculo, cuadrado, triángulos, etc.)
- Trotar en hilera formando números y letras etc.
- Trotar salvando diferentes obstáculos.
- Trotar en hileras, de 4 a 6 alumnos y el último pasar a primer lugar
- Trotar en hileras zigzagueando entre sus compañeros
- Trotar en hileras pasando entre las piernas de sus compañeros
- Trotar en hileras saltando por encima de sus compañeros.
- Trotar en hileras, grupo numerado el profesor dice un número y el alumno pasa al primer lugar
- Carreras en terrenos naturales, llanos y variados, de tiempos variables 1 minuto, 2, 3, etc.

TALLER N° 5

TEMA: Fuerza



<http://www.google.es/imgres?q=entrenamiento+de+la+fuerza>

OBJETIVO: Superar resistencia y contra restarlas por medio de la acción muscular.

MÉTODO: repetición intensiva y extensiva

Pensamos que es la capacidad que tiene la persona de crear una tensión muscular con el fin de vencer una sobrecarga o un peso determinado, o sea la capacidad que tienen los musculo para acortarse depende de la fuerza muscular y esta puede mejorase con el entrenamiento deportivo

Diferentes tipos de fuerza (según Forteza y Ranzola)

- **Estática:** Es la capacidad que tiene el hombre para desarrollar una fuerza máxima durante una contracción isotónica del musculo

- **Dinámica:** Es la capacidad de desarrollar una fuerza durante la contracción isotónica del musculo
- **Explosiva:** Es la capacidad de desarrollar la mayor fuerza en un mínimo intervalo de tiempo.

Harre piensa que la fuerza tiene tres momento o manifestaciones:

- **Fuerza máxima:** Fuerza superior que el sistema neuromuscular puede aplicar en presencia de una contracción máxima arbitraria.
- **Fuerza rápida:** Capacidad del sistema neuromuscular para superar la resistencia con una alta velocidad de contracción.
- **Resistencia de la fuerza:** Capacidad de resistir al cansancio que posee el organismo en ejercicios de fuerza de larga duración.

Desarrollo de actividades

Medios a tener en cuenta para desarrollar la fuerza

- Peso de los implemento.
- Resistencia de un compañero.
- Resistencia del ambiente. (carrera en arena)
- Vencimiento del peso corporal.
- Resistencia de tensores elástico.

TALLER N° 6

TEMA: Técnica del fútbol

TÉCNICA DEL FUTBOL



OBJETIVO: Mejorar los aspectos técnicos del fútbol

Las ejecuciones técnicas del fútbol son los movimientos más adecuados para conseguir la mayor eficacia; es decir, los gestos y movimientos que son más eficaces con el mínimo gasto de energía. Sin embargo, la técnica no es un objetivo en sí, sino un medio para dominar los principios tácticos del fútbol.

Las situaciones que se producen en el fútbol condicionarán las ejecuciones a realizar con la mayor efectividad. Como todas esas situaciones son irrepetibles, el jugador que tendrá éxito será aquél que tenga capacidad de amoldarse a las ejecuciones técnicas más apropiadas a dichas situaciones. Así pues, en el fútbol, y teniendo por referencia la posesión del balón, diferenciamos las siguientes ejecuciones técnicas:

Desarrollo de Actividades

Los objetivos de familiarización con el balón son los siguientes:

- Aprender a acercarse al balón con intención de dominarlo.
- Aprender a mantener el equilibrio para controlar y mover el balón:
- La importancia de la posición del cuerpo y la pierna de apoyo.
- La importancia de las partes superiores del cuerpo y su posición según el plano vertical del balón.
- Aprender a dominar las orientaciones que decida cada cual cuando tiene el balón en sus pies.
- Aprender a usar las diferentes superficies de contacto del cuerpo para golpear el balón (empeine, interior y exterior del pie, cabeza, muslo, pecho, manos).
- Aprender a lanzar y recibir el balón.

TALLER N° 7

TEMA: El pase



<http://www.google.es/imgres?q=el+pase+futbol&um=1&hl=es->

Objetivo: El que un jugador pase la pelota y el otro la reciba se convierte en una comunicación que exige el entendimiento mutuo de los dos elementos que toman parte en la acción.

Desarrollo de actividades

Ejecución: tendremos que usar la técnica más próxima a la situación de juego. El tipo de pase a realizar, dependerá de la situación de juego y de la orientación, exactitud y velocidad que queramos darle a la pelota. Las partes del cuerpo más utilizadas en esta ejecución técnica son los pies, la cabeza y el pecho.

TALLER N° 8

Tema: Remate



<http://www.google.es/imgres?q=el+pase+futbol&um=1&hl=es->

Definición: todas las ejecuciones técnicas que el jugador realiza sobre el balón para meter gol en la portería rival.

Objetivo: el gol es la clave del fútbol. La labor más importante es, persiguiendo siempre ese objetivo, superar la resistencia del rival; y los jugadores de ambos equipos deberán intentar conseguir ese objetivo tantas veces como puedan.

Desarrollo de actividades

Ejecución: tendremos que usar la técnica más próxima a la situación de juego. El tipo de remate a realizar, dependerá de:

- La orientación del balón.
- La distancia a la portería.

TALLER N° 9

Tema: Dominio del balón



<http://www.google.es/imgres?q=el+pase+futbol&um=1&hl=es->

Objetivo: controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso.

Desarrollo de actividades

Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego.

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

Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él.

Dominio con el pie derecho, izquierdo, rodilla, cabeza

TALLER N° 10

Tema: La conducción.



Objetivo: 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.

Desarrollo de actividades

Con la parte externa del pie.

- b) Con la parte interna del pie
- c) Con el empeine
- d) Con la punta del pie.

TALLER N° 11

Tema:El dribling



<http://yeffri987.galeon.com/aficiones>

Objetivo: buscar a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. Su elemento más importante es la finta.

Desarrollo de actividades

- 1) Según la complejidad de la ejecución
 - a) Dribling simple.
 - b) Dribling compuesto.-
- 2) Según la posición del adversario.
 - a) Dribling de frente.-
 - b) Dribling cuando el rival está detrás.-
 - c) Dribling cuando el rival esta al costado.-
- 3) Según la acción del que driblea.
 - a) Dribling en velocidad
 - b) Dribling de protección.-
 - c) Dribling con engaño.-

6.7 Impactos

Con la implementación de la propuesta quiero lograr que los monitores, utilicen esta guía metodológica de preparación física como un medio de consulta y capacitación permanente, para obtener excelentes resultados en las respectivas escuelas de San Lorenzo.

6.8 Difusión

Una vez concluido el guía metodológica sobre los métodos de formación deportiva, es necesario realizar la socialización con los monitores y jugadores de 10-12 años de las escuelas de Fútbol “Ferrocarril del Norte”, Norteamérica de Guayaquil”, José Felíz Mina Rivera” del Cantón San Lorenzo Provincia de Esmeraldas en el año lectivo 2011-2012

6.9 Bibliografía

1. ANSELMINI H.; "Curso de Fuerza aplicada al Fútbol"; La Plata; Bs.As.; Argentina; 16 de Agosto del 2003.
2. BAECHLE Thomas R., Roger W. Earle 2007 "Principios del Entrenamiento de la Fuerza y del Acondicionamiento" editorial Panamericana
3. BEHRENS, W.-U Boeckh- W. Buskies 2005 "Entrenamiento De Fuerza"
4. BOMPA O. 2003. "Metodología del Entrenamiento de la Fuerza" editorial Hispano Europea
5. BOSCO, C. (1990): "Aspecto Fisiológico de la Preparación Física del Deportista". Sociedad Stampa Deportiva, Roma.
6. COMETTI G. (1984) "El Entrenamiento de la Velocidad"-Barcelona-España Editorial Pridotribo.
7. DIETRICH H. (2001)" Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo" Barcelona-España. Editorial Paidotribo.
8. G. BADILLO; (1997) "Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Aplicación al Alto Rendimiento Deportivo"; Madrid; Edit. Inde;
9. G. COMETTI; (1998) "La Preparación Física del Fútbol"; Barcelona; Edit. Paidotribo;
10. GARCÍA MANSO, J (1999) "La Fuerza" Madrid. Editorial Gymnos
11. GONZALES Ariel (2005) "Bases y Principios del Entrenamiento Deportivo" editorial Stadium
12. GONZÁLEZ (Badillo Juan José, Esteban Gorostiaga Ayestarán 1997) "Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza: Aplicación Al Alto" 3ra Edición
13. GONZALEZ BADILLO Y GOROSTIAGA (1997) Fundamentos del Entrenamiento de Fuerza
14. GUTIÉRREZ Vargas Juan Carlos 2000Escuela Ciencia del Deporte -Una editorial Paidotribo

15. JACK H. WILMORE, DAVID L. COSTILL; (1999) "Fisiología del Esfuerzo y del Deporte"; Barcelona; Edit. Paidotribo.
16. JEF SNEYERS. (1996) Fútbol: "Preparación Física Moderna" Barcelona-España Editorial Hispano Europea, S.A.
17. JENS BANGSBO (1990) "Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol" Barcelona-España. Editorial Paidotribo
18. KISNER, Carolyn Lynn Allen Colby 2005 "Ejercicio Terapéutico: Fundamentos y Técnicas" editorial AIDOTRIBO
19. KRAEMER, William J. 2006 "Entrenamiento de la Fuerza " editorial Hispano Europea
20. KUZNETSOV V.V. 1984 Metodología del Entrenamiento de la Fuerza para Deportistas de Alto Nivel" editorial STADIUM
21. LE BOULCH, J. (1971): "Hacia una ciencia del movimiento humano. Introducción a la psicodinámica". Ed. Paidós, Buenos Aires.
22. MARIANO GARCÍA VERDUGO (2007) "Resistencia y Entrenamiento" Barcelona-España Editorial Paidotribo.
23. MATVEEV, L., "Fundamentos del entrenamiento deportivo", editorial Ráguda, Moscú, 1983
24. MAZZALI, S. (1989): "La Preparación Física del Deportista". Koala, Regio Emilia.
25. NAVARRO, F (2002) "La Resistencia" Madrid. Editorial Gymnos
26. NIKOLAIEVICH Vladimir Platonov, Marina Mijailovna Bulatova 1998 "La Preparación Física" 4TA edición Paidotribo
27. OZOLIN N.G (1970). Sistema contemporáneo de de entrenamiento deportivo. Moscú, Fizkultura y sport
28. PETER SCHREINER (2000) "ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL"
29. PETER SCHREINER (2000) "Entrenamiento Deportivo en el Fútbol"
30. PILA TELEÑA, A (1984). Preparación Física Segundo Nivel. Madrid, España

31. PLATONOV Vladimir Nikolaïevich 2002 "Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico" editorial Paidotribo
32. QUADERNI EQUIPE ENERVIT (1989): "La Preparación Física Moderna". Nº 4.
33. ROSSO Sebastián 2010 "Taller Practico y Teórico del Entrenamiento y Programación" Editorial Paidotribo
34. SEGURA RUIZ, Joseph, "Enciclopedia técnica del fútbol", volumen 6, editorial Paidotribo, Barcelona
35. THIBAudeau Christian 2007 "El Libro Negro de los Secretos de Entrenamiento" editorial F. Lepine
36. ULATOWSKI, T. (1979): "La Teoría del Entrenamiento Deportivo". Escuela del Deporte, CONI.
37. VÁSQUEZ SANTIAGO "Fútbol: Conceptos de la Técnica" (1999)
38. VERKHOSHANSKY, Y (2002) "Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo" Barcelona. Editorial Paidotribo.
39. VLADIMIR NICOLAIEVITCH PLATANOV (1978) "El Entrenamiento Deportivo, Teoría y Metodología" Barcelona-Editorial Paidotribo
40. ZHELIAZKOV Tsvetan 2002 "Bases del Entrenamiento Deportivo" Editorial editorial Paidotribo

ANEXOS

ANEXO 1

ARBOL DE PROBLEMAS

Causas:

- Utilización del método tradicional
- Entrenamiento inadecuado
- Mala aplicación en las cargas
- Ausencia de objetivos

¿Cuáles son los métodos de entrenamiento que utilizan los monitores para la enseñanza en los niños de 10 a 12 años en las escuelas de fútbol del Cantón San Lorenzo Provincia de Esmeraldas?

Efectos:

- Poco o nulo desempeño en el deportista
- Lesiones en los deportistas
- Dificultades en la función motora
- Trabajos sin planificación

ANEXO 2

MATRIZ DE COHERENCIA

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cuáles son los métodos de entrenamiento que utilizan los monitores para la enseñanza en los niños de 10 a 12 años en las escuelas de fútbol del Cantón San Lorenzo Provincia de Esmeraldas?	Determinar el tipo de métodos que utilizan en la formación deportiva en los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”
SUBPROBLEMAS/ INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué tipo de métodos de entrenamiento utilizan los monitores, en la formación deportiva de los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol “Ferrocarril del Norte”, “Norteamérica de Guayaquil,” “José Feliz Mina Rivera “del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”?• ¿Cuál es la condición física técnica de los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”?	<ul style="list-style-type: none">• Diagnosticar qué tipo de procedimientos de entrenamiento utilizan los monitores, en la formación deportiva de los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol “Ferrocarril del Norte”, “Norteamérica de Guayaquil,” “José Feliz Mina Rivera “ del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”• Valorar la condición física técnica de los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo elaborar una guía didáctica acerca de los métodos de entrenamiento, para la formación deportiva en los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”? • ¿Cómo socializar la una guía didáctica acerca de los métodos de entrenamiento, para la formación deportiva en los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012 	<p>cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar una guía didáctica acerca de los métodos de entrenamiento, para la formación deportiva en los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012” • Socializar la una guía didáctica acerca de los métodos de entrenamiento, para la formación deportiva en los niños de 10- 12 años en las escuelas de fútbol Ferrocarril del Norte, Norteamérica de Guayaquil, José Feliz Mina Rivera del cantón San Lorenzo en el año académico 2011-2012”
---	--

ANEXO 3

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS MONITORES DE FÚTBOL DEL CANTÓN SAN LORENZO

1. ¿En qué nivel de formación académica se encuentra usted?

Bachiller	<input type="checkbox"/>
Profesor	<input type="checkbox"/>
Licenciado	<input type="checkbox"/>
Doctor	<input type="checkbox"/>

2. ¿Según su criterio usted ha asistido a cursos de metodología del Entrenamiento deportivo?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi Siempre	<input type="checkbox"/>
Rara vez	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

3. ¿Según su criterio usted trabaja con variedad de métodos de entrenamiento para preparar en el fútbol?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi Siempre	<input type="checkbox"/>
Rara vez	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

4. ¿Usted conoce el objetivo que persigue cada método de entrenamiento que utiliza?

Si	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>
A veces	<input type="checkbox"/>

5.¿Según su criterio usted utiliza métodos continuos para desarrollar la resistencia?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi Siempre	<input type="checkbox"/>
Rara vez	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

6.¿Según su criterio usted utiliza métodos fraccionados para desarrollar la fuerza?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi Siempre	<input type="checkbox"/>
Rara vez	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

7. ¿Le gustaría a usted tener una capacitación permanente en métodos de entrenamiento del fútbol?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi Siempre	<input type="checkbox"/>
Rara vez	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

8.¿Los deportistas principiantes tienen un periodo de adaptación dentro de su formación deportiva?

Siempre	<input type="checkbox"/>
Casi Siempre	<input type="checkbox"/>
Rara vez	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>

9.¿Utiliza los principios en el entrenamiento del fútbol y en el periodo de formación deportiva?

Siempre

Casi Siempre

Rara vez

Nunca

10.¿Según Su criterio Ud. domina los métodos y medios de entrenamiento para mejorar la preparación física?

Siempre

Casi Siempre

Rara vez

Nunca

11.¿Según su criterio evalúa la condición física?

Siempre

Casi Siempre

Rara vez

Nunca

12.¿Según su criterio evalúa la condición técnica?

Siempre

Casi Siempre

Rara vez

Nunca

13.¿Según su criterio cree que es importante que el grupo de tesis elabore una guía didáctica?

Muy importante

Importante

Poco importante

Nada importante

GRACIAS POR SU GENTILEZA

Anexo 4











UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	080095729-2		
APELLIDOS Y NOMBRES:	MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE		
DIRECCIÓN:	San Lorenzo		
EMAIL:	mariominaq@hotmail.es		
TELÉFONO FIJO:	780722	TELÉFONO MÓVIL:	0979985384
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	"ESTUDIO DE LOS MÉTODOS UTILIZADOS EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE 10- 12 AÑOS EN LAS ESCUELAS DE FÚTBOL FERROCARRIL DEL NORTE, NORTEAMERICA DE GUAYAQUIL, JOSÉ FELIZ MINA RIVERA DEL CANTÓN SAN LORENZO EN EL AÑO ACADÉMICO 2011-2012"		
AUTOR (ES):	MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE		
FECHA: AAAAMMDD	2013/02/02		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/>	PREGRADO	<input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo		
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Vicente Yandún		

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

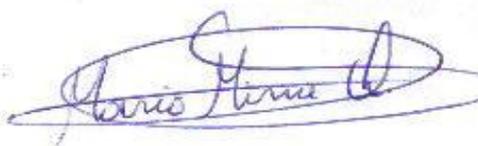
Yo, MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE , con cédula de identidad Nro. 080095729-2 calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 19 días del mes de febrero del 2013

EL AUTOR:



Nombre: MINA QUIÑONEZ MARIO
ENRIQUE C.C.: 080095729-2

ACEPTACIÓN:



(Firma).....
Nombre: ING. BETTY CHÁVEZ
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE , con cédula de identidad Nro.080095729-2, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado **“ESTUDIO DE LOS MÉTODOS UTILIZADOS EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE 10- 12 AÑOS EN LAS ESCUELAS DE FÚTBOL FERROCARRIL DEL NORTE, NORTEAMERICA DE GUAYAQUIL, JOSÉ FELIZ MINA RIVERA DEL CANTÓN SAN LORENZO EN EL AÑO ACADÉMICO 2011-2012”** que ha sido desarrollado para optar por el Título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Nombre: MINA QUIÑONEZ MARIO ENRIQUE

Cédula: 080095729-2

Ibarra, a los 19 días del mes de febrero del 2013