



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ANÁLISIS DE LOS MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS CATEGORÍAS INFANTILES DE FÚTBOL DEL CLUB CUNIBURO DEL CANTÓN CAYAMBE PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”

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

AUTORES:

TORRES IMBAGO ALFREDO WILSON
SERNA GALLEGOS EDWIN GERMÁN

DIRECTOR:

MSC. FABIÁN YEPEZ

Ibarra, 2012

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de la tesis del siguiente tema **“ANÁLISIS DE LOS MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS CATEGORÍAS INFANTILES DE FÚTBOL DEL CLUB CUNIBURO DEL CANTÓN CAYAMBE PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”**. Trabajo realizado por los señores egresados: **TORRES IMBAGO ALFREDO WILSON-SERNA GALLEGOS EDWIN GERMÁN**, previo a la obtención del Título de Licenciados en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo

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

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

MSC. FABIÁN YEPEZ
DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

Queremos dedicar este trabajo de grado, que representa nuestro esfuerzo, dedicación y constancia.

De manera especial a Dios, porque ha estado con nosotros en cada paso que dimos, dándonos sabiduría y guiando nuestro camino.

A nuestras familias, de manera trascendental a nuestros hijos que son pilares fundamentales en nuestras vidas, ya que son nuestra inspiración para lograr las metas propuestas y así ser el ejemplo a seguir para ellos.

LOS AUTORES

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte y de manera particular a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, a los programas semipresenciales, a las autoridades y docentes, por su invaluable aporte académico y científico.

Al MSc. Fabián Yopez por la ayuda prestada en la dirección del presente Trabajo de Grado.

A las autoridades, entrenadores y jugadores del club Cuniburo del cantón Cayambe”, por su colaboración y participación activa.

LOS AUTORES

INDICE

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
INDICE.....	V
RESÚMEN	VII
INTRODUCCIÓN	IX
CAPITULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 ANTECEDENTES	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
1.3-FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.4 DELIMITACIÓN	3
1.5 OBJETIVOS.....	3
1.5.1 Objetivo general.....	3
1.5.2. Objetivos específicos	4
1.6JUSTIFICACIÓN.....	4
1.7 FACTIBILIDAD.....	6
CAPÍTULO II	7
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1 Fundamentación Teórica.	7
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS	39
2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN.	42
2.5. MATRIZ CATEGORIAL.....	44
CAPITULO III	45
3.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
3.1 Tipo de Investigación	45
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	47
3.4. Población .Comprende como a continuación se detalla en el presente cuadro.....	48

3.5 Muestra	48
CAPITULO IV.....	49
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	49
CAPÍTULO V.....	75
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	75
5.1 Conclusiones	75
5.2 Recomendaciones	76
CAPÍTULO VI.....	77
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	77
6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	77
6.2 JUSTIFICACIÓN.....	77
6.4 OBJETIVOS.....	79
6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	123
6.6 PROPUESTA ALTERNATIVA	124
6.7 IMPACTOS	156
6.8 DIFUSIÓN.....	156

RESÚMEN

La presente investigación se refirió al “Análisis de los métodos del entrenamiento que utilizan los entrenadores y su relación con el rendimiento deportivo en las categorías infantiles de fútbol del club Cuniburo del Cantón Cayambe provincia de Pichincha en el año lectivo 2011-2012”. Este trabajo de grado permitió conocer la utilización de Métodos de entrenamiento, para mejorar el rendimiento deportivo en el fútbol. La investigación tuvo como objetivo fundamental. Determinar qué tipo métodos de entrenamiento deportivo utilizan los entrenadores de fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo y su relación con el rendimiento deportivo en el año 2011 – 2012. Detectado el problema de investigación se construyó el marco teórico con libros, revistas internet y las fundamentaciones que son el eje principal de la investigación, Por la modalidad de investigación corresponden a una investigación propositiva, se basó en una investigación cualitativa, no experimental exploratoria, descriptiva. Los investigados fueron los entrenadores del Club Cuniburo de la Ciudad de Cayambe quienes se constituyeron en la población y grupo de estudio. La encuesta fue la técnica de investigación que permitió recabar información relacionada con el problema de estudio y se realizó una ficha de Observación a los deportistas de las Categorías infantiles. Conocidos los resultados del presente trabajo de investigación se elaboró un video acerca de la utilización adecuada de los métodos en edades tempranas. La misma que servirá como un documento de apoyo pedagógico que los entrenadores, monitores. Este video sobre los métodos del entrenamiento, permitió descubrir no sólo el origen de los mismos, sino más bien las condiciones y premisas de éstos, para de esta forma constatar su evolución hasta los momentos actuales

ABSTRACT

The present investigation was referred to the "Analysis of the training methods used by coaches and their relationship to sports performance in the categories of children's football club in Canton Cuniburo Cayambe Pichincha province in the 2011-2012 school year." This work yielded information on the utilization level of training methods. to improve athletic performance in football The study aimed to determine what essential sports training methods used by football coaches in the club Cuniburo children categories and their relationship to athletic performance in 2011 - 2012. Detctado the problem research framework was built with books, magazines, internet and foundations that are the backbone of research, research for the mode corresponding to a proactive investigation was based on a qualitative, exploratory nonexperimental descriptive. The coaches were investigated Cuniburo City Club of Cayambe who constituted the study group population. The survey was the research technique that allowed collecting information related to the problem of study. and made a comment sheet to athletes of the child categories. Knowing the results of this research were elaborated a methodological guide on the proper use of the methods at early ages. The same document will serve as a pedagogical support for coaches, monitors this guide on training methods, revealed not only the origin of them, but rather the conditions and assumptions of these men, thus finding its evolution until the present time.

INTRODUCCIÓN

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

La entrenabilidad se mide por el grado de transformaciones morfológicas o funcionales sufridas por el organismo sometido al proceso de acondicionamiento general, a través de un programa de entrenamiento específico. Se debe a la idea de que la mejoría producida en diversos sistemas y órganos del cuerpo humano mediante el entrenamiento se halla en consonancia con la edad, siendo más entrenables los jóvenes.

Pero, en cuanto a los niños, existen algunas discrepancias cuya significación analizaremos detalladamente a continuación. A diferencia de lo que sucede en los adultos, en quienes las modificaciones surgidas tras la realización de un programa deportivo deben ser atribuidas al mismo, en los niños, el crecimiento y la maduración interfieren alterando positiva o negativamente los efectos del entrenamiento.

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

En el primer capítulo se hizo una visión de la problemática que tienen los jugadores de las categorías infantiles del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe, la misma que se relaciona con el problema planteado con sus antecedentes, objetivos y su debida justificación.

El segundo capítulo trata sobre el marco teórico con la respectiva fundamentación teórica.

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

En el capítulo cuarto consta el análisis e interpretación de las encuestas a los entrenadores y ficha de observación a los jugadores de la categoría infantil del club Cuniburo de la ciudad de Cayambe, el cual se presentó a través de tablas y gráficos estadísticos, y reflejando sus respectivos análisis.

En el capítulo cinco están determinados por las conclusiones y recomendaciones dirigidas a los entrenadores y jugadores de la categoría infantil del club Cuniburo de la ciudad de Cayambe, luego de haber realizado la investigación sobre el tema planteado.

El capítulo seis se desarrolló un video ha cerca de los métodos que ayudará a los jugadores de la categoría infantil a mejorar su entrenamiento técnico y su desarrollo físico.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

El Cuniburo Fútbol Club es un equipo de fútbol profesional de Cayambe, Provincia de Pichincha, Ecuador. Fue fundado el 11 de abril de 1992. Se desempeña en la Segunda Categoría del fútbol ecuatoriano.

El Cuniburo Fútbol Club nació el 11 de abril de 1992 en la comunidad de Cuniburo, en el sector de Guachalá, del cantón Cayambe, que tiene latitud 0° debido a que la línea equinoccial pasa por estas tierras.

Fue fundado por jóvenes de la comunidad con el objetivo de participar en la 3era categoría del fútbol amateur de Cayambe, nos dice el fundador y presidente vitalicio Roberto Bonifaz.

El equipo ascendió a la segunda categoría de Pichincha en el año 2006, después de ser bicampeón de la 1era categoría amateur de Cayambe y luego ganar la Copa Pichincha del mismo año, que incorpora a los campeones y vicecampeones del fútbol amateur de la provincia.

Es importante recalcar que Pichincha es la única provincia que tiene ascenso y descenso entre el amateurismo y el profesionalismo.

El presidente del Cuniburo es Francisco Correa, un joven emprendedor y ex jugador profesional que junto a Roberto Bonifaz y Peter Graetzer tienen el objetivo de hacer de este proyecto el mejor formador de talentos del país.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La dirigencia del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe ha fracasado en las contrataciones de entrenadores en las diferentes disciplinas, obteniendo resultados deficientes.

El desconocimiento de los métodos de entrenamiento deportivo por parte de los entrenadores, afectan directamente al desarrollo de la forma deportiva de los jugadores de cada una de las categorías, por lo que causa desinterés en los entrenamientos.

Los entrenadores del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe no utilizan de una manera correcta y adecuada los métodos del entrenamiento deportivo sean estos pedagógicos o de organización y planificación del entrenamiento deportivo, razón por la cual es necesario que actualicen sus conocimientos. Para obtener óptimos resultados deportivos en el campeonato de fútbol a nivel local, provincial y nacional.

Los entrenadores en su mayoría tienen la voluntad y experiencia para desempeñar estas funciones, pero les hace falta complementarla con los conocimientos necesarios. También se puede destacar un marcado desinterés por capacitarse y actualizarse con respecto a los principios del entrenamiento, no manejan una bibliografía actualizada, no se informan y en ciertos casos no se han formado en un Centro de Educación superior donde hayan estudiado en la Carrera de Entrenamiento deportivo.

Identificado algunas de las causas, existen algunos efectos, deportistas sin una técnica y físicamente adecuada, malos resultados en los torneos a nivel local, provincial, nacional, lesiones frecuentes, desinterés por entrenar por falta de voluntad y toma de conciencia de ciertos jugadores, padres de familia.

1.3-FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué tipo de métodos de entrenamiento deportivo utilizan los entrenadores de fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo y su relación con el rendimiento deportivo en el año 2011 – 2012?

1.4 DELIMITACIÓN

1.4.1 Unidad de observación:

CATEGORÍAS	ALUMNOS	ENTRENADORES
SUB 8	46	2
SUB 10	48	2
SUB 12	48	2
TOTAL	142	6

1.4.3 Delimitación espacial: La presente investigación se llevó a cabo en el Club Cuniburo, del Cantón Cayambe, Provincia de Pichincha.

1.4.4 Delimitación temporal: Durante el Año lectivo 2011-2012

1.5 OBJETIVOS.

1.5.1 Objetivo general.

Determinar los métodos de entrenamiento deportivo que utilizan los entrenadores de fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo y su relación con el rendimiento deportivo en el año 2011 – 2012.

1.5.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar que tipo de métodos de entrenamiento utilizan los entrenadores para mejorar las cualidades condicionales del fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe en el año 2012.
- Identificar qué tipo de factores externos e internos inciden en el rendimiento deportivo para la enseñanza del fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe en el año 2012.
- Elaborar un video didáctico para la enseñanza del fútbol, con métodos de entrenamiento adecuados para estas edades y su relación con el rendimiento, del Club Cuniburo del cantón Cayambe en el año 2012.
- Socializar el video didáctico para la enseñanza del futbol, con métodos de entrenamiento adecuados para estas edades y su relación con el rendimiento deportivo, del Club Cuniburo del cantón Cayambe en el año 2012.

1.6 JUSTIFICACIÓN.

La razón por la cual se realizó este estudio fue por mejorar el contexto social deportivo del futbol infantil del Club Cuniburo, que intervienen en distintos eventos o campeonatos en las diferentes categorías sin una adecuada preparación y organización.

Esta investigación beneficiará especialmente a los niños de las diferentes categorías del Club Cuniburo que están siendo mal preparados,

la propuesta servirá para mejorar el desarrollo personal y deportivo para su vida futura.

Los procesos de entrenamiento deportivo en edades de base, no son manejados técnicamente y es necesario que se comprenda que el proceso de preparación deportiva es un asunto de conocimientos técnicos y académicos, lo que implicaría cambios en el desarrollo del fútbol.

Mediante esta investigación también se puede ayudar a los entrenadores de los diferentes equipos a mejorar sus conocimientos y la metodología que se debe utilizar en el proceso de formación de los niños deportistas para evitar futuros problemas en cualquier competencia.

El deporte competitivo de alto nivel en la infancia no sólo tiene límites biológicos de rendimiento, sino que lleva también aparejados riesgos de índole psicológica y de desarrollo social. La preparación intensa para las competiciones deportivas de alto nivel puede provocar retiradas y/o niños con problemas psicológicos. El contenido y los métodos del entrenamiento tienen que ser adecuados para los niños, y la diversidad de movimiento y la preparación física general deben tener prioridad sobre la especialización, que viene después. Los ambientes de entrenamiento deben organizarse en consecuencia.

La motivación es realmente el factor que impide en la mayoría de los casos aplicar un programa de entrenamiento de forma adecuada, dado que el trabajo repetitivo de un movimiento o gesto cíclico durante un tiempo prolongado, a veces no permite ni la comunicación entre los niños originando una falta de interés por la actividad física. Por ello, este factor debe ser considerado de importancia y se debe aplicar de forma adecuada los principios de multilateralidad y variedad, es decir, buscar

que el trabajo de resistencia no se realice solamente por medio de repeticiones.

El primero y fundamental, es la mejora coordinativa en el comportamiento motriz del niño desde edades tempranas. el niño no posee mucho control motriz y le cuesta más hacer los movimientos, pero a partir de este momento el niño será capaz de mantener el movimiento durante un tiempo prolongado con un menor cansancio.

1.7 FACTIBILIDAD

El presente trabajo es factible realizarlo ya que tenemos la facilidad de ubicar y ser atendidos por los dirigentes y entrenadores del Club Cuniburo en vista de que se tiene una relación interpersonal con dichos elementos. Por otra parte los materiales a ser utilizados en la investigación serán adquiridos con los recursos económicos de los investigadores; además por ser una investigación en la cual se va a utilizar la encuesta como instrumento de recolección de datos no demandara altos costos, su funcionamiento estará al alcance de ser solventados.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica.

Las bases teóricas constituyen el corazón del trabajo de investigación, pues es sobre este que se construye todo el trabajo. Una buena base teórica formará la plataforma sobre la cual se construye el análisis de los resultados obtenidos en el trabajo, sin ella no se puede analizar los resultados. La base teórica presenta una estructura sobre la cual se diseña el estudio, sin esta no se sabe cuales elementos se pueden tomar en cuenta, y cuáles no. Sin una buena base teórica todo instrumento diseñado o seleccionado, o técnica empleada en el estudio, carecerá de validez. En general, el marco teórico es el capítulo del trabajo en el cual se encuentran los antecedentes y las bases teóricas o la fundamentación teórica.

Según Ortiz (s/a) es importante señalar que en trabajo de investigación tienen una estrecha relación entre teoría, el proceso de investigación y la realidad o entorno. La investigación puede iniciar una teoría nueva, reformar una existente o simplemente definir con más claridad, conceptos o variables ya existentes. Por tanto los fundamentos teóricos o el marco de referencia, es donde se condensara todo lo pertinente a la literatura que se tiene sobre el tema a investigar. Debe ser una búsqueda detallada y concreta donde el tema y la temática del objeto a investigar tengan un soporte teórico, que se pueda debatir, ampliar, conceptualizar y concluir. Ninguna investigación debe privarse de un fundamento o marco teórico o de referencia.

2.1.1 Fundamentación filosófica.

Teoría Humanista

El desarrollo del ser humano es considerado un proceso dinámico tanto biológico como cultural. Caracterizado por continuos y variados cambios, relacionados con el factor tiempo. El ser vivo que interactúa con un mundo en constante alteración necesita cambiar, para conseguir mantenerse en un estado estable, más dinámico. La aparición de estos cambios comienza desde la concepción del individuo y continúa hasta la muerte. La comprensión de este proceso evolutivo ha sido objeto de estudio e investigaciones, principalmente, por psicólogos y teóricos educacionales. El uso de la palabra cambio es como un día a día. De la manera como percibimos el cambio de comportamiento podemos caracterizar, diferentes procesos que estarán siempre asociados al factor tiempo. Hay cambios en el proceso del aprendizaje, en el proceso de evolución de una especie animal y el desarrollo de un individuo.

Según Bolaños F. (1998) plantea “que el desarrollo motor presenta un aspecto de un contexto en el desarrollo humano, su comprensión y análisis son considerados una contribución básica para la formulación de principios y definiciones en el proceso del desarrollo del comportamiento psicomotor del niño. (p.106)

2.1.2 Fundamentación Pedagógica.

Teoría Naturalista.

Considera como principio natural los continuos cambios que ocurren en el niño pasando por fases y estadios de una fase inicia a una fase adulta, son aquellas características de tipo físico fisiológico y psicológico que van

pareciendo de manera secuencial durante toda la vida del individuo y no solamente en los primeros años cuando son más aparentes.

La educación nos viene de la naturaleza, de los hombres o de las cosas. El desarrollo interno de nuestras facultades y de nuestros órganos es la educación de la naturaleza; el uso que aprendemos a hacer de este desarrollo por medio de sus enseñanzas, es la educación de los hombres; y la adquirida por nuestra propia experiencia sobre los objetos que nos afectan, es la educación de las cosas.

Al respecto se puede manifestar que hay que educar al hombre para que vea la naturaleza como un sistema completo, integrado y con un fin determinado del que él mismo es parte integrante, para que reconozca que todo es una unidad; todo está basado en la unidad, lucha hacia la unidad y vuelve a ella.

<http://www.educatormaterials.com>

2.1.3 Fundamentación Psicológica.

Teoría Cognitiva

Desde la teoría de Maslow nos dice que nuestras conductas están marcadas o son motivadas por necesidades que debemos de satisfacerlas y cada vez que satisfacemos nuestras necesidades básicas, subimos a satisfacer necesidades de un segundo orden hasta llegar, a satisfacer necesidades más difíciles. Estas necesidades van de lo simple a lo complejo y en 5 niveles que son los siguientes: Necesidades Fisiológicas; de cubrir necesidades básicas como comida, vestimenta y descanso. Necesidades Seguridad; Busca satisfacer las necesidades que la sociedad te exige que es independencia y a la capacidad de valerse por sí mismo al tener una profesión y ganarse un sueldo que le permita desenvolverse independientemente. Necesidades sociales; de

relacionarse sociablemente con sus semejantes como tener un grupo de amigos, buscar una pareja, tener hijos, formar una familia. Necesidades de ser Apreciado; ser reconocidos socialmente. Necesidades de autorrealización; búsqueda de su misión en la vida.

Maslow nos dice que este movimiento es un proceso constante a lo largo de nuestra vida, que muchas veces vamos a pasar de satisfacer necesidades de nivel 2 a un nivel 4 o 5 y viceversa. La cual nos indica que el ser humano toma una posición pasiva ante las exigencias de la sociedad, su ambiente y sus exigencias. Que la persona su subjetividad queda influenciada y determinada por las exigencias o necesidades que la sociedad le exige.

<http://html.rincondelvago.com/teoria-cognitiva.html>

2.1.4 Fundamentación Sociológica.

Teoría Socio crítica

El estudio de las diferentes perspectivas en los modelos de organización es el mayor interés para profundizar en el conocimiento de la evolución de la enseñanza y de la escuela. La teoría "socio-crítica" se encuadra entre los modelos "políticos". En estos modelos subyace el paradigma del conflicto, el cual se entiende como un proceso derivado del poder y de la interacción que se produce en el seno de las organizaciones. J. Habermas, representante de la escuela de Frankfurt, y, en general, la llamada nueva sociología de la educación, constituyen fuentes claves en su inspiración, que es de raíz marxista y psicoanalítica. El enfoque "socio-crítico" recibe la objeción de que no es conocimiento verdaderamente científico, sino una forma dialéctica de predicar el cambio y la alteración del orden social existente, en función de criterios de "emancipación" y concienciación. Otro problema que se plantea es que no

resuelve la cuestión del paso de las teorías que propugna a su realización práctica.

La ciencia social crítica parte de que la realidad no es aprensible objetivamente y se sitúa a sí misma dentro de un contexto de transformación emancipadora. Se considera superado teóricamente el positivismo, por más que éste siga dominando en la práctica amplios espacios de la investigación social, de la divulgación y de quienes diseñan los currículos.

Si la orientación hacia la transformación en la ciencia social crítica viene de Marx, su carácter dialógico proviene de Habermas, aunque recoge aportaciones de diversas fuentes: el rechazo de la existencia de una única verdad y de una línea de progreso predeterminada (por la propia autocrítica y/o por la influencia, en este caso positiva, del postmodernismo), la superación del economicismo (Gramsci), la acción libre de los sujetos transformadores (corrientes libertarias), el cuestionamiento de la jerarquía entre el ámbito público y el privado (movimiento feminista), la crítica de la reducción de la humanidad al hombre blanco, occidental y de clase media (movimiento feminista, antirracista, etc.)...

En el plano teórico de las ciencias sociales subsiste un debate entre el pensamiento postmoderno y la ciencia social crítica, en el que ésta mantiene la noción de sujeto, la posibilidad de la acción transformadora, etc. Ramón Flecha mantiene que la influencia del postmodernismo y del estructuralismo ha sido perniciosa para los movimientos liberadores y para la educación: el primero por desactivar los discursos críticos y el segundo por negar la posibilidad de acción emancipadora concreta y consciente. Así, aunque en algunos casos el análisis de Foucault ha reforzado las críticas al discurso dominante, en conjunto resulta

paralizante su crítica de toda acción alternativa. El propio Flecha propone seis elementos para construir una sociología crítica, superando el estructuralismo (y, creemos, también, otras corrientes postmodernas no estructuralistas y el empirismo):

<http://jei.pangea.org/soc/f/conoc-soc-ang.htm>

Métodos de entrenamiento

Cualquiera que sea la magnitud de ejercicios de entrenamiento que se vaya a aplicar al deportista, tendremos que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales “Los Métodos del Entrenamiento”, que planificados longitudinalmente adquieren la categoría de Sistemas Metodológicos.

Es nuestra intención relacionar siempre los métodos con la carga de entrenamiento, estando determinadas ambas categorías por la dirección de entrenamiento preestablecida.

Sistemas de entrenamiento de la resistencia:

Métodos continuos: se basan en la realización de un esfuerzo prolongado durante un amplio espacio de tiempo con una intensidad media ó baja. No se admiten pausas, y se intenta que no existan tampoco cambios de ritmo importantes.

Métodos interválicos: el sistema de trabajo consiste en la partición del esfuerzo en otros varios de intensidad submáxima intercalados por pausas de recuperación que contribuyen también a la adaptación del organismo.

Métodos de trabajo de la resistencia:

- **Cros-paseo:** consiste en combinar en un entorno natural, de una forma no sistemática, la marcha, la carrera, el ejercicio gimnástico y el juego.
- **Carrera-continua:** es el entrenamiento continuo por excelencia, elimina del entrenamiento anterior todo aquel esfuerzo que no sea en forma de carrera.
- **Fartlek:** es un entrenamiento más ameno que la carrera continua, y permite, según su utilización, trabajar la resistencia aeróbica y la anaeróbica. No existen las pausas, siempre debe mantenerse la carrera. Se buscan continuamente cambios de ritmo. La recuperación es activa en los tramos de ritmo suave.
- **Entrenamiento total:** consiste en la combinación junto a la carrera de ejercicios gimnásticos, saltos, trepas, juegos con los elementos del terreno y con los mismos compañeros, pero con una intensidad media-alta, y de manera encadenada.
- **Interval-training:** es el ejemplo más característico del método interválico. Consiste en la alternancia de esfuerzos y tiempo de reposo. Las distancias a recorrer oscilan entre 100 y 400 m. Es un trabajo que aunque puede adaptarse para mejorar la resistencia aeróbica, su diseño favorece fundamentalmente el desarrollo de la resistencia anaeróbica.
- **Cuestas:** Utilizando el accidente del terreno que le da nombre y participando de la mayor parte de las características del método interválico, las cuestas son un sistema de entrenamiento a caballo entre la resistencia aeróbica y anaeróbica.

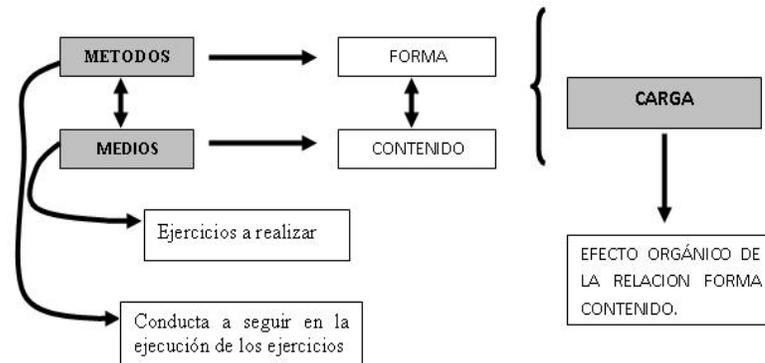
- **Circuit training:** es el único sistema de entrenamiento de la resistencia que no utiliza principalmente la carrera. Consiste en disponer alrededor de un espacio un número variable de postas que cada sujeto deberá recorrer.

La resistencia no se mejora solamente dentro del bloque de contenido de la Condición Física; sino que existen otros muchos contenidos que participan en su mejora; tal es el caso de los juegos, la gimnasia, el deporte, el medio acuático, las danzas, la expresión corporal, la psicomotricidad.



La planificación de la carga se hace más efectiva en la medida que formulemos de forma óptima el método de entrenamiento, por tanto entre carga y método la proporcionalidad será directa y determinado como planteamos anteriormente por la Dirección de entrenamiento.

Los métodos relacionan un conjunto de ejercicios que se repetirán de forma sistemática y dosificadas, estos ejercicios constituyen los medios de preparación. Esto se explica mediante la siguiente figura:



Consideramos importante antes de dedicarnos a la explicación de los métodos de entrenamiento, hacer un análisis histórico lógico de la evolución de los mismos, para quizás comprender mejor el contenido de los mismos.

La evolución del rendimiento deportivo puede ser estudiada con cierta seguridad desde aproximadamente los años noventa del siglo pasado. En todo el mundo, la situación de los rendimientos atléticos siempre ha sido un reflejo de la calidad de los métodos de entrenamiento. A partir del siglo XVIII hasta la primera Olimpiada de la era moderna (1896), el entrenamiento deportivo inicia (lo que llamaría el Prof. Dr. Jorge D. Otañez -1982-) un período elemental.

A partir de aquí los sub agrupamos en:

**M
E
T
O
D
O
S**

INVARIABLES CONTINUOS

VARIALES CONTINUOS

DISCONTINUOS A INTERVALOS

DISCONTINUOS A REPETICIONES

<http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/>

De esta forma de aplicar la carga surgen combinaciones de métodos de entrenamiento que explicaremos más adelante. Es importante señalar que ningún método de entrenamiento es más universal que otro por excelencia, todos los métodos responden a direcciones específicas de la carga, ningún método sustituye al otro.

Los métodos adquieren un carácter sistémico, cuando en el plan de carga, en una estructura determinada, en su distribución longitudinal se interrelacionan los componentes de la carga de entrenamiento en la dirección metodológica establecida por el propio método. Expliquemos lo anterior:

El método continuo invariable por sí solo no influye en la preparación aeróbica del deportista, es decir, cuando por ejemplo, aplicamos una carga de 5 km. con intensidad moderada de 140 pulsaciones por minuto de frecuencia cardíaca, sin embargo, si esta carga se le da un carácter ininterrumpido y progresivo por un espacio de tiempo determinado, entonces estaremos en presencia del sistema metodológico de cargas continuas invariables para la capacidad aeróbica del deportista.

Pasemos a explicar cada método de entrenamiento por medio de su sistema de cargas:

Los métodos Continuos Invariables como su nombre lo indica, las cargas se aplican en la dirección estandarizada de sus parámetros externos. Se emplean por lo general con el fin de desarrollar la capacidad de resistencia aeróbica teniendo como base los ejercicios cíclicos y acíclicos (fundamentalmente los primeros), determinado por una ejecución prolongada del ejercicio invariable con una intensidad moderada, situada entre el 75 y el 85% de la intensidad máxima, entre las 130 y 150 pul/min.

La ventaja de este método consiste en que la coordinación en la actividad de los sistemas que garantizan el consumo de oxígeno se incrementa directamente en el proceso de ejecución del trabajo. Estos métodos son ampliamente utilizados en las primeras etapas del proceso de preparación, los efectos que se alcanzan con su utilización determinan de forma mediata el rendimiento deportivo. Con esto señalamos que no constituyen formas acusadas de preparación, precisamente por tener las características de realizar un trabajo de larga duración a esfuerzos por debajo de los máximos, la capacidad de recuperación cardiovascular aumenta notablemente dando base a trabajos ulteriores de elevados esfuerzos.

Estos métodos continuos invariables o estándar se les conocieron en un tiempo como entrenamiento continuo de Van Aaken, o también como entrenamiento de resistencia integral. Desde 1928 V. Aaken opinaba que “es más importante respirar que comer bien” experimentó en su laboratorio que cuando un esfuerzo es bajo o mediano es prolongado, se enriquecía el organismo en hemoglobina y mioglobina; reservas de oxígenos. Notó una relación inversa entre el peso corporal (disminuía) con la capacidad cardiorespiratoria (aumentaba).

Aaken que basaba su método para el desarrollo de la capacidad aeróbica, sostenía que su forma de trabajo no ofrecía riesgos ni tenía contraindicaciones para las diversas edades ni sexo; además los efectos logrados eran más duraderos que los obtenidos mediante otras formas de entrenamiento.

Los métodos Continuos Variables se caracterizan, a diferencia de los estándar o invariables, en variar las magnitudes externas de la carga, básicamente mediante el ritmo de ejecución de los ejercicios, siempre que esta variación externa determine cambios continuos internos durante la

actividad en el organismo del deportista. Sus magnitudes variables de la intensidad se encuentran entre el 70 y 95% de intensidad continua y alterna. Si analizamos su actual esencia metodológica estos métodos constituyen nuevas formas de trabajo discontinuos con intervalos de descansos activos. La esencia es tratar de recuperar el ritmo cardíaco en fases de intensidad disminuida, luego de haber realizado un trabajo de alta intensidad, todo lo anterior de forma ininterrumpida (de ahí el nombre de continuo).

Dentro de estos métodos los más difundidos son los Fartlek; esta es una palabra sueca que significa “Juego de velocidad”; se define como los cambios del ritmo dentro de la ejercitación continua de la actividad. Las magnitudes variables son el ritmo y la velocidad; ejemplo, variación de la velocidad de la carrera en el transcurso de la distancia según un programa estándar o no, es recomendable utilizar las dos formas de programación para evitar estereotipos dinámicos en las cargas (lo que traería estabilización del rendimiento alcanzado, impidiendo un desarrollo ulterior) en los deportistas. Es el método utilizado por excelencia para el desarrollo de capacidades especiales de resistencia, utilizándose antes a los discontinuos y posterior a los continuos invariables o estándar.

Existen diferentes tipos de Fartlek o formas de interpretación de los mismos, en nuestra experiencia con deportistas juveniles y adultos los utilizamos como:

1. Fartlek libre orientado.
2. Fartlek especial.
3. Fartlek líder.
4. Fartlek control.

El fartlek libre orientado, no difiere mucho al fartlek clásico que conocemos, es decir, el correr por alegría, que en nuestro caso las

variantes y tramos en que se ejecutarán son indicadas y orientadas por el entrenador. Este tipo de trabajo se utiliza fundamentalmente en los mesociclos iniciales del entrenamiento como preparación y acondicionamiento para los entrenamientos futuros.

El fartlek especial, es otra de las variantes de este método que utilizamos con frecuencia; el mismo consiste en efectuar tramos combinados de carrera, ejercicios especiales de carrera (elevando muslos, saltos alternos, etc.), y tramo especial, el tramo se determina según las características del circuito, objetivos del trabajo y el nivel de posibilidades del que lo ejecuta.

Métodos discontinuos.

Es importante antes de analizar los métodos discontinuos, destacar el aspecto determinante de los mismos; no referimos a los descansos – micropausas y macropausas -.

En estos métodos como su nombre lo indica, las cargas se interrumpen para darle paso al descanso. Constituyen en la actualidad los métodos de mayor exigencia funcional y los de rendimiento inmediato.

Como sabemos, cada actividad física origina una disminución de la capacidad física de trabajo, expresada en un gasto energético en relación con el tipo de actividad que se realice. Al ser interrumpido el ejercicio (zona de trabajo, de gasto energético) y darle paso al descanso (zona de recuperación, de obtención energética), parte de las sustancias energéticas gastadas, comienzan a recuperarse progresivamente hasta la completa recuperación o no de los sustratos gastados.

Los métodos Discontinuos a Repeticiones, consisten en la alternación sistemática entre el estímulo (ejercicio) y el descanso, la característica

básica es aplicar altas intensidades, superiores al 95%, en trabajos de corta duración por cada repetición, los intervalos de descanso, tanto en las micropausas (descanso entre las repeticiones) como en las micropausas) descanso entre las series) deben ser aproximadamente compensadores del sistema energético empleado que en estos métodos estará determinado por la utilización de los fosfágenos por vía anaerobia alactácida.

Los métodos discontinuos a Intervalos (Interval training), se basan en las repeticiones sistemáticas del trabajo de alta intensidad, superiores al 95% y a las 190 p/m, alternando con intervalos de descanso insuficiente básicamente en las micropausas y suficiente en las macropausas. Son los métodos más acusados de preparación, y utilizados por la mayoría de los entrenadores en casi todos los deportes, son los métodos más determinantes del rendimiento inmediato, su dirección energética fundamental estará determinada por la glucólisis anaerobia lactácida.

Estos métodos surgen por el año 1936 en Europa, como tipo de entrenamiento para un gran deportista: Emil Zatopek.

En realidad fue el alemán Toni Nett, entrenador y profesor de educación física, quien investigó a nivel experimental el fraccionamiento de las distancias en el entrenamiento deportivo de Harbig y escribe unos artículos cuya difusión alcanza al país checoslovaco y llega a manos del entrenador de Zatopek; su entrenamineto cegó a sus imitadores, cayendo estos en la trampa de querer pretender generalizar un procedimiento tan singular en altos niveles y que truncó la trayectoria deportiva de tantos deportistas, al no conocerse y al no haber investigado cuáles eran los efectos que el sistema producía, como consecuencia del traajo con distancias de 200 y 400 metros en numerosas repeticiones.

Algunas definiciones sobre el Interval training:

1. Mellerowicz.- Tipo de trabajo en el que se genera un cambio sistemático entre el esfuerzo a realizar y la pausa relativa de recuperación.
2. Reindel (a quien se tiene como uno de los creadores del IT).- Entrenamiento con pausa de estímulo que es donde radica la eficacia del trabajo.
3. Schingwetz.- Es la unidad de trabajo dividida en partes para obtener un rendimiento a través de múltiples repeticiones fragmentadas por pautas.
4. Toni Nett.- Cambio sistemático tras un esfuerzo y pauta de recuperación incompleta.
5. Vinuesa y Coll.- el entrenamiento es un sistema fraccionado con las características de ellos y a las que hay que añadir una importante, que es el rendimiento en la pauta útil, es decir, también en ellas se produce modificaciones orgánicas.
6. Díaz Otañez.- Es la sucesión e esfuerzos Submaximales, en los que no se supera el límite crítico de 180 pulsaciones por minuto, “con pausas rendidoras” de una duración tal que no lleguen a valores en los cuales haya desaparecido el estímulo de agrandamiento de la silueta cardíaca.
7. Platonov.- Es un método en el cual interviene de forma clásica, en alternancia con las fases de reposo, ejercicios de duración y de intensidad constantes.

8. Schmolinsky.- Es la mejor forma de practicar la construcción completa de la fuerza, velocidad y resistencia, ya que asegura la alternancia regular de esfuerzo y descanso.

9. Forteza.- El interval training es un sistema de preparación para todo tipo de trabajo específico donde se alternan las repeticiones de ejercicios con micropausas por repeticiones y macropausas por series. Es un sistema de gran potencial de entrenamiento.

<http://www.efdeportes.com/efd20a/metod.htm>

El entrenamiento a intervalos en tramos cortos – intensivos-

Las cargas de repetición se aplican después de pausas cortas de descanso. Esta forma de entrenamiento está dirigida al mejoramiento de la capacidad aeróbica, y en particular al incremento de la productividad cardíaca.

El entrenamiento a intervalos en distancias largas – extensivos -.



Ejercen una influencia aeróbico – anaeróbico combinada, así como de resistencia de la velocidad.

El entrenamiento a intervalos en series.



Consiste en varias repeticiones de distancias cortas en cada serie. Los intervalos de descanso entre las series (macropausas) son más prolongados que las pausas de descanso (micropausas) que dividen los diferentes ejercicios dentro de cada serie. La influencia está dirigida en lo fundamental, a los mecanismos reguladores que garantizan la rápida adaptación de las funciones anaeróbicas lácticas del organismo del deportista en el proceso de trabajo y recuperación.

El entrenamiento a intervalos repetido.



Se distingue del entrenamiento a intervalos en series, por tramos de distancias más largas y por una mayor tensión del trabajo en cada serie. Los intervalos de descanso (macropausas) entre las series son a

voluntad. Este entrenamiento ejerce preferentemente una influencia glucolítica aeróbica.

Velocidad –sprint- a intervalos.



Es una forma del entrenamiento a intervalos en serie, en la cual los tramos cortos superan la velocidad máxima, y se repiten después de intervalos de descanso prolongados, este entrenamiento tiene un carácter aláctacido anaeróbico.

Los intervalos de descanso más rígidos son aquellos en los cuales las micropausas o las macropausas disminuyen de repetición a repetición o de serie a serie. Al mismo tiempo, estos entrenamientos son las formas más potentes para desarrollar la productividad anaeróbica del organismo en tipos de actividad muscular como las carreras de distancias medias. La disminución de los intervalos de descanso entre los recorridos de tramos de 400 m conduce a un incremento progresivo de hasta 325 mg % del ácido láctico en la sangre. En este caso el metabolismo aeróbico se ve frenado por una glucólisis aumentada.

En la siguiente tabla encontrarán algunas indicaciones para la dosificación de los entrenamientos a intervalos según las diversas direcciones genéricas del entrenamiento.

[http://www.triatlonrosario.com/2009/10/medios-metodos-y-contenidos-del.](http://www.triatlonrosario.com/2009/10/medios-metodos-y-contenidos-del)

Métodos del ejercicio progresivo repetido.



Este método sirve para aumentar las exigencias al organismo; disminuyendo los intervalos de descanso y aumentando la velocidad del desplazamiento. La reproducción estándar de la carga en este método se alterna con su incremento:

(a)

- I 20m x 4 /30,0 a una velocidad cercana al límite.
- II. 20m x 3 /15,0 a una velocidad cercana al límite.
- III. 20m x 2 /5,0 a una velocidad límite.

Ejercicios con la palanqueta con peso que no varía dentro de las diferentes series (cada serie consta de 2 a 5 repeticiones), pero se incrementan las repeticiones en cada nueva serie. Los intervalos de descanso entre series (macropausas) se establecen con una duración tal que permite aumentar la carga.

<http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Met-Entr.html>

Método del ejercicio estándar y variable.



Es la combinación del ejercicio repetido y el ejercicio variable, en la cual la carga de carácter variable se repite reiteradamente en un mismo orden:

400m /85% Ω + 200m /50% Ω y así varias veces.

Método del ejercicio regresivo repetido.



Es una de las formas para mantener una alta capacidad de trabajo y para conservar un nivel de forma deportiva, con gastos energéticos relativamente pequeños en la ejecución de la carga total de entrenamiento: es el método simulado de entrenamiento. Su esencia se reduce a la creación de un efecto de entrenamiento de gran volumen disminuyéndolo considerablemente.

Método multiseriado a intervalos.

A diferencia de los métodos anteriores, cada uno de los cuales puede ser empleado en los marcos de una sesión de entrenamiento. El presente método está concebido para ser utilizado en varias sesiones. Se basa en la idea del dominio gradual de una u otra actividad, mediante la división

inicial de la misma y la subsiguiente unificación por etapas de la partes en un todo.

Preparación de la carrera de 800m.:



Método de Juego.

Sus características en el entrenamiento deportivo son las siguientes:

En la actividad con los deportistas se prevé el logro de un objetivo en condiciones constantes y casualmente variantes. Los deportistas siempre realizan un determinado papel.

Existe variedad de formas para lograr el objetivo. Las reglas de juego por lo común prevén una línea general de éste para alcanzar su objetivo, pero en la utilización de este método los deportistas pueden alcanzarlo de diferentes formas. De aquí se desprenden otros rasgos del método de juego:



Método Competitivo.

Es un método muy empleado durante el proceso del entrenamiento deportivo. Existen dos formas de utilizarlo:

I. La forma elemental. Consiste en las distintas formas de estimular el interés y activarlo durante la ejecución de los diferentes ejercicios.

II. La forma desarrollada. Es una forma relativamente independiente de organización de las sesiones de entrenamiento (de control, de prueba, en competencia oficial).

Los rasgos característicos son:

El principal y determinante consiste en el enfrentamiento de las fuerzas en condiciones de competición organizada, de lucha por la superación o por logros máximos. El factor de enfrentamiento incrementa la acción del ejercicio físico (con ayuda del estado fisiológico y psíquico provoca la manifestación máxima de las posibilidades funcionales orgánicas).



Haríamos entonces las mismas preguntas anteriores:

1. Cuantas veces por microciclos.
2. Durante cuántos microciclos.
3. Cómo aumentan las repeticiones por serie.

4. Hasta cuántas series aumentaríamos y en qué medida.
5. Como disminuiría el intervalo de descanso.
6. Con qué sistema o capacidad alternaríamos el trabajo, etc.

Es necesario una aclaración, cualquier trabajo realizado en el entrenamiento deportivo conducirá a un resultado que hemos planificado, aquí nos referimos a resultados de rendimiento por dirección del entrenamiento, por ejemplo, si nuestra meta de preparación en una meso estructura es el “desarrollo de la capacidad de trabajo aeróbica” como base para la preparación general del deportista y su capacidad de recuperación, las cargas y sistemas utilizados deberán estar en esa dirección, puesto que otro tipo de esfuerzo realizado por el atleta, éste obtendrá un resultado, pero difícilmente sea el esperado por nosotros.

**<http://www.tododxts.com/preparacion-fisica/preparacion-fisica->
Proceso evolutivo de la velocidad**

García Manso et al. (1998, 247) afirman que “la velocidad se encuentra influenciada por el desarrollo biológico y el crecimiento, aunque es una cualidad que se encuentra altamente influenciada por el potencial genético que posee el sujeto”.

De 8 a 12 años se produce un incremento de la velocidad debido a una mejora de la fuerza y de la coordinación. También desde el punto de vista psíquico esta edad es la mejor – algunos autores la llaman edad de oro del aprendizaje- pues los niños de esta edad podrán concentrarse más tiempo dado que su voluntad y motivación por aprender y mejorar es mayor. En esta edad estamos ante una fase sensible para un buen desarrollo de la velocidad de reacción y un gran aumento de la velocidad frecuencia y de los procesos de aprendizaje motriz para desarrollar técnicas motoras (Hollmann y

Hettinger, 1980, en Grosser, 1992, 28)

De 9 a 11/12 años en niñas y 12/13 en niños se considera la mejor etapa para la realización de tareas motrices específicas. Si antes de llegar a la pubertad insistimos en un trabajo de resistencia podría mermarse la capacidad de velocidad en el futuro, pues este tipo de trabajo puede influir en la distribución de fibras musculares rápidas y lentas. (cfr. Mora, 1995). Por lo tanto si especializamos prematuramente a los niños en la resistencia, como sucede en algunos casos, estamos limitando, posiblemente, su posterior desarrollo deportivo en otras especialidades deportivas cuyo requerimiento básico incluya la velocidad. De 13/14 años en chicas y de 14/15 en chicos: Fase negativa para el aprendizaje
<http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/libroMTyPAF.pdf>

Métodos de entrenamiento

Bravo (1985) establece las siguientes edades óptimas para el desarrollo de la velocidad:

De 3 a 8 años: No debemos incidir directamente sobre la velocidad, sino que deberemos hacer una buena educación física de base para desarrollar las habilidades motrices. Por otra parte los juegos de los niños de estas edades favorecen el desarrollo de la velocidad por su carácter explosivo en muchos casos.

De 8 a 13 años: Hay que trabajar la velocidad con formas más o menos específicas. No podemos descuidar este trabajo en los deportes que requieren velocidad.

Podemos utilizar:

- Velocidad de reacción. Se puede trabajar con relevos y juegos de reacción y persecución.

- Velocidad de desplazamiento: Se mejora con tareas de coordinación neuromotriz, que son las que dan los mejores resultados.

Agilidad y coordinación: Podemos utilizar para ello:

Relevos en forma de juego.

- Distancias cortas con velocidad cercana a la máxima.
- Salidas en distintas posiciones
- Cambios de dirección
- Ejercicios de acrobacia en el suelo
- Velocidad segmentaria, su control y equilibrio. En recorridos accidentados y sobre obstáculos (para reequilibrarnos).
- Ejercicios de reacción para el desarrollo de la velocidad gestual.

Los tiempos en estos ejercicios de carrera no deben sobrepasar los 8" - 10" y debe haber un descanso total entre repeticiones

Velocidad de desplazamiento:

Series cortas: 100% de intensidad, 20 – 60 m, 3 – 7 repeticiones, recuperación completa. También podríamos hablar de carreras de hasta 6" de duración (10-50 m), 6 a 15 repeticiones; con recuperación total. Dirigidas fundamentalmente a la capacidad de aceleración.

Velocidad facilitada o "supervelocidad": plano inclinado (correr cuesta abajo), latigazo, despegue del avión, arrastres, etc. Cuya finalidad también es la mejora de la frecuencia.

Frecuencia y amplitud de zancada:

Multisaltos (capacidad de impulso)

Progresiones o progresivos.

Desplazamientos con máxima frecuencia (distancias no muy largas: 10 a 15 ms.) “skipping”, elevar talones glúteos, marcha puntas-talones...4.
Modulaciones de carrera: Modificar la amplitud y la frecuencia de la zancada en recorridos de velocidad. Aceleraciones y deceleraciones.
Resistencia a la velocidad: Repeticiones de 60 a 160 m. con amplia pausa (6 a 12 minutos).

Hasta ahora no hemos hecho referencia al concepto de tracción del pie en <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/libroMTyPAF.pdf>

Velocidad de reacción:

Formas específicas: salidas con distintos estímulos y posiciones; distancia mínima: 5 m. Evitar detenerse bruscamente por el riesgo de lesión. Número de repeticiones no muy alto.

Formas jugadas: por parejas, con picas, saltos a colchoneta o piscina
Situaciones deportivas reducidas

Velocidad gestual:

Incorporar el gesto técnico del deporte. Pensar en la aplicación a los deportes colectivos. (cfr. García Manso et al, 1996, 420 y sigs.)

Gesto facilitado: por ejemplo lanzamiento de martillo con menor peso o con balón medicinal dentro de una red.

Al respecto de la aplicación de estos métodos a los deportes colectivos
García

Manso et al (1996) nos dicen lo siguiente: “Entendemos que los ejercicios tradicionales basados en el entrenamiento de atletas velocistas permiten mejorar la velocidad potencial máxima de desplazamiento del jugador sin

balón y desplazamiento lineales, pero no tienen en cuenta aspectos como la toma de decisión, el control de balón o la intervención de otros jugadores que pueden oponerse o apoyar la acción.” Quizás algunos profesionales nos hemos olvidado durante tiempos pasados de estos aspectos fiándonos de que el entrenamiento técnico-táctico.

FUERZA

Como resumen Fucci y Benigni (1988) nos dan unos métodos del desarrollo de la fuerza para el deporte:

Ejercicios con carga natural

Ejercicios con pequeños aparatos: balón medicinal, picas, gomas etc.

Ejercicios con grandes aparatos: paralelas, barra fija, pétigas etc.

INICIAN LA ESPECIALIZACIÓN

Circuit training (ya visto al hablar de la resistencia)

AUTOCARGAS: (Carga natural)

- Propio cuerpo: Gimnasia manos libres
- Saltos y multisaltos. Desarrollo de la capacidad de impulso, fuerza general del tren inferior y mejora de la coordinación. Tipos:

a) Horizontales o verticales

b) En llano, gradas, terreno inclinado

c) Con o sin obstáculos

- Espalderas

- Circuitos naturales

*** SOBRECARGAS:**

- Pequeñas cargas (Balón medicinal / Arrastres / Bancos suecos)

- Parejas: Con el compañero

- Grandes cargas: Colchonetas de saltos.

La evaluación de la condición física en edades infantiles

El problema que se nos plantea es el de elegir las pruebas, que nosotros vamos a proponer para cada cualidad, teniendo en cuenta que hay limitación de tiempo, medios y hay que realizarlas a veinticinco alumnos, como plantea el proyecto de reforma.

Para el sistema de selección de ejercicios hemos seguido el siguiente procedimiento:

1. Ver la cualidad a medir.
2. Facilidad para realizar la prueba (material, instalaciones,...)
3. A ser posible, que se encuentre normalizadas.

Para poder comparar los resultados año tras año, debemos realizar las mismas pruebas, en las mismas condiciones para poder comparar por ello la batería de pruebas que hemos diseñado para los alumnos de primaria es la siguiente:

- Lanzamiento de balón medicinal de 2 Kg. (para que puedan lanzarlo los niños de 6 años) para medir la fuerza de extremidades superiores.
- Salto horizontal sin carrera y pies juntos, o para medir la potencia de extremidades inferiores.
- Carrera 10x5 m. Si tenemos 30 m

Para la fuerza, el período sensible de la fuerza-resistencia se sitúa en la pubertad. La coordinación inter e intramuscular tiene su fase sensible entre los once y trece años, sobre todo en la velocidad cíclica y el aumento de la sección transversal del músculo se produce en la pubertad. En los chicos entre los 12 y 14 años y en las chicas entre 11 y 13 años, se puede

realizar un mayor entrenamiento de la fuerza explosiva y del desarrollo muscular; en los chicos entre 13 y 15 años y en las chicas entre los 12 y 14 años, se inicia el entrenamiento combinado de la fuerza; a los chicos entre los 13 y 14 años y a las chicas entre 15 y 16 años, se comienza a entrenar la coordinación intramuscular y la fuerza-resistencia.

En cuanto a la velocidad, la fase sensible se produce para la velocidad de reacción y la velocidad cíclica entre los 7 y 12 años y para la fuerza explosiva y aceleración para los chicos entre los 11 y 15 años y entre las chicas se produjo a los 9 y 13 años.

La flexibilidad pasiva tiene su mejor momento próximo al nacimiento y la flexibilidad activa, que exige un nivel de fuerza desarrollada, que en las chicas se produce entre 8 y 12 años y en los chicos de 8 a 13 años.

La entrenabilidad y la edad

La entrenabilidad se mide por el grado de transformaciones morfológicas o funcionales sufridas por el organismo sometido al proceso de acondicionamiento general, a través de un programa de entrenamiento específico. Se debe a Saltin la idea de que la mejoría producida en diversos sistemas y órganos del cuerpo humano mediante el entrenamiento se halla en consonancia con la edad, siendo más entrenables los jóvenes.

Pero, en cuanto a los niños, existen algunas discrepancias cuya significación analizaremos detalladamente a continuación. A diferencia de lo que sucede en los adultos, en quienes las modificaciones surgidas tras la realización de un programa deportivo deben ser atribuidas al mismo, en los niños, el crecimiento y la maduración interfieren alterando positiva o negativamente los efectos del entrenamiento.

Muchos errores en la interpretación de estos hechos se deben a la selección errónea de muestras y a las modificaciones periódicas en las diversas etapas de crecimiento.

Entrenamiento de la resistencia en edades infantil.

FRITZ ZINTL "Entrenamiento de la resistencia"- 1991-

Actualmente existen los suficientes resultados diferenciados de áreas indicadas (medicina deportiva) acerca de la capacidad de resistencia y entrenabilidad de la resistencia en edades infantil y juvenil para cambiar la imagen de las cargas de resistencia en estas edades frente a años anteriores. Mientras antiguamente a menudo se advirtió una sobrecarga debido a esfuerzos prolongados se valora actualmente el problema de cargas inadecuadas de resistencia desde la perspectiva de la aplicación de elevadas intensidades de carga (de corta duración) y sobre todo desde la infracarga general debida a la actividad motriz cotidiana y del deporte escolar corriente . Actualmente ya sabemos, por ejemplo, que niños y adolescentes muestran los mismos fenómenos de adaptación que los adultos frente a las cargas de resistencia y que los niños entrenados en resistencia pueden tener volúmenes cardíacos relativos de unos 15-18 ml/kg.(Chrustschow y cols. , 1975, 366) lo que corresponde al tamaño del corazón del deportista.

Por otra parte también se plasmó que cargas de entrenamiento del 50 % aproximado de la capacidad máxima de rendimiento – incluso con un volumen suficiente- no provocan mejoras cuantificables del volumen máximo de oxígeno en los niños entre 8 y 12 años , sino que solo implican un mayor rendimiento a través de una coordinación más óptima (Keul y cols.1982,264) Esto no satisface ni las necesidades higiénicas.

A continuación trataremos los aspectos esenciales de la temática mencionada solo en un breve resumen ya que existe una amplia bibliografía sobre este tema

Niveles de edad

De la tabla anterior se desprenden las edades biológicas que se han de considerar para el ámbito de niños y adolescentes. Cada nivel de evolución biológica tiene sus particularidades y preferencias caras a la entrenabilidad de capacidades de condición física y coordinación.

Sabemos de las características de las edades que:

- En la edad escolar temprana existen buenas condiciones para adquirir destrezas motrices y para mejorar las destrezas de coordinación
- La edad escolar tardía es el mejor momento para practicar técnicas deportivas básicas
- La pubertad y adolescencia se ofrece muy bien para las capacidades de condición física debido al fuerte crecimiento.

La resistencia de base (resistencia aeróbica) se puede entrenar en todas las edades. La fase sensitiva (fase de mayor entrenabilidad) se sitúa en la pubertad (Koinzer , 1981 , 201).

Las capacidades de resistencia anaeróbica se incrementan durante la pubertad pero su entrenamiento obtiene mayor efecto solo en la adolescencia.

Entrenamiento con niños: es un entrenamiento preparatorio para el desarrollo de forma objetiva del rendimiento, mediante el cual se ofrecen tanto tareas motrices multifuncionales, como tareas específicas del deporte por preparar. A través de formas jugadas deben adquirirse

experiencias motoras variadas, tenerse las primeras vivencias con el deporte específico a través de ejercicios, o juegos pre deportivos y estar

Cadetes:

- Aumentaremos los planteamientos desarrollados en alevines e infantiles.
- Los jugadores están en la etapa de la pubertad.
- Preferentemente seguiremos usando el tiempo de carrera a la distancia.
- La carrera continúa entre 15' y 30'.
- Dos sesiones de entrenamiento a la semana.
- Se da comienzo a los sistemas fraccionados con buena recuperación.

Junior en adelante:

- Podemos trabajar la resistencia en todos sus componentes.
- Aplicaremos cualquier sistema de entrenamiento: continuo o interválico.
- Cuidaremos los puntos trabajados en las edades inferiores.

2.2 POSICIONAMIENTO TEORICO PERSONAL

El fútbol no es cuestión de privilegios, sino de derechos. Según acreditó la Convención sobre los Derechos del Niño, el fútbol es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de su lugar de origen, idioma que hablen o religión a la que pertenezcan. El fútbol es el deporte más popular del mundo. En muchos lugares, como Europa o Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego, es un estilo de vida. Cada vez son más los niños que se apuntan a escuelas de fútbol con el objetivo y el

sueño de convertirse en un astro del llamado "deporte rey". La afición es cada día más grande y las niñas también están conquistando espacios en esta disciplina.

En las primeras etapas del crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años la mayoría de los niños ya están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol: se adaptan mejor a los movimientos y suelen tener una mejor coordinación. Controlado, sin excesos innecesarios y una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios: Incrementa la potencia muscular de las piernas Mejora la capacidad cardiovascular Estimula la velocidad de reacción, la coordinación motora y la visión periférica. Aporta un aumento de la densidad ósea a nivel del fémur. Aumenta la potencia del salto. - Incrementa los niveles de testosterona, lo que hará con que se forme más tejido muscular. Oxigena la sangre.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad Física.- Conjunto de operaciones de esfuerzo corporal.

Arbitro.- Persona que en las competiciones deportivas cuida de la aplicación de las reglas.

Campeonato.- Certamen o competición en que se disputa el premio en ciertos juegos o deportes.

Campeonísimo.- Deseo ferviente de los participantes en un evento deportivo de alcanzar el primer lugar en la competencia.

Club.- Asociación creada para la consecución de fines deportivos, culturales, políticos, etc., y local donde se reúne.

Competición precoz.- Lucha o rivalidad entre quienes se disputan una misma cosa o la pretenden sucedida antes de lo previsto, recomendable o usual.

Competición.- Lucha o rivalidad entre quienes se disputan una misma cosa o la pretenden.

Deporte.- Recreación, diversión, pasatiempo, por lo común al aire libre juego y movimiento.

Deportista.- Persona que practica un deporte.

Desarrollo.- Crecimiento o mejora de un aspecto físico, intelectual o moral.

Ejercicio.- Esfuerzo corporal que se hace para mantenerse saludable y en forma o para entrenar en algún deporte.

Entrenador.- Persona cuyo oficio o afición consiste en preparar y adiestrar a personas o animales generalmente para la práctica de un deporte.

Entrenamiento.- Adiestramiento y preparación física y técnica que se realiza para perfeccionar el ejercicio de una actividad deportiva o lúdica.

Equipo.- Grupo de personas organizado para la realización de una tarea o el logro de un objetivo.

Evento Deportivo.- Shone (2001:4) define los eventos en general como “fenómenos que surgen de ocasiones no rutinarias y que tienen objetivos de ocio, culturales, personales u organizativos establecidos de forma

separada a la actividad normal diaria, cuya finalidad es ilustrar, celebrar, entretener o retar la experiencia de un grupo de personas”.

Formación.- Educación, instrucción, acción y efecto de formar.

Fútbol.- Deporte practicado entre 2 equipos de once jugadores cada uno que se disputan un balón con los pies y tratan de introducirlo en la portería contraria siguiendo determinadas reglas.

Futbolista.- Persona que juega o practica el futbol.

Futbolización.- Situación social que implica que sus miembros deseen el desarrollo del fútbol desde cualquier intervención, sea deportiva o de observación.

Juego.- Diversión, actividad recreativa sometida a reglas en el que unos ganan y otros pierden.

Lúdico.- Del juego o relativo a él.

Motriz.- Que mueve o genera movimiento.

Padre de Familia.- Cabeza de una casa o familia.

Preparación.- Entrenamiento y disposición para un fin determinado.

Recreación.- Diversión, hecho de alegrar o entretener

Rendimiento.- Producto o utilidad que rinde o da a una persona o cosa.

Tecnología.- Es el conjunto de teorías y técnicas que permiten el aprovechamiento práctico del conocimiento científico.

Proceso.- Desarrollo o marcha de alguna cosa

Movimiento.- se define como todo cambio de posición que experimentan los cuerpos de un sistema, o conjunto, en el espacio con respecto a ellos mismos o con arreglo a otro cuerpo que sirve de referencia

Motivación.- La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo

Triunfo.- es el éxito en un desempeño o acción, por lo general deportiva o militar.

Disciplina.-el conjunto de normas, que rigurosamente ordena y organiza, el comportamiento y la conducta del ser humano.

Respeto.es el reconocimiento de que algo o alguien tiene valor. Se lo puede definir como la base del sustento de la moral y la ética

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN.

- ¿Qué tipo de métodos de entrenamiento utilizan los entrenadores para la enseñanza del fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe en el año 2012?
- ¿Cómo evaluar las capacidades condicionales en las categorías infantiles del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe en el año 2012?

- ¿Qué tipo de factores externos e internos inciden en el rendimiento deportivo para la enseñanza del fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe en el año 2012?
- ¿Cómo elaborar el video para la enseñanza del futbol, con métodos de entrenamiento adecuados para estas edades y su relación con el rendimiento, del Club Cuniburo del cantón Cayambe en el año 2012?
- ¿Cómo socializar el video para la enseñanza del futbol, con métodos de entrenamiento adecuados para estas edades y su relación con el rendimiento deportivo, del Club Cuniburo del cantón Cayambe en el año 2012?

2.5. MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Los métodos de entrenamiento son los procedimientos prácticos llevado a cabo para mejorar la resistencia u otra capacidad física.</p> <p>El alto rendimiento deportivo cumple un rol fundamental en este camino de desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas y de responsabilidad personal y social del individuo deportista ya que sus planteamientos y objetivos son el logro de la más alta performance del atleta.</p>	<p>Métodos del entrenamiento deportivo</p> <p>Rendimiento deportivo</p>	<p>M. Intervalos</p> <p>M. Repetición</p> <p>M. Alterno</p> <p>M. Control</p> <p>M. Lúdico</p> <p>M. de Ejercicios simples</p> <p>M. Ejercicios complejos</p> <p>M Isométrico</p> <p>F. externos.</p> <p>F. internos</p>	<p>Secuencia rítmica de cargas físicas y pausas</p> <p>Repetición de los ejercicios con diferente intensidad</p> <p>Aumento o disminución de la carga (5x10,2X20) con balón</p> <p>Comprobar las destrezas físicas y técnico tácticas de los jugadores</p> <p>A través del juego se induce de alguna manera a realizar las acciones técnicas</p> <p>Tratar de adquirir una técnica en muy poco tiempo</p> <p>Técnica y táctica enlazadas a juego real</p> <p>Se utiliza ejercicios e implementos que desarrollan la fuerza</p> <p>Instalaciones deportivas</p> <p>Horarios de entrenamiento</p> <p>Padres de familia</p> <p>Condición física, técnica</p> <p>Coordinativas</p>

CAPITULO III

3.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

Los principales tipos de investigación agrupados en función de diferentes criterios son los siguientes.

Investigación campo porque se realizó en el lugar donde sucede los hechos, mismos que nos permitirá analizar y comprender que métodos de entrenamiento utilizan los entrenadores del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe Provincia de Pichincha

Investigación bibliográfica porque se basó en libros, revistas, folletos especializados, internet con respecto a los métodos de entrenamiento utilizados en edades tempranas del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe Provincia de Pichincha

Proyecto factible porque se realizó una propuesta alternativa, luego de un diagnóstico efectuado a los entrenadores, y niños de las diferentes categorías este trabajo están, sustentados sobre una base teórica, misma que se pretende mejorar la utilización de determinados métodos y su adecuada utilización en estas edades tempranas. del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe Provincia de Pichincha

3.2 MÉTODOS.

Métodos empíricos

La observación científica es un método empírico, que permitió visualizar entre varios problemas de investigación, con respecto a la utilización de

determinados métodos de entrenamiento utilizados por los entrenadores y su relación con el proceso de formación de los niños que estudian en el Club Cuniburo, este método ayudó en todas las etapas del trabajo de investigación, para tener la dirección adecuada, para lo cual se aplicó diferentes instrumentos y técnicas de investigación, para obtener datos producto de la observación y posteriormente, presentar una alternativa de solución.

La recolección de información permitió, recoger, procesar y analizar datos, acerca de los métodos utilizados por entrenadores que laboran en edades tempranas del Club Cuniburo y su relación con el rendimiento deportivo, esto se logró con el apoyo de ciertos instrumentos y técnicas de investigación.

Métodos Teóricos

Método científico, Se utilizó para ir organizando cada una de las fases del proceso de investigación, estas fases cada uno tiene su objetivo que van aportando para conocer la realidad de la utilización de determinados métodos empleados por los entrenadores que laboran en el Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe.

Método inductivo sirvió para la construcción de cada uno de los aspectos del Marco su fundamentación Teórico, desarrollo de contenidos de los métodos de entrenamiento y su relación con el rendimiento deportivo.

Método deductivo sirvió para la elección del tema a investigar, e ir particularizando cada uno de los aspectos de los métodos de entrenamiento y su relación con el rendimiento deportivo en edades tempranas.

Método analítico permitió fragmentar los contenidos de Los métodos y su relación con el rendimiento deportivo En esta parte se aplicó una ficha de observación sobre los procedimiento que utilizan los entrenadores cuando aplican ciertos métodos Para cumplir con este método se seguirá con el siguiente proceso.

- Observación de un fenómeno.
- Descripción. Identificación de todos los elementos.

Método sintético sirvió primeramente para la formulación del problema donde se sintetizará las causas, con sus respectivos efectos, además sirvió para redactar las conclusiones, que es una exposición abreviada acerca de los métodos de entrenamiento en edades tempranas.

El método estadístico sirvió para la representación de cuadros de frecuencias y los gráficos de barras que mostrarán los resultados finales de las encuestas aplicadas a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.

Se utilizó la **observación sistemática o estructurada** y la **participativa** por lo que se delimitó y se definió el campo de observación, excogitando los aspectos más relevantes para nuestro trabajo.

Encuestas. A través de las encuestas se recopiló la información más importante y necesaria por medio de cuestionarios con preguntas cerradas para los entrenadores y una ficha de observación a los jugadores quienes serán la fuente de la investigación, para obtener datos reales sobre el problema planteado en la investigación.

3.4. Población .Comprende como a continuación se detalla en el presente cuadro.

CATEGORÍAS	ALUMNOS	ENTRENADORES
SUB 8	46	2
SUB 10	48	2
SUB 12	48	2
TOTAL	142	6

3.5 Muestra

No se calculo, por cuanto se trabajo con la totalidad de la población, por ser los grupos de deportistas demasiado pequeñas.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El cuestionario se diseñó con el propósito de conocer el estudio de los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores en la iniciación al fútbol en las categorías formativa del fútbol del Club Cuniburo del Cantón Cayambe Provincia de Pichincha en el año lectivo 2011-2012”

La organización y el análisis de los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los Entrenadores de fútbol en las categorías formativas del Club Cuniburo del Cantón Cayambe Provincia de Pichincha en el año lectivo 2011-2012 y una ficha de observación a los deportistas de las categorías infantiles, luego fueron organizadas, tabuladas, para luego ser procesadas en términos de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario

Las respuestas, se organizaron como a continuación se detalla.

- Análisis descriptivo de cada pregunta.
- Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1 Encuesta aplicada a los entrenadores de las diferentes categorías del Club Cuniburo.

PREGUNTA N° 1

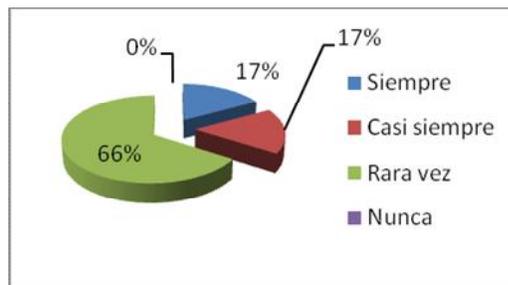
¿Ud. realiza un trabajo físico técnico mediante la utilización Secuencial y rítmica de cargas físicas y pausas para la enseñanza de la conducción?

Cuadro N° 1.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	17,00%
Casi siempre	1	17,00%
Rara vez	4	66,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 1.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 66 % de los entrenadores encuestados manifiestan que rara vez realizan un trabajo físico técnico mediante la utilización Secuencial y rítmica de cargas físicas y pausas para la enseñanza de la conducción, lo que se sugiere utilicen la Guía didáctica de métodos de entrenamiento para el fútbol.

PREGUNTA N° 2

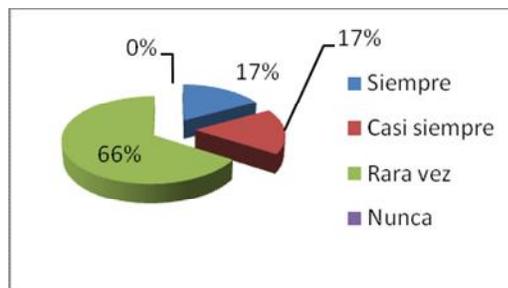
¿Ud. realiza un trabajo físico técnico mediante la de repetición de los ejercicios con diferente intensidad para la enseñanza de la conducción y dribling?

Cuadro N° 2.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	17,00%
Casi siempre	1	17,00%
Rara vez	4	66,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 2.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 66,00 % de los entrenadores encuestados manifiestan, que rara vez realiza trabajo físico técnico mediante la de repetición de los ejercicios con diferente intensidad para la enseñanza de la conducción y dribling lo que se sugiere utilicen la Guía didáctica de métodos de entrenamiento para el fútbol.

PREGUNTA N° 3

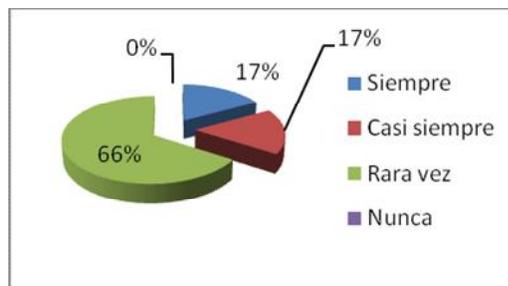
¿Ud. realiza un trabajo físico técnico mediante el aumento o disminución de la carga (5x10,2X20) con balón para la enseñanza del pase y control de balón?

Cuadro N° 3.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	17,00%
Casi siempre	1	17,00%
Rara vez	4	66,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 3.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 66% de los entrenadores encuestados manifiestan, que rara vez realizan trabajos físico técnico mediante el aumento o disminución de la carga (5x10,2X20) con balón para la enseñanza del pase y control de balón lo que se sugiere utilicen la Guía didáctica de métodos de entrenamiento para el fútbol.

PREGUNTA N° 4

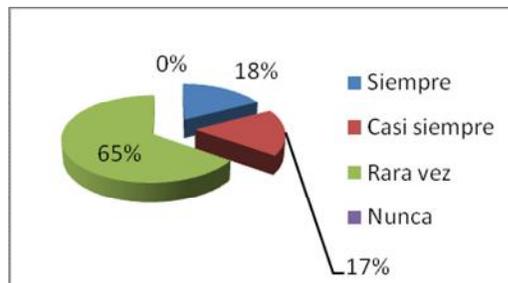
¿Según su criterio usted utiliza maquinas, para el desarrollo de la fuerza?

Cuadro N° 4.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	17,00%
Casi siempre	1	17,00%
Rara vez	4	64,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 4.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 66 % de los entrenadores encuestados manifiestan, que rara vez utiliza maquinas para el desarrollo de la fuerza en edades para comprobar las destrezas físicas y técnico tácticas de los jugadores la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas lo que se sugiere utilicen la Guía didáctica de métodos de entrenamiento para el fútbol.

PREGUNTA N° 5

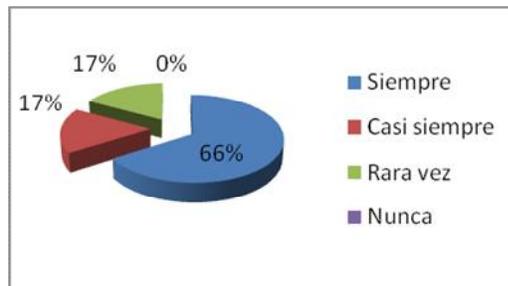
¿Según su criterio usted A través del método del juego se induce de alguna manera a realizar las acciones técnicas para mejorar las técnicas individuales y colectivas?

Cuadro N° 5.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	4	66,00%
Casi siempre	1	17,00%
Rara vez	1	17,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 5.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 66 % de los entrenadores encuestados manifiestan, que siempre a través del juego induce de alguna manera a realizar las acciones técnicas para mejorar las técnicas individuales y colectivas lo que se sugiere utilicen la Guía didáctica de métodos de entrenamiento para el fútbol.

PREGUNTA N° 6

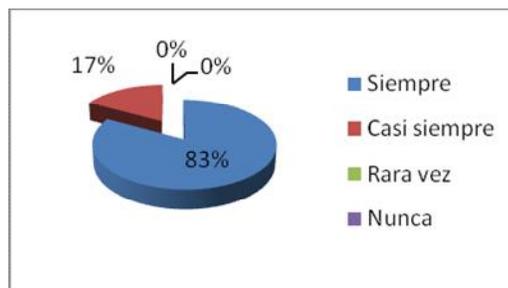
¿Usted utiliza el método de la repetición para adquirir una técnica en muy poco tiempo para la mejorar el dominio de balón?

Cuadro N° 6.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	5	83,00%
Casi siempre	1	17,00%
Rara vez	0	00,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 6.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 83 % de los entrenadores encuestados manifiestan, que casi siempre trata de adquirir una técnica en muy poco tiempo para la mejorar el dominio de balón lo que se sugiere utilicen la Guía didáctica de métodos de entrenamiento para el fútbol.

PREGUNTA N° 7

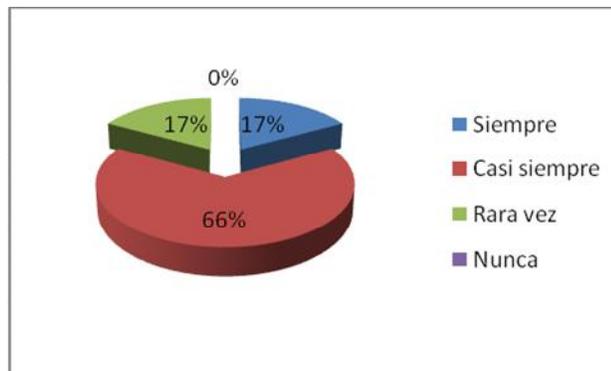
¿Usted trabaja la Técnica y táctica enlazadas a juego real utilizando métodos particulares?

Cuadro N° 7.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	17,00%
Casi siempre	4	66,00%
Rara vez	1	17,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 7.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 66 % de los entrenadores encuestados manifiestan, que casi siempre trabaja la Técnica y tácticas enlazadas a juego real utilizando métodos particulares lo que se sugiere utilicen la Guía didáctica de métodos de entrenamiento para el fútbol.

PREGUNTA N° 8

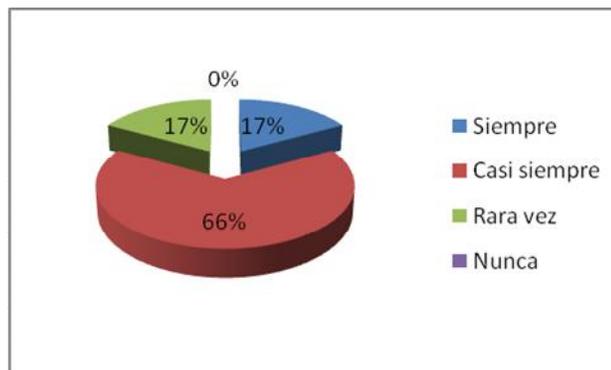
¿Utiliza ejercicios e implementos que desarrollan la fuerza y mejorar las técnicas individuales y colectivas?

Cuadro N° 8.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	17,00%
Casi siempre	4	66,00%
Rara vez	1	17,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 8.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 66 % de los entrenadores encuestados manifiestan, que casi siempre Utiliza ejercicios e implementos que desarrollan la fuerza y mejorar las técnicas individuales y colectivas lo que se sugiere utilicen la Guía didáctica de métodos de entrenamiento para el fútbol.

PREGUNTA N° 9

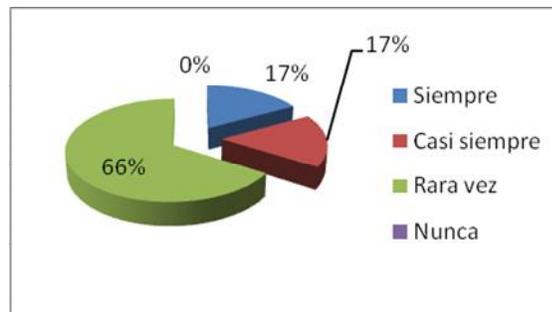
¿Usted trabaja con diferentes implementos, balones, estacas, escaleras, conos para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas?

Cuadro N° 9.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	17,00%
Casi siempre	1	17,00%
Rara vez	4	66,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	57	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 9.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 83 % de los entrenadores encuestados manifiestan, rara vez trabaja con diferentes implementos, balones, estacas, escaleras, conos para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas lo que se sugiere utilicen la Guía didáctica de métodos de entrenamiento para el fútbol

PREGUNTA N° 10

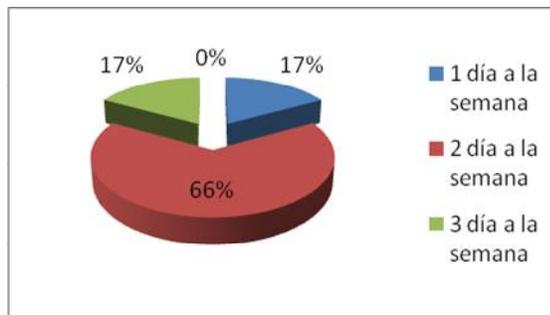
¿Con qué frecuencia entrena Usted?

Cuadro N° 10.

Alternativa	Frecuencia	%
1 día a la semana	1	17,00%
2 día a la semana	4	66,00%
3 día a la semana	1	17,00%
Toda la semana	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 10.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 67 % de los entrenadores encuestados manifiestan, trabaja dos días a la semana el entrenamiento del fútbol lo que se sugiere dediquen más tiempo a la preparación de los infantiles para ir enseñanza técnicamente y físicamente

PREGUNTA N° 11

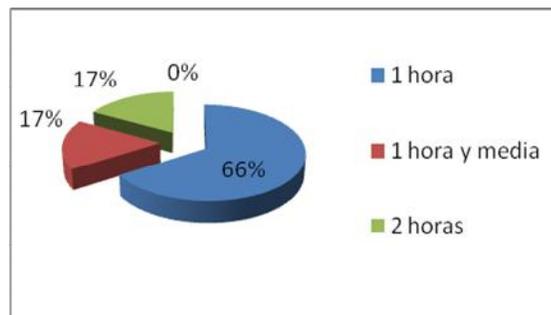
¿Cuántas horas a la semana entrena Usted en el Club Cuniburo?

Cuadro N° 11.

Alternativa	Frecuencia	%
1 hora	4	66,00%
1 hora y media	1	17,00%
2 horas	1	17,00%
Más de 2 horas	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 11.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 66 % de los entrenadores encuestados manifiestan, trabaja una hora a la semana el entrenamiento del fútbol lo que se sugiere dediquen más tiempo a la preparación de los infantiles para ir enseñanza técnicamente y físicamente y de esta manera esperar óptimos resultados deportivos.

PREGUNTA N° 12

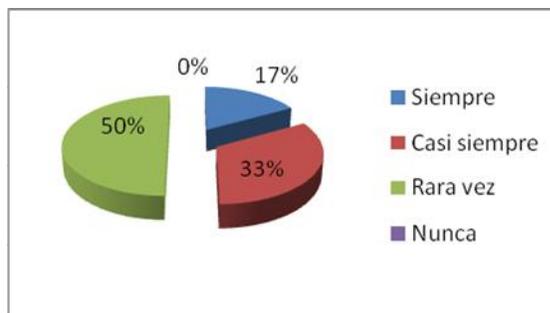
¿Los deportistas tienen el apoyo de los padres de familia para realizar entrenamientos permanentes?

Cuadro N° 12.

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

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 12.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 50 % de los entrenadores encuestados manifiestan, que rara vez trabaja tienen el apoyo de los padres de familia para realizar entrenamientos permanentes, al padre de familia se interese que su hijo solo estudie y practique algún deporte

PREGUNTA N° 13

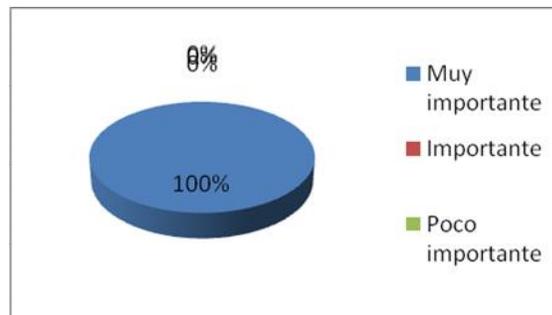
¿Cree importante que el grupo de tesis elabore una Guía didáctica sobre métodos de entrenamiento deportivo para mejorar la condición física y técnica del Club Cuniburo?

Cuadro N° 13.

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	6	100,00%
Importante	0	00,00%
Poco importante	0	00,00%
Nada importante	0	00,00%
TOTAL	6	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico N° 13.



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 100 % de los entrenadores encuestados manifiestan, que es muy importante que el grupo de investigadores elaboren una Guía metodológica que contenga métodos de entrenamiento, para edades formativas del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe

4.2 Ficha de observación aplicada a los jugadores de las categorías inferiores del Club Cuniburo.

PREGUNTA N° 1

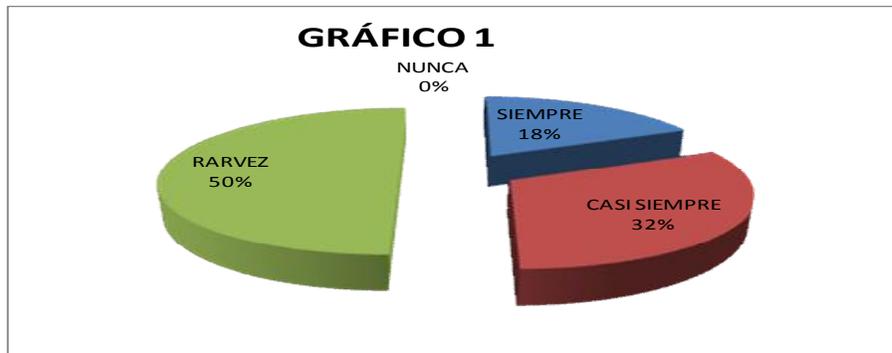
¿El niño trabaja los ejercicios de la técnica individual con mayor y menor intensidad?

Cuadro N°1

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	26	18.31%
Casi Siempre	45	31,69%
Rara vez	71	50,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	142	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico 1



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 50 % de los niños observados, se evidencio que el niño rara vez trabaja los ejercicios de la técnica individual con mayor y menor intensidad ,otro grupo lo realiza casi siempre lo que equivale al 31.69% y finalmente un 18.31% lo realiza siempre lo que se sugiere utilizar adecuadamente los métodos de entrenamiento de futbol en edades infantiles.

PREGUNTA N° 2

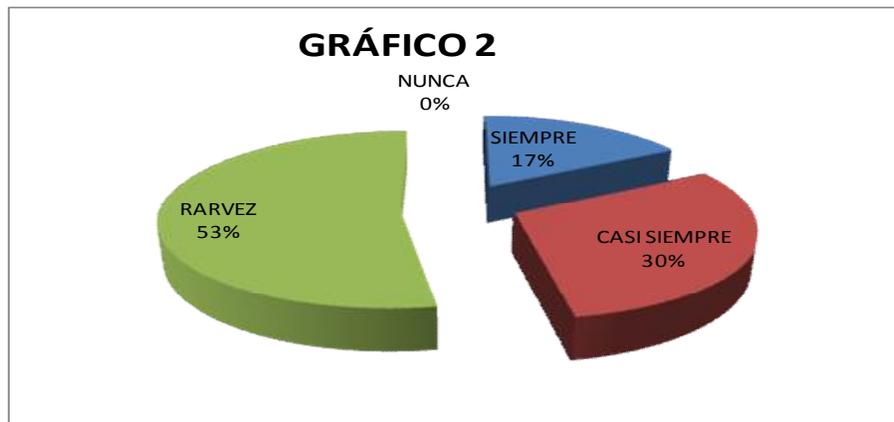
¿El niño realiza ejercicios físico-técnicos alternando aceleraciones y desaceleraciones cortas de trabajo?

Cuadro N° 2

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	24	16,90%
Casi Siempre	43	30,28%
Rara vez	75	52,82%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	142	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico 2



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 52.82 % de los niños observados, se evidenció que el niño rara vez realiza ejercicios físico-técnicos alternando aceleraciones y desaceleraciones cortas de trabajo, otro grupo lo realiza casi siempre lo que equivale al 30.28% y finalmente un 16,90% lo realiza siempre lo que se sugiere utilizar adecuadamente los métodos de entrenamiento de fútbol en edades infantiles.

PREGUNTA N° 3

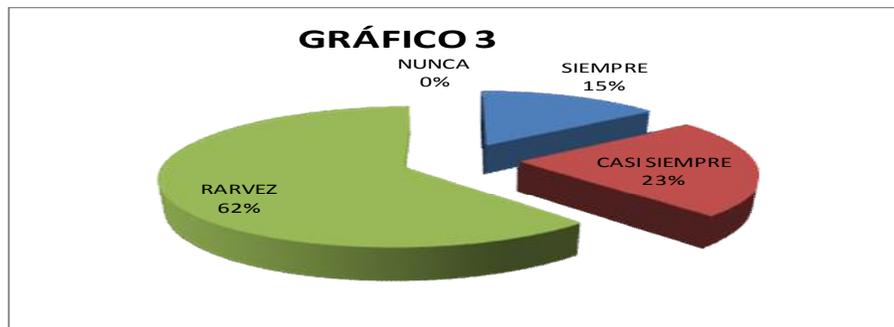
¿El niño realiza ejercicios físico-técnicos con rapidez que aumente de forma homogénea las cargas de trabajo?

Cuadro N° 3.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	21	14,79%
Casi Siempre	33	23.24%
Rara vez	88	61.97%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	142	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico 3



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 61.97 % de los niños observados, se evidenció que el niño rara vez realiza ejercicios físico-técnicos con rapidez que aumente de forma homogénea las cargas de trabajo, otro grupo lo realiza casi siempre lo que equivale al 23.24% y finalmente un 14.79% lo realiza siempre lo que se sugiere utilizar adecuadamente los métodos de entrenamiento de fútbol en edades infantiles.

PREGUNTA N° 4

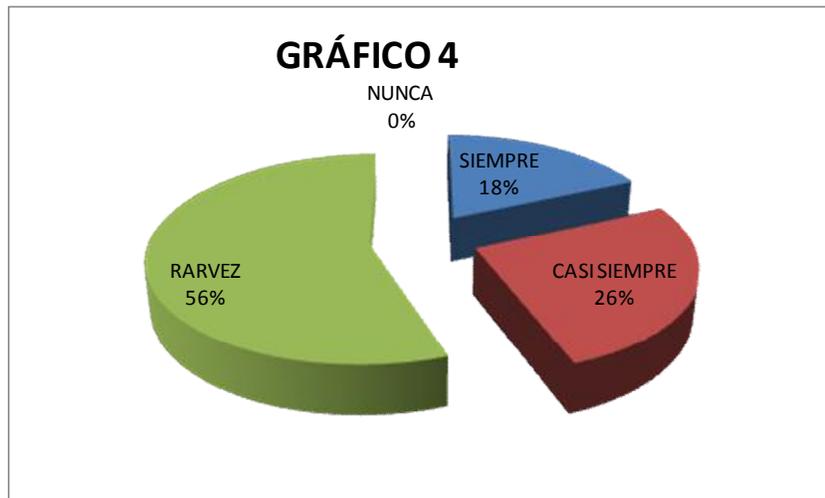
¿El niño realiza ejercicios de conducción utilizando diferentes de relevos?

Cuadro N° 4.

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	26	18.31%
Casi Siempre	37	26.05%
Rara vez	79	55.63%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	142	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico 4



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 55.63 % de los niños observados, se evidencio que rara vez el niño realiza ejercicios de conducción utilizando diferentes de relevos, otro grupo lo realiza casi siempre lo que equivale al 26.05% y finalmente un 18.31% lo realiza siempre lo que se sugiere utilizar adecuadamente los métodos de entrenamiento de futbol en edades infantiles.

PREGUNTA N° 5

¿El niño realiza ejercicios de dribling, desplazamiento mediante el método de juegos?

Cuadro N° 5

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	24	16.90%
Casi Siempre	87	61,27%
Rara vez	31	21.83%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	142	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico 5



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 61.27 % de los niños observados, se evidencio que el niño casi siempre realiza ejercicios de dribling, desplazamiento mediante el método de juegos, otro grupo lo realiza rara vez lo que equivale al 21.83% y finalmente un 16.90% lo realiza siempre lo que se sugiere utilizar adecuadamente los métodos de entrenamiento de futbol en edades infantiles.

PREGUNTA N° 6

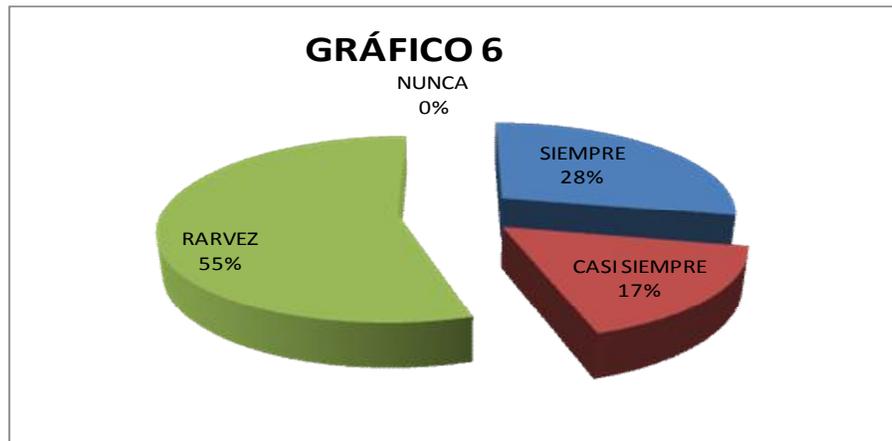
¿El niño realiza ejecución repetitiva de ejercicios de rapidez con balón máxima cercana a la límite?

Cuadro N° 6

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	40	28.17%
Casi Siempre	24	16.90%
Rara vez	78	54.93%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	142	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico 6



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 54.93 % de los niños observados, se evidencio que el niño rara vez realiza ejecución repetitiva de ejercicios de rapidez con balón máxima cercana a la limite, otro grupo lo realiza casi siempre lo que equivale al 16.90% y finalmente un 28.17% lo realiza siempre lo que se sugiere utilizar adecuadamente los métodos de entrenamiento de futbol en edades infantiles.

PREGUNTA N° 7

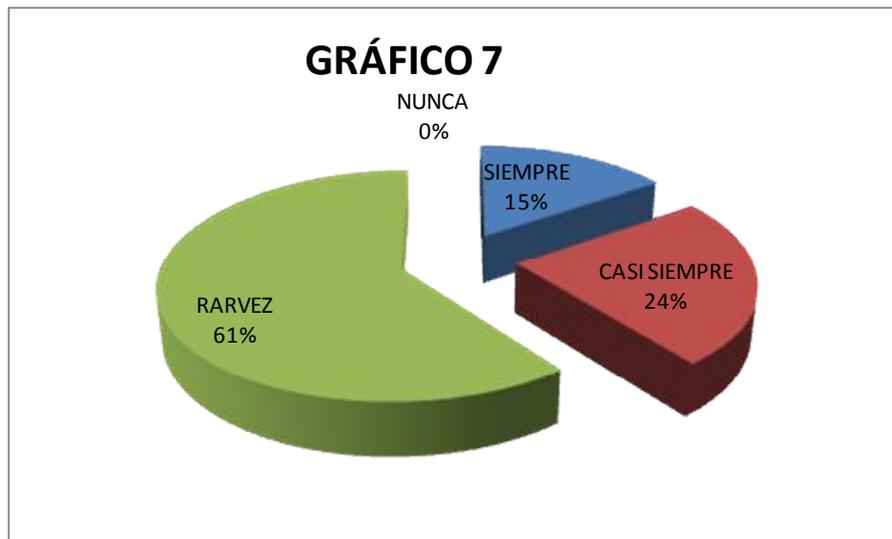
¿El niño realiza ejercicios isométricos para mejorar la fuerza?

Cuadro N° 7

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	22	15.49%
Casi Siempre	34	23.94%
Rara vez	86	60.56%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	142	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico 7



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 60.56% de los niños observados, se evidencio que el niño rara vez realiza ejercicios isométricos para mejorar la fuerza , otro grupo lo realiza casi siempre lo que equivale al 23.94% y finalmente un 15.49% lo realiza siempre lo que se sugiere utilizar adecuadamente los métodos de entrenamiento de futbol en edades infantiles.

PREGUNTA N° 8

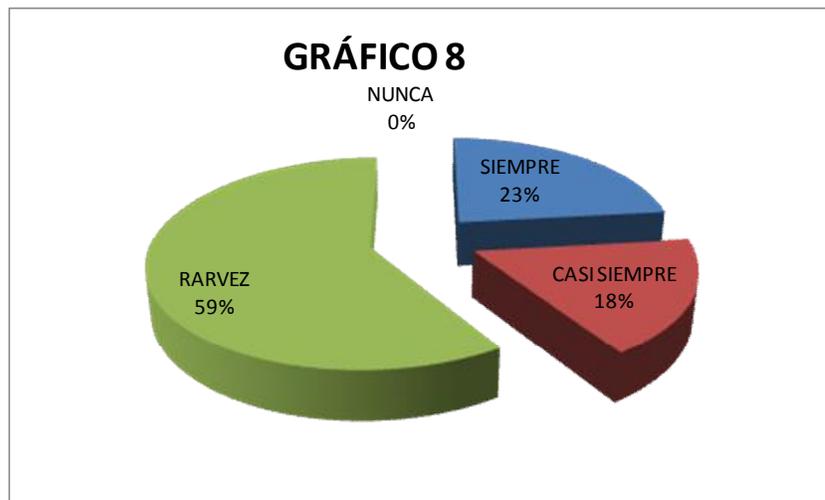
¿El niño trabaja ejercicios técnico-tácticos con cambios de ritmo individual y colectivo?

Cuadro N° 8

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	33	23.24%
Casi Siempre	25	17.61%
Rara vez	84	59.15%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	142	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico 8



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 59.15% de los niños observados, se evidencio que el niño rara vez realiza niño trabaja ejercicios técnico-tácticos con cambios de ritmo individual y colectivo, otro grupo lo realiza casi siempre lo que equivale al 17.61% y finalmente un 23.24% lo realiza siempre lo que se sugiere utilizar adecuadamente los métodos de entrenamiento de futbol en edades infantiles

PREGUNTA N° 9

¿El niño trabaja con diferentes implementos, balones, estacas, escaleras, conos para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas?

Cuadro N° 9

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	20	14.08%
Casi Siempre	22	15.49%
Rara vez	100	70.42%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	142	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico 9



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 70.42% de los niños observados, se evidencio que el niño rara vez realiza con diferentes implementos, balones, estacas, escaleras, conos para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas, otro grupo lo realiza casi siempre lo que equivale al 15.49% y finalmente un 14.08% lo realiza siempre lo que se sugiere utilizar adecuadamente los métodos de entrenamiento de futbol en edades infantiles

PREGUNTA N° 10

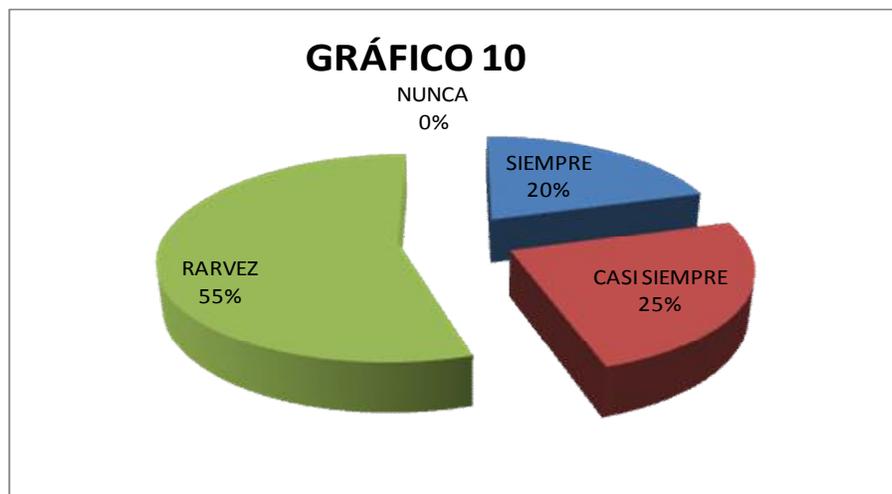
¿El niño realiza los gestos técnicos con rapidez y periodos cortos de descanso?

Cuadro N° 10

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	29	20.42%
Casi Siempre	35	24.64%
Rara vez	78	54.94%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	142	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico 10



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 54.94% de los niños observados, se evidencio que el niño rara vez realiza los gestos técnicos con rapidez y periodos cortos de descanso , otro grupo lo realiza casi siempre lo que equivale al 24.64% y finalmente un 20.42% lo realiza siempre lo que se sugiere utilizar adecuadamente los métodos de entrenamiento de futbol en edades infantiles

PREGUNTA N° 11

¿El niño transporta el balón mediante contactos sucesivos con cambios de ritmo?

Tabla 11

Cuadro N° 11

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	45	31.69%
Casi Siempre	97	68.31%
Rara vez	0	00,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	142	100,00%

Fuente: Encuesta a los entrenadores de las categorías formativas del Club Cuniburo

Gráfico 11



Elaborado por: Torres Alfredo y Serna Edwin Germán

Análisis

El 68.31% de los niños observados, se evidenció que el niño casi siempre el niño transporta el balón mediante contactos sucesivos con cambios de ritmo, otro grupo lo realiza siempre lo que equivale al 31.69% lo que se sugiere utilizar adecuadamente los métodos de entrenamiento de fútbol en edades infantiles

4.3 CONTESTACION A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.

Interrogante de investigación N°1

¿Qué tipo de métodos de entrenamiento utilizan los entrenadores para la enseñanza del fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe en el año 2012?

Los métodos que manejan los entrenadores no los utilizan adecuadamente por desconocimiento del trabajo en edades tempranas, lo que se sugiere trabajar con la Guía didáctica elaborada por los investigadores donde encontrarán ejemplos de trabajo con métodos en estas edades formativas del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe.

Interrogante de investigación N°2

¿Qué tipo de factores externos e internos inciden en el rendimiento deportivo para la enseñanza del fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe en el año 2012?

Existen muchos factores que inciden en el rendimiento deportivo que está afectando al rendimiento deportivo de los niños, al respecto se puede manifestar horario de trabajo, tiempo de entrenamiento, apoyo psicológico, apoyo de los padres de familia y lo más importante no poseen el escenario ni implementos, todos estos aspectos incide en desenvolvimiento deportivo de los jugadores del Club Cuniburo.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Más de la mitad de los niños observados, se evidencio que el niño casi siempre realiza ejercicios de dribling, desplazamiento mediante el método de juegos,
- Más de la mitad de los niños observados, se evidencio que el niño rara vez realiza ejecución repetitiva de ejercicios de rapidez con balón máxima cercana al límite,
- La mitad de los niños observados, se evidencio que el niño rara vez realiza ejercicios isométricos para mejorar la fuerza.
- La mitad de los niños observados, se evidencio que el niño rara vez realiza niño trabaja ejercicios técnico-tácticos con cambios de ritmo individual y colectivo
- Mas de las tres cuartas partes de los niños observados, se evidencio que el niño rara vez realiza con diferentes implementos, balones, estacas, escaleras, conos para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas,
- Más de la mitad de los niños observados, se evidencio que el niño casi siempre el niño transporta el balón mediante contactos sucesivos con cambios de ritmo,

5.2 Recomendaciones

- A los entrenadores siempre deben realizar ejercicios de dribling, desplazamiento mediante el método de juegos,
- A los entrenadores siempre realicen ejecución repetitiva de ejercicios de rapidez con balón máxima cercana al límite,
- A los entrenadores siempre trabajen con carga natural, es decir con el propio peso de los deportistas para mejorar la fuerza.
- A los entrenadores siempre realicen trabajos técnico-tácticos con cambios de ritmo individual y colectivo, con el balón.
- A los entrenadores siempre trabajen con diferentes implementos, balones, estacas, escaleras, conos para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas,

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

VIDEO DIDÁCTICO SOBRE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA Y TÉCNICA DEL CLUB CUNIBURO

6.2 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación se justifica por las siguientes razones, este deporte ofrece muchas bondades, es por ello que desde edades tempranas hay que impartir una buena preparación física, técnica, psicológica. El fútbol infantil ofrece oportunidades de éxito atlético a una variedad más amplia de personalidades, tipos de cuerpo y talentos atléticos naturales que ningún otro deporte. Con sus oportunidades de demostrar la capacidad individual así como competir en equipo, pocos otros deportes pueden proveer tanto para tantas personas. Este deporte ofrece la oportunidad de desarrollarse física, emocional y socialmente. Ofrece la oportunidad de descubrir talentos ocultos, aprender sobre uno mismo, y desarrollar un nuevo sentido de capacidad y valor personal. Ofrece la oportunidad de formar parte de un equipo, y al mismo tiempo, competir como individuo. Ofrece lecciones sobre la vida y la realidad. Ofrece la motivación para tratar de alcanzar metas y objetivos que la mayoría de los adolescentes abandona por considerarlos imposibles. Todas estas posibilidades están incluidas en la esencia única del deporte. El entrenador carga sobre sus hombros la gran responsabilidad de convertir estas características en una parte íntima de la experiencia

futbolística de cada joven atleta. Los niños en estas edades tempranas deben tener la mejor preparación, con métodos de entrenamiento a base de juegos, la técnica es la preparación fundamental antes que la preparación física, lo importante es dotarle una depurada técnica. Dentro de la preparación física no se debe trabajar con implemento, maquinas para desarrollar la fuerza, sino se debe trabajar con el propio cuerpo del compañero. El Video didáctico será útil y beneficioso porque ayudara a mejorar los aspectos técnicos y posteriormente al final de la Pubertad tratar aspectos relacionados con el desarrollo de las cualidades físicas. Es por ello se sugiere utilicen este Video, donde encontraran métodos adecuados para esta edad infantil.

El entrenamiento con niños, a diferencia del que se realiza con los adultos, no debe de caracterizarse por una sucesión alternada de cargas de diferente intensidad sino por el trabajo sobre el conjunto de los gestos deportivos. El concepto de incremento del rendimiento debido al aumento del volumen global del entrenamiento no es aplicable. Se ha de buscar el aumento de las cargas mediante el incremento de cualitativo de las mismas. Si los gestos objeto de los entrenamientos guardan una relación de proporcionalidad con las capacidades de cada niño y además son propuestos de forma y manera que capten su atención, les resulten amenos y les produzcan sensaciones placenteras, estaremos en el camino correcto para la consecución de nuestros objetivos. Los métodos utilizados tradicionalmente para la enseñanza y práctica del deporte en las escuelas se han basado en la adquisición de las habilidades mediante la demostración y la repetición que nos conducen a métodos pobres y escasos de motivación, más parecidos a los entrenamientos de adultos (estructura muy jerarquizada, modelo rígido entrenamiento-competición, etc.), alejados de los intereses del niño.

6.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El fútbol es una actividad deportiva que colabora en la formación de los niños para crear buenos hábitos, compromiso con una actividad y además es divertido. Los entrenamientos deben de estar bien orientados a las necesidades de los menores, es decir, con sesiones cortas, ejercicios simples y muchos juegos introductorios al fútbol infantil.

Es recomendable hacer un plan de entrenamiento que contenga los cuatro aspectos fundamentales de todo programa de preparación deportiva: el entrenamiento físico, la parte táctica, la parte técnica y la parte psicológica.

En este caso, los métodos de entrenamiento más adecuados combinan estos aspectos con juegos simples y actividades de fútbol para niños donde desarrollan sus habilidades básicas como correr, lanzar, cachar, rodar y saltar.

Con esto se estimula la psicomotricidad de los infantes, se fortalece su desarrollo cognitivo, se integra la diversión con el trabajo físico y se promueve un ambiente agradable de convivencia.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

La técnica

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.

Bases de la técnica: Una buena técnica se basa en estos puntos:

- a. Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.
- b. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza
Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.
- c. Destreza en la ejecución.
A mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad.
- d. adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.

Técnica Individual:

En la página <http://www.deportespain.com/2009/03/20/que-es-el-futbol/> dice que, Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

Técnica Colectiva:

En la página <http://www.deportespain.com/2009/03/20/que-es-el-futbol/> dice que, Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada

TÉCNICA INDIVIDUAL

EL CONTROL

Según la página <http://expertfootball.com/es/pasar.php> Los controles (también conocidos por recepciones) de balón, son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador “controla” un balón llegado a él, poniendo a su servicio para realizar posteriores acciones técnicas.

Clases de control:

- Controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.
- Controles orientados: doble control con finta, con dribling, control-pase, etc.

a. **Parada:** Es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

b. **Semi-Parada:** Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y con la cabeza.

Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.

c. **Amortiguamiento:** El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

d. **Controles orientados:** Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.

La realización de esta técnica supone una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy

difícil por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

Superficies de contacto: El balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

- Pie: Planta, Interior, Empeine (interior, total, exterior), Exterior.
- Pierna, Muslo : Tibia
- Tronco: Pecho, Abdomen.
- Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.
- Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda)

Los **principios básicos** para un buen control pueden ser:

- Atacar el balón en lugar de esperarlo.
- Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficie de contacto) que intervenga.
- Relajamiento total en el momento del contacto.
- Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

Posiciones del cuerpo

- **Planta del pie:** Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al fútbol, este tipo de control se realiza en contadas ocasiones. Elevando el pie con el que se va a controlar, hay que calzar el balón entre el pie y el terreno.
- **Interior del pie:** El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie y relajarlo

cuando llegue el balón, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que echar hacia atrás el pie para que el balón se detenga.

- **Empeine:** Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado, y cuando llegue el balón hay que echar hacia abajo el pie ligeramente; el balón seguirá el camino del pie hasta el suelo. En esta posición se está preparado para jugar el balón con ventaja para su equipo.
- **Exterior del pie:** Debemos enseñar este aspecto técnico cuando ya se domine el control con el interior del pie. La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto retirando el pie con el que se recibe el balón. Este tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara disposición de jugar el balón.
- **Muslo:** Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón.
- **Pecho:** El pecho es el lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo. Como en todo tipo de control es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Adoptar una buena posición manteniendo un buen equilibrio y sacar el pecho. Cuando el balón llegue aplicar la técnica de amortiguamiento para que quede convenientemente a sus pies.
- **Cabeza:** Sitúese en línea para un balón alto, especialmente cuando tenga que saltar; no es fácil, pero es la clave del ejercicio. Debe apuntar para recibir el balón con la frente, y una vez más eche la cabeza atrás para amortiguarlo.

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

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

CONDUCCIÓN DEL BALÓN.

Según Manolomarisa (2007) “Es la acción que realiza un jugador al desplazar el balón desde una zona a otra del campo, con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él”

La clasificación de la conducción del balón.

Los jugadores utilizan atentamente tres métodos de conducción del balón. Conducen el balón con:

- Empeine interior.
- Empeine total.
- Empeine exterior.

La técnica de la conducción con el empeine interior.

Empujamos el balón delante con el empeine interior del pie. Es decir, con la misma superficie, que ejecutamos el toque con el empeine interior.

Durante la carrera, la punta de pie conductor gira hacia fuera, según sea necesario, antes de tocar el balón. La rodilla y conductor se

aleja un poco el eje longitudinal del cuerpo, antes de y durante el tiempo que tocar el balón. El pie no está tenso en el tobillo.

El torso está recto se inclinó un poco hacia adelante desde la carrera y gira casi imperceptiblemente alrededor del eje longitudinal hacia la dirección de la tierra de apoyo. El balanceo de los brazos es natural, como lo requiere la carrera.

En el momento del contacto del balón, la mirada se dirige hacia el balón. Pero entre los contactos, la cabeza se eleva un poco por un instante, para ojear el terreno.

La conducción es correcta si mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento interrumpido y sin quebrar el impulso.

La técnica de la conducción con el empeine total.

Es una variante más difícil de la conducción. Empujamos balón ante nosotros con el empeine total del pie, es decir, una superficie del cordón de la bota. El empuje del balón hacia adelante se hace con el pie estirado hacia abajo.

La posición de la cabeza, brazos y torso es casi siempre idéntica a la técnica anteriormente descrita. Pero el eje longitudinal del pie mira invariablemente hacia delante en el momento del contacto del balón. La rodilla queda en el plano paralelo al del eje longitudinal del cuerpo durante el movimiento. El giro del cuerpo es casi imprescindible durante la conducción.

Esta modalidad de conducción tiene una ventaja sobre el anterior: el movimiento de la carrera es más continuo. La dirección del eje

longitudinal de los pies es casi completamente idéntica a la del eje longitudinal de pie requerido durante el movimiento de la carrera.

Por la seguridad de la conducción, ejecutada con el empeine total, es ya más disminuida porque la superficie que dirige el balón es relativamente pequeña.

La técnica de la conducción con el empeine exterior.

La posición del cuerpo idéntica a la descrita en las modalidades anteriores. El eje longitudinal del pie conductor se dirige hacia dentro en momento empujar el balón.

La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo. Así el pie casi cae sobre el balón; la superficie de conducción crece.

A consecuencia de la estructura anatómica del tobillo, dirigido hacia dentro puede ser mayor que el giro hacia afuera. Por lo tanto, es más seguro el empuje del balón hacia delante.

La utilización de las diferentes modalidades de conducción.

¿De qué depende la elección de la modalidad de conducción?. La elección de una modalidad de conducción depende ante todo de la situación, de las circunstancias. En la conducción rectilínea pueden presentarse pocos problemas relativos a la elección de la modalidad de conducción. Pero sí que se presentarán si hay que simultanear la conducción con diferentes movimientos (por ejemplo, vuelta) o si la anteceden o sigue la aplicación de otros elementos técnicos (recepción del balón, regate, pase).

La elección depende también de la situación del adversario. Si, por ejemplo, el adversario corre paralelamente y a nuestro lado, tenemos que conducir el balón probablemente con el empeine exterior o el interior del pie que cae más lejos del adversario. Si el adversario corre frente a nosotros, generalmente conducimos el balón con el empeine interior y así lo evitamos.

La utilización de cualquier modalidad de conducción depende también de la rapidez de la carrera. En una conducción lenta podemos utilizar cualquier modalidad, pero una conducción rápida es más ventajosa si conducimos con el empeine exterior y raramente con el empeine total.

Durante la carrera el eje longitudinal del pie coinciden completamente con la dirección de la carrera o se desvía un poco hacia dentro algo oblicuamente. Por lo tanto, durante la carrera rápida es difícil ejecutar la conducción con el empeine interior sin quebrar el impulso y ritmo de la carrera.

La enseñanza de la conducción.

Sería incorrecto aferrarnos a una u otra de las modalidades de conducción. Tenemos que enseñar y practicar las tres modalidades y, además de esto, debemos dejar que se desarrollen también las individualidades. Sólo intervenimos si absolutamente es necesario.

Si queremos determinar algún turno entre las tres técnicas, creo que será correcto que empecemos la enseñanza de los principiantes de la conducción ejecutada con el empeine exterior. Esta modalidad de conducción asegura el movimiento más flojo. Además, el empeine exterior es lo más adecuado para una conducción rápida.

Pero si queremos alcanzar un éxito rápido en el aprendizaje de la técnica de la conducción, podemos empezar una enseñanza de la conducción con el empeine interior, sobre todo si los alumnos conocían ya anteriormente el toque con el empeine interior.

Sólo después de aprender la conducción con el empeine exterior e interior debemos empezar la enseñanza de la técnica de la conducción con el empeine total.

La enseñanza de la técnica de la conducción de efectuarse a base de la progresión siguiente, sea la que sea a tratar:

- a) Demostración de la posición del cuerpo y pies con balón grande.
- b) Conducción con el pie, paseando, con balón grande.
- c) Igual que b, pero con los pies alternos.
- d) Igual que c, pero durante una carrera lenta.
- e) Igual que c, pero corriendo más rápido.
- f) Conducción en línea recta con un pie, corriendo lentamente y con balón.
- g) Conducción en línea recta, con pies alternos, corriendo lentamente y con balón.
- h) Conducción con pies alternos, corriendo lentamente, en línea ondulada.
- i) Conducción con pies alternos, corriendo lentamente, configura de ocho.
- j) Conducción corriendo lentamente, entre obstáculos, con pies a voluntad.
- k) Conducción corriendo con rapidez en línea recta y después en línea ondulada.

- l) Conducción corriendo lentamente y luego con rapidez, con problemas (cambio de dirección, aceleración, moderación, desvío de obstáculos etc.).

Faltas en la conducción.

- a) El alumno no empuja el balón suavemente delante de sí, sino que lo así pegando. En el caso debemos practicar la conducción con balón más pesado, de relleno o hinchado blandamente hasta dominar el movimiento.
- b) El alumno toque el balón con el pie tenso en el tobillo.
- c) El futbolista deja demasiado lejos del balón. Podemos hacer desaparecer esta falta sin alumno conduce balón frente a un "adversario" que retrocede. El adversario debe estar a unos 2 - 3 metros del conductor del balón. Un método si 10 -15 metros delante del jugador marcamos una línea y limitamos cuantas veces puede tocar el alumno el balón hasta llegar a la línea o a una pared.
- d) El torso queda rígido y no se inclina un poco hacia delante.
- e) El ritmo del movimiento de la carrera se quiebra durante la conducción.
- f) El futbolista no utiliza ambos pies durante la conducción.
- g) La mirada está siempre en el balón.

Golpeo de cabeza

Según la página <http://www.deportespain.com/2009/03/20/que-es-el-futbol/> dice que, Es la acción técnica individual que se realiza cuando se da al balón con la cabeza, de forma más o menos fuerte. Es la acción técnica individual ofensiva-defensiva que se produce cuando viene el balón por el aire.

Consideraremos los golpes con la cabeza en sus formas más típicas y teniendo en cuenta:

- Las superficies de golpeo:
 1. Anterior (frontal media)
 2. Lateral (frontal lateral izquierda o derecha)
 3. Posterior (coronilla)
- La dinámica del jugador:
 1. Jugador estático (parado)
 2. Jugador en movimiento (con diferentes ritmos)
- La altura del golpeo ante balones
 1. Bajos (por debajo de la altura de la cintura)
 2. Medios(a la altura del pecho y de la cabeza del jugador)
 3. Altos (por encima de la cabeza del jugador, deberá saltar para golpearles)
- La dirección que traen los balones que llegan al jugador:
 1. Frontales
 2. Laterales
 3. Posteriores
 4. Y en algunas situaciones, lo serán diagonales.
- La trayectoria por el golpeo:
 1. Parabólica
 2. Picada
 3. Horizontal
- La dirección por el golpeo:
 1. Frontal
 2. Lateral
 3. Posterior
 4. Diagonal

El cabeceo.

Por el cabeceo entendemos la dirección y el pase del balón con la cabeza.

Hoy día, el pase del balón con la cabeza es una parte importante de la técnica futbolística. No es una posibilidad de ayuda momentánea como antaño sino una necesidad requerida por la táctica moderna.

Una característica del fútbol avanzado es que el balón este lo más cerca posible del suelo. Generalmente, cuanto más elevado el nivel del juego, tanto más raso pasan el balón en los jugadores. Pero, naturalmente, tampoco podremos generalizar aquí. En ciertos momentos del juego requerimos precisamente la elevación del balón al aire. Pensamos, por ejemplo, en los chuts de despeje, los pases largos transversales, o el saque. En fin táctico de la elevación de la pelota es que, si no podemos esquivar al adversario en plano horizontal, adaptándonos circunstancias, utilizamos en plano vertical para burlar al jugador de enfrente.

Así, pues, el afán de juego raso no excluye, e incluso en ciertos casos directamente exige, la utilización de pases altos medios altos.

Como nos esforzamos en alcanzar la máxima velocidad tanto en la recepción como en el pase de los balones altos, necesitamos incondicionalmente la modalidad del cabeceo.

Un jugador con buenas condiciones de cabeceo es indudable más valioso que un jugador falto de esta especialidad. Un buen juego de cabeza aumenta considerablemente el grado de perfección del futbolista, sea éste un defensa, delantero medio volante.

La terminación afortunada de un ataque, por su despeje y la iniciación rápida de un ataque puede ser consecuencias de un cabeceo bien logrado. Por lo tanto, es impropio despreciar la importancia del juego de cabeza diciendo que el juego futbolístico moderno consiste mayormente en pases rasos.

La utilización del cabeceo en el pase del balón contribuye eficazmente a uno de los requerimientos básicos del fútbol moderno, que es la rapidez. Un buen jugador no espera que el balón toque el suelo o llegue a sus pies, sino que encuentra ya mucho antes una posibilidad para dirigir correctamente el balón en interés del juego. Así el futbolista ahora segundos muy valiosos.

En el fútbol hay muchas posibilidades de utilizar la cabeza. Muchas veces un buen cabeceo fuerte, bien dirigido, equivale a la peligrosidad de un chut a la portería. Podemos dirigir con la cabeza el balón alto al punto deseado de manera que podemos entregarlo. Si no hay nadie para entregar el balón, podemos pagarlo con la cabeza, "recogerlo" del aire. Además, un buen cabeceo significa una ventaja seria en el despeje de una situación peligrosa delante de la portería. El cabeceo puede ejecutarse parado saltando. Pero así mismo se puede pasar el balón con la cabeza sin dificultad corriendo. El jugador técnico no se desespera si tiene que llegar con la cabeza al balón en cualquier situación.

La aplicación amplia del cabeceo ya determina su sitio en la enseñanza de la técnica futbolística; es un elemento importante de ficha técnica.

Elección de la superficie de choque

Teóricamente podemos pegar al balón con cualquier parte de la cabeza, mientras el balón llega al punto requerido. Sin embargo, teniendo en cuenta el principio de la lógica y en los alumnos también la enseñanza

escolar, en principiantes requerimos el pase del balón con la parte frontal de la cabeza. El éxito de la enseñanza del cabeceo depende en mayor grado de los éxitos o fracasos de las primeras experiencias. Si el primer encuentro de la cabeza del jugador principiante con el balón dejado un recuerdo doloroso, será difícil continuar con él enseñanza del cabeceo. Sus recuerdos desagradables referentes al cabeceo se presentan luego en el aprendizaje como inhibiciones. Por lo tanto, debemos exigir muy severamente en los primeros tiempos que el alumno golpee con su frente el balón.

¿Qué motiva el uso de la frente? Primeramente que la parte frontal del cráneo es lo más desarrollado y lo más fuerte y, por lo tanto lo más resistente contra los choques. El choque del balón con la frente ocasiona raras veces dolor. El uso de la frente está motivado también por el hecho de que la superficie relativamente plana de ésta asegura la dirección adecuada del pase. Y éxito inicial estimula el adelanto posterior. A parte de lo mencionado, hay motivos lógicos también que explican la utilización de la superficie frontal. Así nos será posible acompañar con los ojos sin dificultad el balón que llega hacia nosotros, cosa que es muy importante. La trayectoria del balón puede cambiarse en segundos a consecuencia del movimiento del aire y la no perfecta redondez del balón. Por lo tanto tenemos que en "guiar" el balón hacia nuestra frente. Pero al mismo tiempo, cuando estamos enfrente del campo, nuestra visión periférica puede controlar una parte mucho mayor del campo, que si, por ejemplo, estamos de lado al balón que llega. También nuestro pase con la cabeza será más exacto porque vemos el objetivo aunque sea periféricamente.

Tácticamente también es más aprovechable el cabeceo con la frente porque, percibiendo todo el campo ante nosotros, podemos elegir aún durante nuestro movimiento preparatorio, o durante el cabeceo, aquel jugador hacia el cual la entrega del balón será más racional.

Repetimos que, sobre todo en la enseñanza de principiantes, debemos permitir el cabeceo sólo con la frente.

La fuerza del balón y la superficie despegada.

La técnica del cabeceo se modifica algo si cabeceamos hacia delante o al lado y tierra o de salto.

Tratando de ejecución de cualquier técnica, debe ser nuestro principio que en el movimiento deben participar en mayor número de nuestras articulaciones. Con ello podremos facilitar, en parte, la seguridad de dirección del balón y, en parte también, el aprovechamiento relativamente máximo de la fuerza utilizable del cabeceo. Sobre todo, es deseable el aprovechamiento intensivo del cuerpo y de sus articulaciones en el cabeceo estando parado, cuando no podemos utilizar el ímpetu adquirible con la carrera con el salto, que sirven para asegurar o aumentar la fuerza del cabeceo.

En el cabeceo efectuado con la frente total, el aprovechamiento de las articulaciones y, por consiguiente, de la masa del cuerpo, es muy restringido a consecuencia de la constitución especial del cuerpo humano. La inclinación hacia atrás del cuerpo desde la cadera no puede ser nunca tan grande como, por ejemplo, la torcedura lateral del torso. Por lo tanto podemos permitir en un grado adelantado que el alumno pegue al balón con los apriétales (de lado).

Entonces qué jugador no está enfrente del balón sino al lado. Así nos ve también el campo, pero, al torcer lateralmente el torso, puede presentar al balón un ímpetu mucho mayor; por lo tanto el balón llega más lejos. Y en el fútbol ocurre frecuentemente que la precisión es un requerimiento secundario. La modalidad del cabeceo diferente de lo

acostumbrado la utilización generalmente en los cabeceos de despeje, colocando exigencia de la precisión detrás de la exigencia de distancia

DOMINIO DEL BALON

Habilidad y destreza

Según la pagina <http://expertfootball.com/es/pasar.php> Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

La habilidad se divide en dos tipos:

- Estática (jugador y balón en el sitio)
- Dinámica (jugador-balón en movimiento)

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

Superficies de contacto: Todas las que permite el reglamento

- Cabeza
- Hombros
- Pecho
- Abdomen
- Piernas (muslo)
- Pie (empeines (total o frontal, interior, exterior)
- Talón
- Planta

- Puntera

DRIBLE DE BALÓN.

Según la página <http://expertfootball.com/es/pasar.php> Driblar no es otra cosa que moverse con el balón a lo largo del campo. Es una habilidad usada para reubicar a un jugador en un lugar deseado en donde pueda disparar o pasar el balón. Lo que transforma el drible en un arte son los defensores que constantemente tratan de limitar las opciones del jugador con el balón.

Regates y fintas (dribling)

Fintas: Movimiento hecho con el cuerpo con el objetivo de engañar al contrario

Clases de fintas: De control, clásicas y simples

Regate: El regate es aquella acción técnica individual por la cual el jugador en posición del balón supera y rebasa la oposición de uno o varios contrarios y sin perder el dominio del balón.

Podemos clasificar a los regates en dos grandes grupos: regates simples y compuestos

- **Regates simples:** Aquellos tipos de regates que tan solo necesitan un toque de balón para rebasar al contrario. No necesitan de dobles contactos ni de fintas previas, por Ej.: Cambios de velocidad, pequeño puente, parada, recorte, paso del balón por encima del contrario, bien sea de volea o rodado.
- **Regates compuestos:** Son aquellos que necesitan de más de una acción para efectuar el regate. Estas acciones podrán ser gestos tales como las fintas o como la sucesión de toques de balón.

- **Doble regate:** Aquellos regates en los que son necesarios más de un toque de balón para ver superada la posición (rebasar) del oponente de forma total. Mencionaremos como dobles regates: doble contacto con el interior/exterior, con pisada salida lateral o frontal, el cajón, retirar el balón con la suela y salida con el interior del mismo pie o del pie contrario, la vuelta protectora.
- **Fintas del cuerpo con salida hacia lado contrario:**

El requisito previo para hacer un dribling es dominar el balón, algo que parece fácil pero no lo es tanto, sobre todo cuando se trata de mantener el equilibrio al enfrentarse a un adversario y, al mismo tiempo, colocar el balón a una cierta distancia, por lo que el entrenador deberá poner especial interés a la hora de preparar los ejercicios para que los jugadores aprendan a dominar estas técnicas con soltura y naturalidad.

- El jugador debe utilizar el engaño. Por ejemplo, puede simular que rebasa al contrario por un lado, y así, cuando este se incline hacia él, le sobrepasará por el otro.
- La mejor manera será dejar caer el hombro de un lado haciendo una finta y, siempre que sea posible, regatear o salir por el otro lado con el exterior del pie.

Las acciones podrán realizarse de diferentes formas:

- Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.
- Fintas después de recibir el balón en beneficio propio.
- También realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.

CONTROL DE BALÓN (recepciones)

Según la página <http://expertfootball.com/es/pasar.php> Los controles (también conocidos por recepciones) de balón, son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador “controla” un balón llegado a él, poniendo a su servicio para realizar posteriores acciones técnicas.

Como más típicos y característicos, tendremos dos tipos de controles, unos simples (solo es recibir el balón) y otros compuestos en los que se busca orientar el balón. También podemos llamarlos clásicos y orientados. A modo general, diremos que podemos englobarlos en:

- paradas
- semi paradas
- amortiguamientos
- control orientado

Parada:

Cuando el jugador por medio de un contacto de balón consigue que este quede dominado de tal forma que se queda estático

- Es un control cuyo aspecto caracteriza eminentemente a un fútbol lento y poco dinámico en sus concepciones.
- La superficie típica empleada para ejecutar la parada es la suela del pie y es un control más comúnmente utilizado y de fácil ejecución.
- Se puede realizar ante balones rodados por el suelo y ante balones aéreos con trayectoria parabólica descendente
- La ejecución de la parada con otras partes o superficies de contacto, podemos considerarlas como atípicas y dentro de la serie de ejercicios de habilidad, o dominio de la técnica.

Semi-parada:

Cuando permitimos por medio de un toque o una recepción del balón frenarlo en su movimiento, pero sin dejarlo totalmente parado

- Generalmente usadas para balones raseados y rebotados
- Las superficies más típicamente significativas de las semi paradas son las relativas al miembro inferior. (Pie y pierna)
- Por medio de las semi paradas, rebajaremos la fuerza que pueda atraer el balón, lo dejaremos en un pequeño movimiento pero en una zona próxima y dominable para el jugador.
- Posee una cierta ventaja con respecto a las paradas de balón, y es aquella por la cual no necesita tanta coordinación y perfección en el toque como el solicitado para realizar la parada de balón.

El amortiguamiento:

La acción por la cual contactamos con el balón una superficie de forma continuada tratando de rebajar e ir frenando progresivamente la velocidad que traía el balón.

- Se controla el balón reduciendo de la velocidad, dejándolo en el mismo sentido de procedencia.
- Se hace con el empeine, interior, exterior, pecho, muslo y cabeza.
- Los balones vienen por alto y a media altura.

El control orientado:

La acción por la cual el jugador, con un solo toque de balón, recibe y controla las condiciones de llegada del balón poniéndolo en disposición deseada para otra acción técnica. Es el control más dinámico que existe y, al mismo tiempo, elimina toques de balón para enlazar con otra acción técnica.

- Se controla el balón y se le da mayor velocidad al juego
- Se hace para encadenar otras acciones
- Se hace con el interior, exterior, pecho, muslo y cabeza
- Se puede hacer con un contacto para desviar el balón a un compañero o dejarlo preparado para una acción posterior
- Se puede hacer con dos contactos: control con el interior y salida con el exterior.

Posiciones del cuerpo:

- **Planta del pie:** Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al fútbol este tipo de control se realiza en contadas ocasiones.
Elevando el pie con el que se va a controlar, hay que calzar el balón entre el pie y el terreno.
- **Interior del pie:** El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie y en relajarlo cuando llegue el balón, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que echar hacia atrás el pie para que el balón se detenga.
- **Empeine:** Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado, y cuando llegue el balón hay que echar hacia abajo el pie ligeramente; el balón seguirá el camino del pie hasta el suelo. En esta posición se está preparado para jugar el balón con ventaja para el equipo.
- **Exterior:** La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto retirando el pie con el que se recibe el balón. Este tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara posición de jugar el balón.

- **Muslo:** Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón.
- **Pecho:** Es el lugar adecuado para un balón que cae y le da tiempo a controlarlo. Como en todos los tipos de control es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Adopte una posición manteniendo un buen equilibrio y saque el pecho. Cuando llegue el balón aplique la técnica de amortiguamiento para que quede conveniente a sus pies.
- **Cabeza:** Debe apuntar para recibir el balón con la frente, y una vez más eche hacia atrás la cabeza para amortiguarlo.

EL TIRO

Según la página <http://expertfootball.com/es/pasar.php> El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria

El tiro es una explosión de carácter repentino, que precisa de gran «limpieza» en su ejecución. La técnica del tiro, que comprende tanto su preparación como su realización, requiere un olfato innato del gol. El tirador debe ser rápido en juzgar la situación propicia para el tiro, en su decisión y en la ejecución técnica, que será tan explosiva como instantánea.

Técnica del tiro

Aunque la técnica del tiro no consiste más que en aplicar la técnica del pase, intentando que el balón supere la oposición del portero y se estrelle en el interior de las mallas, hay algunos aspectos dignos de ser tenidos en cuenta.

Potencia y precisión deben formar un «todo» armónico en el tiro, dado que la carencia de uno de ellos aumenta las posibilidades de que no se convierta en gol.

Al chutar, el pie describe un movimiento muy parecido al del péndulo, y precisamente por la ley del péndulo sabemos que el punto de velocidad máxima coincide al pasar por la vertical del punto de sustentación. Por tanto, la máxima potencia del tiro se consigue cuando el pie activo pasa por la vertical de su punto de sustentación la rodilla, momento que coincide con el adelantamiento del pie que chuta respecto al de apoyo.

En la acción del tiro a puerta es tan importante una buena colocación del pie de apoyo como el repentino movimiento de la pierna libre.

Es indispensable que el pie de apoyo se encuentre a la altura del balón.

En el momento de ejecutar el tiro es necesario que el jugador mire el balón para que el contacto se produzca en el lugar preciso.

El tiro a balón parado

El pie de apoyo se coloca a un lado y justo a la altura del balón, mientras que el pie que va a ejecutar el tiro contacta con el balón con el empeine y la puntera hacia abajo, al tiempo que el cuerpo se inclina, ligeramente, hacia delante.

En caso de que el pie de apoyo se ponga más atrás que el balón, el contacto se hará tras rebasar el pie activo la vertical de su punto de sustentación, y en el momento en que se eleva y pierde velocidad. Como

consecuencia de todo ello, el tiro no alcanzará su máxima potencia y saldrá con trayectoria alta.

Por último, si el pie de apoyo se coloca adelantado respecto al balón.

El contacto se producirá cuando el pie no ha alcanzado todavía su máxima velocidad y su trayectoria es baja. El resultado será un tiro sin fuerza y hacia abajo.

El tiro con balón en movimiento a ras de suelo.

Si el balón llega a ras de suelo, ya sea de frente, por los laterales o por atrás de un jugador, el tiro consiguiente se rige por la misma técnica de ejecución que el tiro a balón parado. No obstante, entraña mayor dificultad puesto que el contacto debe producirse en el momento apropiado sabiendo aprovechar el propio movimiento del balón en beneficio de una mayor potencia en la ejecución. Estos dibujos nos muestran la posición y movimientos correctos del tiro con el empeine, con la parte externa e interna y con la punta del pie.

El tiro con balón en movimiento en pleno vuelo

El tiro de volea consiste en pegar al balón antes de que toque en el suelo. Para su ejecución, se coloca el pie de apoyo flexionado por la rodilla, mientras el otro, con la rodilla adelantada respecto al balón, lo golpea lo más cerca posible del suelo.

La trayectoria del tiro vendrá dada por la posición de la punta del pie: si mira hacia arriba, el tiro saldrá elevado; si mira hacia abajo, el tiro saldrá raso y si se pone horizontal, saldrá a media altura.

El tiro a bote pronto

También llamado, tiro de media bolea, consiste en pegar al balón justo cuando empieza a subir, inmediatamente después de haber botado en el suelo.

El jugador debe ponerse frente a la trayectoria del balón y con la vista fija en el mismo, para que el tiro sea correcto. Por la velocidad y la trayectoria del balón, se debe prever el tipo de bote que va a dar para calcular con certeza la posición del pie y la altura a la que debe de producirse el contacto. Muchas veces, un error en este cálculo facilita el que el balón pase por debajo o por encima del pie sin conseguir contactar con él o produciéndose un contacto totalmente defectuoso.

Posición del pie.

Todos estos tiros y remates se pueden ejecutar con el empeine, con la parte interna o externa del pie e incluso con el talón o la puntera, según sean las circunstancias del juego o las propias preferencias del jugador.

Aunque no se debe abogar por el empleo de este o aquel procedimiento, debido a las muchas formas y posiciones de tiro que hacen que cada jugador escoja su propio método, no cabe ninguna duda de que se puede hablar de ciertas analogías en el tiro según sea la posición del pie activo.

En el caso del «chut» directo, después de un pase rápido, ya sea raso o por el aire, se suele utilizar la parte interior del pie para golpear el balón.

A balón parado, el tiro con el empeine consigue mayor velocidad y potencia, así como limpieza en el disparo.

Para conseguir chutar con efecto, la superficie de contacto idónea es la parte externa del pie.

La acertada colocación del pie que da limpieza al golpe es, por tanto, lo que da al tiro su marca de calidad; es la característica de un estilo y de una manera de chutar.

Ejercicios de tiro

Es en los entrenamientos cuando se debe insistir al jugador a que arriesgue en el tiro. Para ello, hay algunos ejercicios muy prácticos:

- Disparar al salir de una finta o regate.
- Disparar en plena carrera de desmarque sin llegar a controlar el balón.
- Disparar cruzado sobre el marco con la pierna opuesta, después de una carrera por el ala derecha o izquierda.
- Disparar a balón parado, ensayando los tiros libres directos desde cualquier ángulo.
- Disparar después de jugar el balón con un compañero.
- Disparar de volea o media bolea tras una carrera.

Todos estos ejercicios pueden realizarse con o sin oposición, aunque es preferible hacerlo con ella, para imitar la situación real de juego, donde el acosamiento es permanente, obligando al tirador a que

juzgue, escoja y ejecute el tiro de manera rápida y desde una posición diversa y difícil.

TÉCNICA COLECTIVA

Técnica Colectiva: Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

EL PASE

Según la pagina <http://expertfootball.com/es/pasar.php> , Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible.

Observaciones a tener en cuenta en el pase:

1. Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por delante de él.
2. Un jugador que se desplaza a un espacio libre es normal que solicite el balón por delante de él.
3. Ejecutar bien el pase es conservar la iniciativa del juego y por tanto es importante para el equipo.
4. Es tan importante la actitud de quien posee el balón como la de quien lo recibe; por tanto, es un aspecto analizar profundamente.

Superficies de contacto:

PIE: interior, exterior, empeine, puntera, talón, planta.

Con el interior:

1. Se utiliza para pases de corta distancia.
2. El pie de apoyo se coloca a la altura del balón.
3. Se utiliza la superficie de máxima seguridad.
4. Se acompaña el balón en su trayectoria y no se realiza un golpe seco.
5. El balón discurre por raso.

Con el empeine interior:

6. Se utiliza para pases a media y larga distancia.
7. El pie de apoyo se coloca retrasado con respecto a la altura del balón.
8. Se golpea suavemente al balón en función de la distancia a la que queremos que llegue el balón.
9. El cuerpo se inclina ligeramente hacia atrás.
10. El balón describe una trayectoria por alto con efecto.

Con el empeine exterior:

11. Se utiliza para pases a corta, media y larga distancia
12. Se busca el engaño y/o superar un adversario
13. El balón puede ir raso, a media altura o alto
14. El pie de apoyo se coloca en función de la altura que queremos conseguir.
15. Cuanto más alto queremos que vaya el balón, más atrás colocaremos el pie de apoyo.

PIERNA: muslo.

TRONCO: pecho y cabeza.

Trayectorias: Con efectos y sin efectos (salvar obstáculos).

Con manos: Solamente el portero. En saques de banda.

Otras superficies de contacto: Todas las del cuerpo, menos brazos y manos (excepto el portero dentro de su área de penalti y en saque de banda).

Cabeza: Frontal, parietal, occipital.

Pecho.

Muslo.

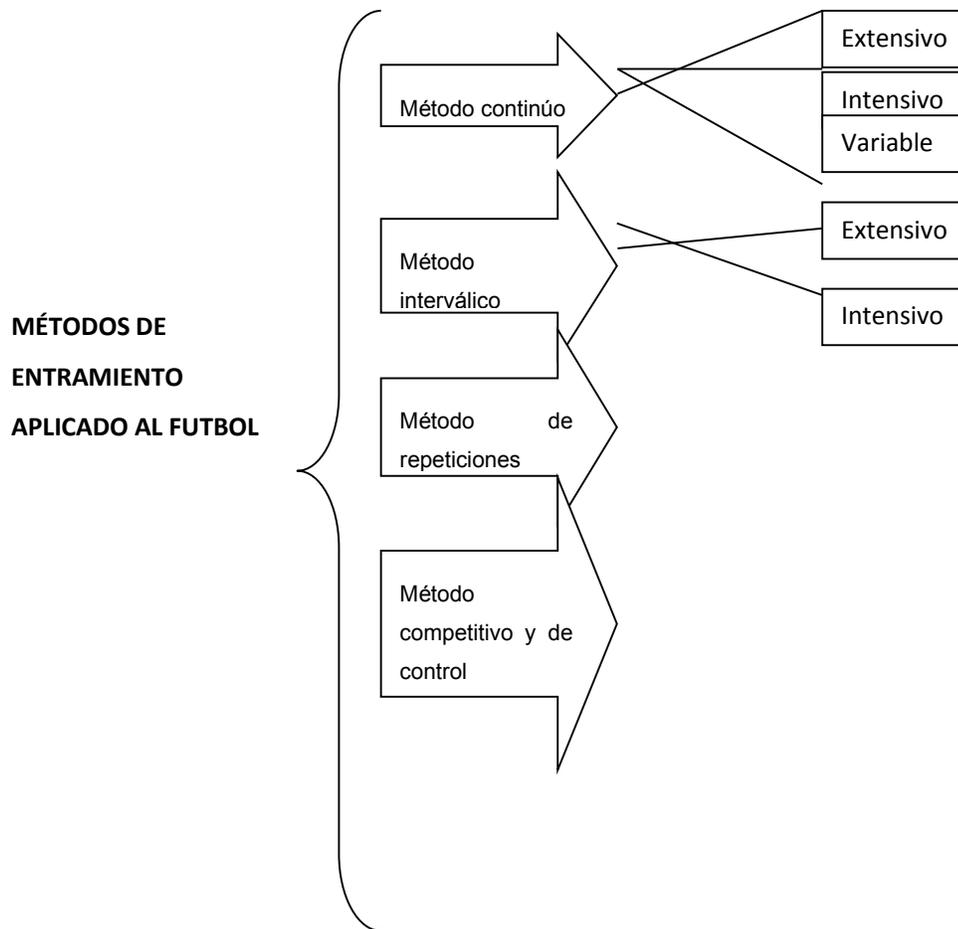
Rodilla (como recurso).

Otros tipos de pase: Puntera, rodilla y tacón como recursos.

El Relevo

Es la transmisión del medio o de la iniciativa. Es asimismo la acción de mantener el medio en poder del mismo equipo, mediante un cambio de mando en el jugador-balón.

CLASIFICACIÓN DE LOS METODOS DE ENTRENAMIENTO APLICADO AL FÚTBOL



MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO APLICADO AL FUTBOL

Método Continuo

Se caracteriza porque el trabajo no está interrumpido por intervalos de descanso. La duración de la carga de trabajo es de larga duración (normalmente superior a 30 minutos). Ello provoca, dependiendo de la intensidad desarrollada, una acción más económica de los movimientos o un mayor desarrollo de los sistemas funcionales del organismo.

Como opciones de entrenamiento siguiendo las características generales del método continuo se distinguen: el método uniforme y el método variable. A su vez, el método continuo puede aplicarse con un mayor énfasis en el volumen o duración de la carga (extensivo) o con una mayor intensidad (intensivo). Como es lógico, en cada caso los objetivos de desarrollo de la resistencia son claramente diferentes

Método continuo uniforme

Se caracteriza por un alto volumen de trabajo sin interrupciones. Aunque puede ser utilizado a lo largo de todo el ciclo de entrenamiento, su utilización se lleva a cabo preferentemente en el período preparatorio (en un diseño convencional) o en el mesociclo de acumulación (diseño contemporáneo). Es especialmente recomendable para la mayoría de los deportes que requieren resistencia aeróbica pero, principalmente, para el fútbol.

El principal efecto es la mejora y perfeccionamiento de la capacidad aeróbica. De la misma forma, la estabilidad del rendimiento conduce a una consolidación de la técnica (por ejemplo fútbol, natación, carrera, remo, etc.) a la vez que mejoran las eficiencias de trabajo de las funciones del organismo.

En función de la duración y la intensidad de la carga que se emplee, podemos distinguir dos formas de trabajo con unos efectos más específicos a los ya señalados: método continuo extensivo y método continuo intensivo.

Método continuo extensivo

La duración de la carga es larga, de 30 minutos a 2 horas, si bien puede llegar a ser de varias horas en casos determinados

La intensidad de la carga corresponde al ámbito de la eficiencia aeróbica (EAE), entre el umbral aeróbico y el anaeróbico ($15-3 \text{ mmol/l}$ de lactato) lo que aproximadamente supone un 60-80% de la velocidad de competición.

Como consecuencia, con la práctica de este método de entrenamiento se consigue una mayor economía del rendimiento cardiovascular, un mejor aprovechamiento del metabolismo lipídico, mayor estabilización del nivel aeróbico alcanzado, y una mejora del ritmo de recuperación.

Por estos objetivos de entrenamiento, se considera recomendable su uso en el desarrollo de la resistencia de base, y de la resistencia de larga duración (con elevados volúmenes).

Características de entrenamiento de los métodos continuo extensivo, intensivo y-variable.

Método continuo intensivo

El trabajo continuo realizado en estas condiciones es de mayor intensidad que en el método continuo extensivo y, en consecuencia, con una duración de carga proporcionalmente menor.

La duración de la carga es larga, de 30 minutos a 1 hora, si bien puede llegar hasta 90 minutos para casos especiales.

La intensidad de la carga corresponde al ámbito de la eficiencia aeróbica (E AE), en el nivel del umbral aeróbico (3-4 mmol/l de LA) lo que aproximadamente supone un 90-95% de la velocidad de competición.

Los efectos del entrenamiento según el método continuo intensivo se pueden observar en la siguiente figura, junto a las principales características de trabajo de dicho método.

Como consecuencia, con la práctica de este método de entrenamiento se consigue una mejora en el metabolismo del glucógeno, una mayor velocidad en condiciones de umbral anaeróbico, un aumento del consumo máximo de oxígeno debido al incremento del número de capilares y la mejora del rendimiento cardíaco, una mejor compensación láctica durante intensidades elevadas, y un mejor sostenimiento de una intensidad elevada en esfuerzos prolongados.

Por estos objetivos de entrenamiento, se considera recomendable su uso en el desarrollo de la resistencia de base, la resistencia de media duración y larga duración.

Método continuo variable

Se caracteriza por los cambios de intensidad durante la duración total de la carga. Las variaciones de intensidad pueden ser determinados por factores externos como el perfil del terreno (canchas, para carreras, ciclismo, etc), internos (voluntad del deportista) o planificados (decisión del entrenador sobre las magnitudes de las distancias para variar las intensidades).

El cambio de intensidades oscila entre velocidades moderadas correspondientes al umbral aeróbico (aprox. 2 mmol/l) y velocidades submáximas por encima del umbral anaeróbico (5-6 mmol/l), es decir, cubriendo los objetivos fisiológicos propios de la eficiencia aeróbica y la capacidad aeróbica.

La duración de la carga en el esfuerzo a mayor velocidad oscila entre 1 a 10 minutos, alternando con los esfuerzos moderados con una duración suficiente para permitir una ligera recuperación del organismo antes del siguiente incremento. La velocidad elevada estimula la frecuencia cardíaca hasta 180 pulsaciones/minuto mientras que la fase de velocidad lenta es de aproximadamente 140 p/m.

El sistema ondulatorio y rítmico de alternancia de intensidades facilita un elevado volumen de trabajo, donde/a capacidad cardiocirculatoria y del SNC mejoran de forma significativa.

Este método puede aplicarse tanto a deportes cíclicos como también en otros (deportes de equipo, lucha, judo, etc.).

Si bien según sean las condiciones en las que se marquen los cambios de intensidades y la duración de los tramos, los efectos de los entrenamientos, y en consecuencia, sus objetivos pueden variar.

Por esta razón distinguimos dos tipos de entrenamiento continuo variable:

- Continuo Variable 1 Los tramos más intensos superan los 5 minutos y los menos intensos son inferiores a 3 minutos. De este modo, el esfuerzo se mantiene en la zona de esfuerzo para la mejora de la eficiencia aeróbica, entre el umbral aeróbico y el anaeróbico. En este

caso, la aplicación de esta variante estaría especialmente recomendada para el desarrollo de la resistencia de base y la resistencia de larga duración.

- Continuo Variable 2 Los tramos más intensos abarcan de los 3 a los 5 minutos de esfuerzo y los menos intensos son superiores a 3 minutos. En este caso la aplicación de esta variante estaría especialmente recomendada para el desarrollo de la resistencia de base II y III, la resistencia de media duración y la resistencia de larga duración I.

MÉTODOS FRACCIONADOS

Comprende todos los métodos ejecutados con un intervalo de descanso. Se distinguen: el método intervalico, el método de repeticiones y el entrenamiento modelado.

Método Interválico

Abarca todas las variantes de entrenamiento fraccionado donde no se alcanza una recuperación completa entre las fases de carga y descanso. La duración de los descansos entre las repeticiones puede durar de 10 segundos hasta varios minutos en función de la intensidad, duración de la carga y el nivel de entrenamiento del deportista.

Durante la carga se produce un estímulo de hipertrofia sobre el músculo cardíaco debido a la mayor resistencia periférica y durante el intervalo de descanso se produce un estímulo de aumento de la cavidad por causa del aumento del volumen cardíaco debido a la caída de la resistencia periférica. La duración del intervalo de descanso se calcula a través de la frecuencia cardíaca. El criterio básico es que la frecuencia cardíaca se recupere hasta 120-130 pulsaciones/minuto.

En general, con el método interválico se alcanza una ampliación del nivel funcional de los diferentes sistemas orgánicos. A nivel técnico, los movimientos se fijan en condiciones más difíciles como mayor hiperacidez o agotamiento de los depósitos de fosfato. A nivel psíquico, el deportista se acostumbra a tolerar esfuerzos que exigen sensaciones incómodas.

El entrenamiento interválico se puede realizar también en forma de series. Esto ocurre especialmente cuando la duración de la carga de cada repetición es menor y la intensidad es mayor. Bajo esta forma, las pausas entre las series son de mayor duración con el fin de retrasar el cansancio que se acumula más rápidamente.

Según la intensidad de la carga se distinguen el método interválico extensivo el método interválico intensivo y según la duración de la carga se pueden considerar el interválico corto (cargas de 15 a 60 segundos), el interválico medio (cargas de 1 a 3 minutos) y el interválico largo (cargas de 3 a 15 minutos). De la combinación de estos métodos interválicos citados surgen distintas variantes.

Así pues, cabe distinguir dentro del método interválico las siguientes variantes:

- Método interválico extensivo largo
- Método interválico extensivo medio
- Método interválico intensivo corto
- Método interválico intensivo corto

Método interválico extensivo largo

Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 2 y 15 minutos con intensidad media con un volumen elevado de trabajo.

Debido al mantenimiento relativamente prolongado de una presión sanguínea media durante este tipo de entrenamiento se consigue una mayor irrigación periférica capilarización. La glucólisis aeróbica interviene en gran medida por lo que aumentan los depósitos de glucógeno en las fibras lentas. Estos aspectos que acabamos de citar hacen que la capacidad aeróbica mejore especialmente a través del factor periférico.

Las características y efectos más importantes de entrenamiento se muestran a continuación.

Como consecuencia, con la práctica de este método de entrenamiento se consigue una mejora en la capacidad aeróbica, a través del incremento del consumo máximo de oxígeno, especialmente debido al aumento de la circulación periférica, el umbral anaeróbico, y economía el metabolismo del glucógeno.

Método interválico extensivo medio

Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 1 y 3 minutos, con una intensidad media a submáxima y con un volumen elevado de trabajo.

Debido a la duración y la intensidad de la carga aumenta la deuda de oxígeno por lo que se activan en mayor medida los procesos anaeróbicos. Otro aspecto interesante en este tipo de entrenamiento es la posibilidad de incrementar la capacidad de producción de lactato de las fibras lentas.

En este tipo de entrenamiento también aumenta la capacidad de tolerancia y eliminación de lactato

Como consecuencia, con la práctica de este método de entrenamiento se consigue un aumento de la potencia anaeróbica láctica, a través del incremento del ritmo de producción de lactato, la capacidad anaeróbica láctica, a través de una mejora de la tolerancia al lactato, y un aumento de la capacidad aeróbica por medio del aumento del VO₂máximo a través de la mejora especialmente de la circulación central.

Método interválico intensivo corto

Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 8 y 15 segundos, con una intensidad casi máxima o incluso máxima en los esfuerzos de menor duración.

Como en el método anterior, el trabajo se realiza en forma de series, 3-4 repeticiones por cada serie y de 6 a 8 series, siendo lo más común entre 3 y 4 series.

Con este entrenamiento aumenta especialmente la capacidad anaeróbico-alactácida y el inicio de la glucólisis anaeróbica si bien con un elevado volumen de entrenamiento (más de 5-6 series) se puede fomentar la capacidad metabólica aeróbica lactácida.

Como consecuencia, con la práctica de este método de entrenamiento se consigue un aumento de: la capacidad anaeróbica-aláctica, la potencia anaeróbica láctica, a través de una mejora en el ritmo de producción de lactato, y vía energética aeróbica, especialmente cuando se realizan altos volúmenes de este tipo de entrenamiento.

Por estos objetivos de entrenamiento, se considera recomendable su uso en el desarrollo de la resistencia de base III y la resistencia corta duración.

MÉTODO DE REPETICIONES

Emplea distancias más cortas o más largas que las de competición y de forma muy intensa. Las repeticiones más largas provocan una fuerte demanda de la componente aeróbica de la prueba de resistencia, debido a que la velocidad de rendimiento se aproxima bastante a la velocidad de la prueba. Por otro lado, las repeticiones más cortas desarrollan la componente anaeróbica debido a que el deportista a menudo se somete a una deuda de oxígeno. En este último caso, la intensidad es ligeramente más elevada que la de una prueba.

El volumen total puede ser de 4-8 veces la distancia de la prueba, con un descanso que puede oscilar entre los 5-10 minutos, dependiendo de la distancia e intensidad.

Los descansos son completos, permitiendo que todos los parámetros de rendimiento de los sistemas funcionales implicados vuelvan a su estado inicial. La frecuencia cardíaca se debe situar por debajo de las 100 pulsaciones/minuto.

Se distinguen tres variantes según la duración de la carga (o distancia): largo, medio y corto.

Método de repeticiones largo

Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 2 y 3 minutos con una intensidad próxima a la velocidad de competición (aprox. 90%). El volumen total es bajo (3-5 repeticiones) debido a la alta intensidad de trabajo y concentración elevada de lactato que se produce.

Existe una mejora de la vía energética mixta anaeróbica-aeróbica. Este tipo de entrenamiento actúa en el nivel del área funcional de la resistencia de duración media.

Como consecuencia, con la práctica de este método de entrenamiento se consigue un aumento de: potencia aeróbica gracias al aumento del consumo máximo de oxígeno, y la capacidad anaeróbico-láctica, a través de una mejora en la tolerancia al lactato.

Por estos objetivos de entrenamiento, se considera recomendable su uso en el desarrollo de la resistencia de base II, la resistencia de corta duración, la resistencia de inedia duración y la resistencia de larga duración.

Método de repeticiones medio

Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 45 y 60 segundos minutos con una intensidad próxima a la velocidad de competición (aprox. 95%). El volumen total es bajo (4-6 repeticiones) debido a la alta intensidad de trabajo y concentración elevada de lactato que se produce.

Se produce un vaciado de los depósitos de glucógeno de las fibras rápidas (FT) y aumenta la tolerancia al lactato.

Mejora la vía energética anaeróbica láctica. Este tipo de entrenamiento actúa en nivel del área funcional de la resistencia de duración corta.

Como consecuencia, con la práctica de este método de entrenamiento se consigue una mejora del sistema energético anaeróbico láctico, por lo

que se considera especialmente recomendable su uso en el desarrollo de la resistencia de corta duración.

Método de repeticiones corto

Se caracteriza por el empleo de cargas de una duración entre 20 a 30 segundos con una intensidad próxima a la velocidad de competición (95%-100%). El volumen total es bajo (6 a 10 repeticiones) debido a la alta intensidad de trabajo y concentración elevada de lactato que se produce.

Produce una mayor activación de las fibras rápidas y la producción rápida de lactato.

En los esfuerzos de duración más corta favorece el aumento de los depósitos de fosfato.

Mejora la vía energética anaeróbica aláctica. Este tipo de entrenamiento actúa en el nivel del área funcional de la resistencia de duración corta

Como consecuencia, con la práctica de este método de entrenamiento se consigue una mejora de: la capacidad anaeróbico-aláctica y la potencia anaeróbico-láctica; por lo que se considera especialmente recomendable su uso en el desarrollo de la resistencia de corta duración.

ENTRENAMIENTO MODELADO

Debe ser considerado como una variación del método de repeticiones ya que el deportista se somete a varias repeticiones de distancias de

entrenamiento. Sin embargo, la originalidad de este método está en que imita las características de la prueba, de ahí el nombre de entrenamiento modelado. Por tanto, la primera parte del entrenamiento se compone de varias repeticiones sobre una distancia mucho más corta que la de competición y ejecutadas a una velocidad igual o ligeramente más baja o más alta que la de competición. Bajo estas condiciones, la energía es facilitada por el metabolismo anaeróbico. La parte central utiliza distancias e intensidades que sirven para mejorar y desarrollar la resistencia aeróbica. Con el fin de modelar exactamente la prueba, la última parte del entrenamiento emplea otra vez repeticiones sobre distancias cortas, que perfeccionan la parte final de la misma. Estas repeticiones son efectuadas bajo un cierto nivel de fatiga y de nuevo implican en mayor medida al metabolismo anaeróbico (considerando su especificidad también se le podría llamar resistencia de velocidad).

El volumen de trabajo total, la velocidad, los intervalos de descanso y el número de repeticiones se calculan según el potencial del deportista y las características del deporte. El método de la frecuencia cardíaca puede utilizarse para calcular el intervalo de descanso.

Considerando su carácter específico, debe emplearse durante el período competitivo (diseño convencional) o en el mesociclo de realización (diseño contemporáneo).

Método de competición y control

Como sugiere el término, el empleo de este método desarrolla exclusivamente la resistencia específica para cada deporte o prueba. El volumen de entrenamiento debe calcularse de modo que corresponda específicamente a las características físicas, técnicas, psicológicas y tácticas del deporte seleccionado.

Las opciones para el entrenamiento de las condiciones de competición de cualquier prueba se basan fundamentalmente en tres situaciones típicas.

- Utilizando una distancia ligeramente inferior a la de la prueba
- Utilizando una distancia igual a la de la prueba
- Utilizando una distancia ligeramente superior a la de la prueba

Cuando se emplean distancias ligeramente menores (-10-20%), las intensidades del esfuerzo deben ser iguales o superiores a las de competición. En cambio, cuando se emplean distancias mayores (+10-20%), la intensidad debe acercarse lo más posible a las desarrolladas en competición (figura 5.17). Como es obvio, el número de repeticiones que se lleven a cabo dependerá de la distancia empleada. En cualquier caso, siempre serán pocas y condicionadas a mantener las intensidades previstas. Las pausas de descanso deben ser completas.

Por ejemplo, un especialista de resistencia de corta duración, cuyo esfuerzo en competición es de 30 segundos, podría utilizar las siguientes opciones de entrenamiento de la competición.

Opción A Realizar el esfuerzo en competición o en situaciones que simulen la misma. En este caso, el deportista realizaría esfuerzos de 30 segundos a la intensidad de competición.

Opción B. Realizar una distancia/duración de esfuerzo ligeramente inferior, al de competición con una intensidad más elevada. Por ejemplo, 4 repeticiones de 20 segundos con una intensidad superior a la de competición.

Opción C. Realizar un esfuerzo ligeramente superior con una intensidad lo más próxima posible a la de competición: por ejemplo, 3 repeticiones de 40 segundos con una pausa de descanso de 10 minutos entre cada repetición

Cuando se emplean las distancias de competición, son situaciones óptimas de entrenamiento la utilización de la propia competición o la imitación de la distancia de la prueba «rompiéndola» en distancias más pequeñas, estas posibilidades se utilizan mucho en natación y se les conoce como series rotas y series simuladoras

Si continuamos con el especialista de resistencia de corta duración, cuyo esfuerzo en competición es de 30 segundos, podría utilizar las siguientes opciones de entrenamiento de la competición.

Opción A. Realizar el esfuerzo de competición fraccionándolo en esfuerzos más cortos con pausas de descanso muy breves, haciendo coincidir el volumen total en cada serie con la duración del esfuerzo. Por ejemplo, 3 series de 3 repeticiones con 10 segundos de descansos entre cada repetición y un descanso completo entre las series.

Opción B realizar el esfuerzo de competición fraccionándolo en esfuerzos más cortos con pausas de descanso muy breves, haciendo que el volumen total en cada serie sea ligeramente superior a la duración del esfuerzo. Por ejemplo, 3 series de 4 repeticiones con 10 segundos de descansos entre cada repetición y un descanso completo entre las series.

La intención principal de estos entrenamientos es preparar la competición, integrando las capacidades específicas del rendimiento de la especialidad en las condiciones propias de rendimiento de la prueba, a través de la estructura táctica adecuada (distribución del esfuerzo). No

obstante, se debe prever que se producirán efectos positivos de adaptación en aquéllos factores dominantes de cada especialidad.

Método de competición

Se aplica como preparación directa para la competición o bien en el período competitivo (diseño convencional) ó mesociclo de realización (diseño contemporáneo). También se emplea como sistema de valoración o con el rol (método de control) debido a que sus resultados permiten interpretar el efecto del entrenamiento realizado.

6.4 OBJETIVOS

6.4 Objetivo general

Mejorar el tratamiento micro curricular de la preparación física y técnica del fútbol en las categorías infantiles, mediante la utilización de métodos adecuados, para elevar los niveles de entrenamiento,

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Utilizar métodos adecuados, para mejorar el desarrollo de las cualidades físicas en los niños del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe.
- Dotar de un Video didáctico de métodos de entrenamiento para los entrenadores de fútbol para la Categoría Infantil de la ciudad de Cayambe.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincia: Pichincha

Ciudad: Cayambe

Cantón: Cayambe

Beneficiarios: entrenadores y niños del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe.

6.6 PROPUESTA ALTERNATIVA

Todo lo referente a la propuesta se encuentra anexo al CD

EJERCICIOS TÉCNICAS DEL FUTBOL

(Todo el video referente al tema se puede encontrar anexo en el CD)

EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN

<p>Ejercicio 1</p> <p>El deportistas conducen el balón en forma rectilínea llevando el balón en medio de las piernas y dirigiéndolo con los dos perfiles</p>	 <p>rectilínea</p>
<p>Ejercicio 2</p> <p>El deportistas conducen el balón en forma curvilínea llevando el balón con los dos perfiles</p>	 <p>curvilínea</p>
<p>Ejercicio 3</p> <p>El deportistas conducen el balón en zig-zag de un extremo al otro por en medio de los platos llevando el balón con los dos perfiles</p>	 <p>zig-zag</p>

<p style="text-align: center;">Ejercicio 4</p> <p>El jugador realiza ejercicios de conducción con la parte externa del pie</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 5</p> <p>El jugador realiza ejercicios de conducción con la planta del pie</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 6</p> <p>El jugador realiza ejercicios de conducción con la parte interna del pie</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 7</p> <p>El jugador realiza ejercicios de conducción con el balón pasando por en medio de cada cono que se encuentra en el estadio con la parte interna del pie</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 8</p> <p>El jugador realiza ejercicios de conducción con el balón pasando por en medio de cada cono en zig zag alternando los dos perfiles</p>	

<p align="center">Ejercicio No.9</p> <p>El jugador golpea el balón con el exterior del pie y engancha hacia adentro</p>	
<p align="center">Ejercicio No.10</p> <p>El jugador golpea el balón con el exterior del pie y engancha hacia adentro luego con la parte interior y engancha hacia afuera</p>	

EJERCICIOS DE DOMINIO

<p align="center">Ejercicio No. 1</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con los dos perfiles con el empeine del pie</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 2</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con el perfil derechos con el empeine del pie</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 3</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con los dos perfiles con la parte interna del pie</p>	

<p align="center">Ejercicio No. 4</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con los dos perfiles con la parte externa del pie</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 5</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con los dos perfiles con el empeine, parte interna y externa del pie</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 6</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con el empeine y para luego realizar un cruce de pierna por atrás</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 7</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con el empeine y los dos perfiles haciendo dos toques con cada pie para luego cruzar la pierna por atrás</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 8</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con el empeine del pie derecho caminando</p>	

<p align="center">Ejercicio No. 9</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con el empeine del pie izquierdo caminando hacia adelante</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 10</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con los dos perfiles caminando hacia adelante</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 11</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con los dos perfiles caminando hacia atrás</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 12</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con los dos perfiles corriendo hacia adelante</p>	

<p align="center">Ejercicio No. 13</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con los dos perfiles corriendo hacia adelante sacando el empeine del pie</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 13</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con los dos perfiles con las rodillas caminando</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 14</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con los el perfil derecho con la rodilla caminando</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 15</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con los hombros dando dos toques a cada lado</p>	

<p align="center">Ejercicio No. 16</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con los hombros dando un toque a cada lado cruzando de extremo a extremo</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 17</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con la cabeza</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 18</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón combinando el hombro derecho, la cabeza y el hombro izquierdo</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 19</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con la cabeza caminando al frente sin dejar caer el balón</p>	
<p align="center">Ejercicio No. 20</p> <p>El jugador realiza el dominio del balón con la cabeza corriendo</p>	

al frente sin dejar caer el balón



Ejercicio No. 21

El jugador realiza el dominio del balón con la espalda sin dejarlo caer el balón



Ejercicio No. 22

El jugador realiza el dominio del balón con el pecho sin dejarlo caer el balón



Ejercicio No. 23

El jugador realiza el dominio del balón combinando el pecho y la espalda sin dejar caer el balón



Ejercicio No. 24

El jugador realiza el dominio del balón haciendo el sombrerito sin dejar caer el balón



EJERCICIOS DE CABECEO

Ejercicio No 1

Para realizar un buen cabeceo se debe golpear con la frente el balón, no se debe esperar que vaya el balón sino salir a buscarla



Ejercicio No 2

Los deportistas se forman en dos hileras de frente él un jugador le lanza el balón con las manos para que el otro jugador le recepte con la cabeza y lo vuelva a lanzar a lugar de origen



Ejercicio No 3

El deportista le lanza el balón con las manos hacia la cabeza él lo recepta y lo lanza devuelta y camina dos pasos hacia adelante



<p style="text-align: center;">Ejercicio No 4</p> <p>Cabeceo normal arquearse hacia atrás envié su cabeza hacia adelante , mantener los hombros nivelados y perpendiculares al objetivo, el contacto debe hacerse con el centro de la frente</p> <p>El balón debe golpearse con la parte superior de su cabeza, debe inclinar hacia atrás la parte superior del cuerpo y propulsar la cabeza al frente producirá mucha más potencia</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No 5</p> <p>El jugador debe lanzar todo su cuerpo en la trayectoria que quiere para el balón, sus brazos deben de estar listos al frente para proteger la caída</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No 6</p> <p>Cabeceo de lado se debe girar la cabeza en la dirección del objetivo este movimiento dirige el balón que viene</p>	

<p style="text-align: center;">Ejercicio No 7</p> <p>Cabeceo hacia atrás se hace contacto con la parte de atrás de la cabeza, al arqueare hacia atrás redirija el balón hacia atrás de usted, esta técnica es útil debido al factor sorpresa</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

EJERCICIOS DE CONTROL

(Ver Video Sección El Control)

<p style="text-align: center;">Ejercicio No.1</p> <p>El deportista realiza el control del balón pisando la pelota y levantando la cabeza teniendo cuidado de no caerse</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.2</p> <p>El deportista se pone de lado y con la planta del pie izquierdo mueve el balón de lado</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.3</p> <p>El deportista realiza el control del balón pisándolo y con los dos perfiles alternados y por delante de la balón cada pierna camina hacia adelante</p>	

<p align="center">Ejercicio No.4</p> <p>El deportista realiza el control del balón pisando la pelota con la punta del pie y llevándolo hacia atrás con la cabeza levantada</p>	
<p align="center">Ejercicio No.5</p> <p>El deportista realiza el control del balón con la punta de los pies llevándolo hacia adelante con los dos perfiles</p>	
<p align="center">Ejercicio No.6</p> <p>El deportista realiza el control del balón llevándolo con los dos perfiles hacia adentro con la parte interna del pie</p>	
<p align="center">Ejercicio No.7</p> <p>El deportista realiza el control del balón llevándolo con un perfil hacia fuera con la parte externa del pie</p>	

<p align="center">Ejercicio No.8</p> <p>El deportista realiza el control del balón llevándolo con un perfil hacia adentro girando el balón con la planta del pie</p>	
<p align="center">Ejercicio No.9</p> <p>El deportista realiza el control del balón llevándolo con un perfil hacia atrás con la planta del pie</p>	
<p align="center">Ejercicio No.10</p> <p>El deportista realiza el control del balón a velocidad en una línea recta dándole pequeños toque con la parte externa del pie</p>	
<p align="center">Ejercicio No.11</p> <p>El deportista realiza un estremo rápido golpeamos la pelota con la parte exterior del pie se inclina el cuerpo hacia adelante para que haya mayor potencia</p>	

<p style="text-align: center;">Ejercicio No.12</p> <p>El jugador se ubica en posición parado con las piernas horizontales golpea la balón con el pie derecho y luego el izquierdo y cruza el balón y pisa la pelota</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.13</p> <p>El deportista se ubica en posición parado y pisa la pelota la punta del pie a punta hacia el lado derecho jala el balón circulo hacia dentro y pisa el balón con el otro pie</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.14</p> <p>El jugador jala el balón la golpea y pisa con el otro pie</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.15</p> <p>El jugador jala el balón hacia atras la golpea da la vuelta y vuelve a pisar con el mismo pie que empezó sin tocar el pie en el suelo</p>	

EJERCICIOS DE DRIBLING

<p>Ejercicio No 1</p> <p>El jugador realiza el ejercicio con la parte interna y la parte externa</p>	
<p>Ejercicio No 2</p> <p>El jugador realiza el ejercicio de elástica inversa se golpea el balón con la parte interna hacia adentro y con la parte externa golpea hacia el otro lado</p>	
<p>Ejercicio No 3</p> <p>El jugador realiza el ejercicio de HEEL Y TOE todo el ejercicio con la parte interna del pie</p>	
<p>Ejercicio No 4</p> <p>El jugador realiza el ejercicio de HEEL Y TOE inverso todo el ejercicio con la parte externa del pie</p>	

<p align="center">Ejercicio No 5</p> <p>El jugador realiza el ejercicio de JOHAN CRUYFF TURN esta técnica consiste en engañar al adversario que va a patear el balón y recorta hacia atrás</p>	
<p align="center">Ejercicio No 6</p> <p>El jugador realiza el ejercicio de MCGEADY/RIVERY SPIN</p>	
<p align="center">Ejercicio No 7</p> <p>El jugador realiza el ejercicio de DOBLE TOUCH EXIT_CR7 SKILL_</p>	
<p align="center">Ejercicio No 8</p> <p>El jugador realiza el ejercicio de HENRY MAGIC PASS</p>	

Ejercicio No 9

El jugador realiza el ejercicio de NEYMAR PARAFUSO/SPIN



Ejercicio No 10

El jugador realiza el ejercicio de COMBO CR7 SKILL



MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

FLEXIBILIDAD	
<p>Ejercicio N°1 Circunducciones de tobillo</p>	
<p>Ejercicio N°2 Flexión y extensión de rodilla</p>	
<p>Ejercicio N°3 Flexión y extensión de tronco</p>	
<p>Ejercicio N° 4 Torsiones de tronco</p>	

<p align="center">Ejercicio N° 5</p> <p>Circunducciones de tronco</p>	
<p align="center">Ejercicio N° 6</p> <p>Ballesteo</p>	
<p align="center">Ejercicio N° 7</p> <p>Ballesteo lateral</p>	
<p align="center">Ejercicio N° 8</p> <p>Rodilla al pecho y extensión de pierna</p>	

Ejercicio N° 9
Molinillos



Ejercicio N° 10
Molinillo de hombros



Ejercicio N° 11
Circunducciones de brazo



FUERZA

Ejercicio N°1

El deportista salta con los dos perfiles juntos lateral por entre los caballetes desde el más pequeño al más alto de derecha a izquierda y de izquierda a derecha



Ejercicio N°2

El deportista salta con los dos perfiles juntos de frente por entre los caballetes desde el más pequeño al más alto



Ejercicio N°3

El deportista con los dos perfiles juntos salta hacia el banco y en su salto jira y en cada salto alterna a la derecha e izquierda



Ejercicio N°4

El deportista con los perfiles juntos salta por entre los dos caballetes para luego saltar a la izquierda y derecha por el caballete y luego saltar a la derecha e izquierda por el otro caballete que se encuentra a lado, para terminar saltando de frente por el último caballete



<p>Ejercicio N°5 El deportista salta de lado con los dos perfiles juntos sobre los bancos desde el más pequeño al más alto de frente sobre el caballete, de lado derecho atrás a delante y de lado izquierda, para luego regresar realizando el mismo ejercicios</p>	
<p>Ejercicio N° 6 El deportista salta con los dos perfiles juntos de frente sobre los bancos desde el más pequeño al más alto</p>	
<p>Ejercicio N° 7 El deportista salta con los dos perfiles juntos de frente hacia al banco grande que mide un metro y así repetir el ejercicios</p>	
<p>Ejercicio N° 8 El deportista realiza el ejercicio de fuerza el jugador se encuentra marrado a la cintura mientras dos personas le alán de lado a lado y el tiene que ir en contra</p>	

Ejercicio N° 9

El jugador corre a un extremo del estadio con un paracaídas atado a la cintura hasta la mitad para luego soltarlo y salir corriendo deprisa



Ejercicio N° 10

El jugador corre a un extremo del estadio con un trineo a su cintura, llevando el balón en sus manos al llegar al otro extremo suelta el trineo, el balón y sale corriendo de regreso para llegar al punto de partida



Ejercicio N° 11

En posición parado flexionando las rodillas con las manos hacia arriba con el balón medicinal realiza el ejercicio para luego lanzar el balón lo más lejos posible



RESISTENCIA

Ejercicio N°1

El deportista realiza el ejercicio sobre la arena lleva el balón para pasar de lado a lado por los conos deja el balón y va al otro para repetir el ejercicio



Ejercicio N°2

El deportista realiza el ejercicio sobre la arena y va de lado a lado hacia los conos abriendo lateralmente y cerrando los brazos



Ejercicio N° 3

El deportista se acuesta en la arena y sosteniendo el balón y realiza abdominales



Ejercicio N° 4

Los deportistas realizan el ejercicio de resistencia de lado alternando los perfiles para pasar por el medio de los caballetes pequeños



<p align="center">Ejercicio N° 5</p> <p>Los jugadores realizan la carrera continua alrededor del estadio durante un tiempo largo sin realizar ninguna pausa a una intensidad media</p>	
<p align="center">Ejercicio N° 6</p> <p>Los jugadores van de un extremo de la cancha hacia el otro lado corriendo moderadamente</p>	
<p align="center">Ejercicio 7</p> <p>El jugador pasa por la escalera alternando los dos perfiles él un perfil recto sube arriba para tocarse con la mano el pie, a la altura de la cintura sin flexionar la pierna</p>	
<p align="center">Ejercicio 8</p> <p>El jugador pasa por la escalera con los perfiles juntos al medio y a los costados con las piernas abiertas</p>	

<p>Ejercicio 9</p> <p>El jugador pasa por la escalera alternando los dos perfiles a velocidad máxima</p>	
<p>Ejercicio 10</p> <p>El jugador sube al banco con un perfil al medio y con el otro alado así con los dos perfiles alternando, para luego salir en picada</p>	

<h1>COORDINACIÓN</h1>	
<p>Ejercicio N°1</p> <p>Los jugadores realizan el ejercicio de coordinación por los caballetes pequeño con un pasa a la izquierda el otro a la derecha juntan los perfiles y saltan de frente</p>	

<p style="text-align: center;">Ejercicio N°2</p> <p>Los deportista van saltando de frente en una sola pierna adelante y atrás sobre los caballetes pequeños</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio N° 3</p> <p>Los deportista en fila van por los caballetes de frente realizando el ejercicio de coordinación con el perfil izquierda por delante</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio N° 4</p> <p>El jugador realiza el ejercicio interválico con pausas incompletas con los dos perfiles juntos salta por el medio de los caballetes pequeños</p>	

<p align="center">Ejercicio N° 5</p> <p>El deportista realiza el ejercicio de coordinación de lado por los bancos empezando por banco pequeño y con el pie izquierda por delante salta de un lado al otro y al medio para luego ir al otro banco grande y terminar en el pequeño que sigue en la serie</p>	
<p align="center">Ejercicio N° 6</p> <p>El deportista realiza el ejercicio interválico con pausas incompletas con combinación con slalom de lado a lado por los postes que se encuentran inclinados de lado a lado</p>	
<p align="center">Ejercicio N° 7</p> <p>El deportista realiza el ejercicio de coordinación y toque con la pelota</p>	
<p align="center">Ejercicio N° 8</p> <p>El deportista realiza el ejercicio interválico con pausas incompletas va de frente de lado a lado alrededor de los platos al llegar al medio da un giro y sigue con el ejercicio</p>	

<p style="text-align: center;">Ejercicio N° 9</p> <p>El deportista realiza el ejercicio interválico con pausas incompletas va de frente por entre los caballetes alternando los perfiles y llevando la pelota al llegar al final va hacia el cono y jira por el alrededor de él, para luego regresar y realizar el mismo movimiento</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio N° 10</p> <p>El deportista realiza el ejercicio del método continuo con pausas incompletas va de frente de lado a lado por el medio de los postes llevando el balón</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio N° 11</p> <p>El deportista realiza el ejercicio del método continuo con pausas incompletas llevando el balón de frente y al pasar por entre los caballetes salta con el perfil derecho adelante, para luego volver realizando el mismo ejercicio pero con el perfil izquierdo por delante</p>	

VELOCIDAD

Ejercicio N°1

Los jugadores realizan el ejercicio de velocidad de lado por los conos con los dos perfiles



Ejercicio N° 2

El deportista pasa por la escalera hacia atrás con cruce realizando el ejercicio de velocidad



Ejercicio N°3

El deportista pasa por la escalera de lado realizando un slalom ampliado tocando el piso a cada lado derecha a izquierda realizando el ejercicio de coordinación



Ejercicio N° 4

El deportista realiza el ejercicio de velocidad por la escalera de lado con sprint final



<p style="text-align: center;">Ejercicio N° 5</p> <p>El deportista sale saltando del centro con los dos perfiles juntos al ir a un lado abre las piernas por el medio del caballete y salta para luego volver a saltar al medio con los perfiles juntos y de igual manera repetir el ejercicio al otro lado</p>	 A person in a blue shirt and dark shorts is captured mid-air, jumping over a yellow hurdle. The exercise is being performed on a grassy field with other people and trees in the background.
<p style="text-align: center;">Ejercicio 6</p> <p>El jugador va corriendo de lado por entre los conos y platos lo más rápido posible</p>	 A person in a dark blue shirt and shorts is running on a grassy field. They are moving from left to right, staying between a series of orange and yellow cones placed on the ground.
<p style="text-align: center;">Ejercicio 7</p> <p>El jugador pasa rápidamente de lado a lado por los conos</p>	 A person in a dark blue shirt and shorts is running on a grassy field. They are moving from left to right, staying between a series of orange cones placed on the ground.

<p>Ejercicio 8 El jugador pasa por entre las uas rápidamente repitiendo 3 saltos en cada una para luego pasar a la otra y terminando el ejercicios sale corriendo en picada</p>	
<p>Ejercicio 9 Los jugadores van corriendo en parejas lanzándose el balón por la cancha</p>	
<p>Ejercicio 10 El jugador con los perfiles juntos va saltando entre los conos de lado a lado</p>	
<p>Ejercicio 11 El jugador con los dos perfiles juntos salta a un lado al centro y al otro lado a velocidad alta</p>	

6.7 IMPACTOS

Sabemos que hoy en día el impacto social y económico que tiene la educación temprana en el ser humano y en la sociedad es difícil de medir y de comprender. Existe un interés acerca de la preparación física de los niños y jóvenes del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe. Hay controversia con respecto a cuánta importancia debe brindársele al acondicionamiento físico y técnico de los niños que entrenan fútbol. Una buena condición física y técnica hoy en la actualidad ha ocasionado un impacto en los clubes de la provincia y a nivel nacional, muchos niños desde tempranas edades son transferidos a otros clubes por gozar de una buena técnica deportiva. La condición física es importante a lo largo de la vida para desarrollar y mantener la capacidad funcional que se requiere para satisfacer las demandas durante la vida y promover una salud óptima.

6.8 DIFUSIÓN

Para que tengan conocimiento de las bondades de este Video Didáctico se invitara a los Dirigentes deportivos, entrenadores para que conozcan de la bondades de este material recopilado acerca de los métodos de entrenamiento en edades tempranas y esto servirá de base o punto de partida para hacer una excelente preparación física y técnica de los futuros futbolistas.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

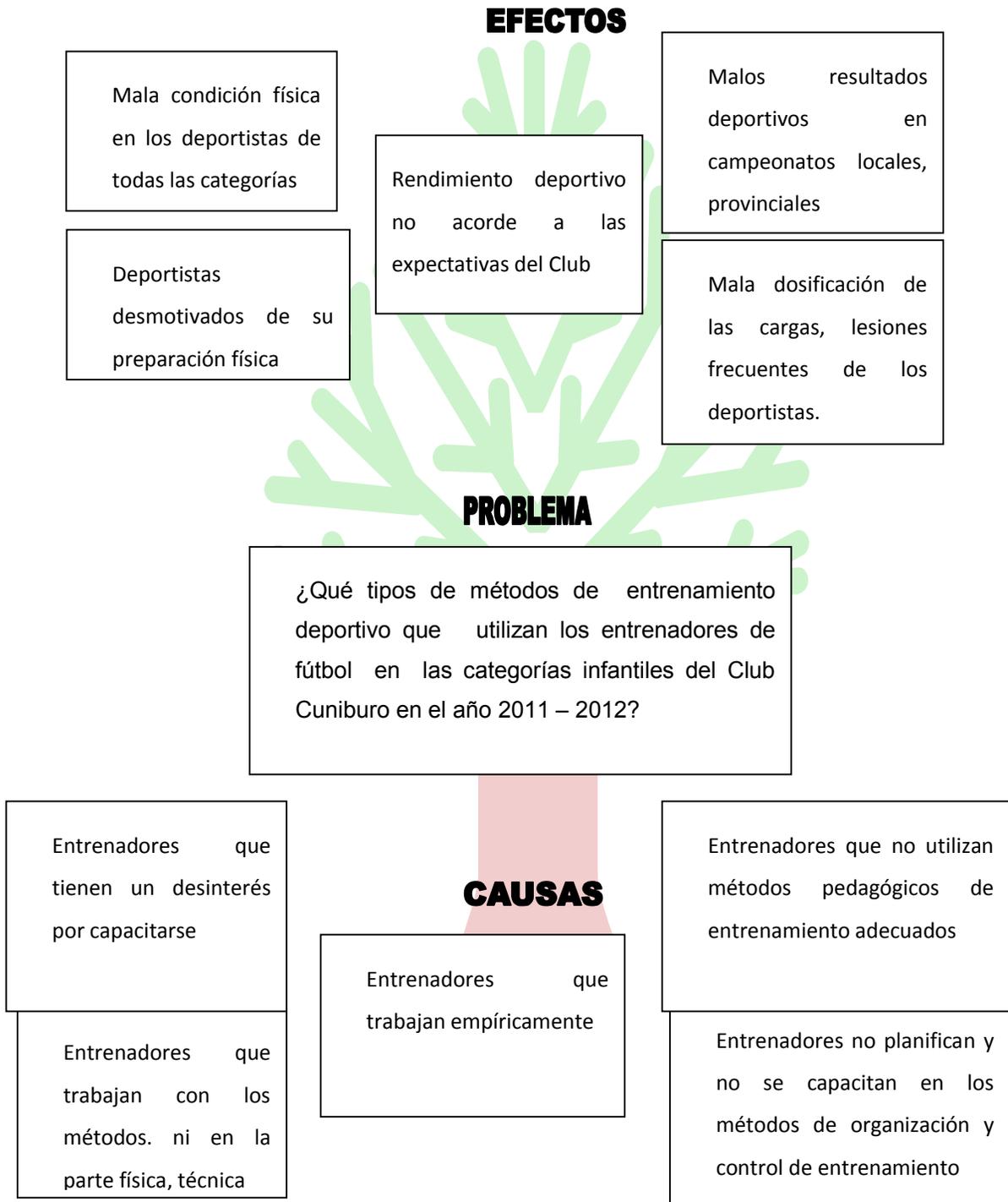
1. BAYER, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Ed. Hispano Europea. Barcelona.
2. BENEDEK, Endré, (2001). “Fútbol infantil” Edición. Paidotribo. Barcelona- España.
3. BORZI, A.C. (1999) Fútbol infantil: entrenamiento programado. Ed. Stadium. Buenos Aires (Argentina).
4. COMESAÑA, H. (2001) El proceso del fútbol formativo. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 29 - Enero
5. CONTRERAS, A. (1989). El departamento de E.F. y Deportes. En AA.VV. Bases para una nueva E.F. Cepid. Zaragoza.
6. CRUZ, Feliú, J. (1997) Psicología del Deporte, Síntesis, Madrid, 5, 147-155
7. DÍAZ SUAREZ, A. (1995). La iniciación deportiva dentro del D.C.B. Revista de E.F. N° 58, pp. 27-33.
8. DEL RÍO MARTÍNEZ, P. (1989) “Iniciación Deportiva”, III Congreso
9. GIMÉNEZ FUENTES-GUERRA, F.J& CASTILLO VIERA, E. (2001) La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva
10. GRABIN L, Dal Lago, S. (1995, octubre) “Diálogo acerca de la práctica: Psicología
11. HOROWITZ, S. (2001) “Educando sin prejuicios”, página Webb “Asociación Respuesta”
12. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 31 - Febrero.
13. <http://www.monografias.com/trabajos10/mmedia/mmedia.shtml#biblio>
14. <http://www.monografias.com/trabajos/multimediascd/multimediascd.shtml>
15. JOHNSON, D (1999) “Aprender juntos y solos”,Aique, Buenos Aires, I, 15-18

16. LÓPEZ, Eliana (2001) "La evaluación en Educación en valores", página Webb, "Asociación Respuesta", Chile, 4
17. MARCETBONEL, R (1999) El entrenador como profesor: técnicas eficaces para enseñar. Training Fútbol. Nº 44. Octubre. Pp. 42-46.
18. MARTINEZCHAVEZ, H, (2001), "Fútbol: caracterización de los Modelos de Enseñanza. " Revista Digital Buenos Aires- Año7- Nº 36.
19. MORCILLO LOSA, J.A& MORENO DEL CASTILLO, R (2000) Fundamentos teórico-prácticos para la creación de situaciones de enseñanza-entrenamiento en fútbol. <http://www.efdeportes.com/>
20. Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Pamplona, 129-134
21. RUIZ PÉREZ, L.M. (1987) Desarrollo Motor y Actividades Físicas. Ed. Gymnos. Madrid.
22. RUIZ PÉREZ, L.M. (1994) Deporte y aprendizaje. Ed. Aprendizaje Visor. Madrid.
23. SANS A, FRATTAROLA C. "El área de Juego Colectivo dentro del proceso de formación". Revista Training Fútbol. Nº 110 (2005). Valladolid, págs 34-40.
24. SANS TORRELLES, FRATTAROLA ALCARAZ, C. y SAGRERA GONZÁLEZ, S. (2000). La etapa de iniciación del joven futbolista. Training Fútbol, 46. Diciembre. pp. 26-45.
25. SÁNCHEZ, Torrado, S. (1998) "Ciudadanía sin fronteras. Cómo pensar y aplicar una educación en valores", Desclee de Brower, Bilbao
26. WEIN, H. (2005) El fútbol a la medida del niño. Por Javier Solas.

ANEXOS

ANEXO N° 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Qué tipo de métodos de entrenamiento deportivo utilizan los entrenadores de fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo y su relación con el rendimiento deportivo en el año 2011 – 2012?</p>	<p>Determinar los métodos de entrenamiento deportivo que utilizan los entrenadores de fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo y su relación con el rendimiento deportivo en el año 2011 – 2012</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Qué tipo de métodos de entrenamiento utilizan los entrenadores para mejorar las cualidades condicionales del fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe en el año 2012.</p>	<p>Diagnosticar tipo de métodos de entrenamiento utilizan los entrenadores para mejorar las cualidades condicionales del fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe en el año 2012.</p>
<p>¿Qué tipo de factores externos e internos inciden en el rendimiento deportivo para la enseñanza del fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe en el año 2012.</p>	<p>Identificar qué tipo de factores externos e internos inciden en el rendimiento deportivo para la enseñanza del fútbol en las categorías infantiles del Club Cuniburo de la ciudad de Cayambe en el año 2012.</p>
<p>¿Cómo elaborar un Video didáctico para la enseñanza del fútbol, con métodos de entrenamiento adecuados para estas edades y su relación con el rendimiento, del Club Cuniburo del cantón Cayambe en el año 2012.</p>	<p>Elaborar una Video didáctico para la enseñanza del fútbol, con métodos de entrenamiento adecuados para estas edades y su relación con el rendimiento, del Club Cuniburo del cantón Cayambe en el año 2012.</p>

ANEXO 3

2.5. MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Los métodos de entrenamiento son los procedimientos prácticos llevado a cabo para mejorar la resistencia u otra capacidad física. El alto rendimiento deportivo cumple un rol fundamental en este camino de desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas y de responsabilidad personal y social del individuo deportista ya que sus planteamientos y objetivos son el logro de la más alta performance del atleta. Camino lleno de sacrificios, compromisos, altos y bajos en la curva de rendimiento y de motivación, estructurado según las exigencias cada vez mayores de la competencia deportiva que incluso lleva a analizar, investigar y realizar cambios permanentes en búsqueda de ese momento culminante del logro</p>	Métodos del entrenamiento deportivo	M. Continuo	Resistencia de fondo Aeróbica general Resistencia aeróbica Anaeróbica, fuerza máxima, fuerza resistencia, entrenamiento de la fuerza Resistencia anaeróbica, resistencia ,fuerza explosiva Velocidad, fuerza máxima.
		M.intervalico extensivo	
		M.intervalico intensivo	
	Rendimiento deportivo	M. Repetitivo	Implementos Instalaciones deportivas Horarios de entrenamiento Padres de familia Condición física,técnica Coordinativas
		F. externos.	
		F. internos	

ANEXO 4

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A ENTRENADORES

Estimado entrenador:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer “Análisis de los métodos del entrenamiento que utilizan los entrenadores y su relación con el rendimiento deportivo en las categorías infantiles de fútbol del club Cuniburo del Cantón Cayambe provincia de pichincha en el año lectivo 2011-2012”

Le encarecemos leer con atención cada frase o proposición y marque con una X, cualquiera de ellas según su propio criterio.

1. ¿Ud. realiza un trabajo físico técnico mediante la utilización Secuencia rítmica de cargas físicas y pausas para la enseñanza de la conducción?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2.- ¿Ud. realiza un trabajo físico técnico mediante la de repetición de los ejercicios con diferente intensidad para la enseñanza de la conducción y dribling?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3.- ¿Ud. realiza un trabajo físico técnico mediante el aumento o disminución de la carga con balón para la enseñanza del pase y control de balón?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4.- ¿Usted utiliza para comprobar las destrezas físicas y técnico tácticas de los jugadores la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

5.- ¿A través del juego se induce de alguna manera a realizar las acciones técnicas para mejorar las técnicas individuales y colectivas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6.- ¿Usted Trata de adquirir una técnica en muy poco tiempo para la mejorar el dominio de balón?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7.- ¿Usted trabaja la Técnica y táctica enlazadas a juego real utilizando las técnicas individuales y colectivas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8.- ¿Utiliza ejercicios e implementos que desarrollan la fuerza y mejorar las técnicas individuales y colectivas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9.-¿Usted trabaja con diferentes implementos, balones, estacas, escaleras, conos para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10.- ¿Con qué frecuencia entrena usted en el club Cuniburo?

Un día a la sem	Dos días a la s	Tres días a la s	Toda la semana

11.- ¿Cuántas horas a la semana entrena el Club Cuniburo?

Una hora	Hora y media	Dos horas	Mas de dos horas

12.- ¿Los deportistas tienen el apoyo de los padres de familia para realizar entrenamientos permanentes?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

13.- ¿Cree importante que el grupo de tesis elabore una Guía didáctica sobre métodos de entrenamiento deportivo para mejorar la condición física y técnica del Club Cuniburo?

Muy Importante	Importante	Poco importante	Nada importante

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: Diagnosticar los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores de las Categorías Infantiles del Club Cuniburo

Ficha de Observación	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		RARA VEZ		NUNCA	
	f	%	f	%	f	%	f	%
El niño trabaja los ejercicios de la técnica individual con mayor y menor intensidad?								
El niño realiza ejercicios físico-técnico alternando aceleraciones y desaceleraciones cortas de trabajo?								
El niño realiza ejercicios físico-técnicos con rapidez que aumente de formas homogéneas?								
El niño realiza ejercicios de conducción utilizando diferentes de relevos?								
El niño realiza ejercicios de dribling, desplazamiento mediante el método de juego juegos?								
El niño realiza ejecución repetitiva de ejercicios de rapidez con balón máxima cercana a la limite?								
El niño realiza ejercicios isométricos para mejorar la fuerza?								
El niño trabaja ejercicios técnico-tácticos con cambios de ritmo individual y colectivo?								
El niño realiza los gestos técnicos con rapidez y periodos cortos de descanso?								
El niño transporta el balón mediante contactos sucesivos con cambios de ritmo?								
El niño trabaja con diferentes implementos, balones, estacas, escaleras, conos para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas?								



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	171097897-2	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	TORRES IMBAGO ALFREDO WILSON	
DIRECCIÓN:		Cayambe calle Restauración y Chile N. 552	
EMAIL:		alfredotorres72@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	097428165

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ANÁLISIS DE LOS MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS CATEGORÍAS INFANTILES DE FÚTBOL DEL CLUB CUNIBURO DEL CANTÓN CAYAMBE PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”
AUTOR (ES):	TORRES IMBAGO ALFREDO WILSON- SERNA GALLEGOS EDWIN GERMÁN
FECHA: AAAAMMDD	2012/12/07
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSC. FABIÁN YEPEZ

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, TORRES IMBAGO ALFREDO WILSON, con cédula de identidad Nro. 171097897-2, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 18 días del mes de diciembre del 2012

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: TORRES IMBAGO ALFREDO WILSON
C.C.: 171097897-2

ACEPTACIÓN:

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



Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, TORRES IMBAGO ALFREDO WILSON, con cédula de identidad Nro. 171097897-2, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado **“ANÁLISIS DE LOS MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS CATEGORÍAS INFANTILES DE FÚTBOL DEL CLUB CUNIBURO DEL CANTÓN CAYAMBE PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”** que ha sido desarrollado para optar por el título de Licenciado en la especialidad Entrenamiento Deportivo; en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma) 

Nombre: TORRES IMBAGO ALFREDO WILSON

Cédula: 171097897-2

Ibarra, a los 18 días del mes de diciembre del 2012



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

2. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA IDENTIDAD:	DE	171204046-6	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	SERNA GALLEGOS EDWIN GERMÁN	
DIRECCIÓN:	Cayambe Urbanización Donoso Calle Sin Nombre		
EMAIL:	edwincerna1978@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022364693	TELÉFONO MÓVIL:	0994867304

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ANÁLISIS DE LOS MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS CATEGORÍAS INFANTILES DE FÚTBOL DEL CLUB CUNIBURO DEL CANTÓN CAYAMBE PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”
AUTOR (ES):	TORRES IMBAGO ALFREDO WILSON- SERNA GALLEGOS EDWIN GERMÁN
FECHA: AAAAMMDD	2012/12/07
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSC. FABIÁN YEPEZ

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, SERNA GALLEGOS EDWIN GERMÁN, con cédula de identidad Nro. 171204046-6, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

6. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 18 días del mes de diciembre del 2012

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: SERNA GALLEGOS EDWIN GERMÁN
C.C.: 171204046-6

ACEPTACIÓN:

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

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, SERNA GALLEGOS EDWIN GERMÁN, con cédula de identidad Nro. 171204046-6, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado **“ANÁLISIS DE LOS MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS CATEGORÍAS INFANTILES DE FÚTBOL DEL CLUB CUNIBURO DEL CANTÓN CAYAMBE PROVINCIA DE PICHINCHA EN EL AÑO LECTIVO 2011-2012”** que ha sido desarrollado para optar por el título de Licenciado en la especialidad Entrenamiento Deportivo;, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)
Nombre: SERNA GALLEGOS EDWIN GERMÁN
Cédula: 171204046-6

Ibarra, a los 18 días del mes de diciembre del 2012