



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### TEMA:

CAPACIDADES COORDINATIVAS Y EL DESARROLLO TÉCNICO INDIVIDUAL OFENSIVO EN LA CATEGORÍA DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD EN LA ESCUELA DE FÚTBOL WILSON VINUEZA DEL CANTÓN MIRA EN EL AÑO 2019.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

### AUTOR:

Bolaños Montenegro Cristian Ricardo

### DIRECTORA:

Msc. Realpe Zambrano Zoila Esther

Ibarra, 2019



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

#### 1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401689294
APELLIDOS Y NOMBRES:	Bolaños Montenegro Cristian Ricardo
DIRECCIÓN:	Carchi- cantón Mira- barrio La Tola- Vía Panamericana
EMAIL:	cristian.bolaos96@gmail.com
TELÉFONO FIJO:	
	TELÉFONO MÓVIL:

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	CAPACIDADES COORDINATIVAS Y EL DESARROLLO TÉCNICO INDIVIDUAL OFENSIVO EN LA CATEGORÍA DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD EN LA ESCUELA DE FÚTBOL WILSON VINUEZA DEL CANTÓN MIRA EN EL AÑO 2019.
AUTOR (ES):	Bolaños Montenegro Cristian Ricardo
FECHA: DD/MM/AAAA	2019/07/17
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Zoila Esther Realpe Zambrano

#### 2. CONSTANCIAS

El autor Bolaños Montenegro Cristian Ricardo manifiesta 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 el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 17 días del mes de Julio de 2019

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Bolaños Montenegro Cristian Ricardo


## CERTIFICACIÓN DE LA DIRECTORA O ASESORA

Luego de haber sido designada 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 participar como Directora de Trabajo de Grado con el siguiente tema: Capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza del cantón Mira en el 2019. Trabajo realizado por el señor egresado: Bolaños Montenegro Cristian Ricardo previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Al 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.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

Directora de Trabajo de Grado.

  
Msc. Zoila Esther Realpe Zambrano

CI. 100177647-3

Ibarra, 17 de julio de 2019

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL****UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE****FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**


Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: Capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol Wilson Vinuesa del cantón Mira en el 2019. Trabajo realizado por el señor egresado: Bolaños Montenegro Cristian Ricardo previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 17 de julio de 2019

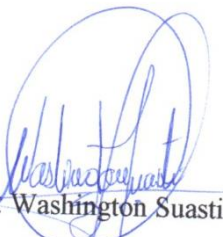
Para constancia firman



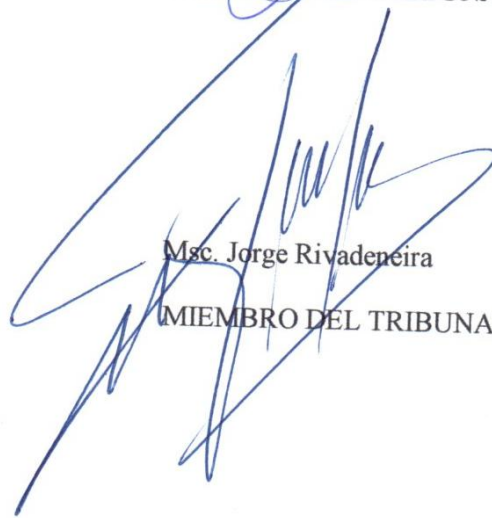
Msc. Zoila Esther Realpe Zambrano  
DIRECTORA



Msc. Vicente Yandún  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Washington Suasti  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Jorge Rivadeneira  
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

## AUTORÍA

Yo, Bolaños Montenegro Cristian Ricardo con cédula de ciudadanía 040168929-4 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. Bolaños Montenegro Cristian Ricardo

CI: 040168929-4

## RESUMEN

La investigación propuesta a continuación hace mención a las Capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza del cantón Mira en el 2019. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se hace referencia a la parte macro, meso y micro que da a conocer que es lo que está pasando a nivel mundial, del país, provincial y cantonal, acerca de los antecedentes en mención; en los objetivos y la justificación se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, exploración y averiguación en la entidad deportiva antes mencionada, donde se explica cuáles son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos en las diferentes indagaciones a lo largo de este proceso de investigación en la Escuela de Fútbol propuesta. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las dos variables formuladas en contexto a las categorías relacionadas con las capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo utilizados en el fútbol los mismos que se indagaron en internet, documentos, libros y artículos científicos que ayudaron factiblemente para su desarrollo. Luego se procedió a la construcción del Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación como son bibliográfica, de campo, descriptiva y propositiva; luego se propuso los métodos de investigación tales como deductivo, analítico, sintético y estadístico; a continuación se estableció las técnicas de investigación a utilizar en los deportistas indagados tales como son test y fichas de observación e instrumentos de investigación; a continuación se estableció el análisis y discusión de resultados de las capacidades coordinativas y técnicas individuales ofensivas del fútbol en los deportistas investigados, luego se procedió a representar en tablas, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de talleres, la misma que contiene ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo del fútbol en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol del Profesor Wilson Vinueza Lara del cantón Mira en el 2019.

Palabras Claves: Capacidades coordinativas, técnica individual ofensiva del fútbol, desarrollo, deportistas, talleres.

## ABSTRACT

The research refers to the Coordinative Capacities and the individual offensive technical development in the category of 10 to 12 years of age at the 'Profesor Wilson Vinueza Soccer School' in Mira canton, 2019. The problem was drafted referring to the macro, meso and micro part that reveals what is happening at a global level; in the objectives and the justification the reasons for this diagnosis were explained, exploration and inquiry was performed in the aforementioned sports entity, where the contributions are explained, and who will benefit from the results of the different inquiries in this research process in this Soccer School. The Theoretical Framework was created according to two variables formulated in context to the categories related to the coordinative capacities and the individual technical offensive development used in football, these were investigated in Internet, documents, books and scientific articles. The Methodological Framework was created under the guidelines provided by types of research such as bibliography, field, descriptive and proactive; with research methods such as deductive, analytical, synthetic and statistical; and research techniques to be used in the athletes who were part of the sample, tests, observation cards and research instruments were established; then the analysis and discussion of the results of the coordinative capacities and individual offensive soccer techniques in the athletes were established, were represented in tables, later the conclusions and recommendations were drafted, these guided the elaboration and construction of workshops, the same one that contains exercises to improve the coordinative capacities and the individual offensive technical development of the soccer in the category of 10 to 12 years of age in the 'Profesor Wilson Vinueza Lara' Soccer School of Mira canton, 2019.

Key words: Coordinative skills, individual offensive technique of soccer, development, athletes, workshops.

Vicho Rodriguez



**DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi madre, Rosa Isabel Montenegro por haberme dado fortaleza para seguir adelante, ser mí pilar, darme su amor, su apoyo incondicional y permitirme llegar hasta este momento importante de mi vida.

**Cristian**



## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de aprender y superarme constantemente, cualidades educativas que garantizan mi éxito personal, así como profesional. A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, como de manera muy especial a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento muy especial a la Msc. Zoila Esther Realpe Zambrano Directora de Trabajo de grado, quien con su conocimiento científico y académico ha orientado y contribuido en la realización de este valioso trabajo.

Hago un exclusivo reconocimiento al Entrenador y deportistas de la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza del cantón Mira por su apoyo.

**Cristian**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DE LA DIRECTORA.....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO 1.....</b>	<b>10</b>
1. MARCO TEÓRICO.....	10
1.1 Capacidades coordinativas.....	10
1.2 Capacidades coordinativas básicas.....	11
1.2.1 Adaptación.....	11
1.2.2 Cambios motrices.....	11
1.2.3 Regulación de los movimientos.....	12
1.3 Capacidades coordinativas especiales.....	13
1.3.1 Orientación.....	13
1.3.2 Equilibrio.....	14
1.3.3 Reacción.....	15
1.3.4 Ritmo.....	16
1.3.5 Anticipación.....	16
1.3.6 Diferenciación.....	17
1.3.7 Acoplamiento.....	18
1.4 Capacidades coordinativas complejas.....	19
1.4.1 Aprendizaje motor.....	19
1.4.2 Agilidad.....	20
1.5 Técnicas individuales ofensivas del fútbol.....	21

1.6	Control del balón.....	22
1.6.1	Parada.....	22
1.6.2	Semi-parada.....	22
1.6.3	Amortiguamiento.....	23
1.7	Conducción del balón.....	24
1.7.1	Según la superficie de contacto.....	24
1.7.2	Según la trayectoria.....	25
1.8	Driblar el balón.....	26
1.8.1	Simple.....	26
1.8.2	Compleja.....	26
1.9	Rematar al arco.....	27
1.9.1	De acuerdo a la superficie de golpeo.....	27
1.9.2	De acuerdo a la altura del balón.....	28
1.9.3	De acuerdo a la dirección del balón.....	29
	<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>31</b>
2.	<b>METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>31</b>
2.1	Tipos de investigación.....	31
2.1.1	Investigación bibliográfica.....	31
2.1.2	Investigación de campo.....	31
2.1.3	Investigación descriptiva.....	31
2.1.4	Investigación propositiva.....	31
2.2	Métodos de investigación.....	32
2.2.1	Método inductivo.....	32
2.2.2	Método deductivo.....	32
2.2.3	Método analítico.....	32
2.2.4	Método sintético.....	32
2.2.5	Método estadístico.....	32
2.3	Técnicas de investigación.....	32
2.3.1	Fichas de observación.....	33
2.3.2	Test.....	33

2.4	Instrumento de investigación.....	33
2.5	Matriz de diagnóstico.....	34
2.6	Identificación de la población.....	35
2.7	Identificación de la muestra.....	35
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>36</b>
3.	<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>36</b>
3.1	Resultados aplicación fichas observación capacidades coordinativas a deportistas.....	36
3.2	Resultados aplicación test técnicas individuales ofensivas del fútbol a deportistas.....	57
<b>CAPÍTULO IV.....</b>		<b>58</b>
4	<b>PROPUESTA.....</b>	<b>58</b>
4.1	Título.....	58
4.2	Justificación.....	58
4.3	Fundamentación.....	60
4.3.1	Principios metodológicos básicos del entrenamiento de las capacidades coordinativas.....	61
4.3.2	Evolución de la coordinación motriz. Fases sensibles.....	62
4.3.3	Importancia de la coordinación.....	62
4.3.4	El entrenador de fútbol base.....	63
4.3.5	Importancia de la enseñanza de las técnicas individuales ofensivas del fútbol.....	64
4.3.6	Métodos de enseñanza en el deporte.....	65
4.4	Objetivos.....	66
4.4.1	Objetivo general.....	66
4.4.2	Objetivos específicos.....	66
4.5	Ubicación sectorial y física.....	66
4.6	Desarrollo de la propuesta.....	67
4.7	Impacto.....	98
4.7.1	Impacto deportivo.....	98
4.7.2	Impacto social.....	98
4.7.3	Impacto educativo.....	99

4.8	Difusión.....	99
4.9	Conclusiones.....	99
4.10	Recomendaciones.....	101
4.11	Contestación a las preguntas de investigación.....	102
4.12	Fuentes de información.....	103
4.13	Glosario de términos.....	103
4.14	Referencias Bibliografía.....	106
	Anexos.....	110
	Árbol de problemas.....	110
	Matriz de coherencia.....	111
	Matriz Categorical.....	112
	Matriz de Diagnóstico.....	113
	Nombres de los Deportistas.....	114
	Ficha de Observación.....	115
	Test.....	116
	Certificados.....	117
	Fotografías.....	121

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Adaptación.....	35
Tabla 2	Cambios motrices.....	36
Tabla 3	Regulación del movimiento.....	37
Tabla 4	Orientación.....	38
Tabla 5	Equilibrio.....	39
Tabla 6	Reacción.....	40
Tabla 7	Ritmo.....	41
Tabla 8	Anticipación.....	42
Tabla 9	Diferenciación.....	43
Tabla 10	Acoplamiento.....	44
Tabla 11	Aprendizaje motor.....	45
Tabla 12	Agilidad.....	46
Tabla 13	Control del balón con parada.....	47
Tabla 14	Control del balón con semi-parada .....	48
Tabla 15	Control del balón con amortiguamiento.....	49
Tabla 16	Conducción del balón según la superficie de contacto.....	50
Tabla 17	Conducción del balón según la trayectoria.....	51
Tabla 18	Driblar el balón de forma simple.....	52
Tabla 19	Driblar el balón de forma compleja.....	53
Tabla 20	Rematar al arco de acuerdo a la superficie de golpeo.....	54
Tabla 21	Rematar al arco de acuerdo a la altura del balón.....	55
Tabla 22	Rematar al arco de acuerdo a la dirección del balón.....	56

## **Introducción**

En la investigación con el nombre Capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza del cantón Mira en el 2019, se pretende investigar la influencia que tiene la enseñanza de la coordinación para mejorar el gesto técnico en el fútbol en edades sensibles del entrenamiento, puesto que es de suma importancia para el entrenamiento en las categorías de base, formar planteamientos de análisis para su mejoramiento en los planes diarios de preparación de los deportistas en edades formativas para que a futuro se tengan futbolistas de alto nivel competitivo en el país. Esta investigación además tiene el propósito de dar a conocer mediante este escrito como se relaciona la coordinación con el gesto técnico en el fútbol durante los entrenamientos y planes diarios con ejercicios acorde a las edades recomendables para el desarrollo positivo en los jugadores de fútbol en el aspecto formativo. El cantón Mira al ser una comunidad con poco desarrollo deportivo en la disciplina del fútbol, se hace necesario crear un tipo de investigación de este tipo, para dar solución a los problemas que aquejan a la sociedad en el aspecto futbolístico, sobre todo en las categorías de base, quienes son las más relevantes al momento de la enseñanza aprendizaje y práctica del balompié, ya que a edades tempranas es donde interviene positivamente las fases sensibles del entrenamiento. El propósito general de la investigación es saber si el desarrollo de las capacidades coordinativas influye en el desarrollo técnico individual ofensivo del fútbol en categorías de 10 a 12 años de edad, así como si la enseñanza adecuada de estas capacidades, como de las técnicas, intervienen positivamente para el mejoramiento y desarrollo adecuado en los futbolistas durante las sesiones de entrenamientos, planes diarios y todo aquello que se plantean durante las prácticas. La principal motivación para realizar esta

investigación es que, como estudiante de la Universidad Técnica del Norte de la carrera de Entrenamiento Deportivo se tiene dos aspectos importantes como lo es:

Una misión: que contribuya al desarrollo educativo, deportivo, socio-económico, local, regional y nacional, formando licenciados en Entrenamiento Deportivo, con excelente nivel de conocimientos científicos- técnicos, humanistas, críticos y emprendedores con responsabilidad social, con criterios de sustentabilidad y sostenibilidad para el buen vivir y: Una visión en el campo educativo y deportivo, que promueva el desarrollo integral de la persona y de su entorno, cultivando valores de responsabilidad, respeto, perseverancia, solidaridad y trabajando por una sociedad justa y equitativa; esto refleja la importancia de desarrollar una investigación de este tipo donde se pretende como factor principal dar solución a las causas y efectos que ha provocado los problemas deportivos que aquejan a la sociedad que se rodea, mejorando soluciones a dichas dificultades, que en este caso es en el cantón Mira. La modalidad de análisis para este proyecto es de Investigación e Innovación científica aplicada, de apoyo al desarrollo de una sociedad sostenible basada en el conocimiento, generando soluciones para satisfacer las demandas de la sociedad, para integrar las necesidades de la comunidad en el ámbito deportivo. La organización del trabajo de grado está constituida de una forma cronológica para poder realizar la investigación planteada de forma organizada, así como de forma metodológica científica, con un marco teórico relevante y veraz de las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas utilizadas en el fútbol, además en esta investigación se utiliza tipos, métodos e instrumentos de investigación que ayudarán a entender mucho mejor como se realiza un proyecto sustentable. Y por último se establece una propuesta para mejorar las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas utilizadas en el balompié para etapas formativas.



**Tema**

Capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza del cantón Mira en el 2019.

**Contextualización del problema****A nivel mundial**

Desde el punto de vista global, el entrenamiento deportivo del fútbol en las categorías de base se ha establecido el paradigma de cómo debe ser su desarrollo: ya sea de forma lúdica, formativa o competitiva. Siendo los países más desarrollados quienes tiene las mejores escuelas de fútbol formativas en este ámbito deportivo del balompié. Así mismo los métodos de instrucciones de las capacidades coordinativas en su enseñanza-aprendizaje el principal problema es la confusión de diferentes opiniones en sus formas de perfeccionamiento por parte de entrenadores. En lo que corresponde a las técnicas individuales ofensivas utilizadas en el fútbol la gran dificultad radica en que los instructores de fútbol en su mayoría no perfeccionan las habilidades con balón en las edades sensibles del entrenamiento de los deportistas, estas falencias se ha observado sobre todo en la forma de entrenar en el fútbol sudamericano, donde se observa gran potencial en futbolistas en pequeñas edades, pero por falta de desarrollo en la preparación deportiva por parte de los instructores de fútbol, estos atletas no superan sus potenciales y tienen que emigrar al fútbol exterior para asumir la relación entre adaptación y rendimiento. Claros ejemplos con grandes dotes de coordinación consumados con técnicas exquisitas se tienen como ejemplos a Maradona, Messi, Ronaldo, como representantes del fútbol sudamericano; a nivel europeo se tiene a Cristiano Ronaldo, Zidane, Cruyff, Platini entre otros. Todos los

antes mencionados demuestran que, si existe una buena capacidad innata dentro del organismo y sus genes y se la combina con el entrenamiento adecuado de las capacidades coordinativas y el desarrollo de las técnicas individuales ofensivas utilizadas en el fútbol, dará como productos deportistas de élite.

### **A nivel nacional**

En el ámbito ecuatoriano, han nacido grandes futbolistas, por mencionar algunos Iván Kaviedes, Iván Hurtado, Antonio Valencia, Agustín Delgado, entre otros, han demostrado grandes dotes de coordinación y de técnicas en el fútbol. El principal problema para el desarrollo de la coordinación y las técnicas es que se han establecido a un segundo plano durante los procesos de entrenamientos en las escuelas de fútbol formativas, donde se predomina el desarrollo de las capacidades y condición física, dejando a un lado la base de todo entrenamiento deportivo a largo plazo del fútbol como lo son las capacidades coordinativas, las técnicas individuales ofensivas, pero sobre todo la combinación multifacética de estos dos procesos deportivos.

### **A nivel local**

El cantón Mira tiene problemas deportivos en el ámbito del fútbol en las categorías de formación, más específicamente de diez a doce años de edad, se hace mucho más evidentes esta problemática de desarrollo de las capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo utilizados en el balompié, ya que en estas edades es la etapa ideal para su formación y progreso de dichas capacidades y técnicas antes mencionadas. Dando como principales causas que haya entrenadores de fútbol en el cantón que tengan pocos conocimientos deportivos sobre el entrenamiento apropiado de las capacidades coordinativas, dando como efecto la falta de procesos deportivos sobre el entrenamiento adecuado de las capacidades coordinativas en edades sensibles del deportista. Otra causa es la falta de mejoramiento del deporte del

fútbol en el cantón Mira es que haya representantes gubernamentales que contratan instructores para la enseñanza del fútbol base a instructores con métodos de enseñanza arcaicos del desarrollo técnico individual ofensivo del fútbol, lo que ha provocado que no haya metodologías para la enseñanza apropiada de dichas técnicas a largo plazo. Los entrenadores no desarrollan las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas del fútbol de forma coherente, lógica y adecuada para cada categoría, lo que ha producido desconocimiento de cómo mejorar el entrenamiento en las edades formativas. Por último los efectos más relevantes es que existan deportistas con pocas habilidades deportivas en el fútbol, brotando efectos negativos como lo es escaso progreso deportivo futbolístico, sobre todo en futbolistas de diez a doce años de edad, donde es la base de todo entrenamiento fundamental de las fases sensibles de entrenamiento, provocando que a posteriori se tengan deportistas competitivos con una buena coordinación y técnica y por ende el progreso en el deporte, en este caso del fútbol. Ya menciona Lorenzo Caminero Flaviano en el 2009 en su libro titulado: *Diseño y Estudio Científico para la validación de un Test Motor Original que Mida la Coordinación Motriz en Alumnos/as de Educación Secundaria Obligatoria* en las páginas 59 y 60, un investigación realizada en España, más específicamente en la Universidad de Granada, menciona que: La mayor coincidencia de los autores en la fase sensible para el desarrollo de la coordinación motriz es de desde los 6-7 años hasta los 11-12. Los 11 preferentemente para las niñas y los 12 para los niños, por su maduración más tardía. También es interesante y, para algunos fundamentales, que en la etapa preescolar ya se proporcione un amplio bagaje de experiencias coordinativas, ya que se pueden perder momentos ya irrecuperables. Hay una fase crítica entre los 11-12,5 años para las mujeres y para varones entre 13-14,5 años. Posteriormente hay una recuperación del potencial de desarrollo, hasta el final de la adolescencia, pero ya

menor que en las primera etapas. Esta cita refleja la importancia de la coordinación a edades sensibles del entrenamiento. Además cabe resaltar la importancia de la enseñanza de las técnicas individuales ofensivas del fútbol en edades de 10 a doce años de edad con la siguiente cita del autor Griffa Jorge Fernando en el 2011 en su libro titulado: Programa de Enseñanza y Perfeccionamiento en el Fútbol Juvenil en la página 152, menciona que: La enseñanza y el perfeccionamiento en el joven deberán ser permanentes para un desarrollo más amplio. El trabajo de los fundamentos futbolísticos (esto es: el pase, la recepción, la conducción, el cabeceo y el tiro al arco) debería practicarse en toda la carrera del jugador. Por lo que la unificación de las capacidades coordinativas con las técnicas individuales ofensivas del fútbol y su desarrollo, influye positivamente en los jóvenes deportistas.

### **Justificación**

La razón principal para escoger el tema de investigación que se propone en este documento es para dar a conocer la importancia de desarrollar las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas del fútbol en edades sensibles del entrenamiento y cómo influye su entrenamiento adecuado de dichas capacidades y técnicas en el desarrollo integro de los futbolistas de base, además porque al ser el cantón Mira una población en que su mayoría oscilan entre las edades de 10 a 12 años de edad, existe la obligación de aportar al entrenamiento adecuado con los más jóvenes con el deporte del fútbol a quienes se ayudara a mejorar en su práctica deportiva del balompié. Este documento es importante debido a que contribuirá a la Escuela de Fútbol antes mencionada con una investigación muy relevante y factible para dar solución a problemas planteados que la aquejan con la mejora en el aspecto futbolístico con una misión y visión de desarrollo con un trabajo riguroso metodológico, sistemático de aporte a la comunidad en general para buscar las formas

más adecuadas para su mejoramiento. La relevancia de esta investigación es que dará soluciones a los problemas que aquejan a la parte de los entrenamientos de las capacidades coordinativas y su influencia para mejorar las técnicas individuales ofensivas del fútbol. El interés personal de realizar esta investigación es porque deseo aportar a la comunidad del cantón Mira con los conocimientos que he adquirido durante el periodo de universitario, mediante el deporte que apasiono como lo es el fútbol, y que conjuntamente da interés de entrenar con los más jóvenes, además con una investigación relevante de las capacidades coordinativas y las técnicas ofensivas del fútbol se dará una solución al problema planteado. Esta indagación es originalidad debido a que no existe dato alguno que pueda detallar sobre las capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol. Es novedoso este trabajo de investigación debido a que dará pautas para entender mejor como interviene positivamente las capacidades coordinativas en su desarrollo técnico individual ofensivo del fútbol, al dejar una perspectiva de análisis y discusión desde un punto de vista enfocado en la importancia que tiene el Entrenamiento Deportivo en buscar las formas más adecuadas para mejorar su desarrollo. Es de interés esta investigación porque es la primera vez que se realiza un tipo de investigación en la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza del cantón Mira, dando un valor significativo al ámbito deportivo. Los beneficiarios directos es el entrenador y sus deportistas, quienes son el eje principal de esta investigación, debido a que estas categorías iniciales son la base fundamental para tener deportistas en el futuro, con un entrenamiento acorde de sus capacidades motoras principales, juntándolas con el desarrollo individual del fútbol, se lograra convertir a futbolistas talentosos, pero sobre todo a individuos útiles a la sociedad. Los beneficiarios indirectos son todas las personas que lean este documento, como ejemplo

entrenadores, deportistas y docentes que están enmarcados en la actividad física, recreativa y de competición, pero sobre todo la sociedad en general del cantón Mira. Es útil esta investigación debido a que propone talleres de mejoramiento de la coordinación y la técnica individual ofensiva, para que toda persona relacionada con la actividad física, deporte y recreación pueda leerla y sepa lo substancial del desarrollo motriz mediante la enseñanza del fútbol, su influencia y mejora mediante talleres de entrenamientos. Su aporte da utilidad teórica debido a que recolecta suficiente información con sus clasificaciones, sus estructuras, definiciones, dando información válida, precisa y concisa de las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas del fútbol, sirviéndose como medio de consulta para los entrenadores. Este documento da una utilidad práctica puesto que puede ser leído, analizado y observado para su análisis interpretativo, pero sobre todo sea puesto en práctica sus talleres de ejercicios para mejorar la coordinación y las técnicas del fútbol individual. Esta investigación da una utilidad metodológica ya que se establece los procesos utilizados y las técnicas aplicadas en esta indagación que servirán como punto de partida para realizar otras investigaciones de esta naturaleza. Es factible esta investigación, puesto que cuenta con el apoyo de la institución indagada, del entrenador y deportistas, además cuenta con la confiabilidad de la tutora del trabajo de grado para el desarrollo del presente informe. Es factible esta indagación ya que existe amplia información relacionada con el problema de investigación. Con respecto a la parte financiera, los gastos en su totalidad serán cubiertos de principio a fin por parte del investigador.

### **Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar las capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza en el 2019.

### **Objetivos específicos**

- Diagnosticar las capacidades coordinativas en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza del cantón Mira en el 2019.
- Valorar el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza del cantón Mira en el 2019.
- Elaborar talleres de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza del cantón Mira en el 2019.

### **Interrogantes**

- ¿Cuáles es el nivel de las capacidades coordinativas en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza del cantón Mira en el 2019?
- ¿Cuál es el nivel técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza del cantón Mira en el 2019?
- ¿La aplicación de talleres sobre capacidades coordinativas mejorará la técnica individual ofensiva en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol Wilson Vinueza del cantón Mira en el 2019?

**Formulación del problema**

¿El inadecuado desarrollo de las capacidades coordinativas influye en el desarrollo técnico individual ofensivo del fútbol en la categoría de 10 a 12 años de edad?



## CAPÍTULO I

### 1. MARCO TEÓRICO

#### 1.1 Capacidades coordinativas

Las capacidades motrices forman una obligación esencial para el noviciado de los gestos técnicos aplicados al esparcimiento del balompié. Por esto es terminante emplear una sistemática de preparación que incluya, conjuntamente de la enseñanza y el afianzamiento de los esquemas motrices, una presentación de alineación de la habilidad en el sistema coordinativo. Está mostrado que cuanto superior sea el semblante coordinativo expresado por un subyugado, su dominio será mejor en la realización de la actitud práctica.

La realización de cualquier acción dentro del juego va a depender de la coordinación de varios grupos musculares, que normalmente tienen funciones distintas cuando actúan de manera aislada. Gracias a la coordinación neuromuscular, se consigue la precisión necesaria para obtener el éxito en el gesto técnico realizado, a partir de la unión de los diferentes grupos musculares. (Navarro, 2014, pág. 178).

De muchas formas los autores, entrenadores y formadores de ejercicio asientan y dan exención a la condición de la coordinación como dispositivo de aspectos imprescindibles para formar a la niñez talentosa del esparcimiento en su camino. Es valeroso que las capacidades coordinativas formen talentos, ya que son aquellas que permiten a un individuo crear movimientos de carácter intenso, precisos y económicos. La ejecución de un entrenamiento motor que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas para conseguir la corporación considerada del cuerpo en el intervalo conveniente es necesario estructurar un plan de entrenamiento para desarrollar las capacidades coordinativas.

## **1.2 Capacidades coordinativas básicas**

### ***1.2.1 Adaptación***

La preparación futbolística se lleva a consecuencia a través de la dosificación y empleo de las cargas, que alternando armónicamente la analogía adeudo- pausa, persigue desplegar el tonelaje de la función adaptativa. Intrínsecamente de este carácter entraría lo que se reconoce como época de educación en el momento de desliz del deportista. Es provechoso diversificar este carácter de magnitud de ajuste del período de reposición, inclusive cuando se hace evidencia a modificaciones que implican gran precipitación de ejecución.

La adaptación aparece como elemento específico del concepto de técnica deportiva en aquellas modalidades con elevados requerimientos tácticos, como los denominados deportes de situación (balonmano, tenis, judo), en lo que existe una continua variabilidad de las situaciones y contextos de práctica como consecuencia de la presencia y actuación de adversarios directos que interfieren en la ejecución de las acciones. (Izquierdo, 2008, pág. 100).

Un procedimiento de excelentes resultados para conseguir la armonía es el deporte, la movilidad adquiere matices enormes y el sujeto debe sustanciarse competentemente de manifestar en situaciones cambiantes las acciones motrices aprendidas y valorarlas en el procedimiento práctico conveniente. Que el futbolista se adapte es de importante durante los entrenamientos, puesto que en un juego real será más práctico que las cargas de entrenamiento sean puestas en práctica.

### ***1.2.2 Cambios motrices***

Esta medida tiene mucha validez en todas las situaciones de la coordinación, en las que con mucha periodicidad se cambian las acciones de unión con los sistemas técnicos. Son tantas las formas cambiantes en las situaciones en el fútbol, que el sujeto

tiene que ser competente de emplear las acciones aprendidas y valorarlas en la técnica conveniente oportuna; es aquí necesariamente, en el que se pone en manifiesto el progreso alcanzado en esta capacidad.

Los cambios de situación sólo resultan posibles cuando, por una parte, se dispone de una experiencia motora suficiente, esto es, una base comparativa suficiente sobre los procesos de aprendizaje previos, y cuando, por otra, el proceso de adaptación se conduce con una precisión suficiente para llegar a una solución motora satisfactoria. (Weinek, 2005, pág. 485).

Es por ello que es significativo mostrar metodológicamente los elementos de las diferentes técnicas deportivas, aumentando la complicación, constituyendo la dependencia armonía y cambio motor, que ininterrumpidamente se presentará en el transcurso competitivo. Cuando se habla de motricidad en el balompié, no se debe pensar que es solitario el pensamiento por el movimiento, ese futbolista es un ente unísono inseparable entre movimiento y motricidad. La gestación del jugador actual está rodeada por una proporción motora donde intervienen todas como unidad entre estas capacidades motrices. Es por ello que los cambios motrices en el fútbol son constantes y cambiantes a la hora de ejercer las técnicas ofensivas donde en pocos segundos se debe tomar decisiones rápidas.

### ***1.2.3 Regulación del movimiento***

Todas las capacidades coordinativas requieren de orientaciones del paso de medida e intervención, o sino los movimientos no se ejecutarían o no se darían con la aptitud requerida. La regulación está estrechamente vinculada con la orientación que debe desempeñar la movilidad.

La capacidad de regulación motora se basa sobre todo en los componentes coordinativos de la capacidad de diferenciación cenestésica, de la capacidad de

orientación espacial y de la capacidad de equilibrio. La capacidad de adaptación y reubicación motoras presenta una marcada dependencia no sólo de la capacidad de aprendizaje motor, sino también de la capacidad de regulación motora. (Weinek, 2005, pág. 485, 486).

El entrenador se apoya de los diferentes métodos para tratar de afinar el pensamiento técnico, que significa sistematizar el cumplimiento para conseguir la estabilidad de esta capacidad. Que el practicante sea competente de representar la acción motriz a ejecutar, reforzándose y orientándose en la madurez de la regulación y dirección del movimiento, mostrando la colaboración activa y consciente en el proceso de preparación.

### **1.3 Capacidades coordinativas especiales**

#### **1.3.1 Orientación**

Su proceso será crecidamente integro si abarca a las distintas capacidades coordinativas que van a rodear a una gran diversidad de movimientos simples y complejos que se forman y de los que se originan de los diferentes deportes, que en este caso es el fútbol y sus capacidades motoras. El orientarse es una capacidad que ayuda a los futbolistas a saber dónde está ubicado dentro del campo de juego, así como ocupar un lugar en el espacio, intentando agrupar la mayor parte del terreno de juego.

Entendiendo, dentro de esta capacidad, tanto la percepción espacio-temporal como la acción motora para modificar la posición del cuerpo. En los juegos y deportes colectivos de balón es donde esta capacidad requiere de mayores exigencias; al haber varios puntos de orientación: móvil, adversarios, compañeros, portería/canasta, y algunos de ellos en situaciones cambiantes permanentemente. (Lorenzo, 2009, pág. 46).

Cuanto más y más amplio sea el perfeccionamiento coordinativo del jugador, mejores serán sus posibilidades de instruirse vertiginosamente nuevas destrezas y de solucionar situaciones del juego con prontitud y energía, así como de fomentar la orientación espacial dentro del campo de juego, puesto que es de suma importancia desarrollar esta capacidad coordinativa para poder ubicarse correctamente en el fútbol.

### **1.3.2 Equilibrio**

El equilibrio se relaciona con el afectivo de propiocepción, que es la sensación que informa al cuerpo del enfoque de los músculos, es el contenido de sentir la perspectiva relativa de partes corpóreas contiguas, regula la orientación y categoriza la oscilación, permite reacciones y respuestas automáticas, donde interviene en el progreso del compensar al cuerpo y en la correspondencia de éste con el sitio, sustentando el trabajo motor planificado.

La capacidad de equilibrio se manifiesta en la solución más adecuada y rápida posible de una tarea motriz que ha de ser desarrollada en condiciones precarias de equilibrio, en superficie limitado de soporte y bajo la acción de factores externos que tienden a molestar continuamente la ejecución programada del alumno. (Díaz, 2000, pág. 138).

Esta capacidad es fundamental en el movimiento mecánico ya que tiene una ocupación esencial en la intervención física: Permite la conciliación del individuo al intermedio. No es congénito y por lo tanto puede sustanciarse reformándose a través del dinamismo cinético integro, a que exista un acuerdo psicoseniorial complicado para su realización, y depende de las habilidades neuromusculares. El equilibrio en el futbolista es de suma importancia, ya que sin esta capacidad bien desarrollada no podría ejecutar las demás capacidades coordinativas.

### **1.3.3 Reacción**

En el fútbol colectivo, los mejores jugadores deben examinar ágilmente el juego y transformar en reacción el poco tiempo que se tiene para convertirlo en prontitud y agilidad, ya que en este deporte su desarrollo es rápido, dura escasos instantes y el cálculo de reaccionar solo se observa con grandes futbolistas quienes corren en todo el campo de juego.

Las señales se pueden transmitir por vías acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas. Dependiendo de los ejercicios físicos a realizar intervendrán más unas u otras vías. También es importante, dentro de juegos y deportes, el saber discernir entre varias señales cual es la más que nos interesa; como puede ocurrir repetidamente en los deportes colectivos. (Cebrián, 2007, pág. 74).

De unión con la distribución de la suma de reacciones se establecen tres períodos: Etapa de reacción anterior: Comprende la alerta de reaccionar ante la señal previa llamada atención, luego se ejecuta la señal ejecutiva: que es la que se pone en marcha, y por último la fase de reacción céntrica: que comprende el espacio que se ejecuta en el instante en que empieza el movimiento de repetición.

#### **1.3.4 Ritmo**

El ritmo es la simetría alternada o moderada de los movimientos corporales. El organismo es un fragmento para la locución anatómica y la información. Este carácter mecánico es básico para la práctica de actividades deportivas en las que se produce una compensación, cuando los jugadores emplean estrategias iguales o correspondientes, a fin de conseguir sublimes certezas en las jugadas.

Capacidad de ritmo: capacidad de utilización de la habilidad motriz siguiendo un ritmo que está interiorizado o capacidad de reproducir un ritmo impuesto desde el exterior. Capacidad de discriminación: es la capacidad que, atendiendo a los impulsos que nos llegan, los valora o diferencia para que se produzca una

transformación de éstos, además de una emisión de órdenes para producir o realizar una acción. (Dorochenko, Navarro, Moya, Pérez, Muñoz. Fortuñ y Bonías, 2017, pág. 43).

Permite adaptarse mientras la función motora es relativa al asiento de cambio en situaciones percibidas o previstas a otras nuevas para perpetuar el trabajo de nueva forma puesto que es importante de que el futbolista a cortas edades tenga un ritmo acorde al entrenamiento y durante los encuentros de fútbol.

### ***1.3.5 Anticipación***

El sentido común debe adelantarse a la expectativa en contestación al estímulo actuante simplemente en el presente. El jugador debe ser idóneo de anticiparse al próximo movimiento de su oponente, es una habilidad habitual en todos los deportes. Si no hay una audacia previa de la representación de invadir los espacios, con y sin pelota, y una sucesión de principios de acción que ayude a tomar o coger la delantera a las respuestas, las decisiones se tornarían excesivamente complejas y retardaría horas en arrebatar una respuesta adecuada, y evidentemente esta fase no existe.

Anticipación efectora, relacionada con la producción que del tiempo que se empleara en la producción de una respuesta motriz, la anticipación motora. Está muy relacionada con la anterior y con ella se trata de predecir el tiempo que empleara un acontecimiento en suceder. (Mora, 2008, pág. 227).

El original de la anticipación es considerado como una destreza en situaciones deportivas en que el tiempo es un agente concluyente de la actividad. Para ello el instructor, atendiendo las virtudes de sus futbolistas debe fundar una perfección de acto con unos principios de acción determinados, que ayuden al jugador a dar primero la decisión en un ambiente versátil y repleto de inseguridad.

### ***1.3.6 Diferenciación***

El jugador en el balompié debe tener una combinación muy exquisita en las fases motoras, gran precisión, y riqueza en el movimiento total, para que pueda diversificar entre una habilidad y otra. Consintiendo lograr una coordinación muy elegante de períodos motores y pensamientos parciales individuales se muestra una gran veracidad y validez del movimiento sistemático.

La capacidad de diferenciación es tan variada como la totalidad de las acciones deportivas y en definitiva como la actividad motora es el requisito esencial para el logro de altos rendimientos, en especial para alcanzar el nivel deportivo de campeones, es la capacidad de diferenciar algunos fundamentos técnicos o acciones técnicas que el docente plantea. (Vargas, 2007, pág. 43).

Entonces será un contenido de discriminar una voluntad de otra según la habilidad que se realiza, poniendo en marcha las partes principales del organismo con la tensión y relajación musculares justas y unitarias en las coordinaciones más selectas.

### ***1.3.7 Acoplamiento***

Es significativo que el futbolista ensamble sus movimientos del organismo entre sí. Debido a que es primario para las acciones motoras de gran problema que se muestran en un partido de fútbol.

La memoria motriz de los deportistas de alto nivel, y en particular la de los especialistas de deportes de coordinación compleja, de deportes individuales y de juegos deportivos, contiene hábitos de distinta complejidad. Ello permite demostrar un alto nivel de coordinación en las condiciones más variadas de entrenamiento y competición: para asimilar nuevos movimientos, reproducir los movimientos más eficaces cuando hay poco tiempo, poco espacio, en estado de fatiga, bajo las acciones de los rivales, cuando es necesario improvisar en situaciones inesperadas, etc. (Platonov, 2001, pág. 359).



Esta capacidad es consiente en conectar técnicas impulsoras automatizadas y asimismo se encomienda de la combinación segmentaria de las secciones principales y menores. Relacionándolas e incorporándose entre sí con una disposición orientada a un ecuánime manifiesto, el cual continuamente imperara con una condición completa de construcción de un gesto concluyente. El acoplar gesto motriz debe ser acorde con el sistema nervioso para que se ejecute a coordinación con lo que el futbolista tiene que ejecutar, ya que son decisiones muy breves de toma de disposiciones en el futbol.

#### **1.4 Capacidades coordinativas complejas**

##### ***1.4.1 Aprendizaje motor***

La práctica motora es un cambio congruentemente inquebrantable en el rendimiento o en las potencialidades de conducta que se puede lograr mediante la costumbre o la destreza y que envuelve una sucesión de modificaciones en el espacio del sistema nervioso central que universalmente no se pueden prestar atención. Esta aplicación envuelve ambos aspectos; el cerebral y el motor. El futbolista debe solucionar el contexto de juego del instante, inconveniente empleando la técnica - práctica aprendida.

Después de una actividad motivada y de una experiencia significativa, el escolar es capaz de modificar sus respuestas ante diferentes situaciones. La mayoría de estos cambios llegan a ser relativamente permanentes, ya sea en términos de la naturaleza de la respuesta o lo que es más probable, en el aprendizaje de las habilidades motrices. (Cañizares y Carbonero, 2016, pág. 9).

En todos los niveles de elaboración inicial inclusive en el deporte profesional competitivo, la práctica constituye el dispositivo medular del conector, sin embargo, pocas veces se reflexiona sobre la calidad de dicha centralidad. El transcurso de la pesquisa aprendida en el fútbol tiene que circular por tres etapas de amaestramiento:

período cognitivo, lapso asociativo y ciclo autonómico. Dando como consecuencia una impregnación de obtención de contenidos, en este caso la técnica individual ofensiva utilizadas en el fútbol. El aprendizaje motor es el vinculador de procesos internos asociados a la aplicación y la tentativa que producen cambios comparativamente permanentes en la lucidez de causar actividades motoras, a través de una idoneidad. El aprendizaje motriz en las edades sensibles del entrenamiento es mucho más complejo, por lo que se debe tener cuidado con lo que se explica al jugador.

#### ***1.4.2 Agilidad***

La agilidad es una fisonomía trascendental de la capacidad para cualquier horizonte en el fútbol. Con la consumación de optimizar la velocidad en general, es forzoso optimar el equilibrio, la coordinación y los tiempos de reacción. La mezcla de todos estos elementos nos ayudará a reformar nuestra agilidad.

Agilidad es aquella cualidad que permite el dominio del cuerpo en el espacio con precisión y velocidad adecuadas. El fútbol, como puede deducirse de esta definición, necesita un requerimiento continuo de agilidad porque el jugador debe movilizar todos sus segmentos con soltura y facilidad y porque está inmerso en un continuo cambio de posición y dirección de su cuerpo debiéndolo hacer con rapidez y eficacia significativas. (Cañizares, 2001, pág. 65).

Moverse y detenerse ágilmente es estrechamente significativo en el terreno de juego para sortear a los oponentes. El entrenamiento de la prontitud debe constituir porción total en la formación de jugadores de fútbol. Como tal, hay una sucesión de ejercicios para mejorarla. Con la conclusión de optimizar la movilidad habitual, es preciso mejorar la compensación, la coordinación y los tiempos de reacción. El deportista que practica fútbol debe ser ágil para poder ser un atleta de elite.

### **1.5 Técnicas individuales ofensivas del fútbol**

El futbolista debe subyugar su técnica para experimentar toda su iluminación, espontaneidad y creatividad en momentos de los juegos, conjuntamente de capacitarse para monopolizar los diferentes fundamentos técnicos con exactitud, prontitud y vigor en los siguientes instantes razonados del partido. Las técnicas básicas del fútbol como son controlar, conducir, driblar el esférico y rematar al arco son primordiales al momento de la enseñanza del balompié en categorías formativas.

Por otra parte, la técnica se puede explicar cómo el conjunto de acciones que puede desarrollar el jugador con el balón, dominándolo, utilizando para ello cualquiera de las superficies de contacto que permite el reglamento. De esta forma, se divide la técnica de acuerdo a la posición del jugador en la cancha, siendo así técnica de portero y técnica del jugador de campo. (Díaz, 2018, pág. 66).

Cabe explicar que el organismo humano solo es competente de especializarse en limitado número de acciones motrices. Ante esta certeza sería revelador que todo jugador perfeccione las técnicas crecidamente importantes a su empleo intrínsecamente del equipo como defensor, mediocampista o delantero. A sublime prodigalidad, el imparcial final será conseguir potestad técnica con implicación y agilidad. La técnica en el deporte, podría ser ente semejante de aprendizaje motor. Implica la correcta realización cinética, siguiendo un excelente gesto técnico. Es importante desarrollar estas técnicas durante las fases sensibles de entrenamiento, ya que en estas son la etapa mejor para su desarrollo, existen muchas definiciones de como clasificar las técnicas individuales ofensivas del fútbol, donde los autores de diferentes libros lo clasifican, pero todos llegan a un acuerdo de que su desarrollo es importante durante la etapa formativa, en edades sensibles del entrenamientos las

técnicas utilizadas en el fútbol son importantes, puesto que son la base de todo futbolista.

## **1.6 Control del balón**

### ***1.6.1 Parada***

En el período de afanar el control de balón, los entrenadores cuentan con muchas posibilidades para hacerlo. Es significativo que los ejercicios sean acordes a la duración y categoría de los niños.

Parada: Detener totalmente el balón con cualquier superficie de contacto. La superficie de contacto más idónea para este tipo de control es la planta del pie. Las demás superficies de contacto generan movimiento del balón después de que ha sido controlado. (Jiménez, Arias, Olaya y Suárez, 2007, pág. 45).

De este modo, se entrena la manipulación de la esfera de una forma divertida. A medida que vaya cogiendo crecidamente destreza con el balón el niño, se pueden encaminar dificultando los ejercicios creando circuitos con conos colocados a diferentes distancias, con la actitud que tengan que efectuar distintos movimientos para esquivarlos. Eso hará que mejoren su control de parada ya sea esta con la cabeza, hombros, pecho, muslos, planta del pie, y todas aquellas partes del cuerpo que el reglamento del fútbol permita, excepto las manos donde se utiliza para saques laterales.

### ***1.6.2 Semi - parada***

El contacto del balón es el artefacto más ventajoso que posee el jugador de balompié, puesto que la función de los otros elementos técnicos, el regate, el manejo, el rematar al arco son crecidamente restringidas mientras se realiza el juego y se usan en momentos determinados. De aquí que se diga que el contacto del esférico es el vital ingenio del futbolista tanto en arremetida como en protección.

Semi-parada: Restarle fuerza y movimiento al balón por medio de su amortiguación. Es el tipo de dominio del balón que le da más celeridad al juego ya que se hace sobre la marcha y el jugador no permanece estático. Su mayor eficiencia se encuentra en el denominado control orientado. (Jiménez, Arias, Olaya y Suárez, 2007, pág. 45).

Los principios básicos para un buen control pueden ser: Atacar la pelota en vez de esperarlo, brindar certeza en la porción del organismo con las superficies de relación que intervenga, relajamiento sistémico en el instante del contacto orientación por parte del futbolista primitivamente de ejecutar la intervención de su enfoque y la del antagonista y por último decidir seguidamente al ejercicio ulterior al control. El control del balón de semi parada ayuda que el esférico quede en libertad de escoger si posteriormente se da un pase o se remata al arco, ya que esta técnica es importante para la ejecución en la habilidad del futbolista contemporáneo.

### ***1.6.3 Amortiguamiento***

En las técnicas con balón es idóneo que un jugador de fútbol despliegue dominando y jugando el esférico en favor lógico finalizando un realce excepcional con relación con los demás compañeros del equipo.

Son aquellos que se producen cuando se anticipa mediante el control, la siguiente acción que se quiere realizar, sin que sea necesario de un segundo golpeo de balón para poder realizarla. Este tipo de controles son los más complicados y sólo lo realizan jugadores con un gran nivel técnico y con una orientación espacial, ya que requieren de una localización muy precisa del balón a partir de su sonido. (Urbano, López y Abia, 2008, pág. 64).

Cuando existe un buen control del balón como lo es amortiguar el esférico con finura, ayudara al equipo a superarse a llegar al área contraria en busca del objetivo

propuesto que es el gol, ya que mediante el pase efectivo al compañero disminuirá el error en el delantero a disparar al arco y anotar.

## **1.7 Conducción del balón**

### ***1.7.1 Según la superficie de contacto***

En edades tempranas, se tiene que enseñar al niño como se hace una dirección pero además cuando se tiene que ejecutar. Esto para un instructor tiene que ser primordial para obviar una excesiva en el manejo del balón en edades más adultas.

En sus primeras etapas, los contenidos técnicos serán entrenados en muchas oportunidades mediante un método más analítico, buscando repeticiones y una fácil corrección y demostración por parte del cuerpo técnico. En los últimos años, hablamos normalmente de un entrenamiento integrado, en el que los gestos técnicos se encuentran implícitos en el ejercicio táctico. En caso de detectar carencias, se podría recurrir al método analítico. (Ferrer, 2013, pág. 23).

En determinadas situaciones del partido, cuando el futbolista recibe o recupera el esférico y no tiene seguidamente elección de pase, debe apelar en aquel tiempo a la conducción tratando de conservar un horizonte general o apegado del juego, de tal representación que le permita hallar una elección correcta de pase o conforme a un remate a pórtilo siempre y cuando exista posibilidad de rematar al arco, esto se dará sólo si existe ángulo de tiro, por lo que es importante enseñar a los jóvenes deportistas a controlar el esférico con posibilidad de pase o de rematar al arco, con dirección bien estructurada.

### ***1.7.2 Según la trayectoria***

La dirección es un cimiento definitivo para conseguir transportar en prontitud la pelota estrechamente cerca del pie ya que da alta probabilidad de lucimiento en

determinadas jugadas. Para alcanzar esta situación es tremendamente dificultoso solo los virtuosos como ejemplo Messi es el firme reflejo de un manejo del esférico exitoso.

Desde el punto de vista metodológico, los entrenadores de la experiencia sugieren medios y métodos especialmente adecuados para el entrenamiento de la técnica. Entre ellos, encontramos propuestas próximas a no dedicarle mucho tiempo, sino organizarlo de modo que siempre se le destine algo aunque priorizando los aspectos tácticos, mientras que en otros casos, la intención es centrarse de lleno en su entrenamiento parcelado, y con tal fin se organizan circuitos. (Morcillo, 2007, pág. 198).

Los objetivos principales de la conducción de la pelota, es lograr confianza en la consolidación y habilidad para ejecutar las acciones posteriores. Es de mucha jerarquía que un jugador de fútbol adquiriera un mínimo de paralelismo del manejo del balón para que los utilice en el lapso de los partidos. La pericia de la administración del balón, debe ser crecidamente perfecta viable para cuando tenga que producirse en el progreso del juego, que el jugador sea capaz de perfeccionar sin poseer ningún problema, porqué es la cualidad de como trasladar el esférico con los pies de un sitio a uno nuevo y teniendo en cálculo las distintas técnicas que se usa para lograrlo. Cuando un jugador de fútbol posee una buena trayectoria del esférico cuando remata al arco, será más concreto el efectuar exitosamente el pase al compañero o anotar el gol, de una forma exitosa, con ejecución perfecta.

## **1.8 Driblar el balón**

### **1.8.1 Simple**

El jugador para evitar, franquear, sobrepasar o engañar al competidor, hace el automatismo de esta técnica llamado driblen, del mismo modo conocido como gambeta o amague, que es la locución y la desenvoltura del futbolista con el esférico,

utilizando su corporación realiza algunos gestos técnicos peculiares y movimientos engañosos con la bola para descompaginar y despistar al contrincante y de esta condición ir progresando hacia el marco del rival.

Dentro de los regates simples hay dos tipos: de velocidad o de seguridad. De velocidad es cuando hay un cambio de ritmo superando al contrario y de seguridad es cuando se da una protección continua del balón. Los regates simples se diferencian de los compuestos en que no hay una acción de engaño, es decir, una finta. Son regates en que se supera al contrario por velocidad, al adelantarse a su acción o ser más rápidos que él. (Guerrero, 2016, pág. 55).

El driblen es congénito y en la generalidad de los casos es innato al través de la práctica frecuente. Hay una diversidad de movimientos y gestos técnicos para incluirlo en nuestra colección propia y de esta manera practicarlo y ponerlo en experiencia en los partidos. El driblar el esférico de forma simple a los jugadores en categorías formativas ayuda a que se diviertan más practicando el fútbol.

### ***1.8.2 Compleja***

Una de las cosas crecidamente espectaculares en el planeta del balompié son los regates, gracias a ellos el futbolista que los realiza (inmediatamente que es una muestra propia) mediante movimientos y amagues puede conquistar y deshacerse de su oponente, favoreciendo esta cualidad en el acometimiento que ejecuta. El regate es un talante habilidad de espécimen original lleno de utopía, quimera, destreza y personalidad del atleta que lo realiza. Su realización nace con el privado sujeto. En el balompié actual la capacidad de escaparse es una característica que contrasta al deportista inteligente y creativo del restante de los jugadores. La finta se utiliza cuando el usufructuario de la pelota está aislado.



Clases de regate: Sencillo: son aquellos en los que no se realiza finta previa. Complejo: Son aquellos en los que se realiza finta previa. Aspectos a tener en cuenta para un buen regate: Debe evitarse cuando la acción del pase es posible. Debe evitarse su realización en la zona de iniciación. Debe evitarse cuando la acción del tiro es posible. Debe sorprenderse al adversario (cambio de ritmo). (López, Bernal y Wanceulen. 2007, pág. 8).

Los tipos de driblen, en la mayoría de los casos, están usados en dependencia del problema del conjunto de jugarretas y, del mismo modo del pliego que esté ejerciendo el componente defensivo en el individuo con la bola.

## **1.9 Rematar al arco**

### ***1.9.1 De acuerdo a la superficie de golpeo***

El rematar al arco es una base estrechamente utilizada en el balompié, para la transformación de goles y para ejecutar pases inmensamente largos. La capacidad de realización debe substanciarse de ejecutar de un modo correcto con algunos aspectos importantes para mejorar la técnica de tirar a pórtilco. Lo principal se debe poseer en deducción que el organismo debe moverse en orientación al vértice del pie y balón. Esta extremidad de actuación debe representar el arco cuando está en perspectiva lo más cercano probable para poder rematar y buscar la anotación de acuerdo con la superficie de contacto sea esta de cabeza, con los muslos o con las piernas, las cuales son las más utilizadas al momento de concluir al pórtilco y buscar la anotación.

El remate es la acción más relevante en zona de finalización. Mayoritariamente, la zona de finalización suele tener unos espacios con acumulación de jugadores y las zonas para poder rematar son muy reducidas. Las situaciones en inferioridad numérica y la reducción de espacios convierten el remate en una acción difícil de ejecutar. (Sarasa, 2016, pág. 50).

En la etapa de su realización, se deben poseer en cálculo los siguientes factores: el enfoque del arquero, el número de adversarios que se tienen al frente o al contorno de la esquina de disparo, la distancia con proporción al arco del contrario y el ángulo de conclusión.

### ***1.9.2 De acuerdo a la altura del balón***

Para ello se precisa buena técnica, pero del mismo modo reflexionar y asumir en la mente la perspectiva entre el portero y el arco. Como en las técnicas tratadas anteriormente la serenidad es esencial. Si se inicia la corrida de acercamiento al arco se comienza a ceñir en los futbolistas fundamentalmente en los niños el pensando en si se realiza un chut, vaselina o un regate, por lo que es forzoso dar confianza al jugador en los entrenamientos de remates. Rematar al arco de acuerdo a la altura del balón, practicar este gesto técnico individual ofensivo del fútbol, ayudara a los futbolistas a mejorar su aspecto técnico.

Los tiros al arco tienen también distintas características y formas diversas: al ras del piso, de aire (volea) y sobre pique. El joven deberá aprender los distintos golpes con las pelotas paradas. Una vez medianamente dominada esta situación, se pasa a golpear el balón en movimiento, en distintas alturas, velocidades y efectos. (Griffa, 2011, pág. 183).

Captar un deslumbre emancipado para consumir un tiro a pórtilo lo crecidamente íntegro y factible depende sin duda de un buen pase y un buen desmarque, por lo que se debe instruirse a sorprender el reverso de los defensas y perseguir el ritmo del esférico. Lo positivo suele ser hacerlo rosando la superficie apuntando a lo más alejado del guardameta.

### ***1.9.3 De acuerdo a la dirección del balón***

Es imprescindible saber de qué forma se puede hacer un gol, siempre y cuando el futbolista tome decisiones prontas y se encuentre perfilado para poder realizar esta técnica, por lo cual en la mayoría de los casos el chutar a pòrtico siempre lo ejecutan los delanteros.

Por ello, todas las acciones de estos jugadores, con o sin balón, están orientadas firmemente hacia el remate sobre la portería lo más rápido posible. Contra una defensa reforzada en proximidad de la portería, únicamente la peligrosidad para esta última decide sobre el buen comportamiento de juego del delantero; es decir, sus acciones han de conducir de manera rápida y directa a una prometedora ocasión de remate a portería para él o para uno de sus compañeros. (Rivas y Albarado, 2017, pág. 68).

El patear hacia el arco se puede realizar entrenamientos direccionados con el esférico, como por ejemplos ejercicios para el desarrollo de remates al arco en línea recta, con efecto, cruzados o en diagonal. Todo entrenamiento hacia el arco se debe realiza con ejercicios divertidos, para no caer en la monotonía de que el entrenador de fútbol base con sus atletas no se cansen con los mismos ejercicios de ejecutar cada semana, por ello es importante tener planes de entrenamiento bien estructurados, para poder ejecutarlos durante las semanas de entrenamiento, es complejo este proceso pero efectivo.

## **CAPÍTULO II**

### **2 METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

#### **2.1 Tipos de investigación**

##### **2.2.1 Investigación bibliográfica**

Ayudó en la elaboración y construcción del marco teórico y fundamentación referente al estudio de las capacidades coordinativas y la técnica individual ofensiva del fútbol, para ello se utilizó documentos, libros, artículos científicos e internet.

### ***2.2.2 Investigación de campo***

Ya que se efectuó en el lugar de los hechos, en este caso fue en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.

### ***2.2.3 Investigación descriptiva***

Se la utilizó con el propósito de conocer las situaciones a través de la representación y caracterización de las dos variables acerca del estudio de investigación, para recabar la información, se utilizó test y fichas de observación.

### ***2.2.4 Investigación propositiva***

Se la manejó una vez conocidos los resultados del diagnóstico sobre las capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019, para ello se buscó las mejores alternativas de solución que sirvan para mejorar su enseñanza hacia los deportistas de 10 a 12 años de edad, y a los entrenadores para que mejoren las sesiones de entrenamientos.

## **2.2 Métodos de investigación**

### ***2.2.1 Método inductivo***

Este método de investigación se la utilizó para sacar conclusiones generales de los antecedentes particulares del tema de investigación.

### **2.2.2 Método deductivo**

Se la utilizo como estrategia de razonamiento para deducir conclusiones lógicas de una serie de principios para la selección del tema propuesto.

### **2.2.3 Método analítico**

Se la manejo una vez obtenida la información que ayudo a examinar las causas y los efectos que provoca el tema de investigación para luego ser analizadas.

### **2.2.4 Método sintético**

Este método contribuyó a redactar las conclusiones y recomendaciones.

### **2.2.5 Método estadístico**

Se la utilizo una vez obtenida la información donde se representó en porcentajes y cuadros sintetizando toda su averiguación.

## **2.3 Técnicas de investigación**

### **2.3.1 Fichas de observación**

Se ejecutó a los jugadores con el propósito de valorar las capacidades coordinativas.

### **2.3.2 Test**

Se realizó a los deportistas con la intención de evaluar las técnicas individuales ofensivas del fútbol.

## **2.4 Instrumento de investigación**

### 2.4.1 Estudio de caso

Esta metodología de estudio sirvió para el problema planteado por el tiempo limitado y puesto que su población indagada es menor a 100 deportistas.

### 2.5 Matriz de diagnóstico

Objetivo diagnostico	Variables diagnostico	Indicadores	Técnicas	Fuentes información
		Adaptación		
		Cambios motrices		
		Regulación del movimiento		

<b>Valorar</b>	<b>Capacidades coordinativas</b>	<b>Orientación</b>	<b>Fichas de observación</b>	<b>Deportistas</b>
		<b>Equilibrio</b>		
		<b>Reacción</b>		
		<b>Ritmo</b>		
		<b>Anticipación</b>		
		<b>Diferenciación</b>		
		<b>Acoplamiento</b>		
		<b>Aprendizaje motor</b>		
		<b>Agilidad</b>		
<b>Evaluar</b>	<b>Técnicas individuales ofensivas del fútbol</b>	<b>Parada</b>	<b>Test</b>	<b>Deportistas</b>
		<b>Semi - parada</b>		
		<b>Amortiguamiento</b>		
		<b>Según superficie de contacto</b>		
		<b>Según la trayectoria</b>		
		<b>Simple</b>		
		<b>Compleja</b>		
		<b>Acuerdo superficie de golpeo</b>		
		<b>Acuerdo a la altura del balón</b>		
		<b>Acuerdo dirección del balón</b>		

**Elaborado por:** Cristian Bolaños

## **2.6 Identificación de la población**

La cantidad elegida para la presente investigación fueron 41 deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019.

<b>Institución</b>	<b>Categorías</b>	<b>Sexo</b>	
		<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>
<b>Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019</b>	<b>Jugadores</b>		
		41	
<b>Total</b>		41	

***Fuente:** Jugadores de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019.*

## **2.7 Identificación de la muestra**

Con respecto al cálculo de la muestra no se hizo ningún computo, ya que la población total, es inferior a 100 individuos, por lo tanto no amerita realizar tal aplicación estadística.



## CAPÍTULO III

### 3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1 Resultados aplicación fichas observación capacidades coordinativas a deportistas

##### Observación N° 1

##### Adaptación

##### Tabla 1

*(Harmonía de control del balón con los pies, muslos y cabeza)*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	3	7%
<b>Casi siempre</b>	13	32%
<b>Rara vez</b>	22	53%
<b>Nunca</b>	3	7%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Ficha de observación aplicado a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019.*

##### Interpretación

Con el 7% de deportistas observados se analiza que siempre pudieron ejecutar el ejercicio, con el 32% casi siempre, con el 53% lo hacen rara vez y en menor porcentaje esta con el 7% con la alternativa nunca. “La adaptación aparece como elemento específico del concepto de técnica deportiva en aquellas modalidades con elevados requerimientos tácticos, como los denominados deportes de situación (balonmano, tenis, judo), en lo que existe una continua variabilidad de las situaciones y contextos de practica como consecuencia de la presencia y actuación de adversarios directos que interfieren en la ejecución de las acciones”. (Izquierdo, 2008, pág. 100). Es necesario que efectúe el entrenador cargas externas de control del balón con ejercicios multifuncionales de ejecución de la coordinación adaptativa para tener resultados positivos.

**Observación N° 2**  
**Cambios motrices**  
**Tabla 2**

*Test de la escalera (Coordinación Óculo- Pédica)*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	4	10%
<b>Casi siempre</b>	12	29%
<b>Rara vez</b>	24	59%
<b>Nunca</b>	1	2%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Ficha de observación aplicado a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se evidencia que el 10% de futbolistas observados siempre realizaron adecuadamente el ejercicio propuesto, con el 29% casi siempre pudieron ejecutar la coordinación ojo- pie con balón convenientemente, con el 59% de deportistas muestran una denotación en lo que concierne a la coordinación periférica ojo-pie, un nivel rara vez conveniente en lo que corresponde a lo observado, y en una proporción menor está con un 2% la alternativa nunca. “Los cambios de situación sólo resultan posibles cuando, por una parte, se dispone de una experiencia motora suficiente, esto es, una base comparativa suficiente sobre los procesos de aprendizaje previos, y cuando, por otra, el proceso de adaptación se conduce con una precisión suficiente para llegar a una solución motora satisfactoria”. (Weinek, 2005, pág. 485). Se recomienda por esto emplear una sistemática de preparación que incluya, conjuntamente de la enseñanza y el afianzamiento de los esquemas motrices, una presentación de alineación de la habilidad en el sistema coordinativo. Está mostrado que cuanto superior sea el semblante coordinativo expresado por un subyugado, su dominio será mejor en la realización de la actitud práctica constante de aprendizaje del futbolista.

**Observación N° 3**  
**Regulación del movimiento**  
**Tabla N° 3**

*(Saltar con los dos pies juntos el cono situado a una altura)*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	5	12%
<b>Casi siempre</b>	11	27%
<b>Rara vez</b>	23	56%
<b>Nunca</b>	2	5%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Ficha de observación aplicado a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se analiza que el 56% de deportistas observados presentan que rara vez pudieron regular y controlar adecuadamente su movimiento corporal con la calidad requerida, con el 12% siempre, con el 27% casi siempre y con el 5% nunca. “El alto grado de economía propio de una habilidad bien desarrollada se debe a la precisión de la regulación motora y permite ejecutar movimientos idénticos con un gasto escaso, con el consiguiente ahorro de energía. De esta forma la habilidad determina el grado de aprovechamiento de las capacidades de condición física”. (Weinek, 2005, pág. 479). Se establece realizar ejercicios estáticos y dinámicos para mejorar esta capacidad coordinativa básica, con variantes con balón y sin el para su desarrollo progresivo puesto que el regular el área corpórea es importante a la hora de ejercer tanto el control del esférico durante el encuentro del partido del fútbol como al momento de patear el balón ya sea para dar un pase al compañero mejor ubicado. El regular el movimiento en el fútbol es importante, porque ayuda al ahorro de energía para compensarlo durante todo el encuentro del partido, muchas veces los deportistas en las formaciones iniciales utilizan el gasto energético en su totalidad en los primeros minutos, provocando un gasto energético.

**Observación N°4**  
**Orientación**  
**Tabla 4**

*Orientación espacio tiempo (desplazarse corriendo haciendo slalom).*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	2	5%
<b>Casi siempre</b>	13	32%
<b>Rara vez</b>	23	56%
<b>Nunca</b>	3	7%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Ficha de observación aplicado a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol "Wilson Vinueza" del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se concluye que el 56% de deportistas analizados rara vez presentan eficiencia en determinar en el menor tiempo posible el orientarse de un lugar a otro con cambios de ritmos corporales con balón, con el 32% de futbolistas observados presentan que casi siempre se desplazan convenientemente conduciendo el esférico con obstáculos, con el 5% siempre y nunca con el 7%. "En los juegos y deportes colectivos de balón es donde esta capacidad requiere de mayores exigencias; al haber varios puntos de orientación: móvil, adversarios, compañeros, portería/canasta, y algunos de ellos en situaciones cambiantes permanentemente". (Lorenzo, 2009, pág. 46). Cuanto más y más amplio sea el perfeccionamiento coordinativo del jugador, mejores serán sus posibilidades de instruirse vertiginosamente nuevas destrezas y de solucionar situaciones del juego con prontitud y energía, en un encuentro real. El orientarse en el campo de juego para un deportista de fútbol, es muy importante, ya que ocupar la mayoría del terreno de juego para un equipo de fútbol, ayudara a buscar de mejor manera el triunfo. Un equipo de futbol orientado psicológicamente en busca de la victoria, será quien logre el éxito.

**Observación N°5****Equilibrio****Tabla 5***Equilibrio (Ejercicio llamado el flamenco).*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	4	10%
<b>Casi siempre</b>	13	32%
<b>Rara vez</b>	22	54%
<b>Nunca</b>	2	5%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Ficha de observación aplicado a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

De los deportistas observados el 10% siempre ejecutaron correctamente el ejercicio promulgado, con el 32% casi siempre, con el 54% rara vez tienen una coordinación eficiente en lo que incumbe al equilibrio estático, y en menor porcentaje con el 5% nunca pudieron tener equilibrio. “La capacidad de equilibrio es una capacidad coordinativa que se desarrolla en un momento especialmente temprano y que por tanto se debería entrenar desde un principio con especial énfasis. En el transcurso de su carrera deportiva el deportista pierde su equilibrio tanto interna como externamente. El correspondiente proceso de aprendizaje reduce la frecuencia y la incidencia de las situaciones de pérdida del equilibrio, contribuyendo a aumentar la capacidad y la constancia del rendimiento deportivo, y también a prevenir las lesiones” (Weineck, 2005, pág. 482). Esta capacidad es fundamental en el movimiento mecánico ya que tiene una ocupación esencial en la intervención física: Permite la conciliación del individuo al intermedio. No es congénito y por lo tanto puede sustanciarse reformándose a través del dinamismo cinético íntegro y depende de las habilidades neuromusculares. El equilibrio es una capacidad primordial para el desarrollo del futbolista.

**Observación N° 6****Reacción****Tabla 6***Reacción (test de reacción).*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	3	7%
<b>Casi siempre</b>	14	34%
<b>Rara vez</b>	22	54%
<b>Nunca</b>	2	5%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Ficha de observación aplicado a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se denota que el 7 % de futbolistas observados siempre realizaron una reacción acorde a lo especificado en el ejercicio solicitado, con el 34% casi siempre, con el 54% de los futbolistas rara vez en cuestión de la agilidad de salto y movimiento que valoró esta ficha de observación muestra una reacción defectuosa, en menor porcentaje está la alternativa nunca con el 5%. “Las señales se pueden transmitir por vías acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas. Dependiendo de los ejercicios físicos a realizar intervendrán más unas u otras vías. También es importante, dentro de juegos y deportes, el saber discernir entre varias señales cual es la más que nos interesa; como puede ocurrir repetidamente en los deportes colectivos”. (Cebrián, 2007, pág. 74). La reacción que tiene el futbolista depende mucho de lo que escuche o vea a la señal del entrenador, de ahí viene la agilidad de reaccionar que es una capacidad principal para cualquier proceso en el fútbol. Con la consumación de optimizar la velocidad en general, es forzoso optimar el equilibrio, la coordinación y los tiempos de reacción. La mezcla de todos estos elementos ayudará a reformar la reacción, con ejercicios adecuados ayudara al futbolista a concentrarse durante el partido con respuestas rápidas.

**Observación N° 7**  
**Ritmo**  
**Tabla 7**

*(Cambios de ritmos con el esférico ante un adversario)*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	2	5%
<b>Casi siempre</b>	15	37%
<b>Rara vez</b>	24	59%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Ficha de observación aplicado a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol "Wilson Vinuesa" del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se considera que el 59% de los deportistas observados rara vez tienen cambios de ritmo con el balón para esquivar a un adversario adecuadamente, en un 5% lo hacen siempre, casi siempre lo hacen en un 37% y nunca con el 0%. "Capacidad de ritmo: capacidad de utilización de la habilidad motriz siguiendo un ritmo que está interiorizado o capacidad de reproducir un ritmo impuesto desde el exterior. Capacidad de discriminación: es la capacidad que, atendiendo a los impulsos que nos llegan, los valora o diferencia para que se produzca una transformación de éstos además de una emisión de órdenes para producir o realizar una acción". (Dorochenko, Navarro, Moya, Pérez, Muñoz y Bonías. 2017, pág. 43). Se recomienda que para mejorar los cambios de ritmo en el futbolista se debe realizar ejercicios simples como señales preventivas con anterioridad, y ejercicios compuestos como por ejemplo entrenamientos de los estímulos no esperados o esperados con variantes, todo esto a la mayor rapidez posible. Por lo tanto los futbolistas observados con un entrenamiento de ritmos variados se verán los cambios positivos. El que un equipo tenga el ritmo de juego es fundamental, porque es aquel equipo quien tiene el mando.

**Observación N° 8**  
**Anticipación**  
**Tabla 8**

*(Velocidad de anticipación)*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	4	10%
<b>Casi siempre</b>	13	32%
<b>Rara vez</b>	23	56%
<b>Nunca</b>	1	2%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Ficha de observación aplicado a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol "Wilson Vinueza" del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

La ficha de observación demuestra que al momento de realizar el ejercicio de velocidad de anticipación el 10% siempre ejecutaron el ejercicio propuesto adecuadamente, con el 32% casi siempre, con el 56% rara vez tienen una buena respuesta al ejecutar la acción y en menor porcentaje la alternativa nunca tiene un 2%. "Anticipación efectora, relacionada con la producción que del tiempo que se empleara en la producción de una respuesta motriz, la anticipación motora. Está muy relacionada con la anterior y con ella se trata de predecir el tiempo que empleara un acontecimiento en suceder". (Mora, 2008, pág. 227). Por lo referente anteriormente se recomienda a los deportistas de la Escuela de Fútbol investigada ejecutar entrenamientos en donde intervengan ejercicios para agrupar y mejorar la inteligencia, atención, habilidades psicofísicas, percepción y todas aquellas capacidades que ayuden a optimar la velocidad de anticipación, todo esto se debe realzarlos con ejercicios contemporáneos y actuales para que el deportista sea capaz de anticiparse al próximo movimiento de su oponente para anticipar las respuestas. La capacidad de anticiparse a la ejecución del rival será primordial.



**Observación N° 9****Diferenciación****Tabla 9***(Golpeos y pases de balón, carrera por filas)*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	4	10%
<b>Casi siempre</b>	12	29%
<b>Rara vez</b>	24	59%
<b>Nunca</b>	1	2%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Ficha de observación aplicado a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se revela que el 59% de deportistas observados rara vez diferencian las técnicas con balón en carrera, el 10% siempre diferencia correctamente el aspecto técnico, el 29% casi siempre y solo el 2% realiza adecuadamente en su totalidad la actividad propuesta. “La capacidad de diferenciación se expresa por lo general como sensibilidad ante el balón, ante el agua o la nieve, etc. Incluye la capacidad de ajuste fino entre los músculos y es determinante para el rendimiento en la mayoría de las modalidades”. (Weineck, 2005, pág. 481). La capacidad de diferenciación es esencial en el proceso de entrenamiento en los niños y jóvenes que practican en el balompié, por lo que se menciona que la enseñanza se debe unificar la capacidad individual de cada deportista con la discriminación y la precisión de ejercicios acorde con la edad, ayudara a mejorar el rendimiento deportivo en la fases sensibles del entrenamiento, pero todo esto se lo debe ejecutar con entrenamientos donde se inmiscuyan movimientos que tengan precisión de movimientos parciales del cuerpo. Saber diferenciar una técnica de otra en el futbol es de suma importancia para los jugadores del balompié que se están iniciando, porque no es lo mismo driblar el balón que conducir el esférico.

**Observación N° 10**  
**Acoplamiento**  
**Tabla 10**

*(Golpeo de cabeza hacia atrás)*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	4	10%
<b>Casi siempre</b>	13	32%
<b>Rara vez</b>	22	54%
<b>Nunca</b>	2	5%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Ficha de observación aplicado a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol "Wilson Vinuesa" del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se concluye que de los analizados en un 54% rara vez realizan adecuadamente el acoplamiento del ejercicio de cabeceo del esférico hacia atrás, en un 32% lo ejecutan correctamente casi siempre, en un porcentaje del 10% refleja que siempre realizan adecuadamente el ejercicio y en un 5% nunca pudieron hacer bien el ejercicio propuesto. "La calidad del rendimiento técnico táctico del jugador de fútbol se determina en gran parte por sus capacidades de coordinación. El concepto de capacidades de coordinación constituye una definición avanzada y diferenciada del conocido concepto de habilidad. Se distingue entre capacidad de acoplamiento, orientación, diferenciación, equilibrio, reacción, adaptación y mantenimiento del ritmo". (Urbano, 2008, pág. 19). Como las demás capacidades coordinativas el acoplamiento refleja algo primordial para un futbolista en desarrollo, por lo que su producción adecuada se tiene que forjar el entrenamiento de la velocidad con unión de la exactitud de los ejercicios sumado a que el niño o joven aprendiz de balompié aprenda acciones motoras necesarias para que pueda adaptarse a condiciones de entrenamiento de exigencias. No es fácil de que los futbolistas se acoplen a las mismas exigencias.

**Observación N° 11**  
**Aprendizaje motor**  
**Tabla N° 11**

*(Tiros a la portería)*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	3	7%
<b>Casi siempre</b>	14	34%
<b>Rara vez</b>	22	54%
<b>Nunca</b>	2	5%
<b>Total</b>	41	100%

***Fuente:** Ficha de observación aplicado a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se evidencia de que el 54% de futbolistas observados rara vez tuvieron un acierto exacto a portería, el 7% siempre tuvieron una buena precisión con el balón al arco, un porcentaje que llega al 34% casi siempre los deportistas analizados ejecutaron el ejercicio de patear a la pelota a portería con eficiencia, y en un 5% nunca pudieron ni siquiera llegar al arco con el esférico. “Después de una actividad motivada y de una experiencia significativa, el escolar es capaz de modificar sus respuestas ante diferentes situaciones. La mayoría de estos cambios llegan a ser relativamente permanentes, ya sea en términos de la naturaleza de la respuesta o lo que es más probable, en el aprendizaje de las habilidades motrices. (Cañizares y Carbonero. 2016, pág. 9). Es muy complejo de que la técnica individual ofensiva del fútbol como lo es el aprendizaje motriz sea eficiente en un deportista en crecimiento, por lo cual su desarrollo depende del entrenador en enseñar correctamente para que exista aprendizaje. Aprender a controlar el gesto motor durante los partidos de fútbol ayudara a mejorar el aspecto coordinativo. Aprender nuevas técnicas para un futbolista es complejo, pero es necesario.

**Observación N° 12**  
**Agilidad**  
**Tabla N° 12**

*(Agilidad de carrera con balón)*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	2	5%
<b>Casi siempre</b>	15	37%
<b>Rara vez</b>	24	59%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>Total</b>	41	100%

***Fuente:** Ficha de observación aplicado a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se evidencia de que el 59% rara vez tienen una agilidad adecuada en carrera con balón, el 37% casi siempre son ágiles en controlar en velocidad el esférico, con el 5% siempre tuvieron una acotación en ejecutar bien el ejercicio y la alternativa nunca con un 0%. “Agilidad es aquella cualidad que permite el dominio del cuerpo en el espacio con precisión y velocidad adecuada. El fútbol, como puede deducirse de esta definición, necesita un requerimiento continuo de agilidad porque el jugador debe movilizar todos sus segmentos con soltura y facilidad porque está inmerso en un continuo cambio de posición y dirección de su cuerpo debiéndolo hacer con rapidez y eficacia significativas”. (Cañizares, 2001, pág. 65). Para que el practicante del balompié tenga una mejora en su agilidad es necesario entrenar esta capacidad en edades tempranas por medio de un programa multilateral y multifacética bien diseñado en las etapas de iniciación y formación deportiva por parte del entrenador ya que es él el responsable de todo. El futbolista debe ser ágil para anticiparse al gesto motor del contrario.

## Resultados aplicación test de técnicas individuales ofensivas del fútbol a deportistas.

### Test N° 1

#### Control del balón con parada.

**Tabla 13**

*Control del balón con parada*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	2	5%
Casi siempre	11	27%
Rara vez	28	68%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	41	100%

*Fuente:* Test aplicados a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.

### Interpretación

Se evidencia que el 68% de investigados rara vez pudieron realizar un control del balón adecuadamente, con el 27% casi siempre, con el 5% siempre y con la alternativa nunca con el 0%. “Parada: Detener totalmente el balón con cualquier superficie de contacto. La superficie de contacto más idónea para este tipo de control es la planta del pie. Las demás superficies de contacto generan movimiento del balón después de que ha sido controlado”. (Jiménez, Arias, Olaya y Suárez. 2007, pág. 45). Controlar el balón es fundamental para los deportistas de base, para ello los ejercicios y entrenamientos debe saber el entrenador que desarrollar esta técnica ayudará a sus deportistas a mejorar las habilidades esenciales que exige el fútbol. En este caso dichas técnicas ofensivas del fútbol en su mayoría de los entrenamientos en las escuelas de fútbol formativas, lo dejan para un segundo plano, predominado el aspecto físico y sus capacidades, relegando la parte principal del entrenamiento que es las técnicas individuales ofensivas del fútbol, provocando deportistas con bajo nivel futbolístico.

**Test N° 2**  
**Control del balón semi-parada**  
**Tabla 14**

*Control del balón semi-parada*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	3	7%
<b>Casi siempre</b>	14	34%
<b>Rara vez</b>	22	54%
<b>Nunca</b>	2	5%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Test aplicados a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se considera que el 54% rara vez realiza un control del balón con semi-parada adecuado, el 34% casi siempre, el 5% nunca y el 7% siempre ejecuto lo que pedía el test. “Semi-parada: Restarle fuerza y movimiento al balón por medio de su amortiguación. Es el tipo de dominio del balón que le da más celeridad al juego ya que se hace sobre la marcha y el jugador no permanece estático. Su mayor eficiencia se encuentra en el denominado control orientado”. (Jiménez, Arias, Olaya y Suárez. 2007, pág. 45). El objetivo de esta habilidad es reducir la velocidad de la pelota para que se pueda cambiar de dirección de la trayectoria al momento de ser jugado. Par desarrollar un control del balón de semi parada, es importante el entrenamiento constante de esta técnica, por lo tanto durante los periodos de las fases sensibles de adaptación, ayudara a que el futbolista cundo llegue a una edad más adulta, tendrá más desarrollado este gesto, lo que provocara de que el jugador pueda controlar el esférico a conveniencia, llegando a tener un domino mucho más específico durante un partido real, donde las decisiones de toma de ejecución son limitadas, con reacciones de microsegundos.

**Test N° 3**  
**Control del balón con amortiguamiento.**  
**Tabla 15**

*Control del balón con amortiguamiento*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	4	10%
<b>Casi siempre</b>	13	32%
<b>Rara vez</b>	23	56%
<b>Nunca</b>	1	2%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Test aplicados a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se concluye que el 56% rara vez realizaron un control del balón con amortiguamiento adecuado, el 32% casi siempre, el 10% siempre y el 2% nunca pudieron el test. “Son aquellos que se producen cuando se anticipa mediante el control, la siguiente acción que se quiere realizar, sin que sea necesario de un segundo golpeo de balón para poder realizarla. Este tipo de controles son los más complicados y sólo lo realizan jugadores con un gran nivel técnico y con una orientación espacial, ya que requieren de una localización muy precisa del balón a partir de su sonido”. (Urbano, López y Abia. 2008, pág. 64). Para esta técnica es impredecible poner énfasis en el entrenamiento de disminuir la velocidad de la pelota a la hora de controlar la bola en el aire ya sea de dominio del esférico para controlar el juego o sea el caso de recibir el pase del compañero, debido a que en un encuentro real el tiempo de reaccionar al momento de calcular la altura del esférico son escasos, por lo tanto esta técnica al ser fortalecida, será una opción exquisita para controlar el balón y posteriormente sea jugado, con prontitud para tener el control del juego ante el rival.

**Test N° 4****Conducción del balón según la superficie de contacto****Tabla 16***Conducción del balón según la superficie de contacto*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	6	14%
<b>Casi siempre</b>	13	32%
<b>Rara vez</b>	22	54%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente:* Test aplicados a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.

**Interpretación**

Se concluye que el 54% de deportistas investigados rara vez realizan una conducción del balón adecuadamente, con un 14% siempre, casi siempre con el 32% y con la opción nunca con un 0%. “En sus primeras etapas, los contenidos técnicos serán entrenados en muchas oportunidades mediante un método más analítico, buscando repeticiones y una fácil corrección y demostración por parte del cuerpo técnico. En los últimos años, hablamos normalmente de un entrenamiento integrado, en el que los gestos técnicos se encuentran implícitos en el ejercicio táctico. En caso de detectar carencias, se podría recurrir al método analítico”. (Ferrer, 2013, pág. 23). Se debe enseñar a conducir el esférico con las partes del cuerpo menos hábiles. En edades tempranas, se tiene que enseñar al niño como se hace una dirección pero además cuando se tiene que ejecutar. Esto para un instructor tiene que ser primordial para obviar una excesiva en el manejo del balón en edades más adultas, porque es más difícil corregir que de enseñar la técnica al principio de las sesiones de entrenamiento, cuando el futbolista llega a ser más técnico, desea siempre jugar como sus ídolos, pero no se da cuenta que el futbol es de equipo y si el entrenador sabe explicar correctamente este aspecto será el éxito.



**Test N° 5**  
**Conducción del balón según la trayectoria**  
**Tabla N°17**

*Conducción del balón según la trayectoria*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	4	10%
<b>Casi siempre</b>	13	32%
<b>Rara vez</b>	22	54%
<b>Nunca</b>	2	5%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Test aplicados a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se considera que el 54% rara vez pudo conducir el balón según la trayectoria propuesta adecuadamente, el 32% casi siempre realizo a conveniencia el test, con el porcentaje del 10% siempre ejecuto una conducción del esférico con un trayectoria efectiva, y con un 5% nunca hizo bien el ejercicio. “Desde el punto de vista metodológico, los entrenadores de la experiencia sugieren medios y métodos especialmente adecuados para el entrenamiento de la técnica. Entre ellos, encontramos propuestas próximas a no dedicarle mucho tiempo, sino organizarlo de modo que siempre se le destine algo aunque priorizando los aspectos tácticos, mientras que en otros casos, la intención es centrarse de lleno en su entrenamiento parcelado, y con tal fin se organizan circuitos”. (Morcillo, 2007, pág. 198). Los objetivos principales de la conducción de la pelota, es lograr confianza en la consolidación y habilidad para ejecutar las acciones posteriores. Es de mucha jerarquía que un jugador de fútbol adquiriera un mínimo de paralelismo del balón dado que en el lapso de los partidos la baya necesitando. La trayectoria del esférico seria en línea recta, diagonal, a ras del suelo, entre otros.

**Test N° 6**  
**Driblar el balón de forma simple**  
**Tabla 18**

*Driblar el balón de forma simple*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	4	10%
<b>Casi siempre</b>	13	32%
<b>Rara vez</b>	23	56%
<b>Nunca</b>	1	2%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Test aplicados a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se concluye que el 56% rara vez hace un driblen del esférico adecuado a la hora de regatear, el 32% lo hace casi siempre, con el porcentaje del 10% siempre lo hacen correctamente, y un 2% nunca lo hizo convenientemente. “Dentro de los regates simples hay dos tipos: de velocidad o de seguridad. De velocidad es cuando hay un cambio de ritmo superando al contrario y de seguridad es cuando se da una protección continúa del balón. Los regates simples se diferencian de los compuestos en que no hay una acción de engaño, es decir, una finta. Son regates en que se supera al contrario por velocidad, al adelantarse a su acción o ser más rápidos que él”. (Guerrero, 2016, pág. 55). El driblen es innato y en la mayoría de los casos es adquirido a través de la práctica constante. Hay una variedad de movimientos y gestos técnicos para incluirlo en el repertorio de entrenamiento y de esta forma de enseñanza y practica hacia los deportistas será puesto en práctica en los partidos, en este caso driblar el balón de forma simple par un deportista de 10 a 12 años de edad es primordial, puesto que la forma más simple de driblar el esférico, es a lo natural, como se sienta más cómodo el futbolista de la categoría infantil, no es conveniente presionar al futbolista infantil con esto de driblar el balón de forma simple.

**Test N° 7**  
**Driblar el balón de forma compleja**  
**Tabla N° 19**

*Driblar el balón de forma compleja*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	2	5%
<b>Casi siempre</b>	15	37%
<b>Rara vez</b>	24	59%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Test aplicados a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se revela que el 59% rara vez efectuó un driblen del esférico de forma compleja adecuadamente, el 37% casi siempre, con el porcentaje del 5% siempre lo hizo convenientemente y con el 0% está la alternativa nunca. “Clases de regate: Sencillo: son aquellos en los que no se realiza finta previa. Complejo: Son aquellos en los que se realiza finta previa. Aspectos a tener en cuenta para un buen regate: Debe evitarse cuando la acción del pase es posible. Debe evitarse su realización en la zona de iniciación. Debe evitarse cuando la acción del tiro es posible. Debe sorprenderse al adversario (cambio de ritmo)”. (López, Bernal y Wanceulen. 2007, pág. 8). Para el desarrollo del driblen compuesto o complejo, se debe formular entrenamientos donde exista intervención espontáneas de las fintas que tengan regates en las cuales los deportistas previamente hayan visto de sus futbolistas preferidos, ya que de esta manera no se les obliga a que aprendan a regatear con el esférico al rival de forma obligatoria, sino más bien de que mediante la ejecución voluntaria asimilen la distribución adecuada del regate de forma compleja, pero con el entrenamiento constante los futbolistas llegaran a tener mayor driblen en edades mas adultas.

**Test N° 8**  
**Rematar al arco de acuerdo a la superficie de golpeo**  
**Tabla 20**

*Rematar al arco de acuerdo a la superficie de golpeo*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	3	7%
<b>Casi siempre</b>	13	32%
<b>Rara vez</b>	22	53%
<b>Nunca</b>	3	7%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Test aplicados a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se considera que el 53% rara vez pudieron rematar al arco sin ninguna dificultad, casi siempre con 32, el 7% siempre pudieron hacer el test, y el 7% nunca pudo rematar al arco cómodamente. “El remate es la acción más relevante en zona de finalización. Mayoritariamente, la zona de finalización suele tener unos espacios con acumulación de jugadores y las zonas para poder rematar son muy reducidas. Las situaciones en inferioridad numérica y la reducción de espacios convierten el remate en una acción difícil de ejecutar”. (Sarasa, 2016, pág. 50). Se manifiesta practicar ejercicios tomando en cuenta los tres tipos de remate al arco que son: de acuerdo a la superficie de golpeo, a la altura del balón y la dirección del balón. Tratando de afirmar al balón con fuerza y dirección hacia la portería, ya que lo importante de rematar al arco es la expectativa, la fuerza y la trayectoria según la superficie de golpeo ya sea con la planta del pie, el talón, la punta, entre otras, ayudara al delantero en su mayoría a rematar al arco con potencia, pero sobre todo con efectividad, direccionando el balón con dirección que se busque anotar el gol. El disparar al marco para las categorías de 10 a 12 años de edad, en los ejercicios suele ser lo más divertido de los entrenamientos

**Test N° 9**  
**Rematar al arco de acuerdo a la altura del balón**  
**Tabla N° 21**

*Rematar al arco de acuerdo a la altura del balón*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	2	5%
<b>Casi siempre</b>	13	32%
<b>Rara vez</b>	23	56%
<b>Nunca</b>	3	7%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Test aplicados a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se concluye que el 56% rara vez remataron al arco de acuerdo a la altura adecuadamente, con el 32% lo hizo casi siempre, con el porcentaje del 5% lo ejecuto siempre convenientemente, y con el 7% nunca pudo realizar el ejercicio del test propuesto favorablemente. “Los tiros al arco tienen también distintas características y formas diversas: al ras del piso, de aire (volea) y sobre pique. El joven deberá aprender los distintos golpes con las pelotas paradas. Una vez medianamente dominada esta situación, se pasa a golpear el balón en movimiento, en distintas alturas, velocidades y efectos”. (Griffa, 2011, pág. 183). Para consumir un tiro a pórtico para que sea íntegro y factible depende sin duda de un buen pase y un buen desmarque, por lo que se debe instruir en el desarrollo de esta técnica individual ofensiva del fútbol en el entrenamiento de los jugadores a que sorprendan el reverso de los defensas y perseguir el ritmo del esférico. Lo positivo suele ser rematar el esférico apuntando a lo más lejano del guardameta a las esquinas de la portería sea estas a la altura de la derecha o izquierda, al ras del suelo, porque si se entrenam de esta forma abra mas efectividad.

**Test N° 10**  
**Rematar al arco de acuerdo a la dirección del balón**  
**Tabla N° 22**

*Rematar al arco de acuerdo a la dirección del balón*

<b>Respuesta</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>Siempre</b>	6	14%
<b>Casi siempre</b>	13	32%
<b>Rara vez</b>	22	54%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>Total</b>	41	100%

*Fuente: Test aplicados a deportistas de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.*

**Interpretación**

Se considera que el 54% de investigados rara vez remataron al arco con una dirección del balón oportunamente, con el 32% casi siempre, con un 14% siempre y con un 0% está la alternativa nunca. “Por ello, todas las acciones de estos jugadores, con o sin balón, están orientadas firmemente hacia el remate sobre la portería lo más rápido posible. Contra una defensa reforzada en proximidad de la portería, únicamente la peligrosidad para esta última decide sobre el buen comportamiento de juego del delantero”. (Rivas y Albarado, 2017, pág. 68). Para mejorar el rematar a portería se debe enseñar a los jugadores de fútbol a disparar el esférico a nivel del suelo, ya que suele ser el más dificultoso para los guardametas, puesto que el portero al ser el jugador de futbol más alto se le complica agacharse hacia el piso. También el rematar al arco es preferible disparar a las esquitas de la portería, puesto que es el lugar más alejado de los brazos del portero, y todo esto se lo debe realizar con fuerza el disparo, además de esto se suma la efectividad lo que provoca el anotar el gol. El entrenamiento de esta técnica de rematar el arco, se lo debe realizar con ejercicios divertidos, para no caer en l monotonía.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. PROPUESTA**

#### **4.1 Título**

**Talleres de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas del fútbol en categorías de 10 a 12 años de edad.**

#### **4.2 Justificación**

Se justifica para los siguientes motivos: A la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa”, para el entrenador y para los deportistas de la categoría de 10 a 12 años de edad.

La presente indagación se justifica por las siguientes razones, puesto que conocidos los resultados acerca de la evaluación de las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas del fútbol, con respecto a la primera variable que son las cualidades motrices básicas, como la regulación del movimiento, adaptación, cambios motrices; capacidades especiales como la orientación, el equilibrio, la reacción, el ritmo, la anticipación, la diferenciación, el acoplamiento; y las capacidades complejas tales como el aprendizaje motor y la agilidad; todas estos semblantes se evidencia que han quedado relegados a un segundo plano, es decir que en el proceso de entrenamiento así como el de enseñanza-aprendizaje se las ha tomado en cuenta de forma secundaria, sin darse cuenta que las capacidades coordinativas son las bases y las más importantes dentro de un proceso de entrenamiento deportivo.

De igual manera con respecto a la preparación de las técnicas individuales ofensivas del fútbol, las investigaciones realizadas denotan que no se pone énfasis con relación a la segunda variable que son el control del balón como son, parada, semi-

parada, amortiguamiento; conducción del balón tales como según la superficie de contacto, según la trayectoria; driblen del balón que son simples y complejas; y rematar al arco que son de acuerdo a la superficie de golpeo, a la altura del balón y a la dirección del balón; estos aspectos antes mencionados han sido desarrollados mediocrementemente, es por ello que tienen una calificación de regular con respecto a la ejecución.

La investigación realizada los resultados denota aspectos temporales en el entrenamiento en su desarrollo técnico individual ofensivo del fútbol, pero ay que resaltar que el establecimiento intenta apoyar a la colectividad en el deporte del balompié con propuestas de preparación. El entrenador y dueño de la Escuela de Fútbol antes mencionada, para la enseñanza de este deporte se sustenta en su experiencia de ex futbolista profesional y se basa en la formación empírica al tener el carnet de entrenador. Los deportistas indagados denotan poca determinación en el desarrollo, ejecución y práctica de las técnicas individuales ofensivas del fútbol.

Conocida esta problemática, se propone la siguiente propuesta de talleres de ejercicios que ayuden a mejorar cada una de las capacidades coordinativas, así como plantear instrucciones de sesiones de entrenamiento de las técnicas individuales ofensivas del fútbol para el mejoramiento, desarrollo y perfeccionamiento en edades aconsejables de entrenamiento.

Estos talleres didácticos que se proponen estarán encaminados al desarrollo y mejoramiento de las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas del fútbol, los cuales constan de un calentamiento, parte principal y parte final con variantes de ejercicios listos para que sean alcanzados los objetivos propuestos, estos talleres son de fácil comprensión, contienen fotografías que representan el gesto



técnico; todo esto ante mencionado esta, consta y se establece en la planificación de entrenamiento donde se detalla de cómo esta propuesta una sesión de entrenamiento, la edad de los futbolistas para realizar los ejercicios, así como el material a utilizar, y los ejercicios para evaluar a los deportistas para ver su progreso deportivo.

### **4.3 Fundamentación**

La presente investigación se sustenta por las siguientes razones: originalidad, novedad, interés, importancia y utilidad.

Originalidad ya que plantea por primera vez talleres de ejercicios para mejorar el desarrollo técnico individual ofensivo en la Escuela de fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019.

Es novedosa esta propuesta debido a que no existe dato alguno sobre sesiones de entrenamiento para optimizar el rendimiento deportivo en el fútbol en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol investigada.

Da interés la oferta planteada de las sesiones de ejercicios porque beneficiara al entrenador y deportistas de la institución de cómo renovar las instrucciones para optimizar el beneficio que tienen en el desarrollo de la técnica individual ofensiva utilizadas en el fútbol.

Propone un importante impacto significativo en los indagados, ya que dará una solución a los muchos problemas que aquejan a la Escuela de Fútbol en el aspecto deportivo.

La utilidad de estos talleres ayudara a exponer una guía didáctica para reforzar los entrenamientos del fútbol y su mejora en el desarrollo técnico individual ofensivo

en la categoría de 10 a 12 años de edad de la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019.

#### ***4.3.1 Principios metodológicos básicos para el entrenamiento de las capacidades coordinativas***

Es sin duda que las capacidades coordinativas en deportistas de 10 a 12 años de edad son importantísimas ya que son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento, íntimamente relacionado con el de habilidad motriz, por tanto la Escuela de Fútbol investigada están en la necesidad de aprender mejor su desarrollo de dichas cualidades.

Las capacidades coordinativas se deben entrenar a su debido tiempo, pues los procesos de recepción y elaboración de la información empeoran debido a la involución fisiológica de la edad, descendiendo la eficacia del entrenamiento. El entrenamiento de la habilidad no se debería efectuar en estado de fatiga, pues el trabajo de los procesos de regulación no resulta óptimo en este momento. (Weineck, 2005, pág. 493)

Dentro del bloque de conocimiento y desarrollo corporal, se puede observar la gran importancia que tiene el desarrollo de la coordinación para el movimiento del cuerpo, donde va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos. Además, la coordinación se la debe enseñar a las edades aconsejables del entrenamiento, que en este caso son en

edades infantiles, debido a que el desarrollo provocara positivamente el fortalecimiento del entrenamiento a futuro.

#### ***4.3.2 Evolución de la coordinación motriz. Fases sensibles***

Las capacidades motrices son un requisito fundamental para el aprendizaje de los gestos técnicos aplicados al fútbol. La disciplina deportiva hoy tiene el deber, en un cierto sentido, de colmar las ausencias motrices en la vida social de los niños.

Como resumen, señalar que la mayor coincidencia de los autores en la fase sensible para el desarrollo de la coordinación motriz es de desde los 6-7 años hasta los 11-12. Los 11 preferentemente para las niñas y los 12 para los niños, por su maduración más tardía. También es interesante y, para algunos fundamentales, que en la etapa preescolar ya se proporcione un amplio bagaje de experiencias coordinativas, ya que se pueden perder momentos ya irrecuperables. Hay una fase crítica entre los 11-12,5 años para las mujeres y para varones entre 13-14,5 años. Posteriormente hay una recuperación del potencial de desarrollo, hasta el final de la adolescencia, pero ya menor que en las primera etapas. Lorenzo, 2009, pág. 59 y 60).

Por esto, es preciso emplear una sistemática de instrucción que contenga, globalmente de la ilustración y el afianzamiento de los proyectos motores, también un programa de formación de la técnica en régimen coordinativo. Está demostrado que cuanto mejor sea el aspecto coordinativo expresado por un futbolista, mejor será la ejecución del gesto técnico, estas dos variables en el entrenamiento es muy importante para desarrollar el aspecto multifuncional.

#### ***4.3.3 Importancia de la coordinación***

La enseñanza-aprendizaje de las capacidades coordinativas es de suma importancia en las fases sensibles del entrenamiento, su fortalecimiento dará mayor rendimiento deportivo.

El objetivo principal del trabajo de la coordinación es aumentar el rendimiento motor, ya que permite que el deportista aprenda, organice, regule, adapte y ejecute los movimientos de una manera eficaz, precisa y con el menor esfuerzo para ello. Además el trabajo de la coordinación nos va a permitir:

- Que se puedan aprender nuevos movimientos.
- Que regule los movimientos para determinadas necesidades.
- Y que adapte movimientos.

La coordinación es determinante para el trabajo de la condición física de los deportistas, incide directamente en el trabajo de las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). (Dorochenko, Moya, Pérez, Muñoz, Fortuñ y Bonías. pág. 39, 40).

La coordinación en deportistas de 10 a 12 años de edad que es la etapa central para su desarrollo tiene como auge que el movimiento motor sea más preciso, conciso y claro a la hora de ejecutar los grupos musculares con relación del sistema nervioso central y el cerebro. Cabe resaltar que el aspecto psicológico de los futbolistas debe tener control para que tengan una mejor coordinación entre su cerebro, los músculos y la ejecución correcta de la técnica. Estos tres aspectos es importante realizar un entrenamiento unísono.

#### ***4.3.4 El entrenador de fútbol base***

El instructor del fútbol formativo tiene como responsabilidad total de sus entrenados de que tengan un rendimiento deportivo en los aspectos técnicos y coordinativos como principal objetivo de desarrollo el mejorar el semblante formativo de aprendizaje de las nuevas formas de asimilación en el fútbol actual.

Los entrenadores pueden ser los mejores aliados del fútbol base o sus mayores enemigos. Todo dependerá de hasta qué punto el técnico sea consciente del tipo de equipo de fútbol que está entrenando – social, formativo o rendimiento – y de su capacidad y voluntad para entender y responder a las necesidades de cada uno de ellos. Cuando el entrenador pierde esta referencia, se desvía paulatinamente del camino que demanda su grupo para acabar incluso restándole más de lo que suma. (Ferrer, 2013, pág. 349).

Por lo referido anteriormente los entrenadores del fútbol base serán aquellos encargados de tener resultados positivos en su equipo durante sus entrenamientos, pero si el instructor de fútbol no está capacitado para dedicarse a la enseñanza del fútbol, corre el riesgo de tener resultados negativos antes, durante y después de los procesos de entrenamiento.

#### ***4.3.5 Importancia de la enseñanza de las técnicas individuales ofensivas del fútbol***

Todo futbolista tiene que entrenar las técnicas utilizadas en el fútbol para logra obtener resultados a largo plazo, ya que de eso se trata el balompié, de un progreso paulatino.

La enseñanza y el perfeccionamiento en el joven deberán ser permanentes para un desarrollo más amplio. El trabajo de los fundamentos futbolísticos (esto es:

el pase, la recepción, la conducción, el cabeceo y el tiro al arco) debería practicarse en toda la carrera del jugador. (Griffa, 2011, pág. 152).

Lo antes mencionado hace mención que las técnicas del fútbol deben ser practicadas desde tempranas edades, para luego ser fortalecidas durante la vida activa del futbolista, ya sea que el deportista lo realice de forma activa o pasiva. Esto se refiere que no todos llegan a ser futbolistas profesionales, pero si lo practican durante muchos años este deporte como una forma recreativa, lúdica o de competición ayudara a la persona a tener un estilo de vida saludable, puesto que el fútbol es uno de los deportes más practicados a nivel mundial, donde los doctores recomienda practicarlo de forma que ayude al aspecto cardiorrespiratorio.

#### ***4.3.6 Métodos de enseñanza en el deporte***

En el área de Entrenamiento Deportivo se logra tener experiencia durante los procesos que se quiere obtener con los objetivos propuestos, las particularidades de los futbolistas y sus metas planteadas como deportistas. Un entrenador del balompié enérgico, debe someter los modos de instrucción y emplearlas para mejorar día tras día sus métodos de enseñanza en el ámbito futbolístico.

Métodos tradicionales: Los métodos tradicionales están enfocados fundamentalmente en la técnica individual del jugador, es decir, las fases de enseñanza-aprendizaje están direccionadas en la ejecución de las diferentes destrezas técnicas, con actividades aisladas de las situaciones reales de juego y son basados en ejercicios de repetición.

Métodos activos. En estos métodos surgen de la necesidad de avanzar en los procesos de enseñanza y aprendizaje, así como de los procesos de investigación en la iniciación deportiva. (Díaz, 2018, pág. 54, 55).

El entrenador de fútbol tiene la autonomía de pensamiento de escoger, asimilar y proponer libremente la forma de entrenamiento que propone en sus planes de preparación de acuerdo a su formación, ya sea esta académica o de experiencia. Por lo tanto el instructor de balompié lo conveniente sería que realice métodos de entrenamientos mixtos, escogiendo lo positivo de cada técnica de entrenamiento, tanto de la forma tradicional o como de la forma activa, ya que el entrenamiento depende de a forma teórica combinada con la forma empírica

## **Objetivos**

### ***4.4.1 Objetivo general***

- Mejorar las capacidades coordinativas y las técnicas ofensivas, mediante talleres para el desarrollo individual del Fútbol.

### ***4.4.2 Objetivos específicos***

- Seleccionar ejercicios para mejorar la enseñanza de las capacidades coordinativas.
- Proponer ejercicios para mejorar el desarrollo técnico individual ofensivo del fútbol.
- Socializar los talleres de ejercicios para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas del fútbol en la categoría de 10 a 12 años de edad.

#### **4.4 Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador.

**Provincia:** Carchi.

**Cantón:** Mira.

**Institución:** Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira.

**Beneficiarios:** Deportistas de la categoría de 10 a 12 años de edad.

**Año:** 2019.

#### **4.6 Desarrollo de la propuesta**

Los siguientes talleres de ejercicios para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas del fútbol han sido creados para que sean puestas en prácticas en cualquier lugar, pero sobre todo en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira, debido a que la investigación anteriormente expuesta en el documento, denotan un nivel rara vez bien ejecutado en lo que corresponde a las dos variables de investigación propuestas, contribuyendo a la mejora en los ejercicios, sesiones de entrenamientos, estructura de preparaciones diarias y todo aquello que pueda aportar a optimizar el entrenamiento deportivo en el balompié, tanto, en la enseñanza del entrenador a sus deportistas, como el mejoramiento en el progreso futbolístico en sus futbolistas.

Las sesiones de entrenamiento que a continuación se presentan están conformadas como planes diarios de preparación que constan de la siguiente forma: número de sesión, fecha, nombre del entrenador, del asistente técnico, del preparador



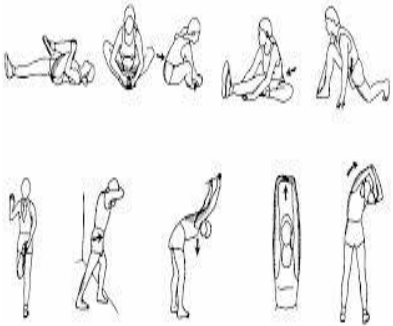


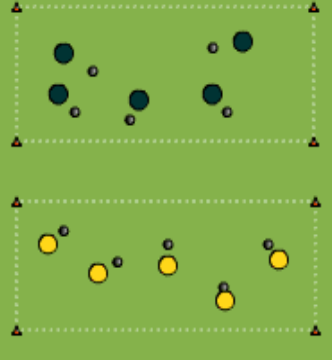


físico, la categoría que en este caso es para niños y jóvenes de 10 a 12 años de edad, el periodo a utilizar en el plan de entrenamiento que en este caso es el mejorar las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas del fútbol es de forma aeróbica, con los objetivos físicos técnicos de ejercicios con juegos deportivos. Posteriormente se establece la estructura de la sesión de entrenamiento que está compuesta por cuatro partes:

La primera parte es la información de lo que se va a realizar en el plan diario, como los es el tema, el objetivo y el método a utilizar.

La segunda parte es el calentamiento, donde se establece los ejercicios y duración.

La tercera parte es la principal, donde se propone el ejercicio para mejorar dicha capacidad o técnica que se lo ha dividido en series, con repeticiones, tiempo de trabajo, micro y macro pausas.

Y, la cuarta parte es la vuelta a la calma o recuperación, donde se propone ejercicios para restablecer el organismo después de realizar el taller.

TALLER 1									
SESIÓN	1			FECHA					
ENTRENADOR	Cristian Bolaños			A. TÉCNICO			Prof. Wilson Vinueza		
P.FÍSICO				CATEGORÍA			10-12 años		
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO		CHALECOS	X	CONOS	X
AERÓBICA	X	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	X	ESTACAS	X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	X	LIGAS	X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	X	PULSOMETROS	
1. INFORMACIÓN: Tema: capacidad coordinativa de orientación. Objetivo: Desarrollar la capacidad coordinativa de diferenciación por medio de ejercicios en grupos y parejas mediante juego deportivo. Método: Integrado-repetitivo-continuo.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL		5	minutos		T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos			10
Estiramientos: Cuello, Brazos, codos, muñecas, dedos, glúteos, cuádriceps, aductores, gemelos, rodillas, tobillos.			15 minutos		Carrera continua, lateral, espaldas, tocar con dos manos el suelo, skipping (delante, atrás), aductores (dentro, fuera), giros de tronco en carrera, calentamiento brazos, hombros (delante atrás), saltos de cabeza, amplitud de zancada, fintas y cambio de ritmo, sprint, andar pausadamente.				
									
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA seg.		Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO seg.	240	MICRO PAUSA seg.	60	120					
Desarrollo: Vaciar el campo: Distribuir los jugadores en dos campos y en cada campo dejar una pelota por jugador. A la señal del entrenador cada equipo intenta sacar las pelotas de su campo y lanzarlas al campo contrario, utilizando cualquier segmento corporal (menos las manos). Al acabar el tiempo preestablecido se efectuará un recuento para ver qué equipo tiene menos balones en su campo. Ese equipo será el ganador. Reglas: Una vez concluido el tiempo de juego no pueden tocarse los balones ni lanzarlos al otro campo.				30,0 minutos					
Variantes: Variar la distancia de la altura de la bola, concursos, giros, desplazamientos, obstáculos.				Evaluación: Diferenciar golpes del balón con diferentes segmentos corporales.					
Fútbol recreativo									
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA		30,0					
				5,00 minutos					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA		Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO seg.	300	MICRO PAUSA		5,00 minutos					
Trotos ligeros, ejercicios de relajación y respiratorios.									
Calentamiento: 15 minutos Parte principal: 60 minutos Parte final: 5 minutos									
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				80,0		MINUTOS			

TALLER 2



<b>SESIÓN</b>	2		<b>FECHA</b>					
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños		<b>A. TÉCNICO</b>	Prof. Wilson Vinueza				
<b>P.FÍSICO</b>			<b>CATEGORÍA</b>	10-12 años				
<b>PERÍODO</b>			<b>OBJETIVOS</b>			<b>MATERIALES</b>		
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X	CONOS	X
AERÓBICA	X	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X	ESTACAS	X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	X	LIGAS	X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X	PULSOMETROS	

1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa de orientación (El hombre sombra) Objetivo: Mejorar la capacidad coordinativa de orientación por medio de ejercicios en grupos y parejas mediante juego deportivo. Método: Integrado-repetitivo-continuo.

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>	5 minutos	<b>T. TOTAL</b>	15 minutos	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO</b>	10 minutos
Movilidad articular de rodillas y tobillos. En parejas realizar trabajos de lateralidad. Desplazarse en línea recta y cruzar los pies alternadamente. Desplazarse libremente en zigzag.  CALENTAMIENTO BASE 				Trote sin formación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos etc.) tratando que a la orden indicada por el profesor uno o más alumnos no puedan cumplir, por lo que ejecutarán un trabajo extra mientras sus compañeros trabajan en elasticidad y flexibilidad. 	

3. PARTE PRINCIPAL

<b>SERIES</b>	2	<b>REPETICIONES</b>	3	<b>MACRO PAUSA</b>	Gráfico:
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	180	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	90	180 seg.	
Desarrollo: El hombre sombra Descripción: Los jugadores se dividen en parejas. Uno de los miembros de cada pareja corre libremente por el espacio, realizando diferentes recorridos (línea recta, zigzag, pararse de pronto). El compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su compañero, intentando no separarse de su lado. Reglas: No está permitido salir de los límites del terreno que previamente habremos delimitado.				27,0 minutos	
Variantes: Cambiar las posiciones, es decir, en lugar de correr detrás iremos introduciendo otras posiciones: delante, a la derecha, a la izquierda, con balones.					Evaluación: Orientarse en el campo de juego

Fútbol recreativo

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>	
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	1800	<b>MICRO PAUSA</b>			
				30,0	

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>	Gráfico:
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	600	<b>MICRO PAUSA</b>			
Trotos ligeros, ejercicios de relajación y respiratorios.				10,00 minutos	
Calentamiento: 15 minutos Parte principal: 57 minutos Parte final: 10 minutos					
<b>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</b>			82,0	<b>MINUTOS</b>	

**TALLER 3**



<b>SESIÓN</b>	3		<b>FECHA</b>		
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños		<b>A. TÉCNICO</b>	Prof. Wilson Vinuesa	
<b>P.FÍSICO</b>			<b>CATEGORÍA</b>	10-12 años	
<b>PERÍODO</b>			<b>OBJETIVOS</b>	<b>MATERIALES</b>	
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS X CONOS X
AERÓBICA	X	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X BALONES X ESTACAS X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	ELÁSTICOS X LIGAS X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	X PLATOS X PULSOMETROS

1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa equilibrio Objetivo: Perfeccionar la capacidad coordinativa de equilibrio por medio de ejercicios en grupos y parejas mediante juego deportivo. Método: Integrado-repetitivo-continuo.

**2. PARTE INICIAL: Calentamiento**

<b>CALENTAMIENTO GENERAL minutos</b>	<b>10</b>	<b>T. TOTAL</b>	<b>20 minutos</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos</b>	<b>10</b>
Movimiento articular Descripción: En un espacio libre los jugadores realizan movimientos articulares abarcando todas las articulaciones.				Caminar hacia atrás o los lados Caminar haciendo que el talón toque los dedos del otro pie, en línea recta Pararse en un solo pie y mantener la posición Ponerse de pie tras haber estado sentado También mejoran el equilibrio los ejercicios de las extremidades inferiores y para fortalecer los músculos del abdomen.	

**3. PARTE PRINCIPAL**

<b>SERIES</b>	<b>2</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>2</b>	<b>MACRO PAUSA seg.</b>	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	<b>180</b>	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>Ejercicio de Equilibrio en grupo.</b> Lucha de garzas. En parejas, los niños se pondrán uno frente al otro. Cada niño tendrá un pie en alto y cogidos de las manos. A la señal del profesor cada niño intentará que el compañero pierda el equilibrio. Variaciones: se puede dibujar el área de juego para complicarlo aún más.
Desarrollo: Dividiremos el grupo en dos partes y numeraremos los jugadores en secreto, de esta forma cada jugador tendrá un adversario en el equipo contrario. El entrenador nombrará los números creando las parejas y cada pareja se situará en su círculo de juego. Los adversarios se agarran de la misma mano (derecha o izquierda) y colocan la puntera del pie correspondiente en la línea con la del pie del contrincante. El otro pie se coloca por detrás y la mano sobrante a la espalda. El objetivo es hacer perder el equilibrio al adversario mediante tracciones de la mano agarrada.				<b>19,0 minutos</b> 	
Variantes: Realizar el ejercicio con balones.				Evaluación: Equilibrio mediante tracciones de la mano agarrada con balón.	

**Fútbol recreativo**

<b>SERIES</b>	<b>1</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>1</b>	<b>MACRO PAUSA</b>	
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	<b>1800</b>	<b>MICRO PAUSA</b>			
				<b>30,0</b>	

**4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación**

<b>SERIES</b>	<b>1</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>1</b>	<b>MACRO PAUSA</b>	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	<b>600</b>	<b>MICRO PAUSA</b>		<b>10,00 minutos</b>	
Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de ejercicios de flexibilidad.					
Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 49 minutos. Parte final: 10 minutos					

**TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN** 79,0 **MINUTOS**

TALLER 4

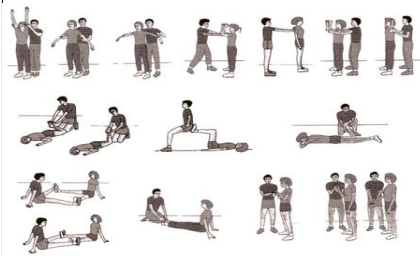


SESIÓN	4		FECHA		
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños		A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinuela	
P.FÍSICO			CATEGORÍA	10-12 años	
PERÍODO		OBJETIVOS		MATERIALES	
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS X CONOS X
AERÓBICA	X	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X BALONES X ESTACAS X
F. ANAERÓBICA		TACTICO		FÍSICO-ESTRATE	X ELÁSTICOS X LIGAS X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	X PLATOS X PULSOMETROS

1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa anticipación. Objetivo: Optimizar la capacidad coordinativa de anticipación por medio de ejercicios en grupos y parejas mediante juego deportivo. Método: Integrado-repetitivo-continuo.

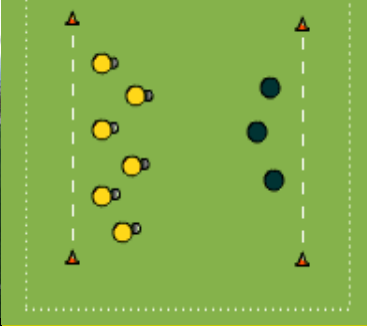
2. PARTE INICIAL: Calentamiento	
CALENTAMIENTO GENERAL	10 minutos
T. TOTAL	20 minutos
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10 minutos

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



SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA seg.	120
TIEMPO TRABAJO seg.	30	MICRO PAUSA seg.	90		19,0 minutos

Desarrollo: Delimitaremos un espacio. Los jugadores se sitúan en la línea de salida excepto uno (el guardián) que se sitúa dentro del pasillo. A la señal del entrenador, los jugadores intentarán llegar a la línea de llegada, situada en el otro extremo del área, atravesando el pasillo. El guardián debe atrapar a los jugadores sin salir del pasillo. Los jugadores atrapados por el guardián, comenzarán a formar una muralla juntos mediante un enlace de manos. A medida que se vaya atrapando gente la muralla se irá haciendo más numerosa y los atacantes deberán buscar una forma de atravesar el pasillo sin ser tocados.



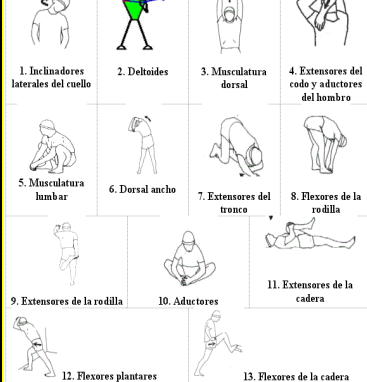
Variantes: Variar la distancia, concursos, giros, desplazamientos, obstáculos.  
Evaluación: Anticiparse a un movimiento no esperado por los deportistas.

Fútbol recreativo					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA			30,0

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO seg.	600	MICRO PAUSA			10,00 minutos

Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de ejercicios de flexibilidad.

Calentamiento: 20 minutos.  
Parte principal: 49 minutos.  
Parte final: 10 minutos



TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN	79,0	MINUTOS
---------------------------	------	---------

TALLER 5



<b>SESIÓN</b>	5		<b>FECHA</b>			
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños		<b>A. TÉCNICO</b>	Prof. Wilson Vinuesa		
<b>P.FÍSICO</b>			<b>CATEGORÍA</b>	10-12 años		
<b>PERÍODO</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>	
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X CONOS
AERÓBICA	X	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X ESTACAS
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	X LIGAS
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X PULSOMETROS

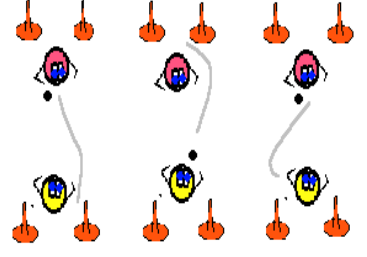
1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa agilidad (postas en slalom) Objeto: Incrementar la capacidad coordinativa de agilidad por medio de ejercicios en grupos y parejas para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

<b>CALENTAMIENTO GENERAL minutos</b>	10	<b>T. TOTAL minutos</b>	20	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos</b>	10
<p>Trotar libremente: A la orden del profesor, levantando las rodillas y tocando con las manos el borde interno de cada pie con la mano del mismo lado. A la orden del profesor, levantando los talones (a los glúteos) y tocando con las manos el pié del mismo lado. A la orden, levantando las rodillas y tocando con las manos la rodilla contraria. A la orden, llevando los talones a los glúteos y tocando con las manos el pie contrario. Elasticidad y flexibilidad.</p>				<p>Descripción: En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón y la otra mitad sin balón, cuando suena el silbato se pasa el balón al jugador cercano que trota sin balón. Dimensiones del espacio: Libre</p>	

**EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI**

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Calentamiento con gran movimiento de brazos y piernas con pie		Calentamiento con gran movimiento de brazos y piernas con pie		Calentamiento con gran movimiento de brazos y piernas con pie		Calentamiento con gran movimiento de brazos y piernas con pie	
Calentamiento con el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás		Trote suave con rodillas		Trote suave con rodillas y brazos a los lados		Trote suave con rodillas y brazos a los lados	
Trabaja el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás		Trabaja el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás		Trabaja el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás		Trabaja el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás	
Trabaja el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás		Trabaja el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás		Trabaja el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás		Trabaja el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás	
Trabaja el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás		Trabaja el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás		Trabaja el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás		Trabaja el tronco y cabeza hacia adelante y hacia atrás	



3. PARTE PRINCIPAL

<b>SERIES</b>	3	<b>REPETICIONES</b>	3	<b>MACRO PAUSA segundos</b>	180	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	120	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	60	<b>MACRO PAUSA segundos</b>	30,0 minutos	
<p>Nombre del juego: postes en slalom. Participantes: 2 equipos con igual cantidad de participantes. Campo de juego: línea de partida y dos filas de banderines a 2 metros de distancia entre sí. Duración del juego: hasta 30 minutos, o hasta 10 carreras por equipo. Idea del juego: los jugadores de un equipo correrán ida y vuelta entre los banderines conduciendo la pelota, tratando de ser más rápidos que el contrario para ganar un punto. A una orden comenzaran su carrera los primeros jugadores de cada equipo. El jugador siguiente deberá salir cuando se le entregue la pelota detrás de la línea de partida. Cuando todos los jugadores hayan corrido terminara la vuelta. El equipo más veloz obtendrá un punto. Se descalificara si se pasa la línea de partida antes de tiempo.</p>						
<p>Variantes: Variar las formas de conducir la pelota. Dificultar el driblen con distancias irregulares entre los banderines</p>				<p>Evaluación: Agilidad en carrera de espaldas con conducción del esférico.</p>		

Fútbol recreativo					
<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>	
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	1800	<b>MICRO PAUSA</b>		<b>MACRO PAUSA</b>	
				<b>MACRO PAUSA</b>	30,0


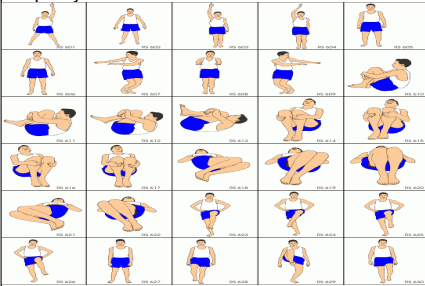

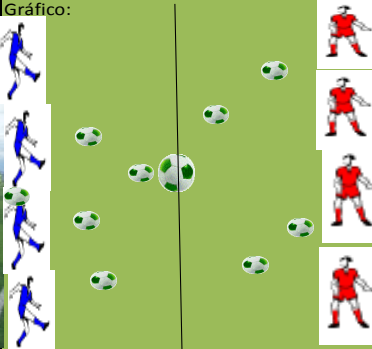



4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>		<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	600	<b>MICRO PAUSA</b>		<b>MACRO PAUSA</b>		
<p>Trote suave y movilidad articular Los jugadores realizan un trote suave sin balón.</p>				<p>10,00 minutos</p>		
<p>Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 60 minutos. Parte final: 10 minutos.</p>						

<b>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</b>	90,0	<b>MINUTOS</b>
----------------------------------	------	----------------

TALLER 6											
SESIÓN	6			FECHA							
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños			A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinueza						
P.FÍSICO				CATEGORÍA	10-12 años						
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES						
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X	CONOS	X			
AERÓBICA	X	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X	ESTACAS	X			
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	X	LIGAS	X			
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X	PULSOMETROS				
1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa de ritmo (carrera en líneas). Objetivo: Mejorar la capacidad coordinativa de ritmo por medio de ejercicios en grupos y parejas para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo											
2. PARTE INICIAL: Calentamiento											
CALENTAMIENTO GENERAL minutos		10		T. TOTAL minutos		20		CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos		10	
Estiramientos: Cuello, Brazos, codos, muñecas, dedos, glúteos, cuádriceps, aductores, gemelos, rodillas, tobillos.								Fútbol con la mano en canchas reducidas			
											
3. PARTE PRINCIPAL											
SERIES		3		REPETICIONES		3		MACRO PAUSA seg.		90	
TIEMPO TRABAJO seg.		120		MICRO PAUSA seg.		60		27,0 minutos		Gráfico:	
Desarrollo: los jugadores se dividen en dos grupos colocados en líneas, uno frente a otro, a unos 10 o 15 metros. Los de la primera línea se colocan frente a los espacios vacíos de 3 a 5 metros situados entre los jugadores de la segunda línea. Los primeros de cada línea tienen el balón. A la señal se empezaran a pasar el balón hacia el compañero de enfrente, de manera que se pase en zigzag.											
Variantes: Carrera de balones en círculo, empleando diferentes ritmos.								Evaluación: Ritmo con balón de espaldas.			
Fútbol recreativo											
SERIES		1		REPETICIONES		1		MACRO PAUSA		30,0	
TIEMPO TRABAJO seg.		1800		MICRO PAUSA							
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación MINUTOS											
SERIES		1		REPETICIONES		1		MACRO PAUSA		10,00 minutos	
TIEMPO TRABAJO seg.		600		MICRO PAUSA							
Caminata activa y estiramiento suave. Dar ánimo por haberlo hecho bien y hacer sugerencias.								 			
Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 57 minutos. Parte final: 10 minutos.								  			
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				87,0		MINUTOS					



TALLER 7										
SESIÓN	7				FECHA					
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños				A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinuesa				
P.FÍSICO					CATEGORÍA	10-12 años				
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES					
F. AERÓBICA	X	FÍSICO		X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X	CONOS	X	
AERÓBICA	X	TÉCNICO		X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X	ESTACAS	X	
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO			FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	X	LIGAS	X	
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO			JUEGO	PLATOS	X	PULSOMETROS	X	
1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa de diferenciación (A la caza del balón). Objetivo: Aumentar la capacidad coordinativa de diferenciación por medio de ejercicios en grupos y parejas mediante juego deportivo. Método: Integrado-repetitivo-continuo										
2. PARTE INICIAL: Calentamiento										
CALENTAMIENTO GENERAL minutos		10		T. TOTAL minutos		CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos				
				20						
Trotar suave o caminar rápido para aumentar temperatura general del cuerpo y preparar el cuerpo para actividad más vigorosa. Sentarse en el piso con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas.						Se sitúan dos filas de jugadores enfrentados, en un rectángulo, con un balón en cada fila. El primer jugador empieza una carrera en línea recta con el balón, y cuando cruce la línea opuesta, el primer jugador de la otra fila comienza la misma operación en dirección contraria. La práctica se realizará con ambos pies, incrementando el ritmo o agrandando el área de manera que los jugadores necesiten recorrer más distancia con el balón.				
										
3. PARTE PRINCIPAL										
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA seg.		Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO seg.	180	MICRO PAUSA seg.	90	120						
Desarrollo: A la caza del balón: Distribuir los jugadores en dos equipos situados uno a cada lado de su línea de meta, y en el centro del terreno de juego colocaremos un balón medicinal. Los jugadores de cada equipo chutan lanzando su balón intentando tocar el balón medicinal, con la intención de hacer llegar el balón medicinal hasta el campo del equipo contrario. El equipo que consiga llevar la pelota hasta el campo del equipo contrario recibe un punto. Reglas: Los balones son reutilizados después de cada lanzamiento.				26,0 minutos						
Variantes: Variar la distancia de la altura de la bola, concursos, giros, desplazamientos, obstáculos.						Evaluación: Diferenciar el balón medicinal a tocarlo a larga distancia.				
Fútbol recreativo										
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA						
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA		30,0						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación MINUTOS										
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA		Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO seg.	600	MICRO PAUSA	0	10,00 minutos						
Caminata activa y estiramiento suave.										
Calentamiento: 20 minutos Parte principal: 56 minutos. Parte final: 10 minutos.										
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				86,0		MINUTOS				





TALLER 8									
SESIÓN	8			FECHA					
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños			A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinuesa				
P.FÍSICO				CATEGORÍA	10-12 años				
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X	CONOS	X	
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X	ESTACAS	X	
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	ELÁSTICOS	X	LIGAS	X	
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X	PULSOMETROS		
1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa de orientación ( Cada uno en su casa). Objetivo: Incrementar la capacidad coordinativa de diferenciación por medio de ejercicios en grupos y parejas mediante juego deportivo. Método: Integrado-repetitivo-continuo									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL minutos		10		T. TOTAL minutos		CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos			
Trote con balón en parejas				20					
Descripción: En un espacio delimitado cada pareja realizará pases entre sí, desplazándose por toda el área de trabajo.						Se distribuye el grupo de acuerdo a los conos colocados, se colocan 3 personas en cada cono, realizan pase y se desplazan al frente con el balón.			
									
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES		3		REPETICIONES		6		MACRO PAUSA seg.	
TIEMPO TRABAJO seg.		30		MICRO PAUSA seg.		60		90	
Desarrollo: Cada uno en su casa				27,0 minutos					
Distribuiremos por el espacio un aro (si no tenemos podemos crear los círculos mediante conos). Estos círculos los distribuiremos formando una redonda menos uno que se situará en el centro. Dentro de cada aro colocaremos un jugador. A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo; el jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro. Reglas: A medida que los jugadores conocen el ejercicio, quedará prohibido ocupar los dos aros más próximos.						Gráfico: 			
Variantes: Realizar el ejercicio conduciendo la pelota.						Evaluación: Orientarse conduciendo el balón de espaldas			
Fútbol recreativo									
SERIES		1		REPETICIONES		1		MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO seg.		1800		MICRO PAUSA seg.				30,0	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
SERIES		1		REPETICIONES		1		MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO seg.		600		MICRO PAUSA seg.				10,00 minutos	
Trote suave sin balón, seguido de ejercicios de flexibilidad.									
						Gráfico: 			
Calentamiento: 20 minutos.									
Parte principal: 57 minutos.									
Parte final: 10 minutos.									
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				87,0		MINUTOS			

TALLER 9



<b>SESIÓN</b>	9			<b>FECHA</b>				
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños			<b>A. TÉCNICO</b>	Prof. Wilson Vinuesa			
<b>P.FÍSICO</b>				<b>CATEGORÍA</b>	10-12 años			
<b>PERÍODO</b>		<b>OBJETIVOS</b>			<b>MATERIALES</b>			
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X	CONOS	X
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X	ESTACAS	X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	X	LIGAS	X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X	PULSOMETROS	

1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa de anticipación Objetivo: : Desarrollar la capacidad coordinativa de anticipación por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

<b>CALENTAMIENTO GENERAL minutos</b>	<b>10</b>	<b>T. TOTAL minutos</b>	<b>20</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos</b>	<b>10</b>
<p>Movilidad articular Los jugadores realizan movimientos que involucren todas las articulaciones</p> <p><i>Ejercicios de movilidad articular y grandes grupos musculares</i></p>				<p>Dos filas de jugadores se sitúan enfrentadas con un cono situado en el centro. El primer jugador de cada fila corre hacia el otro hasta que se encuentren. Alcanzado ese punto, ambos se desvían a un lado antes de cambiar la ruta y pasarse mutuamente al otro lado del cono. El entrenador indicará a dónde deben ir tras sobrepasar al compañero. Después volverán al final de la otra fila y esperarán su próximo turno.</p>	

3. PARTE PRINCIPAL

<b>SERIES</b>	<b>2</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>3</b>	<b>MACRO PAUSA seg.</b>	<b>120</b>	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	<b>180</b>	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	<b>90</b>	<b>26,0 minutos</b>		
<p>Desarrollo: Los diez pases: Formar dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador recoge el balón, a partir de ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos. Mientras el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. Adjudicar un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos, ni haya sido interceptada por el otro equipo</p>						
<p>Variantes: Realizar el juego con las manos y una vez consolidado su desarrollo realizarlo con los pies.</p>				<p>Evaluación: Anticiparse al oponente en parejas mediante concurso.</p>		



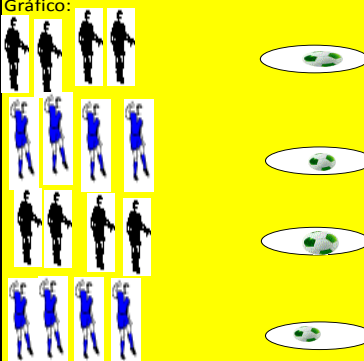
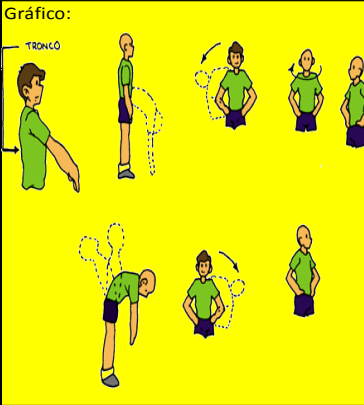

Fútbol recreativo

<b>SERIES</b>	<b>1</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>1</b>	<b>MACRO PAUSA</b>	
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	<b>1800</b>	<b>MICRO PAUSA seg.</b>		<b>30,0</b>	

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

<b>SERIES</b>	<b>1</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>1</b>	<b>MACRO PAUSA</b>	<b>10,00 minutos</b>	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	<b>600</b>	<b>MICRO PAUSA</b>				
<p>Análisis por parte del profesor en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. Iniciación a la transmisión de valores: responsabilidad frente a los horarios y a las reglas de conducta que el profesor determine.</p>						
<p>Calentamiento: 20 minutos Parte principal: 56 minutos. Parte final: 10 minutos.</p>						

<b>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</b>	<b>86,0</b>	<b>MINUTOS</b>
----------------------------------	-------------	----------------

TALLER 10										
SESIÓN	10			FECHA						
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños			A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinueza					
P.FÍSICO				CATEGORÍA	10-12 años					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES					
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X	CONOS	X		
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X	ESTACAS	X		
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	X	LIGAS	X		
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X	PULSOMETROS			
1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa de agilidad. Objetivo: Incrementar la capacidad coordinativa de agilidad por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo										
2. PARTE INICIAL: Calentamiento										
CALENTAMIENTO GENERAL minutos		6		T. TOTAL minutos		18		CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos		12
Calentamiento previo: Sobre la base de juegos de integración (Ej.: trote sin formación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos etc.) tratando que a la orden indicada por el profesor uno o más alumnos no puedan cumplir, por lo que ejecutarán un trabajo extra mientras sus compañeros trabajan en elasticidad y flexibilidad.										
3. PARTE PRINCIPAL										
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA seg.		120		Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO seg.	180	MICRO PAUSA seg.	90	26,0 minutos						
Organizamos a los jugadores en grupos de cuatro o seis, de forma que cada grupo se encuentre detrás de una línea. A 6 metros disponemos cuatro aros separados entre sí unos metros con un balón cualquiera en su interior. A la señal del director de la actividad, saldrá el primer jugador cambiando los balones del primer aro con el tercero y del segundo con el cuarto, volviendo rápidamente momento en el que tocara la mano del siguiente compañero que realizará las mismas acciones. Consideraciones: Si algún jugador sale antes de tiempo, o se equivoca con los balones, le sumaremos segundos de penalización.										
Variantes: Cambiar los balones conduciéndolo con los pies, incluyendo la realización de un volteo entre aro y aro.								Evaluación: Agilidad conduciendo el esférico hacia los aros.		
Fútbol recreativo										
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA		30,0				
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA seg.								
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación										
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA		5,00 minutos		Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO seg.	300	MICRO PAUSA								
Movilidad articular Descripción: Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador. Dimensiones del espacio: Libre										
Calentamiento: 18 minutos. Parte rincipal: 56 minutos. Parte final: 5 minutos.										
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			79,0	MINUTOS						



TALLER 11										
SESIÓN	11			FECHA						
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños			A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinueza					
P.FÍSICO				CATEGORÍA	10-12 años					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES					
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X	CONOS	X		
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X	ESTACAS	X		
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	ELÁSTICOS	X	LIGAS	X		
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X	PULSOMETROS			
<p>1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa de reacción (cazadores y cazados) . Objetivo: Mejorar la capacidad coordinativa de reacción por medio de ejercicios en parejas y grupos mediante juego deportivo. Método: Integrado-repetitivo-continuo</p>										
2. PARTE INICIAL: Calentamiento										
CALENTAMIENTO GENERAL minutos		10		T. TOTAL minutos	20		CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos			
<p>Movilidad articular de rodillas y tobillos, así como extremidades inferiores como superiores, trote, caminata breve.</p> 						<p>Trabajo en parejas pases rasos, pases borde interno o externo en parejas.</p> 				
3. PARTE PRINCIPAL										
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA seg.	90					
TIEMPO TRABAJO seg.	120	MICRO PAUSA seg.	60		17,5 minutos					
<p>Los jugadores forman dos grupos de igual número de miembros. Se colocan en el terreno previsto para realizar el juego en cuadrado, rectángulo o círculo. Uno de los grupos serán los cazadores, colocándose fuera del terreno previsto, mientras que los otros serían los cazados que se quedan dentro. A una señal, los cazadores intentan dar con el balón a los cazados, ganando un punto por cada tiro acertado.</p>						<p>Gráfico:</p> 				
<p>Variantes: Quien lanza más lejos e intenta pegar a un objetivo que está al frente.</p>				<p>Evaluación: Reaccionar a un estímulo que le aplique el entrenador</p>						
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA						
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA								
Fútbol recreativo				30,0						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación										
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA						
TIEMPO TRABAJO seg.	600	MICRO PAUSA								
<p>Trote suave y movilidad articular Descripción: Los jugadores realizan un trote suave sin balón.</p> 				<p>10,00 minutos</p>		<p>Gráfico:</p> 				
<p>Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 48 minutos. Parte final: 10 minutos.</p>										
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			77,5	MINUTOS						







TALLER 12			
SESIÓN	12		FECHA
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños		A. TÉCNICO
P.FÍSICO			Prof. Wilson Vinueza
PERÍODO		OBJETIVOS	CATEGORÍA
			10-12 años
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X
AERÓBICA	X	TÉCNICO	X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO	
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO	
		FÍSICO-TÁCTICO	
		FÍSICO-TÉCNICO	
		FÍSICO-ESTRATE	
		JUEGO	
		CHALECOS	X
		BALONES	X
		ELÁSTICOS	X
		PLATOS	X
		CONOS	X
		ESTACAS	X
		LIGAS	X
		PULSOMETROS	

1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa de acoplamiento (golpeos de cabeza hacia delante). Objetivo: Perfeccionar la capacidad coordinativa de acoplamiento por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo.

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL minutos	10	T. TOTAL minutos	20	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos	10
<p>Formar dos columnas separados de a 5 metros. Movilidad articular de rodillas y tobillos. Skipping. Amplitud de zancada lateral. Ejercicios de flexibilidad</p> 				<p>En parejas y grupos hacen calentamiento de ejercicios con cabeceo hacia el balón</p> 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA seg.	90	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO seg.	120	MICRO PAUSA seg.	60	17,5 minutos		
<p>Dos jugadores se sitúan de frente, uno en pie sosteniendo un balón y el otro en una posición extendida sobre suelo blando o una colchoneta a una distancia de 3 a 5 metros. El que tiene el balón lanzará sin levantar las manos con un envío corto, de manera que el compañero que se encuentra de rodillas necesite tirarse en plancha para golpear con la cabeza. El cabeceador deberá amortiguar la caída con sus manos en posición frontal, y asegurarse de que el lanzador puede recoger el balón todas las veces. Tras una serie de golpeos, los jugadores intercambiarán sus puestos.</p>						
<p>Variantes: Cabeceo con cambio de jugador pero ahora hacen de lateral.</p>		<p>Evaluación: Acoplamiento (golpeos de cabeza hacia atrás)</p>				

SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA seg.	180
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA seg.	120	30,0	
Fútbol recreativo					

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA seg.	0	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO seg.	600	MICRO PAUSA seg.	120	10,00 minutos		
<p>Trote suave y movilidad articular</p>						
<p>Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 48 minutos. Parte final: 10 minutos.</p>						

TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN	77,5	MINUTOS
---------------------------	------	---------

TALLER 13



SESIÓN	13		FECHA					
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños		A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinueza				
P.FÍSICO			CATEGORÍA	10-12 años				
PERÍODO			OBJETIVOS			MATERIALES		
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X	CONOS	X
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X	ESTACAS	X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGICO	ELÁSTICOS	X	LIGAS	X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X	PULSOMETROS	

1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa de aprendizaje motor (tiros a la portería) Objetivo: Optimizar la capacidad coordinativa de aprendizaje motor por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL minutos	10	T. TOTAL minutos	20	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos	10
Trabajo en un área delimitada. Lanzamiento frontal de una pierna extendida. Carrera frontal y carrera de espalda. Amplitud de zancada lateral. Ejercicios de flexibilidad.				Calentamiento con tiros a portería, con todos los bordes del pie, muslo y cabeza. Figura 7. Tros libres	
<p>MOVILIDAD ARTICULAR - CALENTAMIENTO</p>					





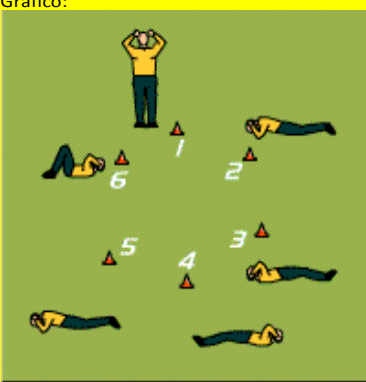

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA seg.	120	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO seg.	90	MICRO PAUSA seg.	60	25,0 minutos		
Propósito: Regatear y lanzar. Desarrollo: Dos jugadores, un atacante y un defensa, se colocan en un rectángulo de 10 a 12 metros. De ancho dentro del área de castigo con seis balones situados, en el semicírculo de penalti. El atacante toma un balón, regatea al defensa e intenta marcar un tanto; en caso de conseguirlo intercambiarán las posiciones, y así compiten para ver quién marca más goles. Si el defensa consigue el balón dentro del área puede intentar marcar						
Variantes: El jugador en posesión del balón debe regatear y superar al defensa antes de marcar.				Evaluación: Aprendizaje motor de puntera hacia el arco.		
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA		
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA		30,0		

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA		Gráfico:
TIEMPO TRABAJO seg.	600	MICRO PAUSA		10,00 minutos		
movilidad articular						
Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 55 minutos. Parte final: 10 minutos.						
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			85,0	MINUTOS		

**TALLER 14**

SESIÓN	14			FECHA				
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños			A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinueza			
P.FÍSICO				CATEGORÍA	10-12 años			
PERÍODO				OBJETIVOS	MATERIALES			
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X	CONOS	X
AERÓBICA	X	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X	ESTACAS	X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	X	LIGAS	X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X	PULSOMETROS	
<p>1. INFORMACIÓN: Tema: Capacidad coordinativa de adaptación (Tiros sin ángulo.) Objetivo: Incrementar la capacidad coordinativa de aprendizaje motor por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo</p>								
<p>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</p>								
CALENTAMIENTO GENERAL minutos		10		T. TOTAL minutos	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos			10
<p>Estiramientos: Cuello, Brazos, codos, muñecas, dedos, glúteos, cuádriceps, aductores, gemelos, rodillas, tobillos.</p>								
<p>3. PARTE PRINCIPAL</p>								
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA seg.	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO seg.	90	MICRO PAUSA seg.	60	120				
<p>Se colocan de seis a ocho balones con una separación de un metro, y a un ángulo de 10 a 15 metros con respecto a la portería. Se colocará una fila de jugadores por detrás y hacia un lado del balón más lejano a la portería. Cada jugador correrá a la línea de balones y lanzará por turnos cada balón, moviéndose arriba y abajo por la línea de balones según las instrucciones del entrenador, vigilando que los balones se disparen en orden y con velocidad. El entrenador puede imponer un límite de tiempo para que se disparen todos los balones. El jugador podrá usar diversas técnicas para marcar, como disparos con efecto o disparos con rosca.</p>						<p>Evaluación: Adaptación de puntera hacia el arco.</p>		
<p>Variantes: El entrenador indica a los jugadores que golpeen con un pie determinado o con ambos. Se pueden numerar los balones para que el jugador tenga que reaccionar deprisa cuando el entrenador nombre un número a fin de disparar a puerta lo más rápido posible.</p>								
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA				
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA		30,0				
Fútbol recreativo								
<p>4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación</p>								
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO seg.	600	MICRO PAUSA		10,00 minutos				
<p>movilidad articular</p>								
<p>Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 55 minutos. Parte final: 10 minutos.</p>								
<p>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</p>				85,0		MINUTOS		



TALLER 15

<b>SESIÓN</b>	15		<b>FECHA</b>		
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños		<b>A. TÉCNICO</b>	Prof. Wilson Vinuesa	
<b>P.FÍSICO</b>			<b>CATEGORÍA</b>	10-12 años	
<b>PERÍODO</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>	
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS X CONOS X
AERÓBICA	X	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES X ESTACAS X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS X LIGAS X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS X PULSOMETROS



1. INFORMACIÓN: Tema: técnica individual ofensiva control del balón Objetivo: Aumentar la técnica individual ofensiva control del balón por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

<b>CALENTAMIENTO GENERAL minutos</b>	10	<b>T. TOTAL minutos</b>	20	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos</b>	10
Estiramientos: Cuello, Brazos, codos, muñecas, dedos, glúteos, cuádriceps, aductores, gemelos, rodillas, tobillos.				La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metros. A mitad de camino se colocan 2 conos. Se trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro. Una vez que el jugador en conducción pasa la línea marcada por los conos puede salir el siguiente jugador. Ganará el equipo cuyo último hombre cruce antes la línea de meta.	

3. PARTE PRINCIPAL

<b>SERIES</b>	2	<b>REPETICIONES</b>	4	<b>MACRO PAUSA seg.</b>	90	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	90	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	60		19,5 minutos	
Desarrollo: Se colocan conos equidistantes alrededor del círculo Central. Los jugadores con un balón cada uno se colocan al lado de cada cono, mirando hacia dentro. A la orden del entrenador, todos los jugadores corren con sus balones hacia el centro del círculo antes de girar y dirigirse hacia el siguiente cono a su izquierda. Los jugadores correrán en orden hacia el centro y luego hacia el cono siguiente, moviéndose alrededor del circuito. Para incrementar la dificultad, el entrenador puede hacer que los jugadores se muevan en ambas direcciones, usen los dos pies, aceleren el ritmo o que practiquen trucos y movimientos mientras corran con el balón.						
Variantes: Cuando los jugadores estén regateando en una dirección, el entrenador puede gritar «cambio» para que cambien instantáneamente de dirección.				Evaluación: Control del balón usando la parte exterior e interior del pie y de espaldas		

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>	
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	1800	<b>MICRO PAUSA</b>			30,0
Fútbol recreativo					

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>		<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	600	<b>MICRO PAUSA</b>			10,00 minutos	
Ejercicios de relajación y respiratorios						
Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 50 minutos Parte final: 10 minutos.						
<b>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</b>			79,5	<b>MINUTOS</b>		



TALLER 16



SESIÓN	16		FECHA					
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños		A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinuesa				
P.FÍSICO			CATEGORÍA	10-12 años				
PERÍODO		OBJETIVOS		MATERIALES				
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X	CONOS	X
AERÓBICA	X	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X	ESTACAS	X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA	ELÁSTICOS	X	LIGAS	X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X	PULSOMETROS	

1. INFORMACIÓN: Tema: técnica individual ofensiva conducción del balón Objetivo: Desarrollar la técnica individual ofensiva de conducción del balón por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL minutos	10	T. TOTAL minutos	20	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos	10
Trotar suave o caminar rápido por 4-5 minutos para aumentar temperatura general del cuerpo y preparar el cuerpo para actividad más vigorosa. Sentarse en el piso con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas.				Conduccion del balon en zig-zag. 	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA seg.	120	Gráfico: 
TIEMPO TRABAJO seg.	120	MICRO PAUSA seg.	60	18,0 minutos		
Se sitúan dos filas de jugadores enfrentados, pero ligeramente hacia un lado, con un balón en cada fila. El primer jugador empieza una carrera en línea recta con el balón, y cuando cruce la línea opuesta, el primer jugador de la otra fila comienza la misma operación en dirección contraria. La práctica se realizará con ambos pies, incrementando el ritmo o agrandando el área de manera que los jugadores necesiten recorrer más distancia con el balón.						Evaluación: Conducción del balón con obstáculos y toma de tiempo de ejecución.
Variantes: Se puede iniciar este ejercicio con un solo balón. Si cada jugador detiene el balón con la planta del pie cuando alcanza la línea, el siguiente jugador inicia la carrera con él. Para continuar el entrenamiento, los jugadores pueden correr con el balón simultáneamente desde ambos lados, hasta que se da un número definido de vueltas, y se puede comprobar quién acaba antes.						
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	30,0	
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA				
Fútbol recreativo						

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	10,00 minutos	Gráfico: 
TIEMPO TRABAJO seg.	600	MICRO PAUSA				
ejercicios de flexibilidad						
Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 48 minutos. Parte final: 10 minutos.						
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				78,0	MINUTOS	

TALLER 17



<b>SESIÓN</b>	17		<b>FECHA</b>			
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños		<b>A. TÉCNICO</b>	Prof. Wilson Vinuesa		
<b>P.FÍSICO</b>			<b>CATEGORÍA</b>	10-12 años		
<b>PERÍODO</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>		
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X
AERÓBICA	X	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X
					CONOS	X
					ESTACAS	X
					LIGAS	X
					PULSOMETROS	

1. INFORMACIÓN: Tema: : técnica individual ofensiva driblar el balón Objetivo: Mejorar la técnica individual ofensiva de driblar el balón por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

<b>CALENTAMIENTO GENERAL minutos</b>	10	<b>T. TOTAL minutos</b>		<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos</b>	10
Juegos de integración (Ej.: trote sin formación, formar grupos (parejas, tríos, cuartetos etc.)		20		Juegos de velocidad en pareja, persecución sin balón. Competencias de velocidad en grupo. Trabajo individual de velocidad en zigzag	

3. PARTE PRINCIPAL

<b>SERIES</b>	2	<b>REPETICIONES</b>	3	<b>MACRO PAUSA seg.</b>		<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	120	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	90	120		
En el círculo central o en un área similar, un grupo regatean libremente con un balón cada uno y practican distintos movimientos. Entonces los jugadores intentan tocar a otro jugador mientras regatean. Los jugadores deberán, además, evitar que los otros les toquen regateando rápida y hábilmente para escapar del peligro.				20,0 minutos		
Variantes: Una competición para ver qué jugador acaba con el menor número de toques en un período de tiempo dado; o que cada jugador tocado sea eliminado, y que gane el jugador que quede al final.				Evaluación: Driblar con obstáculos y toma de tiempo.		
<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>		
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	1800	<b>MICRO PAUSA</b>		30,0		
Fútbol recreativo						

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>		<b>Gráfico:</b>	
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	600	<b>MICRO PAUSA</b>		10,00 minutos			
Ejercicios de vuelta a la calma (elasticidad y flexibilidad).							
Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 50 minutos. Parte final: 10 minutos.							
<b>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</b>			80,0	<b>MINUTOS</b>			

TALLER 18



<b>SESIÓN</b>	18		<b>FECHA</b>	
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños		<b>A. TÉCNICO</b>	
<b>P.FÍSICO</b>			Prof. Wilson Vinuesa	
<b>PERÍODO</b>			<b>OBJETIVOS</b>	
<b>MATERIALES</b>				
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO
F. ANAERÓBICA		TACTICO		FÍSICO-ESTRATEGICO
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO
			X	PLATOS
			X	PULSOMETROS

1. INFORMACIÓN: Tema: técnica individual ofensiva rematar al arco (Disparar después de hacer una pared) Objetivo: Perfeccionar la técnica individual ofensiva de rematar al arco por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

<b>CALENTAMIENTO GENERAL minutos</b>	10	<b>T. TOTAL minutos</b>	20	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos</b>	10
<p>Carrera continua mientras se gira la cintura, carrera de lado, de espalda, tocar con dos manos el suelo, rodillas arriba, talones atrás, saltos de cabeza, skipping, sprints cortos y largos, andar pausadamente.</p>				<p>Pases en parejas en desplazamientos, rondós, entradas a portería.</p>	

3. PARTE PRINCIPAL

<b>SERIES</b>	2	<b>REPETICIONES</b>	6	<b>MACRO PAUSA seg.</b>	120	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	30	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	90	23,0 minutos		
<p>Una fila de jugadores con un balón cada uno se coloca al borde del área de penalti, con el entrenador enfrente. Un portero defenderá la portería. Por turnos, cada jugador pasará el balón al entrenador, que lo devolverá hacia el lado derecho o izquierdo, para que el jugador, que se pulo a correr después de pasar el balón, dispare a puerta. El jugador recuperará el balón que habrá recogido uno de los recogepeletos y se pondrá al final de la fila para que el ejercicio continúe.</p>						
<p>Variantes: Cambiar los ángulos de disparo y que lancen desde una distancia mayor. Recordar la importancia de utilizar ambos pies.</p>				<p>Evaluación: Rematar al arco con definición y efectividad.</p>		
<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>		
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	1800	<b>MICRO PAUSA</b>		30,0		
Fútbol recreativo						

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>		<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	600	<b>MICRO PAUSA</b>		10,00 minutos		
<p>Trote regenerativo. Lanzamientos de penaltis. Relajación. Ronda de estiramientos.</p>						
<p>Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 53 minutos. Parte final: 10 minutos.</p>						
<b>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</b>			83,0	<b>MINUTOS</b>		

TALLER 19



<b>SESIÓN</b>	19		<b>FECHA</b>					
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños		<b>A. TÉCNICO</b>					
<b>P.FÍSICO</b>			Prof. Wilson Vinueza					
<b>PERÍODO</b>			<b>CATEGORÍA</b>					
			10-12 años					
			<b>OBJETIVOS</b>					
			<b>MATERIALES</b>					
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X	CONOS	X
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X	ESTACAS	X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	X	LIGAS	X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X	PULSOMETROS	

1. INFORMACIÓN: Tema: técnica individual ofensiva control con parada del balón. Objetivo: Optimizar la técnica individual ofensiva de control con parada del balón por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo.

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

<b>CALENTAMIENTO GENERAL minutos</b>	10	<b>T. TOTAL minutos</b>	20	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos</b>	10
Carrera continua, sentadillas, sentadillas en cruz, sentadilla en las rodillas, movimiento de piernas, cogerse el talón, zancadas, saltos de punteras.				Fútbol por parejas. En espacio determinado y con las reglas habituales, los jugadores cogidos de las manos intentan mantener el balón en su poder sin que los compañeros se lo roben.	
<p><b>Tabla de ejercicios de calentamiento</b></p> <p>15 ejercicios para las extremidades inferiores</p>					


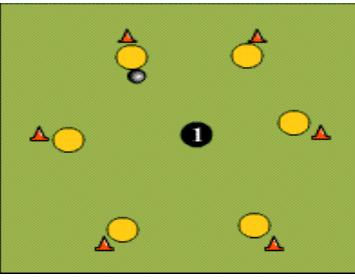
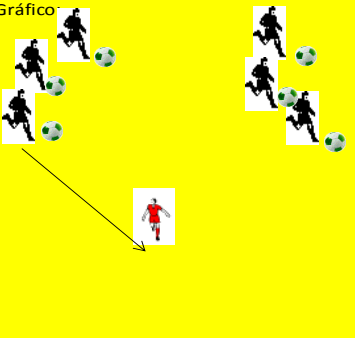



3. PARTE PRINCIPAL

<b>SERIES</b>	3	<b>REPETICIONES</b>	3	<b>MACRO PAUSA seg.</b>	120	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	90	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	90		26,5 minutos	
El jugador A pasa al jugador B El jugador B controla el balón El jugador B conduce al balón hacia un lado hasta el cono El jugador B pasa al jugador A El jugador B vuelve a su posición original						
Variantes: Realizar control con parada del balón con los muslos y cabeza.						<b>Evaluación:</b> Control con parada del balón borde interno, externo, planta del pie y punta del pie, muslos y cabeza.
<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>		
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	1800	<b>MICRO PAUSA</b>				
Fútbol recreativo				30,0		

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>	10,00 minutos	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	600	<b>MICRO PAUSA</b>				
Estiramientos de los grupos musculares implicados en la sesión. Sentados y tranquilos						
Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 57 minutos. Parte final 10 minutos.						
<b>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</b>			86,5	<b>MINUTOS</b>		

TALLER 20				UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE					
SESIÓN	20			FECHA					
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños			A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinueza				
P.FÍSICO				CATEGORÍA	10-12 años				
PERÍODO		OBJETIVOS		MATERIALES					
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO		CHALECOS	X	CONOS	X
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	X	ESTACAS	X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	X	LIGAS	X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	X	PULSOMETROS	X
<p>1. INFORMACIÓN: Tema: técnica individual ofensiva conducción del balón según superficie de contacto. Objetivo: Incrementar la técnica individual ofensiva conducción del balón según superficie de contacto por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo</p> <p>2. PARTE INICIAL: Calentamiento</p>									
CALENTAMIENTO GENERAL minutos		10		T. TOTAL minutos		CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos			
Movilidad articular, estiramientos activos						<p>Dos equipos de igual número de jugadores juegan un partido con el objetivo de meter gol en la portería contraria. En campo propio solo podrán pasarse la pelota con las manos, no pudiendo dar más de tres pasos con ella, retenerla más de 5 segundos o llevarla con los pies. Al cruzar el campo contrario se podrá jugar con cualquier parte del cuerpo menos con las manos y brazos. No habrá porteros y el gol valdrá si en el momento de marcarlo todo el equipo está dentro de campo contrario.</p> 			
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	6	MACRO PAUSA seg.					
TIEMPO TRABAJO seg.	30	MICRO PAUSA seg.	90	120					
<p>Los jugadores inician la conducción de balón desde el cono 1, hacia el cono central 2. En las cercanías del cono central, el jugador para el balón con la suela para luego rodear el cono en velocidad, dirigiéndose hacia el cono 3. Una vez rodeado el cono 3, con un cambio de dirección, el jugador sprint hacia el cono 4. Rodeado el cono 4, con un cambio de dirección, el jugador sprint hacia el cono central 2. Una vez recuperado el balón, en conducción de balón alcanzar el cono 5, rodeándolo y concluyendo el ejercicio de conducción en el cono 1. El ejercicio continua, cada jugador inicia cuando el compañero ha llegado al cono 4</p>						<p>Gráfico:</p> 			
<p>Variantes: Imponer la conducción de balón con la pierna mala Imponer la conducción de balón con una determinada parte del pie. Ampliar las dimensiones del cuadrado</p>				Evaluación: Conducción del balón con la pierna menos hábil					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA		30,0					
Fútbol recreativo									
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA		Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO seg.	600	MICRO PAUSA		10,00 minutos		<p>Ejercicios en parejas (flexibilidad pasiva) para el mejoramiento de la flexibilidad de las piernas</p> 			
<p>Recuperación con ejercicios de relajación y respiratorios en parejas.</p> 									
<p>Calentamiento: 20 minutos Parte principal: 53 minutos Parte final: 10 minutos.</p>									
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				83,0		MINUTOS			

SESIÓN				TALLER 21				FECHA				UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NOROCCIDENTE			
ENTRENADOR				Lic. Cristian Bolaños				A. TÉCNICO				Prof. Wilson Vinuesa			
P.FÍSICO				CATEGORÍA				10-12 años				UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NOROCCIDENTE			
PERÍODO				OBJETIVOS				MATERIALES				UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NOROCCIDENTE			
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO		CHALECOS	X	CONOS	X						
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	X	ESTACAS	X						
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	X	LIGAS	X						
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	X	PULSOMETROS							
1. INFORMACIÓN: Tema: técnica individual ofensiva driblar el balón en forma simple. Objetivo: Aumentar la técnica individual ofensiva de driblar el balón en forma simple por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo															
2. PARTE INICIAL: Calentamiento															
CALENTAMIENTO GENERAL minutos				10				T. TOTAL minutos				CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos			
Movilidad articular, estiramientos activos.				20								En una mitad del campo un equipo de jugadores tiene un balón cada uno. El otro equipo, incluido su portero, deberán robar los balones de los jugadores del otro equipo. 			
3. PARTE PRINCIPAL															
SERIES		2		REPETICIONES		6		MACRO PAUSA seg.				Gráfico			
TIEMPO TRABAJO seg.		30		MICRO PAUSA seg.		90		120							
Dos filas de jugadores se enfrentan a un defensa. Todos los atacantes tendrán un balón, y el primero lo conducirá hacia delante para jugar un 1 contra 1 con el defensa, que estará en la línea central. El atacante intentará vencer al defensa y llegar a la línea contigua. Cuando el defensa vuelva a su posición, el siguiente atacante de la otra fila repetirá el ejercicio, y así sucesivamente.								23,0 minutos 				Evaluación: Driblen del balón de espaldas			
Variantes: El entrenador podría establecer un límite de tiempo de aproximadamente un minuto antes de cambiar al defensa, ya que se cansará enseguida. Cada uno de los jugadores debe ir tras su propio balón cuando el defensa lo golpea y colocarse al final de la fila de enfrente.															
SERIES		1		REPETICIONES		1		MACRO PAUSA							
TIEMPO TRABAJO seg.		1800		MICRO PAUSA				30,0							
Fútbol recreativo															
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación															
SERIES		1		REPETICIONES		1		MACRO PAUSA				Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO seg.		600		MICRO PAUSA				10,00 minutos							
Relajación de extremidades inferiores y superiores 															
Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 53 minutos. Parte final: 10 minutos.															
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN								83,0				MINUTOS			

TALLER 22



SESIÓN	22		FECHA			
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños		A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinueza		
P.FÍSICO			CATEGORÍA	10-12 años		
PERÍODO			OBJETIVOS		MATERIALES	
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FISICO-TÁCTICO	CHALECOS	X CONOS
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X ESTACAS
F. ANAERÓBICA		TACTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	X LIGAS
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X PULSOMETROS

1. INFORMACIÓN: Tema: técnica individual ofensiva rematar al arco de acuerdo a la superficie de golpeo. Objetivo: Desarrollar la técnica individual ofensiva de rematar al arco de acuerdo a la superficie de golpeo por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL minutos	10	T. TOTAL minutos	20	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos	10														
Carrera continua mientras se gira la cintura, carrera de lado, de espalda, tocar con dos manos el suelo, rodillas arriba, talones atrás, saltos de cabeza, skipping, esprints cortos y largos, andar pausadamente.				Rematar al arco de forma consistente de forma rápida y casi inconsciente, sin que en ese tiro sea especial intención de entrenamiento o ejecución de la técnica.															
<table border="1"> <tr> <td>1. Giros de tobillo</td> <td>2. Giros de rodillas</td> <td>3. Giros de caderas</td> <td>4. Flexión y extensión tronco</td> <td>5. Flexión lateral tronco</td> </tr> <tr> <td>6. Rotación tronco</td> <td>7. Circunducción tronco</td> <td>8. Movimientos del cuello (lentamente): - Flexo-extensión (evitar exceso de extensión) - Flexión lateral. - Rotación izquierda y derecha. - Evitar circunducciones completas del cuello.</td> <td colspan="2">9. Circunducción de hombros</td> </tr> <tr> <td>10. Cruzar brazos por delante</td> <td>11. Levantar y bajar brazos</td> <td>12. Flexo- extensión codos</td> <td>13. Flexoextensión y rotaciones de muñecas</td> <td>14. Flexoextensión de los dedos de las manos.</td> </tr> </table>		1. Giros de tobillo	2. Giros de rodillas	3. Giros de caderas	4. Flexión y extensión tronco	5. Flexión lateral tronco	6. Rotación tronco	7. Circunducción tronco	8. Movimientos del cuello (lentamente): - Flexo-extensión (evitar exceso de extensión) - Flexión lateral. - Rotación izquierda y derecha. - Evitar circunducciones completas del cuello.	9. Circunducción de hombros		10. Cruzar brazos por delante	11. Levantar y bajar brazos	12. Flexo- extensión codos	13. Flexoextensión y rotaciones de muñecas	14. Flexoextensión de los dedos de las manos.			
1. Giros de tobillo	2. Giros de rodillas	3. Giros de caderas	4. Flexión y extensión tronco	5. Flexión lateral tronco															
6. Rotación tronco	7. Circunducción tronco	8. Movimientos del cuello (lentamente): - Flexo-extensión (evitar exceso de extensión) - Flexión lateral. - Rotación izquierda y derecha. - Evitar circunducciones completas del cuello.	9. Circunducción de hombros																
10. Cruzar brazos por delante	11. Levantar y bajar brazos	12. Flexo- extensión codos	13. Flexoextensión y rotaciones de muñecas	14. Flexoextensión de los dedos de las manos.															

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA seg.	120	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO seg.	30	MICRO PAUSA seg.	90	19,0 minutos		
Se debe organizar tres hileras y van a salir hacia el arco de a tres, los primeros de cada hilera. La pelota se encuentra estática a unos metros y deben rematar una vez cada uno hacia el arco. Pueden variar luego las direcciones y aplicaciones sobre el pie.						
Variantes: Rematar al arco con punta del pie, rodilla, taco y cabeza en zig- zag con conos.				Evaluación: Tiros al arco con la punta del pie, rodilla, taco y cabeza y efectividad.		

SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA		30,0	
Fútbol recreativo				30,0	

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA		Gráfico:
TIEMPO TRABAJO seg.	600	MICRO PAUSA		10,00 minutos		
Estiramientos musculares						
Calentamientos: 20 minutos. Parte principal: 49 minutos. Parte final: 10 minutos.						
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				79,0		MINUTOS

TALLER 23

<b>SESIÓN</b>	23		<b>FECHA</b>					
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños		<b>A. TÉCNICO</b>					
<b>P.FÍSICO</b>			Prof. Wilson Vinueza					
<b>PERÍODO</b>			<b>CATEGORÍA</b>					
			10-12 años					
			<b>MATERIALES</b>					
<b>F. AERÓBICA</b>	X	<b>FÍSICO</b>	X	<b>FÍSICO-TÁCTICO</b>	CHALECOS	X	<b>CONOS</b>	X
<b>AERÓBICA</b>		<b>TÉCNICO</b>	X	<b>FÍSICO-TÉCNICO</b>	BALONES	X	<b>ESTACAS</b>	X
<b>F. ANAERÓBICA</b>		<b>TACTICO</b>		<b>FÍSICO-ESTRATE</b>	ELÁSTICOS	X	<b>LIGAS</b>	X
<b>ANAERÓBICA</b>		<b>ESTRATEGICO</b>		<b>JUEGO</b>	PLATOS	X	<b>PULSOMETROS</b>	



1. INFORMACIÓN: Tema : técnica individual ofensiva control del balón de forma semi- parada. Objetivo: Mejorar la técnica individual ofensiva de control del balón de forma semi- parada por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

<b>CALENTAMIENTO GENERAL minutos</b>	10	<b>T. TOTAL minutos</b>	20	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos</b>	10
--------------------------------------	----	-------------------------	----	---	----

Movilizar todos los músculos y las articulaciones del cuerpo, preparándose así para la posterior actividad física.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)					
EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO
Ejercito movimientos de cabeza girando y abgi flexionndo y extendiendnd y el cuello.		Ejercito movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejercito Desarrlle movim entos de Círculo de brazos en ordenadón hacia adelante y hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Aducciones y Abducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primera con una pierna, luego con la otra		Realizo Quedo de rodillas con las manos en ellas y con ellas y con ellas un poco flexionadas	



Se situarán los jugadores en un triángulo, de dos a cuatro jugadores por cono. El ejercicio consiste en hacer circular el balón de cono a cono y al recibir el balón realizar un control orientado para facilitar el siguiente pase. En uno de los laterales del triángulo se realizará una pared. Se puede incrementar la dificultad aumentado el número de paredes



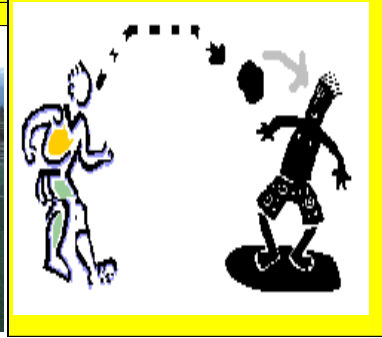
3. PARTE PRINCIPAL

<b>SERIES</b>	2	<b>REPETICIONES</b>	5	<b>MACRO PAUSA seg.</b>	120
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	60	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	90		24,0 minutos

Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego)



Gráfico:



Variantes: Controlar el esférico con la cabeza, pecho, muslos, hombros, espalda a velocidad constante.

Evaluación: Control del balón de acuerdo con la superficie de contacto

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>	30,0
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	1800	<b>MICRO PAUSA</b>			

Fútbol recreativo

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>	10,00 minutos
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	600	<b>MICRO PAUSA</b>			

Ejercicios de flexibilidad y respiratorios.

10,00 minutos

Calentamiento: 20 minutos.  
Parte principal: 54 minutos.  
Parte final: 10 minutos.



Gráfico:

Mantener cada ejercicio durante 15 - 15 segundos					
EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO
Bracos antebrazos por debajo de la cabeza por encima de la nuca. Tráese la cabeza para adelante hacia abajo sin mover el tronco; hasta que mi barbilla toque el pecho		Éstirte lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándose de la mano. Luego inclina la cabeza hacia el otro lado.		Bracos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empuja suavemente hacia arriba.	
Bracos por encima de la cabeza; coloca una mano en la espalda, y presiona con la otra mano el lado de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro		Alguno del empeño y otro hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.	
					Coloca una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cabeza, luego realiza flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies

<b>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</b>	84,0	<b>MINUTOS</b>	
----------------------------------	------	----------------	--



**TALLER 24**



<b>SESIÓN</b>	24		<b>FECHA</b>	
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños		A. TÉCNICO	
<b>P.FÍSICO</b>			Prof. Wilson Vinueza	
<b>PERÍODO</b>		<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO
				CHALECOS
				BALONES
				ELÁSTICOS
				PLATOS
				CONOS
				ESTACAS
				LIGAS
				PULSOMETROS

1. INFORMACIÓN: Tema: técnica individual ofensiva conducción del balón según la trayectoria. Objetivo: Perfeccionar la técnica individual ofensiva de conducción del balón según la trayectoria por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo

**2. PARTE INICIAL: Calentamiento**

<b>CALENTAMIENTO GENERAL minutos</b>	<b>10</b>	<b>T. TOTAL minutos</b>	<b>20</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos</b>	<b>10</b>
Trote suave, ejercicios que intervengan todo el cuerpo, tanto en extremidades superiores e inferiores.				Los jugadores alrededor de las cuatro esquinas del cuadrado. El primer jugador debe driblar la pelota hacia el centro del cuadrado. El segundo jugador hace una carrera subyacente detrás del primer jugador. El primer jugador hace retroceder la pelota en el camino del segundo jugador y luego sale corriendo del área. El segundo jugador recibe la rueda trasera y luego driblea fuera del área. La práctica se repite en la dirección opuesta.	

**3. PARTE PRINCIPAL**

<b>SERIES</b>	<b>2</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>3</b>	<b>MACRO PAUSA seg.</b>	<b>120</b>	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	<b>90</b>	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	<b>60</b>	<b>15,0 minutos</b>		
Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.						
Variantes: Conducción de la pelota de espaldas.				Evaluación: Conducción de la pelota de espaldas.		
<b>SERIES</b>	<b>1</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>1</b>	<b>MACRO PAUSA</b>		
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	<b>1800</b>	<b>MICRO PAUSA</b>		<b>30,0</b>		
Fútbol recreativo						

**4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación**

<b>SERIES</b>	<b>1</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>1</b>	<b>MACRO PAUSA</b>	<b>10,00 minutos</b>	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	<b>600</b>	<b>MICRO PAUSA</b>				
Ejercicios de flexibilidad y respiratorios						
Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 45 minutos. Parte final: 10 minutos.						
<b>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</b>			<b>75,0</b>	<b>MINUTOS</b>		

TALLER 25



<b>SESIÓN</b>	25		<b>FECHA</b>		
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños		<b>A. TÉCNICO</b>	Prof. Wilson Vinueza	
<b>P.FÍSICO</b>			<b>CATEGORÍA</b>	10-12 años	
<b>PERÍODO</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS X CONOS X
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X BALONES X ESTACAS X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS X LIGAS X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	X PLATOS X PULSOMETROS

1. INFORMACIÓN: Tema: técnica individual ofensiva driblar el balón de forma compleja. Objetivo: Optimizar la técnica individual ofensiva de driblar el balón de forma compleja por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo.

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

<b>CALENTAMIENTO GENERAL minutos</b>	<b>10</b>	<b>T. TOTAL minutos</b>	<b>20</b>	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos</b>	<b>10</b>
Lanzamiento frontal de una pierna extendida. Carrera frontal y carrera de espalda. Amplitud de zancada lateral. Ejercicios de flexibilidad.				Driblar el balón en la mitad de la cancha indistintamente, primero individualmente, después en parejas posteriormente en tríos, cuartetos.	

3. PARTE PRINCIPAL

<b>SERIES</b>	<b>3</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>3</b>	<b>MACRO PAUSA seg.</b>	<b>120</b>	<b>Gráfico:</b> 
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	<b>60</b>	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	<b>90</b>	<b>MACRO PAUSA seg.</b>	<b>22,0 minutos</b>	
Dos jugadores / una pelota. Un jugador trota delante del otro jugador que dribla el balón a medida que sigue la trayectoria del líder. El jugador líder varía la velocidad a la cual corre y dobla a la derecha e izquierda para hacer más difícil la tarea de seguirlo. Los jugadores cambian de posición después de un minuto. (El jugador que sigue al líder naturalmente utilizará las diferentes partes de su pie para guiar el balón por la trayectoria del primer jugador y deberá mantener su cabeza levantada y sus ojos sobre el líder para poder seguirlo.						
Variantes: 1. Ejercicios fundamentales sin presión defensiva. 2. Ejercicios similares a los partidos, con aumento gradual del obstáculo defensivo. Limite el espacio y el tiempo. 3. Ejercicios con las características de los partidos, que simulan fielmente las características de un partido				Evaluación: Driblar el balón de forma compleja como el autopase, caño, freno, sombrero, bicicleta, elástica.		

<b>SERIES</b>	<b>1</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>1</b>	<b>MACRO PAUSA</b>	<b>30,0</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	<b>1800</b>	<b>MICRO PAUSA</b>	<b>90</b>		
<b>Fútbol recreativo</b>					

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

<b>SERIES</b>	<b>1</b>	<b>REPETICIONES</b>	<b>1</b>	<b>MACRO PAUSA</b>	<b>10,00 minutos</b>	<b>Gráfico:</b> 
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	<b>600</b>	<b>MICRO PAUSA</b>				
Caminata activa y estiramiento suave.						
Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 52 minutos. Parte final: 10 minutos.						
<b>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</b>			<b>82,0</b>	<b>MINUTOS</b>		

TALLER 26

SESIÓN	26		FECHA		
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños		A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinueza	
P.FÍSICO			CATEGORÍA	10-12 años	
PERÍODO			OBJETIVOS		MATERIALES
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS X CONOS X
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X BALONES X ESTACAS X
F. ANAERÓBICA		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS X LIGAS X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	X PLATOS X PULSOMETROS



1. INFORMACIÓN: Tema: técnica individual ofensiva rematar al arco de acuerdo a la altura del balón. Objetivo: Incrementar la técnica individual ofensiva de rematar al arco de acuerdo a la altura del balón por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL minutos	10	T. TOTAL minutos	20	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos	10
Movimiento articular, cabeza, tronco, piernas, trote, cambios de ritmo.				Tiros al arco individualmente sin poner énfasis en la efectividad, posteriormente en parejas con pase y disparo, ejercicio de la trenza y remate a portería.	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA seg.	120	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO seg.	30	MICRO PAUSA seg.	90	19,0 minutos		
Partido de Tiros. Los jugadores divididos en dos equipos realizan un partido a dos porterías. Deben intentar tirar a puerta en menos de cuatro toques entre todos los miembros del equipo, es decir, que al tercer jugador que toque el balón en cada jugada se tiene que tirar a puerta, si se realiza un cuarto toque la pelota pasa al equipo contrario.						
Variantes: Ejecutar remates a portería utilizando regates simples y complejos, utilizar remate a ras del suelo, remate a media altura, remate de altura, remate de semivolea o contra bote., remate de volea, Remate de semichalaca, remate de media vuelta.				Evaluación: Evidenciar la efectividad de anotar el gol.		

SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA		30,0	

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA		Gráfico:
TIEMPO TRABAJO seg.	600	MICRO PAUSA		10,00 minutos		
Restauración cardiorrespiratorios con ejercicios respiratorios y de vuelta a la calma.						

TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN	79,0	MINUTOS
---------------------------	------	---------

**TALLER 27**

<b>SESIÓN</b>	27		<b>FECHA</b>		
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños		<b>A. TÉCNICO</b>	Prof. Wilson Vinueza	
<b>P.FÍSICO</b>			<b>CATEGORÍA</b>	10-12 años	
<b>PERÍODO</b>			<b>OBJETIVOS</b>		<b>MATERIALES</b>
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES
F. ANAERÓBICA		TACTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS
					CONOS
					ESTACAS
					LIGAS
					PULSOMETROS



1. INFORMACIÓN: Tema: técnica individual ofensiva de control del balón con amortiguamiento Objetivo: Aumentar la técnica individual ofensiva de control del balón con amortiguamiento por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo

**2. PARTE INICIAL: Calentamiento**

<b>CALENTAMIENTO GENERAL minutos</b>	5	<b>T. TOTAL minutos</b>	15	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos</b>	10
Movimiento articular, cabeza, tronco, piernas, trote, cambios de ritmo				Se distribuyen las parejas por el campo y empiezan con pases de recorrido corto, se van alargando el recorrido mientras se desplazan por el campo. Conforme se va alargando el recorrido se usan distintas superficie de contacto a fin de aumentar la precisión del pase.	

**3. PARTE PRINCIPAL**

<b>SERIES</b>	2	<b>REPETICIONES</b>	4	<b>MACRO PAUSA seg.</b>	120	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	60	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	90	19,0 minutos		
Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que se marque) deben controlar el balón y seguir conduciendo.						
Variantes: Amortiguar la caída del balón con cabeza, muslos, espalda, hombros, pecho				Efectividad en amortiguar el esférico con las diferentes partes del cuerpo, excepto las manos		

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>	
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	1800	<b>MICRO PAUSA</b>		30,0	
Fútbol recreativo				MINUTOS	

**4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación**

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>		<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	600	<b>MICRO PAUSA</b>		10,00 minutos		
Restauración cardiorrespiratorios con ejercicios respiratorios y de vuelta a la calma.						
Calentamiento: 15 minutos. Parte principal: 49 minutos. Parte final: 10 minutos.						

<b>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</b>	74,0	<b>MINUTOS</b>
----------------------------------	------	----------------



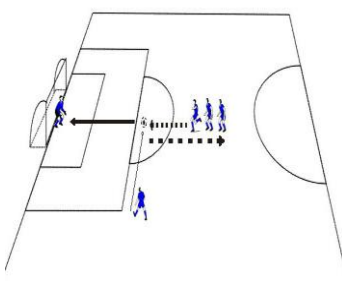
TALLER 28



<b>SESIÓN</b>	28		<b>FECHA</b>		
<b>ENTRENADOR</b>	Lic. Cristian Bolaños		<b>A. TÉCNICO</b>	Prof. Wilson Vinuesa	
<b>P.FÍSICO</b>			<b>CATEGORÍA</b>	10-12 años	
<b>PERÍODO</b>			<b>OBJETIVOS</b>	<b>MATERIALES</b>	
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS X CONOS X
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES X ESTACAS X
F. ANAERÓBICA		TACTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS X LIGAS X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS X PULSOMETROS

1. INFORMACIÓN: Tema: técnica individual ofensiva de rematar al arco de acuerdo a la dirección del balón Objetivo: Desarrollar la técnica individual ofensiva de rematar al arco de acuerdo a la dirección del balón por medio de ejercicios en parejas y grupos para aplicar en un encuentro. Método: Integrado-repetitivo-continuo.

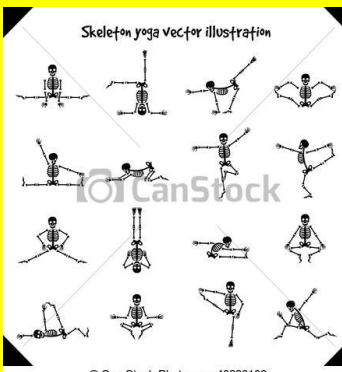

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

<b>CALENTAMIENTO GENERAL minutos</b>	10	<b>T. TOTAL minutos</b>	20	<b>CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos</b>	10
Movilidad articular de rodillas y tobillos, así como extremidades inferiores como superiores, trote, caminata breve.	 <p>GYMNASTIC WARM-UP POSES</p>				.Calentamiento que enseñará a los jugadores atacantes a mover el balón rápidamente para crear ocasiones de gol en la zona de gol.

3. PARTE PRINCIPAL

<b>SERIES</b>	2	<b>REPETICIONES</b>	6	<b>MACRO PAUSA seg.</b>	90	<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	30	<b>MICRO PAUSA seg.</b>	60	17,5 minutos		
Los jugadores trabajan en parejas atacando la portería pasando a los servidores 2. Los jugadores pasan y se mueven alrededor de los servidores usando un solo toque y movimiento rápido. El primer paso al servidor es seguido por un recorrido hasta el siguiente servidor						
Variantes: Tiros al arco en línea recta, cruzados o en diagonal y con efecto.				Evaluación: Contar los aciertos de marcar el gol de acuerdo a la dirección del esférico.		
<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>		
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	1800	<b>MICRO PAUSA</b>				
Fútbol recreativo				30,0		

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

<b>SERIES</b>	1	<b>REPETICIONES</b>	1	<b>MACRO PAUSA</b>		<b>Gráfico:</b>
<b>TIEMPO TRABAJO seg.</b>	600	<b>MICRO PAUSA</b>		10,00 minutos		
Ejercicios de relajación de vuelta a la calma y respiratorios.						
Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 48 minutos. Parte final: 10 minutos.						
<b>TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN</b>				77,5	<b>MINUTOS</b>	

TALLER 29



SESIÓN	29		FECHA			
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños		A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinuela		
P.FÍSICO			CATEGORÍA	10-12 años		
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES	
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	X
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	X
F. ANAERÓBICA		TACTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	X
					PULSOMETROS	X

1. INFORMACIÓN: Tema: circuito deportivo para desarrollar capacidades coordinativas Objetivo: Mejorar las capacidades coordinativas mediante un circuito deportivo. Método: Integrado-repetitivo-continuo

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL minutos	10	T. TOTAL minutos	20	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos	10
Movilidad articular de rodillas y tobillos, así como extremidades inferiores como superiores,				Estaciones para ejecutar 1. zig-zag. 2. saltos por encima en parejas. 3. pies quietos mover brazos. 4. sentadillas. 5. salto de cuerda. 6. flexiones piernas. 7. abdominales. 8. carga a compañero. 9. flexiones de codos. 10. salto a conos.	

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA seg.	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO seg.	60	MICRO PAUSA seg.	90	120	
Estacion 1: ejercicios de agilidad. 2: saltos. 3: ejercicios mixtos de agilidad y saltos. 4: velocidad. 5: reacción. 6: coordinación.			14,0 minutos	Evaluación:	Observar la ejecución adecuada y correcta en cada estación del circuito de los ejercicios especificados.
Variantes: realizar el circuito en tríos, en parejas.					

SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA		30,0
Fútbol recreativo				

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO seg.	600	MICRO PAUSA		10,00 minutos	
Ejercicios de relajación de vuelta a la calma y respiratorios					
Calentamiento: 20 minutos Parte principal: 44 minutos. Parte final: 10 minutos					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			74,0	MINUTOS	

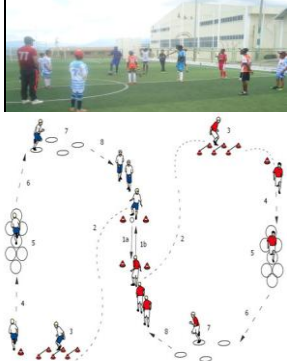

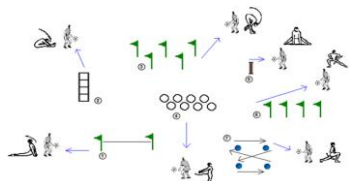
TALLER 30



SESIÓN	30		FECHA		
ENTRENADOR	Lic. Cristian Bolaños		A. TÉCNICO	Prof. Wilson Vinuesa	
P.FÍSICO			CATEGORÍA	10-12 años	
PERÍODO		OBJETIVOS		MATERIALES	
F. AERÓBICA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS X CONOS X
AERÓBICA		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X BALONES X ESTACAS X
F. ANAERÓBICA		TACTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS X LIGAS X
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	X PLATOS X PULSOMETROS

1. INFORMACIÓN: Tema: circuito deportivo para desarrollar técnicas individuales ofensivas. Objetivo: Perfeccionar las técnicas individuales ofensivas mediante un circuito deportivo. Método: Integrado-repetitivo-continuo

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL minutos	10	T. TOTAL minutos	20	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO minutos	10
Lanzamiento frontal de una pierna extendida. Carrera frontal y carrera de espalda. Amplitud de zancada lateral. Ejercicios de flexibilidad.				A. Sin balón trote de frente, skipping, taloneo, desplazamientos laterales y trote de frente intenso en diagonal a la otra fila. (Cambio de dirección, saltos, de espaldas etc. B. conducción, pisadas laterales, cambios de dirección, pase y arranque con balón) C. Pase, recepción orientada y pase, recepción orientada y pase, conducción y pase en profundidad, conducción a velocidad	
					

3. PARTE PRINCIPAL

SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA seg.	120	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO seg.	60	MICRO PAUSA seg.	90			
Circuito en parejas: 1: driblar el balón en zig-zag. 2: pase al compañero y velocidad recepción del esférico. 3. pases entre compañeros en zigzag. 4. toque al balón pierna izquierda y derecha balón alto. 5 tenis de fútbol y 6: cabeceos al esférico.				14,0 minutos		
Variantes: realizar el circuito en parejas, tríos con balones.						Evaluación: Observar la ejecución adecuada de las técnicas individuales ofensivas en cada estación.
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA		
TIEMPO TRABAJO seg.	1800	MICRO PAUSA				
Fútbol recreativo				30,0		

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación

SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA		Gráfico:
TIEMPO TRABAJO seg.	600	MICRO PAUSA				
Ejercicios de relajación de vuelta a la calma y respiratorios.				10,00 minutos		
						
Calentamiento: 20 minutos. Parte principal: 44 minutos. Parte final: 10 minutos.						
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN		74,0		MINUTOS		

## **4.7 Impacto**

### ***4.7.1 Impacto deportivo***

Debido a que esta propuesta sirve como recurso bibliográfico para que toda aquella persona dedicada a la actividad deportiva, ya sea está de forma competitiva o recreativa en el ámbito deportivo del fútbol, pueda leer este documento y sepa lo sustancial que tiene en el proceso de entrenamiento deportivo en la enseñanza-aprendizaje de las capacidades coordinativas y el desarrollo de las técnicas individuales ofensivas del fútbol, pero sobre todo las sesiones de entrenamiento dan pautas de entendimiento y mejora en el aspecto deportivo en sus preparaciones adecuadas durante las sesiones de preparación de los deportistas de la institución investigada.

### ***4.7.2 Impacto social***

Ya que la investigación que se realizó, así como la formulación de la propuesta que se plantea en este escrito, ayudará en primer lugar al entrenador de la escuela de fútbol del Profesor Wilson Vinueza en el aspecto metodológico del Entrenamiento Deportivo adecuado en el Fútbol. Segundo, mejorará el rendimiento deportivo de los futbolistas de 10 a 12 años de edad de la institución antes mencionada, porque se plantea sesiones de entrenamiento con ejercicios adaptados al desarrollo de las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas utilizadas en el balompié. Y tercero, porque ayudará a la sociedad en general del cantón Mira en el ámbito deportivo en la categoría del fútbol a proponer soluciones de mejorar la calidad competitiva, y que mejor manera de hacerla desde las bases formativas quienes so el futuro atlético de un cantón con mucho potencial pero con falta de oportunidades.



### **4.7.3 Impacto educativo**

Puesto que el principal objetivo de la propuesta planteada anteriormente tiene un aspecto educacional, tanto para el instructor de fútbol donde se propone la mejora en sus ámbitos de enseñar a sus deportistas el balompié, que domine las estrategias necesarias para sus planes de sus sesiones de entrenamiento. Se pretende educar a los futbolistas de la categoría de 10 a 12 años edad de que la práctica de fútbol no solo es un deporte dentro de la escuela donde lo practican, sino también fuera de ella, como un estilo de vida. Y para la sociedad en general que rodea a la escuela de fútbol investigada, de que la educación deportiva mediante la disciplina del fútbol es fundamental para tener a futuro entrenadores y deportistas competitivos no solamente a nivel local, sino también a nivel provincial y nacional.

## **4.8 Difusión**

La presente investigación y propuesta fue socializada al entrenador y deportistas para darles a conocer la importancia que tienen las capacidades coordinativas y el desarrollo de las técnicas individuales ofensivas del fútbol, así como de su preparación e influencia.

## **4.9 Conclusiones**

- Se revela que de los deportistas observados rara vez ejecutan adecuadamente las capacidades coordinativas básicas de adaptación con un 53%, de cambios motrices con un 53% y de regulación del movimiento con un 56%, en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre y nunca.
- Se considera que de los jugadores investigados rara vez efectúan convenientemente las capacidades coordinativas especiales de orientación con

un 56%, de equilibrio con el 54% y de reacción con el 54%, en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre y nunca.

- Se concluye que de los futbolistas indagados rara vez ejercen debidamente las capacidades coordinativas especiales de ritmo con un 59%, anticipación con un 56%, diferenciación con un 59% y acoplamiento con un 54%, en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre y nunca.
- Se establece que de los atletas investigados rara vez ejecutan correctamente las capacidades coordinativas complejas de aprendizaje motor con el 54% y de agilidad con el 59%, en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre y nunca.
- Se revela que de los deportistas que ejecutaron el test, rara vez ejecutan adecuadamente las técnicas individuales ofensivas de controlar el balón de parada con el 68%, semi-parada con el 54% y de amortiguamiento con el 56%, en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre y nunca.
- Se concluye que de los futbolistas que hicieron el test, rara vez efectúan convenientemente las técnicas individuales ofensivas de conducir el balón según la superficie de contacto con un 54% y de trayectoria con un 54%, en menor porcentaje están las alternativas siempre, casi siempre y nunca.
- Se considera que de los jugadores que fueron parte del test, rara vez hacen apropiadamente las técnicas individuales ofensivas de driblar el balón de forma simple con un 56% y compleja con un 59%, en un porcentaje menor están las alternativas siempre, casi siempre y nunca.
- Se establece que de los atletas que hicieron el test, rara vez ejecutan pertinentemente las técnicas individuales ofensivas de rematar al arco de acuerdo a la superficie de golpeo con un 53%, a la altura del balón con un 56%

y la dirección del balón con un 54%, en un porcentaje menor están las alternativas siempre, casi siempre y nunca.

#### **4.10 Recomendaciones**

- Se aconseja al entrenador que dentro de los procesos de entrenamiento trabajar las capacidades coordinativas básicas de adaptación, cambios motrices y de regulación del movimiento con ejercicios divertidos.
- Se indica a los deportistas investigados poner más énfasis al momento de realizar los ejercicios de orientación, equilibrio, y de reacción para mejorar las capacidades coordinativas especiales.
- Se propone al instructor fortalecer las capacidades coordinativas complejas de ritmo, anticipación, diferenciación y acoplamiento en las sesiones de entrenamiento.
- Se menciona a los futbolistas y entrenador aplicar los talleres con el propósito de mejorar las capacidades coordinativas de aprendizaje motor, agilidad y todos los demás contenidos en general.
- Se recomienda al guía de fútbol evaluar el progreso de sus deportistas por lo menos una vez a la semana de las técnicas individuales ofensivas de controlar el balón de parada, semi -parada y de amortiguamiento.
- Se aconseja a los atletas practicar las técnicas individuales ofensivas de conducir el balón según la superficie de contacto y de trayectoria, no solamente en los entrenamientos, sino también fuera de ellos.
- Se propone al entrenador dar mayor prioridad en los entrenamientos a las técnicas individuales ofensivas del fútbol de driblar el balón de forma simple y compleja.

- Se menciona a los futbolistas y entrenador aplicar los talleres con el propósito de mejorar las técnicas individuales ofensivas de rematar al arco de acuerdo a la superficie de golpeo y a la altura del balón y todos aquellos contenidos en general.

#### **4.11 Contestación a las preguntas de investigación**

**¿Cuáles es el nivel de valoración de las capacidades coordinativas en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019?**

Luego de haber valorado a los deportistas mediante fichas de observación se detecta que el nivel de las capacidades coordinativas eran poco aceptables, es decir que tenían poco desarrollo, para ello, tanto el entrenador como los deportistas deben poner mayor énfasis en la práctica, ya que la coordinación es la base fundamental para tener resultados en el proceso deportivo.

**¿Cuál es el nivel de evaluación de la técnica individual ofensiva en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019?**

Luego de evaluar a los futbolistas mediante los test se manifiesta que el nivel de las técnicas individuales ofensivas eran poco admisibles, es decir que tenían poco progreso, para ello, tanto el instructor como los jugadores deben dar prioridad en las sesiones de entrenamiento a estas técnicas, ya que controlar, conducir, driblar el balón y rematar al arco son las metodologías de desarrollo para llegar a tener buenos resultados a priori.

**¿La aplicación de talleres sobre capacidades coordinativas mejorará la técnica individual ofensiva en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinuesa” del cantón Mira en el 2019?**

Se considera que la aplicación de talleres de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y el desarrollo de las técnicas individuales ofensivas si ayudara a mejorar el progreso deportivo de los jugadores puesto que es una alternativa válida para su mejoramiento.

#### **4.12 Fuentes de información**

#### **4.13 Glosario de términos**

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

**Adiestramiento:** Constituye una forma de enseñanza basada en la influencia y realizada por la ejecución automática de ciertos actos.

**Aeróbico:** Referido a ejercicios formativos en los cuales el esfuerzo realizado queda por debajo del límite en que el cuerpo no puede recuperar el oxígeno gastado. Regularmente, son ejercicios acompañados de música.

**Agilidad:** Capacidad de elongación de los músculos para producir movimiento.

**Agotamiento:** Es la imposibilidad total de seguir realizando una tarea que es agotadora, de mucha intensidad y prolongada.

**Anticipación motriz:** Conducta motriz de un practicante que, durante el desarrollo de su intervención en el espacio y en el tiempo, tiene en cuenta activamente la evolución potencial de la situación, a fin de prepararse para actuar en las mejores condiciones posibles.

**Aptitud física:** Capacidad de nuestro cuerpo para realizar ejercicios físicos manteniendo un rendimiento óptimo, minimizando los efectos o la aparición del cansancio. Permite un desarrollo de habilidades físicas, psicológicas.

**Calentamiento:** Conjunto de ejercicios físicos, especialmente relacionados, que son realizados por el deportista a fin de preparar al organismo para determinado trabajo

**Capacidades:** Capacidad se refiere a los recursos y aptitudes que tiene un individuo, entidad o institución, para desempeñar una determinada tarea o cometido.

**Carga:** Son las exigencias que se le plantean al organismo.

**Capacidad motriz:** Rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de esas habilidades.

**Cinética:** Rama de la mecánica que estudia el movimiento de cuerpos y acciones que lo causan.

**Condición física:** Se define como la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad retardando la aparición de fatiga para evitar lesiones.

**Coordinación:** Capacidad para realizar movimientos simultáneos y armónicos

**Cuantitativo:** Hace referencia a las cantidades.

**Desarrollo:** Proceso de transformación de una cualidad, que contribuye a perfeccionar a un individuo, ya sea mental o social.

**Entrenamiento:** Conjunto de ejercicios para desarrollar una capacidad física o una habilidad técnica.

**Equilibrio:** Capacidad para adoptar una posición en contra de la gravedad.

**Extensión:** Movimiento de retorno de la flexión.

**Flexibilidad:** Capacidad de movimiento de la articulación.

**Flexión:** Movimiento en el cual el ángulo de la articulación disminuye.

**Habilidad:** Capacidad de actuar que se desarrolla gracias al aprendizaje, al ejercicio y a la experiencia.

**Hipertrofia muscular:** Desarrollo de la masa muscular.

**Intensidad:** Grado de exigencia con que se realiza un esfuerzo.

**Método de entrenamiento:** Son los procedimientos prácticos llevado a cabo para mejorar la resistencia u otra capacidad física.

**Motricidad:** Propiedad que tienen los centros nerviosos de provocar la contracción muscular.

**Motriz:** Que se producen movimientos corporales.

**Movilidad articular:** Capacidad de movilizar una articulación a su máxima amplitud.

El grado de movilidad depende de los elementos que participan en cada articulación la cual es propia no generalizada.

**Test:** Serie de ejercicios para evaluar las capacidades físicas.

**Técnica:** Dominio de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinados gestos que se requieren en las distintas modalidades.

**Volumen:** Cantidad de trabajo físico que realiza un organismo.

**Biomecánica:** Disciplina científica que tiene por objeto el estudio de las estructuras de carácter mecánico que existen en los seres vivos, fundamentalmente del cuerpo humano.

**Biotipo:** Tipo biológico caracterizado por la constancia de ciertos caracteres físicos y psíquicos. / Característica fisiológica y anatómica particular de un organismo adaptado a un tipo de ambiente específico, distintivo de su especie.

**Cognoscitivo:** Proceso relativo al conocimiento y la inteligencia. Nos permite explicarnos la naturaleza de los objetos y sus relaciones.

#### **4.14 Referencias bibliográficas**

Cañizares Márquez José María y Carbonero Celis Carmen. (2016). *Aprendizaje Motor del Niño en Edad Escolar*. Sevilla España: Editorial Deportiva Wanceulen S.L.

Cañizares Márquez José María. (2001). *Fútbol: Fichas de Entrenamiento para la Velocidad y la Agilidad*. España Sevilla: Editorial Deportiva Wanceulen S.L.



- Cebrián Negrillo Juan de Dios. (2007). *Valoración Morfo motora de los Escolares de la Costa Granadina*. Granada España: Editorial Universidad de Granada.
- Díaz Jordi. (2000). *La enseñanza aprendizaje para las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona España. Editorial Inde Publicaciones.
- Díaz Marín Juan Manuel. (2018). *Módulo Fútbol Profundización en Formación en Deportes*. Colombia Bogotá: Editorial USTA.
- Dorochenko Paul, Navarro Sergio, Moya Mata Irene, Pérez González Daniel, Muñoz Fortuñ Manuel José y Bonías Pérez Miguel. (2017). *Coordinación y Equilibrio en el Pádel*. Sevilla España: Editorial Deportiva Wanceulen S.L.
- Ferrer Nacho. (2013). *Fútbol Base: 12 Temporadas (7-18 años) Prevenjamín-juvenil Propuesta de Temario a Largo Plazo para una Cantera de Fútbol*. Sevilla España. Editorial Deportiva Wanceulen S.L.
- Griffa Jorge Fernando. (2011). *39 años en divisiones inferiores: Programa de Enseñanza y Perfeccionamiento en el Fútbol Juvenil*. Buenos Aires Argentina. Ediciones Continente.
- Guerrero Cáceres Francisco Jesús. (2016). *Iniciación Técnica del Fútbol Sala a través del Juego*. Sevilla España. Editorial Deportiva Wanceulen S.L.
- Izquierdo Mikel. (2008). *Biodinámica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid España. Editorial Médica Panamericana S.A.
- Jiménez Trujillo Juan Osvaldo, Arias Arias Elkin Alberto, Olaya Pareja Zanony Darío y Suárez Ramón Gustavo. (2007). *Características del Fútbol y del Futbolista*

*Infantil Técnica, táctica, sistemas de juego, tiempo de juego y pausa, aspectos biomecánicos.* Colombia Medellín. Editorial Funámbulos.

López López Javier, Bernal Ruiz Javier Alberto, Wanceulen Moreno Antonio y Wanceulen Moreno José Francisco. (2007). *120 Juegos para el Entrenamiento Integrado del Regate y la Finta en el Fútbol.* Sevilla España. Editorial Deportiva Wanceulen S.L.

Lorenzo Caminero Flaviano. (2009). *Diseño y Estudio Científico para la Validación de un Test Motor Original, que Mida la Coordinación Motriz en Alumnos/as de Educación Secundaria Obligatoria.* Granada España: Editorial Universidad de Granada.

Mora Juan. (2008). *Visión Actual de la Psicología del Deporte.* Sevilla España: Editorial Deportiva Wanceulen S.L.

Morcillo Losa José Alfonso. (2007). *El Entrenador de Fútbol Base.* Sevilla España. Editorial Deportiva Wanceulen S.L.

Navarro Sergio. (2014). *Fundamentos del Pádel. Los secretos de un entrenamiento eficaz para deportistas.* Badalona España: Editorial Paidotribo.

Platonov V. N. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico.* Barcelona España. Editorial Paidotribo.

Rivas Borbón Oscar Milton y Alvarado Erick Sánchez. (2017). *Táctica del fútbol: teoría y entrenamiento.* Costa Rica Rosario. Editorial Universidad del Rosario.

Sarasa Planes Jaume. *La Técnica del Fútbol del Entrenador del Siglo XXI.* Bandalona España. Editorial Padotribo.

Urbano Martos José F., López Castillo Víctor M. y Abia Mario Jiménez. (2008).

*Fundamentos del Fútbol Sala para Ciegos*. Sevilla España. Editorial Deportiva Wanceulen S.L.

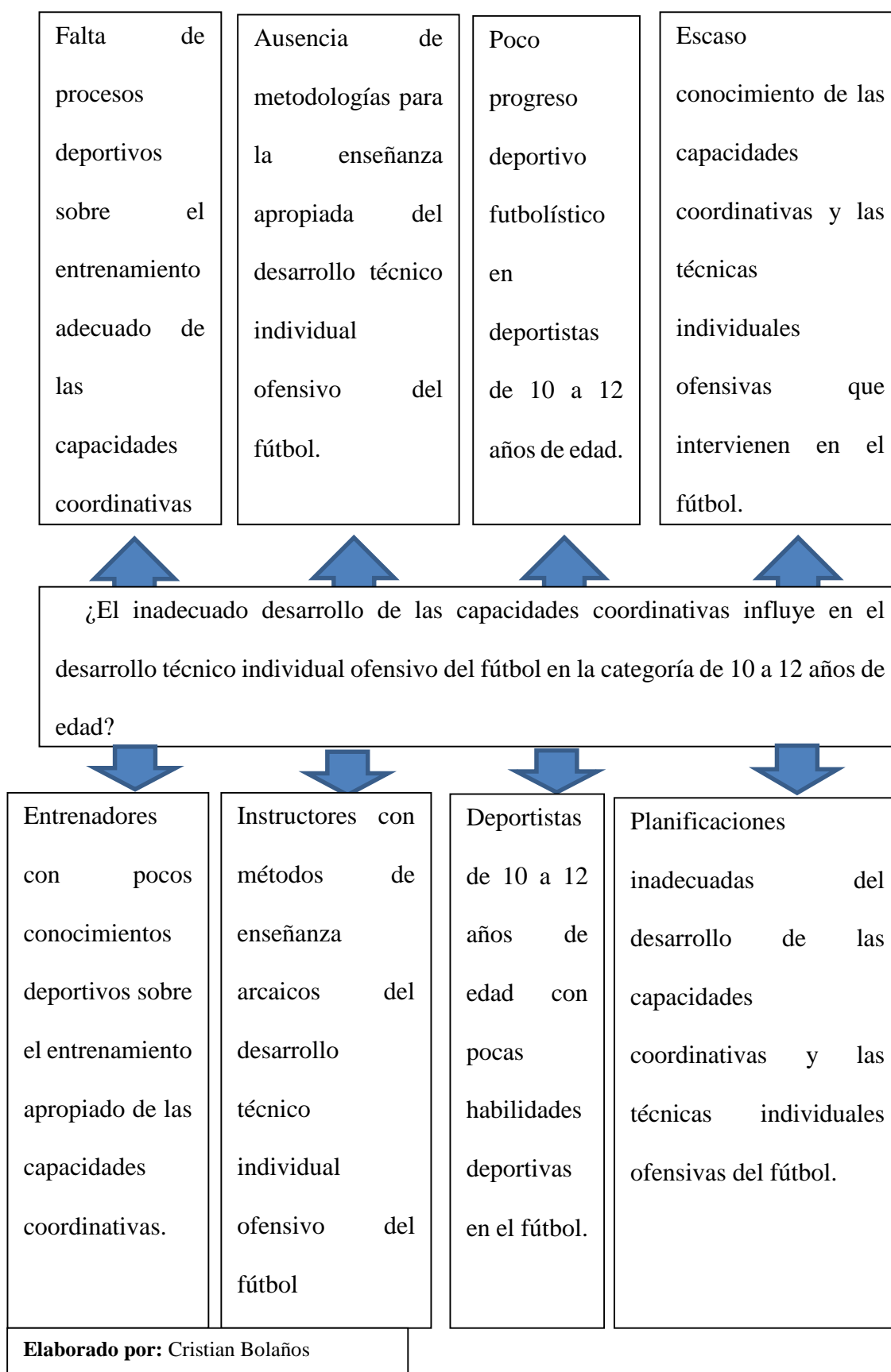
Vargas René. (2007). *Diccionario de Teoría y Metodología del Entrenamiento*.

*Deportivo*. Distrito Federal México: Editorial Universidad Autónoma de México.

Weinek Jürgen. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona España: Editorial Paidotribo.

## Anexos

## Anexo 1 Árbol de problemas



**Anexo 2 Matriz de coherencia**

<b>El problema</b>	<b>Objetivo general</b>
¿El inadecuado desarrollo de las capacidades coordinativas influye en el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019?	Determinar las capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019?
<b>Interrogantes de investigación</b>	<b>Objetivos específicos</b>
¿Cuáles es el nivel de valoración de las capacidades coordinativas en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019?	Diagnosticar las capacidades coordinativas en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019.
¿Cuál es el nivel de evaluación de la técnica individual ofensiva en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019?	Valorar el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019.
¿La aplicación de talleres sobre capacidades coordinativas mejorará la técnica individual ofensiva en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019?	Elaborar talleres de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira en el 2019.

**Elaborado por:** Cristian Bolaños

## Anexo 3 Matriz categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
<p>La realización de cualquier acción dentro del juego va a depender de la coordinación de varios grupos musculares, que normalmente tienen funciones distintas cuando actúan de manera aislada. Gracias a la coordinación neuromuscular, se consigue la precisión necesaria para obtener el éxito en el gesto técnico realizado, a partir de la unión de los diferentes grupos musculares. (Navarro, 2014, pág. 178).</p>	<p>Capacidades coordinativas</p>	<p>Básicas</p>	<p>Adaptación</p>
			<p>Cambios motrices</p>
			<p>Regulación del movimiento</p>
		<p>Especiales</p>	<p>Orientación</p>
			<p>Equilibrio</p>
			<p>Reacción</p>
			<p>Ritmo</p>
			<p>Anticipación</p>
			<p>Diferenciación</p>
			<p>Acoplamiento</p>
		<p>Complejas</p>	<p>Aprendizaje motor</p>
			<p>Agilidad</p>
		<p>La técnica se puede explicar cómo el conjunto de acciones que puede desarrollar el jugador con el balón, dominándolo, utilizando para ello cualquiera de las superficies de contacto que permite el reglamento. De esta forma, se divide la técnica de acuerdo a la posición del jugador en la cancha, siendo así técnica de portero y técnica del jugador de campo. (Díaz, 2018, pág. 66).</p>	<p>Técnicas individuales ofensivas del fútbol</p>
<p>Semi - parada</p>			
<p>Amortiguamiento</p>			
<p>Conducción del balón</p>	<p>Según la superficie de contacto</p>		
	<p>Según la trayectoria</p>		
<p>Driblar el balón</p>	<p>Simple</p>		
	<p>Compleja</p>		
<p>Rematar al arco</p>	<p>De acuerdo a la superficie de golpeo</p>		
	<p>De acuerdo a la altura del balón</p>		
	<p>De acuerdo a la dirección del balón</p>		

Elaborado por: Cristian Bolaños

## Anexo 4 Matriz de diagnóstico

Objetivo diagnóstico	Variables diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
<b>Valorar</b>	<b>Capacidades coordinativas</b>	<b>Adaptación</b>	<b>Fichas de observación</b>	<b>Deportistas</b>
		<b>Cambios motrices</b>		
		<b>Regulación del movimiento</b>		
		<b>Orientación</b>		
		<b>Equilibrio</b>		
		<b>Reacción</b>		
		<b>Ritmo</b>		
		<b>Anticipación</b>		
		<b>Diferenciación</b>		
		<b>Acoplamiento</b>		
		<b>Aprendizaje motor</b>		
		<b>Agilidad</b>		
<b>Evaluar</b>	<b>Técnicas individuales ofensivas del fútbol</b>	<b>Parada</b>	<b>Test</b>	<b>Deportistas</b>
		<b>Semi - parada</b>		
		<b>Amortiguamiento</b>		
		<b>Según la superficie de contacto</b>		
		<b>Según la trayectoria</b>		
		<b>Simple</b>		
		<b>Compleja</b>		
		<b>De acuerdo a la superficie de golpeo</b>		
		<b>De acuerdo a la altura del balón</b>		
		<b>De acuerdo a la dirección del balón</b>		
		<b>De acuerdo a la dirección del balón</b>		

Elaborado por: Cristian Bolaños

## Anexo 5 Nombres de los deportistas



**Datos informativos:**

**Institución:**

**Fecha:**

Nº	Nombre	Apellido
1	MAURICIO	GUERRERO
2	DAMIÁN	MENESES
3	CRISTOPHER	MALLAMAS
4	ANTHONY	ORLANDO
5	ANTHONY	YÉPEZ
6	PATRICIO	QUIROZ
7	YANDEL	PASTAZ
8	LEONEL	MENESES
9	JHOSTIN	HUAYLLA
10	YAIR	SEBASTIÁN
11	DAVID	CHICA IZA
12	ANDERSON	MUESES
13	FABRICIO	HERNÁNDEZ
14	LUIGI	LAGUNA
15	MAIKEL	BORJA
16	RONY	VINUEZA
17	ANDREY	LARA
18	ESTÉFANO	ESCOBAR
19	ERICK	REINA
20	PAUL	VALVERDE
21	ADONIS	VINUESA
22	JOAO	ACOSTA
23	LENIN	FUENTES
24	JOHAN	HUERA
25	SHENISON	POZO
26	OSLIN	FOLLECO
27	DAVID	NOGUERA
28	MURICIO	GAVILLANES
29	ANDERSON	GARCÍA
30	JIMMY	MARTÍNEZ
31	JOEL	REINA
32	SEBASTIÁN	LITA
33	ROSLIN	FOLLECO
34	MAURICIO	GAVILLANES
35	DAVID	NOGUERA
36	ANDERSON	GARCÍA
37	JIMMY	MARTÍNEZ
38	ALEX	IRUA
39	JORGE	CALAPI
40	EDISON	PÁEZ
41	BRYAN	HERRERA

**Elaborado por:** Cristian Bolaños



## Anexo 6 Ficha de observación



**Datos informativos:**

**Institución:**

**Fecha:**

**Nombre del deportista:**

Capacidades coordinativas	Valoración									
	Cuantitativa	4		3		2		1		
	Cualitativa	S	%	CS	%	RV	%	N	%	
Básicas	Adaptación									
	Cambios motrices									
	Regulación del movimiento									
Especiales	Orientación									
	Equilibrio									
	Reacción									
	Ritmo									
	Anticipación									
	Diferenciación									
Complejas	Acoplamiento									
	Aprendizaje motor									
	Agilidad									

Elaborado por: Cristian Bolaños

## Anexo 7 Test



**Datos informativos:**

**Institución:**

**Fecha:**

**Nombre del deportista:**

Técnicas individuales ofensivas	Valoración									
	Cuantitativa	4		3		2		1		
	Cualitativa	S	%	CS	%	RV	%	N	%	
Control del balón	Parada									
	Semi-parada									
	Amortiguamiento									
Conducción del balón	Según la superficie de contacto									
	Según la trayectoria									
Driblar el balón	Simple									
	Compuesta									
Rematar al arco	De acuerdo a la superficie de golpeo									
	De acuerdo a la altura del balón									
	De acuerdo a la dirección del balón									

Elaborado por: Cristian Bolaños

## Anexos 8 Certificados de la institución



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**Acreditada resolución 002 –cones- 129- DC**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**  
**IBARRA – ECUADOR**

Ibarra, 15 de mayo de 2019

Profesor

**Wilson Vinueza**

**Entrenador de la Escuela de Fútbol “Wilson Vinueza” del cantón Mira**

Presente.-

De mi consideración

La Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, en mi calidad de Coordinador de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de los Programas semi presenciales. Me permito extender a usted un atento y cordial saludo y a la vez augurarle éxitos en las funciones que acertadamente dirige.

La presente tiene como finalidad solicitarle comedidamente autorice al Sr. Bolaños Montenegro Cristian Ricardo con C.e 040168929-4. Estudiante de la Licenciatura en Entrenamiento Deportivo. El acceso al área de la institución que usted coordina. Con la finalidad de que pueda aplicar estudio. Como parte del trabajo de grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de licenciatura.

Por obtención que se dé a la presente, mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente,

**CIENCIA Y TECNOLOGÍA AL SERVICIO DEL PUEBLO**

  
 Msc. Vicente Yandún  
**COORDINADOR DE LA CARRERA**

**ESCUELA DE FÚTBOL DE ALTO RENDIMIENTO PROF.**  
**WILSON VINUEZA CIUDAD DE MIRA CARCHI**

Mira, 14 de junio de 2019

Msc: Vicente Yandún.

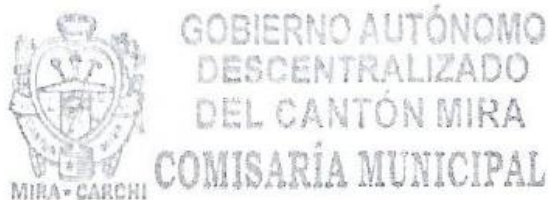
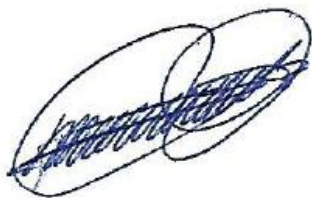
**COORDINADOR DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE DE LA CIUDAD DE IBARRA.**

De mi consideración.

Dando contestación a oficio recibido por mi persona de fecha 15 de mayo de 2019 en el cual se me solicita **AUTORIZAR al Sr. Cristian Ricardo Bolaños Montenegro con C.I. N° 040168929-4**, estudiante de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, **para que realice el trabajo de prácticas de estudio dentro de las instalaciones de Entrenamiento Deportivo**, que realiza como parte de trabajo de grado que debe aplicar el estudiante antes de la obtención del título en licenciatura.

Para lo cual me es grato comunicar que con enorme satisfacción y orgullo por el hecho de ser estudiante Mireño ha sido de manera satisfactoria como miembro activo durante este lapso de tiempo en la Escuela de Fútbol que acertadamente la dirijo en bien de la niñez y juventud del cantón Mira, esperando satisfaga a cabalidad las inquietudes que él tenga para bien suyo y que las experiencias vividas sean de lo mejor.

**De usted atentamente:**



**Sr: Wilson Vinueza**

**ENTRENADOR DE FÚTBOL**

**ESCUELA DE FÚTBOL DE ALTO RENDIMIENTO PROF.**  
**WILSON VINUEZA CIUDAD DE MIRA CARCHI**

Mira, 21 de junio de 2019

Msc: Vicente Yandún.

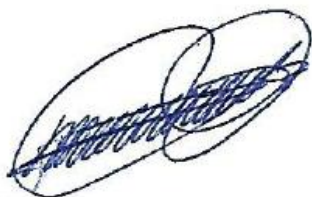
**COORDINADOR DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE DE LA CIUDAD DE IBARRA.**

De mi consideración.

El motivo de la presente es con la finalidad de informarle mediante este medio de que el **Sr. Cristian Ricardo Bolaños Montenegro con C.I. N° 040168929-4, terminó las investigaciones que empezó el 14 de junio de 2019 y culminó el 21 de junio del presente año**, que solicita la Universidad previo a la obtención del título en Entrenamiento Deportivo, documento requerido por el estudiante antes mencionado.

Trabajo que el estudiante lo realizó de la mejor manera asistiendo normalmente a las prácticas y realizando los trabajos respectivos con los alumnos de la escuela bajo sus conocimientos previo a un entrenamiento diario.

**De usted atentamente:**



GOBIERNO AUTÓNOMO  
DESCENTRALIZADO  
DEL CANTÓN MIRA  
COMISARÍA MUNICIPAL

**Sr: Wilson Vinueza**

**ENTRENADOR DE FÚTBOL**

**ESCUELA DE FÚTBOL DE ALTO RENDIMIENTO PROF.**  
**WILSON VINUEZA CIUDAD DE MIRA CARCHI**

Mira, 25 de junio de 2019

Msc: Vicente Yandún.

**COORDINADOR DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE DE LA CIUDAD DE IBARRA.**

De mi consideración.

Como es de su conocimiento el **Sr. Cristian Ricardo Bolaños Montenegro con C.I. N° 040168929-4**, realizó los trabajos de prácticas de estudio dentro de las Instalaciones de Entrenamiento Deportivo en la Escuela de Fútbol desde el 14 de junio del 2019 hasta el 21 de junio del presente año en el cual termino las investigaciones como requisito necesario para la obtención del título de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, posteriormente hasta el 25 de junio **socializó la propuesta planteada con el título de: Talleres de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y las técnicas individuales ofensivas del fútbol en categorías de 10 a 12 años de edad.**

De usted atentamente:



**Sr: Wilson Vinueza**

**ENTRENADOR DE FÚTBOL**

**Anexo 9 Fotografías**



**Elaborado por:** Cristian Bolaños



**Elaborado por:** Cristian Bolaños



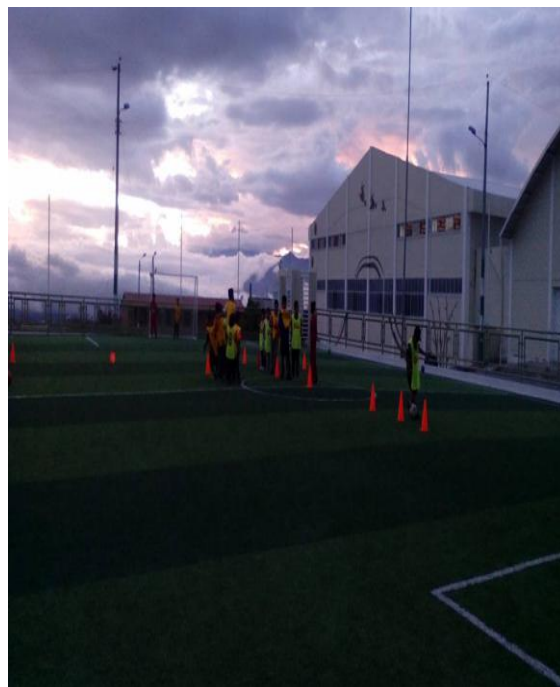
**Elaborado por:** Cristian Bolaños



**Elaborado por:** Cristian Bolaños



**Elaborado por:** Cristian Bolaños



**Elaborado por:** Cristian Bolaños



**Elaborado por:** Cristian Bolaños



**Elaborado por:** Cristian Bolaños





**Elaborado por:** Cristian Bolaños



**Elaborado por:** Cristian Bolaños



**Elaborado por:** Cristian Bolaños



**Elaborado por:** Cristian Bolaños

# URKUND

## Urkund Analysis Result

Analysed Document: URKUND.docx (D54386768)  
Submitted: 7/11/2019 7:10:00 AM  
Submitted By: cristian.bolaos96@gmail.com  
Significance: 4 %

### Sources included in the report:

Trabajo HOLGUER listo.docx (D31645376)  
TESIS FINAL GLORIA DERMA VEGA VERDEZOTO.docx (D22465721)  
Vásquez\_Víctor\_TFG\_v0\_2016.08.31.docx (D21564706)  
SR MEJIA URKUND.docx (D53147666)  
<https://g-se.com/actualizacion-de-los-criterios-basicos-para-el-entrenamiento-de-la-fuerza-en-el-ambito-de-la-salud-2148-sa-O57d97b943cfc6>

### Instances where selected sources appear:

20