



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS FUTBOLISTAS EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA “SAN JUAN” DE LA PARROQUIA AMAGUAÑA DEL CANTON QUITO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN LOS AÑOS 2011 – 2012”

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

AUTORES:

PAUCAR GUALOTUÑA FRANCISCO JAVIER
QUISHPE CONLAGO LUIS ALCIDES

DIRECTOR:

DR. ELMER MENESES MSC.

Ibarra, 2012

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En mi calidad de Director de Trabajo de Grado de la especialidad Entrenamiento Deportivo, nombrado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

CERTIFICO:

Que he analizado el Trabajo de Grado cuyo título es: “ESTUDIO DE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS FUTBOLISTAS EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA “SAN JUAN” DE LA PARROQUIA AMAGUAÑA DEL CANTÓN QUITO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN LOS AÑOS 2011 – 2012”, presentado por los señores:

APELLIDOS Y NOMBRES	CEDULA DE CIUDADANÍA
PAUCARGUALOTUÑA FRANCISCO JAVIER	1711627172
QUISHPECONLAGO LUIS ALCIDES	1713157046

Como requisito previo para optar el título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo.

Director: Msc. Elmer Meneses
C.I.: 0400754073

DEDICATORIA

A nuestros padres: Francisco, Rosa, Rubén y María por su abnegación y apoyo incondicional, que siempre están en los momentos buenos y difíciles ya que con sus sabios y oportunos consejos supieron sembrar en nosotros buenas bases y hacernos personas de bien.

A nuestros compañeros y mejores amigos que nos apoyaron y estuvieron presentes en los momentos que más los necesitamos.

AGRADECIMIENTO

A Dios que nos ha heredado el tesoro más valioso que puede dársele a un hijo "nuestros padres" y el amor de una familia.

A la Universidad Técnica del Norte, por darnos la oportunidad de profesionalizarnos y ser mejores personas para servir a la niñez y juventud del cantón y la patria.

Nuestra gratitud y reconocimiento al Msc. Elmer Meneses, Director de Trabajo de Grado por ser la persona que permanentemente nos orientó en la búsqueda de los mejores conceptos plasmados en este proyecto deportivo.

MUCHAS GRACIAS

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
RESUMEN.....	x
SUMMARY.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPITULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del problema	2
1.3. Formulación del problema	6
1.4. Delimitación del problema.....	6
1.4.1. Unidades de observación	6
1.4.2. Delimitación espacial.....	6
1.4.3. Delimitación temporal	6
1.5. Objetivos	7
1.5.1. Objetivo general.....	7
1.5.2. Objetivos específicos.....	7
1.6. Justificación e importancia.....	7
CAPITULO II	10
2. MARCO TEÓRICO	10
2.1. Fundamentación teórica.....	10
2.1.1. Fundamentación filosófica.....	10
2.1.2. Fundamentación epistemológica.....	11
2.1.3. Fundamentación pedagógica.....	12
2.1.3. Fundamentación psicológica.....	13
2.1.4. Fundamentación sociológica.....	14
2.1.5. Métodos de Entrenamiento deportivo.....	15

2.1.6. Métodos de Entrenamiento de futbol.....	16
2.1.6.1. Método de repeticiones.....	16
2.1.6.1.1. Fases metodológicas del método de repeticiones.....	17
2.1.6.2 Método analítico.....	18
2.1.6.2.1 Fases metodológicas del método analítico	18
2.1.6.3. Método global.....	19
2.1.6.3.1. Fases metodológicas del método global.....	19
2.1.6.4. Técnica de futbol	19
2.1.6.4.1. Técnica individual.....	21
2.1.6.4.2. Técnica colectiva.....	22
2.1.6.5. La formación deportiva.....	23
2.1.6.6. Entrenamiento deportivo.....	24
2.2. Posicionamiento teórico personal.....	25
2.3. Glosario de términos.....	33
2.4. Interrogantes de la investigación	35
2.5. Matriz categorial	36
CAPITULO III	37
3.METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	37
3.1. Tipo de investigación	37
3.2. Métodos utilizados en la investigación.....	37
3.2.1. Métodos empíricos.....	37
3.2.2. Métodos teóricos.....	38
3.3. Técnicas e instrumentos.....	39
3.4. Población	39
3.5. Muestra	40
CAPITULO IV	41
4.ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	41
CAPITULO V	55
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
5.1. Conclusiones	55
5.2. Recomendaciones	56

CAPITULO VI	58
6. PROPUESTA ALTERNATIVA	58
6.1. Título de la propuesta.....	58
6.2. Justificación e importancia.....	58
6.3. Fundamentación	60
6.3.1. Concepto de pedagogía.....	61
6.3.2 Pedagogía general	62
6.3.3 Pedagogía deportiva	62
6.3.4 Concepto de didáctica	63
6.3.5 Concepto de enseñanza	64
6.3.6 Concepto de aprendizaje	65
6.3.7 Concepto de entrenamiento deportivo	66
6.3.8 Métodos de preparación técnica del futbolista de la categoría sub 12	67
6.3.8.1 El método de repeticiones.....	67
6.3.8.2 El método analítico sintético.....	69
6.3.8.3 Método global funcional.....	70
6.3.8.4. Otros métodos	72
6.3.9 Fundamentos técnicos.....	76
6.4. Objetivos	79
6.4.1 Objetivo general.....	79
6.4.2 Objetivos específicos.....	80
6.5. Ubicación sectorial y física.....	80
6.6. Desarrollo de la propuesta.....	80
6.6.1. Ejecuciones técnicas.....	80
6.6.1.1 Técnica individual.....	80
6.6.1.2 Técnica colectiva.....	84
6.6.2 Aspectos a considerar en el entrenamiento de la técnica.....	86
6.6.2.1 El balón.....	87
6.6.2.2. El jugador	89
6.6.2.3. Los ritmos de ejecución.....	95

6.6.2.4. El oponente.....	96
6.6.3. Entrenamiento técnico.....	97
6.6.3.1. Ejercicios fundamentales.....	98
6.6.3.2 Ejercicios relacionados con los partidos.....	98
6.6.3.3. Tipos de ejercicios a realizar.....	99
6.6.3.4. Calentamiento, movilidad y flexibilidad.....	101
6.6.3.4.1. Cómo organizar un calentamiento de equipo.....	103
6.6.3.4.2. El trote de calentamiento.....	104
6.6.3.4.3. Ejercicios de Movilidad.....	105
6.6.3.4.4. Entrenamiento de Flexibilidad.....	105
6.6.3.5. Entrenamiento de las técnicas básicas.....	108
6.6.3.5.1. Recibir y controlar.....	108
6.6.3.5.2. Cómo enseñar técnicas de recepción.....	108
6.6.3.5.3. Ejercicios de recepción.....	110
6.6.3.5.2. Conducción.....	118
Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto...	120
Ejercicios de conducción con trayectoria rectilínea.....	122
Ejercicios de conducción con trayectorias curvas.....	124
Ejercicios de conducción en zigzag.....	126
Ejercicios con contrarios que dificulten la conducción.....	128
Juegos para la conducción.....	129
6.6.4.5.3. Fintas	132
Fintas para no perder la posesión del balón.....	133
Fintas para penetrar con el balón.....	134
Ejercicios de fintas	136
6.6.4.5.4. El Tiro al arco.....	137
Técnica de tiro al arco.....	140
Ejercicios de tiro al arco.....	142
6.6.4.5.5. Pases	146
Principios básicos de los pases.....	146
La realización de un pase a un jugador en carrera.....	148

Cuándo realizar un pase hacia atrás.....	148
Pases rápidos.....	148
Pases arriesgados	149
Parte interna del pie	150
Parte externa del pie	150
Golpe con el empeine.....	151
Pase alto.....	151
Pase con comba.....	152
Combinaciones de pases entre dos jugadores.....	152
Entrenamiento de pases entre el equipo.....	153
Ejercicios de pasar y seguir	154
Ejercicios de pases entre el equipo.....	154
Ejercicios con características similares a las de los partidos con jugadores de apoyo fuera del área.....	155
6.6.4.5.6. Los relevos técnicos	156
Relevo de coordinación.....	159
Relevo técnico.....	159
Relevo combinado.....	160
Recorrido puntual.....	163
Ejercicios técnicos de relevos	165
6.6.5. Orientaciones pedagógicas finales.....	167
6.6.5.1. El trabajo del entrenador como profesor.....	167
6.6. Impactos	171
6.7. Difusión	173
6.8. Bibliografía	174
ANEXOS	179

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se refiere a los tipos de métodos de entrenamiento deportivo que utilizan los Entrenadores o Monitores de Fútbol en la categoría sub 12, de los Clubes de la liga deportiva "San Juan", parroquia Amaguaña, cantón Quito, Provincia de Pichincha, la propuesta alternativa fue realizar una Guía Psicopedagógica sobre los tipos de métodos de entrenamiento para mejorar la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12, documentación que fue entregada a los dirigentes, entrenadores y monitores de la Liga Deportiva San Juan. La modalidad de la investigación, es un proyecto factible el mismo que se lo realizó en los años 2011 y 2012. Para elaborar el marco teórico se utilizó varias técnicas de estudio, la revisión bibliográfica e información científica, fue extraída de varios textos y del Internet en relación a la conceptualización e información sobre la utilización de los tipos de métodos de entrenamiento deportivo para la preparación técnica del futbolista infantil como son: repeticiones, analítico y global. En el campo se realizó una encuesta a Entrenadores o monitores de fútbol y un test técnico a los deportistas, material necesario para explicar cómo se ha venido realizando el entrenamiento en los futbolistas de la categoría sub 12 y realizar posteriormente la propuesta de solución a este problema a través de la elaboración de una guía didáctica sobre los tipos de métodos de entrenamiento de fútbol para la categoría sub 12. Los resultados fueron mejorar el proceso de preparación técnica de los futbolistas en la Liga Deportiva San Juan y difundir la carrera de Entrenamiento Deportivo que ofrece la Universidad Técnica del Norte. Las conclusiones, fueron que la mayoría de las personas que hacen las funciones de entrenadores o monitores deportivos en la disciplina de fútbol de la categoría sub 12 en la parroquia Amaguaña, tienen muy poca formación profesional, por lo que su trabajo se basa en la experiencia. Con respecto a la utilización de los métodos empleados en el proceso de preparación técnica de los futbolistas, la mayoría de los entrenadores demuestran que conocen y utilizan el método de repeticiones y que por poco conocimiento no aplican en gran medida los métodos analítico y global.

SUMMARY

The present research concerns the types of sports training methods used by football coaches or monitors at U 12, with Club sports league "San Juan", parish Amaguaña, Quito Canton, Pichincha Province , the alternative proposal was to conduct a Psychology Guide on the types of training methods to improve the technical preparation of the players in the Under 12, documentation that was given to the managers, coaches and monitors Liga Deportiva San Juan. The research method is a feasible project that it was conducted in 2011 and 2012. To establish the theoretical framework used various techniques of study, literature review and scientific information was extracted from various texts and the Internet in relation to the conceptualization and information on the use of the types of sports training methods for the preparation technique child footballer as: repetitions, analytical and comprehensive. In the countryside, surveyed football coaches or monitors and a technical test athletes, equipment needed to explain how it has been conducting training in soccer players of the Under 12 and then perform the proposed solution to this problem through the development of a tutorial on the types of soccer training methods for the U 12. The results were better technical preparation process of the players in the Liga Deportiva San Juan and disseminate career Sports Training offered by the Technical University of the North. The conclusions were that most people who do the roles of coaches and sports instructors in the discipline of football U Amaguaña 12 in the parish, have very little training, so their work is based on experience . With respect to the use of the methods used in the process of technical preparation of the players, most coaches show they know and use the method of repetition and lack of knowledge that do not apply to a large extent and comprehensive analytical methods.

INTRODUCCIÓN

En el tiempo moderno, el deporte más practicado por las personas a nivel mundial es el fútbol por su reconocida influencia y aceptación en todos los ámbitos de la sociedad.

En nuestro país el fútbol ha tenido una trascendencia muy importante en los últimos años, por la clasificación de la selección a dos mundiales seguidos, y con la obtención campeonatos internacionales de un Club importante de la provincia de Pichincha, así mismo han sido destacadas las participaciones de los equipos profesionales a nivel nacional e internacional.

En lo referente, a la parroquia Amaguaña del cantón Quito, este deporte ha hecho mucha historia. Su práctica se remonta hace muchos años atrás cuando para entonces solo se practicaba por recreación en el estadio de la parroquia y por aumento de la población, la demanda del deporte se ha incrementado a otros barrios, entre ellos el barrio “San Juan”.

Hoy en día, se ha multiplicado tanto su práctica, que existen más de 20 equipos en la Liga Deportiva San Juan, repartidos en 2 categorías, asunto que significa una masiva participación de personas adultas, jóvenes y niños. Esto también conlleva la participación de dirigentes y entrenadores o monitores que lamentablemente tienen pocos conocimientos sobre métodos de entrenamiento en la preparación técnica del fútbol y no tienen bibliografía disponible para su autoeducación.

Cabe mencionar un hecho acentuado, que ocurre en el fútbol de la parroquia Amaguaña, relacionado con las personas encargadas de dirigir y realizar la preparación técnica de los deportistas especialmente la

categoría sub 12, quienes lo hacen en forma empírica y no utilizan métodos adecuados.

Por las consideraciones expuestas, es necesario prevenir a la dirigencia de los clubes y de la Liga Deportiva San Juan y a todas las personas que están vinculados con la práctica de este deporte para que se interesen por auto-educarse y contratar los servicios de profesionales conocedores del entrenamiento deportivo, planificación y procesos de educación basado en el conocimiento y valores humanos

El objetivo del presente trabajo de investigación, es hacer una indagación sobre los métodos de preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12, que utilizan los entrenadores y monitores de fútbol de los Clubes de la Liga Deportiva San Juan.

El trabajo de investigación está estructurado en seis capítulos:

Capítulo. Contiene: El problema de investigación: Antecedentes, Planteamiento del Problema, Formulación del Problema, Delimitación, Objetivos, Interrogantes, Justificación.

Capítulo. Contiene: Marco Teórico: Fundamentación Teórica, Posicionamiento Teórico Personal, Glosario de Términos, Interrogantes, Matriz Categorical.

Capítulo III. Contiene: Metodología de la Investigación: Tipo de Investigación, Métodos, Técnicas e Instrumentos, Población, Muestra

Capítulo IV. Contiene: Análisis e Interpretación de Resultados: Tablas, gráficos,

Capítulo V. Contiene: Conclusiones y Recomendaciones.

Capítulo VI. Se refiere a la propuesta, la misma que está constituida por: Título, justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial, desarrollo de la propuesta, impactos, difusión.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

El fútbol y el deporte en nuestro país están en crisis, la calidad del futbolista está cuestionada permanentemente por la sociedad ecuatoriana. Instituciones deportivas como las ligas barriales se preocupan más de los “resultados” el éxito, sin embargo no se ha hecho un estudio sobre los métodos de entrenamientos en la preparación técnica de quienes dirigen, orientan la actividad deportiva. Es importante que la ciencia influya desde un punto de vista práctico, los logros de comprensión del contenido científico y su influencia en la práctica deportiva. Por eso son tan grandes los reclamos a los entrenadores y monitores que no se preparan científicamente en el campo de las ciencias aplicadas al deporte.

Esta investigación busca la manera que los jugadores de la categoría sub 12, tengan una buena preparación técnica, evitando tener jugadores mal formados técnicamente que forman parte de la liga deportiva. La liga deportiva está ubicada en el barrio San Juan uno de las tantas ligas que forman parte de la Liga Parroquial de Amaguaña con una clase social media. Cabe indicar que el principal punto de reunión de los moradores del barrio siempre ha sido la cancha de fútbol.

La principal vía es la autopista hacia Amaguaña, en tanto que las vías secundarias cuentan con empedrado. La infraestructura deportiva se caracteriza por una cancha de fútbol y otra de básquet aunque también se la usa para jugar ecua voley. Es por eso que buscamos que este plan de trabajo tenga el apoyo por parte de la directiva de la Liga Deportiva, de los jugadores de los equipos y de la comunidad en sí.

1.2. Planteamiento del problema

“El fútbol moderno, sea profesional o en divisiones menores, exige una mayor participación del jugador en el propio juego, con desplazamientos constantes; con desmarques y marcajes.”

“La preparación técnica, que tiene su iniciación y aprendizaje en edades tempranas está encaminada a lograr un constante perfeccionamiento en el manejo del balón. En el fútbol hay mucho de engaño, ya que se trata de esconder el balón al adversario e intentar marcar goles. En función de ello se estudian los gestos técnicos específicos para el equipo que está en posesión del balón, los golpes con pies y cabeza, los controles, conducciones, regates, pases, el tiro a gol y, no estando en posesión del balón, y con la intención de arrebatarlo al contrario, las entradas, las cargas, intercepciones, anticipaciones y la técnica del portero. Mediante la preparación técnica se busca el aprovechamiento de todas las zonas del campo con la participación colectiva de hombres y líneas, teniendo en cuenta sus posibilidades de acción y dosificación de los esfuerzos.”¹

Según Smith²: “La costumbre de realizar los deportes en grupo puede crear una serie de problemas en los practicantes que no se producirían si el entrenamiento fuera más individual. Formar a los deportistas en varias filas y hacerles repetir a todos el mismo ejercicio, el mismo número de veces y de la misma manera, crea el inconveniente de que lo que para uno es suficiente, para otro es demasiado, y para un tercero insuficiente. Cada persona tiene unas aptitudes y unos problemas

¹WWW.ENTRENADORES.INFO

² SMITH, Samuel, ENTRENAMIENTO SUPERIOR PARA DEPORTISTAS.

físicos diferentes a los demás y alestereotipar los ejercicios lo menos que puede ocurrir es que no se progrese adecuadamente”.

“Es muy difícil llegar a comprender el problema de cada deportista en un grupo de 20, 30 o más personas, pero nadie dice que la labor del entrenador sea fácil”.

“Otro de los grandes males que ha provocado el auge por el deporte es olvidar la preparación técnica, actualmente los entrenadores, entusiasmados por la competición, buscan entre sus deportistas los más aptos para ésta modalidad y dedican menos atención precisamente a aquellos que más la necesitan.”

Las personas mayores, los menos fuertes, los gruesos, los tímidos, los no agresivos y en general todos aquellos que no van a ir a competir, no reciben la atención requerida y ésta es fijada preferentemente para los mejores dotados.

Aunque al principio de la temporada existan 30 deportistas en su equipo, cuando finaliza sigue habiendo 30 o quizás menos. A pesar de que todos los meses llegan nuevos deportistas, el número permanece invariable. Por qué se marchan los deportistas, inclusive los que aparentemente estaban más entusiasmados? Tal vez, debido a que el joven actual ha cambiado. Es menos disciplinado, no acepta las imposiciones, le faltan ídolos a quién imitar y desean más beneficios con menos trabajo.

Uno de los motivos más importantes para abandonar a los pocos días son los entrenamientos poco variados o animados. Un entrenador excesivamente técnico, preocupado en demasía por la perfección de cada movimiento, sin concesiones a la broma o a los juegos, puede provocar el

aburrimiento, sobre todo en las clases infantiles. Todos los deportistas necesitan sentirse relajados y alegres al menos 10 minutos en cada entrenamiento, incluso les es más importante poder hablar con el entrenador de vez en cuando para analizar las técnicas aprendidas.

Un pequeño número de ejercicios, bien definidos y explicados de manera relajada y cordial mantendrá a los deportistas novatos, activos y alegres. Es importante que los primeros días lleguen a sus hogares con la satisfacción de poder contar los progresos que han logrado y para ello hay que evitar la repetición monótona de un solo movimiento.

Para lograr que los entrenamientos sean excelentes, el entrenador ha de olvidar lo que a él le apasiona y escuchar a los deportistas. También deberá evitar que, durante los ejercicios en parejas, uno de ellos por la fuerza del otro sufra dolor, ya que con eso perderemos a ese deportista.

Un entrenador deberá procurar enseñar las teorías y técnicas de forma diferente a como a él le enseñaron; ya que la idea de un equipo ha cambiado y los deportistas ya no son los mismos que antes. Es mejor valorar a un deportista por sus pequeños progresos que criticarle por sus grandes errores.

Los entrenadores deberán cuidara sus deportistas en sus problemas enla parte técnica. Si se da prioridad al segundo concepto siempre se tendrá preferencia por los alumnos más dotados físicamente, olvidando a aquellos que, quizás con más entusiasmo, no logran realizar los ejercicios con la misma corrección. A menudo, en los entrenamientos los deportistas más técnicos o más avanzados se ponen delante, mostrando así su mayor destreza, quedando los novatos detrás.

La solución pudiera ser delegar a los deportistas más avanzados técnicamente las labores de enseñanza de los principiantes, siendo ésta idea doblemente válida. Por un lado motivaríamos aun más a los avanzados con ésta nueva responsabilidad, y por otro, los novatos podrían expresarse con más relajación con sus compañeros que con el entrenador.

La misión de un entrenador debe ir mucho más allá de la demostración de lo que él sabe, ya que principalmente debe procurar que el tiempo que sus muchachos permanezcan en su entrenamiento ha de ser tiempo feliz y relajante.

Este problema que ha tenido la liga deportiva en su categoría sub 12ha sido por:

- Falta de entrenadores especializados para manejar niños o formar a los deportistas.
- Falta de apoyo de los clubes al no enviar a sus niños a la categoría sub 12 de la liga; tal vez por pensar perder un título en la Liga y ser considerado al jugador pieza clave.
- Falta de apoyo de sus padres; por la dedicación o el amor a su Club que juegue primero el campeonato interno de la Liga.
- Poca inversión de los directivos en la categoría sub 12 de la liga.
- Falta de materiales para el desarrollo del trabajo; es decir balones, conos, vallas, chalecos, estacas.
- Falta de una escuela permanente de fútbol

1.3. Formulación del problema

¿Cómo influyen los métodos de entrenamiento en la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12 de la Liga Deportiva de “San Juan” parroquia Amaguaña cantón Quito Provincia de Pichincha año 2011 - 2012?

1.4. Delimitación del problema

1.4.1. Unidades de observación

Las unidades de observación, del presente trabajo de investigación fueron:

- Los monitores o entrenadores de la categoría sub 12, de la Liga Deportiva San Juan, parroquia Amaguaña.
- Los futbolistas de la categoría sub 12 de los clubes de la Liga Deportiva San Juan, parroquia Amaguaña.

1.4.2. Delimitación espacial

La delimitación espacial del presenta trabajo de investigación fue dada en:

Provincia:	Pichincha
Cantón:	Quito
Parroquia:	Amaguaña
Barrio:	San Juan

1.4.3. Delimitación temporal

La investigación se realizó en los años 2011 - 2012.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar los métodos de entrenamientos que inciden en la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12 de la Liga Deportiva de “San Juan” parroquia Amaguaña, Cantón Quito, Provincia de Pichincha año 2011 – 2012.

Elaborar una estrategia psicopedagógica de entrenamiento técnico para los futbolistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva “San Juan” basado en los métodos.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar los tipos de métodos que utiliza el entrenador en la preparación técnica de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva de “San Juan” parroquia Amaguaña cantón Quito Provincia de Pichincha año 2011 – 2012.
- Determinar la preparación técnica individual y colectiva de los futbolistas en la categoría sub 12 de la Liga Deportiva de “San Juan” parroquia Amaguaña Cantón Quito Provincia de Pichincha año 2011 – 2012

1.6. Justificación e importancia

La Liga Deportiva San Juan de la parroquia Amaguaña del cantón Quito provincia de Pichincha, es una organización de nuestro país que fomenta la práctica deportiva favorita como es el fútbol, ya que asocia los

clubes principales de la localidad, todos con deportistas infantiles, juveniles y adultos. Pues, a la mayoría de las personas de la localidad les gusta el fútbol como deporte principal, de ahí que se ha observado la práctica o entrenamiento de los niños, dirigido por personas poco preparadas como son ex futbolistas, dirigentes o simplemente aficionados; todos con el objetivo principal que es mejorar las condiciones técnicas del manejo del balón de los deportistas, en este caso, los niños.

Por lo tanto, la enseñanza de los fundamentos técnicos en la formación base de los deportistas sin importar la modalidad deportiva es fundamental, pero es esencial establecer un proceso lógico en el fútbol, que en la actualidad ha evolucionado a pasos agigantados, permitiendo a nuestra selección haber participado en dos mundiales consecutivos.

Con la preparación técnica, que tiene su iniciación y aprendizaje en edades tempranas está encaminada a lograr un constante perfeccionamiento en el manejo del balón, y a ser efectiva día tras día. En el fútbol hay mucho de engaño, ya que se trata de esconder el balón al adversario e intentar marcar goles, es decir alcanzar la eficiencia mecánica, logrando así el objetivo primordial de la enseñanza-aprendizaje del gesto deportivo.

El objeto de éste estudio es aplicar de mejor manera los métodos de entrenamiento de tal manera que los jugadores que inician y están en el fútbol conozcan cual es la preparación adecuada que necesitarán para alcanzar las condiciones óptimas, para este difícil, pero apasionado deporte que es el fútbol.

Esta investigación es de fundamental importancia para la liga deportiva "San Juan" en la categoría sub 12 ya los equipos que lo integren; ya que está orientada a descubrir y desarrollar las capacidades

técnicas de los deportistas dentro de un proceso científico, lógico, ordenado y humano que debe tener un jugador a temprana edad para que adquieran buenos hábitos que le permitan un desarrollo individual tanto en el aspecto deportivo como personal y de esta forma ser un ente positivo para la sociedad.

Podemos afirmar que las personas beneficiadas con esta investigación en forma directa serán los niños que acuden al entrenamiento del fútbol en la liga deportiva “San Juan”, ya que se pretende que las personas encargadas de dirigir las prácticas de fútbol cuenten con un programa de entrenamiento de fútbol en la categoría sub 12 basado en los métodos; puesto que es un documento que servirá de base para que la sociedad conozca sobre la importancia y utilidad que tiene la preparación técnica del deportista en forma lógica y ordenada.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica.

2.1.1. Fundamentación filosófica

Teoría humanista

El presente Proyecto trabaja con, para y por seres humanos, ya que en esta teoría se considera al hombre muy importante y su inteligencia el valor superior, se pretenderá aplicar de manera correcta los métodos de entrenamiento para mejorar en forma integral a los deportistas.

Consideramos que el problema de la falta de aplicación de los métodos y medios de entrenamiento, se está desviando de los siguientes fundamentos filosóficos:

Según Philips N. (2004):

- La formación permanente de una sociedad libre, democrática y humanista
- Formación integral del deportista hacia una educación para la vida.
- El practicidad como corriente filosófica enfoca las actividades deportivas como conocimientos adquiridos y no como una actividad rutinaria.

El presente problema a investigar tomará como fundamentos estos principios, ya que es el papel fundamental del entrenador contribuir al mejoramiento holístico de cada deportista.

2.1.2. Fundamentación epistemológica

Teoría constructivista

Según POZO; Juan Ignacio (2001), en su libro “Teorías sobre del Aprendizaje” indica que “el conocimiento es un producto de la relación dialéctica de la sociedad, lo cual se logra tratando de perfeccionar el aprendizaje”

Piaget dice “que el conocimiento se desarrolla a base de una construcción ordenada de estructuras intelectuales que regulan los intercambios del sujeto con el medio”. También menciona que el orden de esta estructura es universal, podemos mencionar que el entrenamiento en forma continua y libre de errores se contribuirá al mejoramiento de la técnica deportiva porque el movimiento técnico obedece a la forma como está grabado en el cerebro humano.

En cualquier nivel de la enseñanza que estemos, la educación en este caso el entrenamiento deportivo, tiene como meta ayudar a que los alumnos progresen de un estado inferior a un estado superior, es decir se mejorará la técnica individual y colectiva de los deportistas partiendo de movimientos básico hasta los más complejos.

El conocimiento es producto de la interacción entre sujeto (deportista) y objeto (medios). En esta interacción se producirán dos procesos:

Asimilación:El sujeto interpretará la información que obtiene del medio en función de sus Esquemas o estructuras conceptuales disponibles.

Acomodación:El sujeto adopta conceptos o ideas vagas ya adquiridas para relacionarlas con el medio. Ocurre una modificación de: los esquemas previos en función de la nueva información, si el deportista es correctamente entrenado con métodos y medios adecuados estará en la posibilidad de resolver situaciones de juego exigentes de una competencia.

2.1.3. Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista

Según el Maestro Rousseau se enseñará por el interés natural del niño y nunca por el esfuerzo artificial, de ahí resulta que sigan vigentes sus postulados de abandonar todo antes de fatigar al niño y de desgastar su interés inútilmente, siendo preferible que aprenda poco a poco, a que haga algo en contra de su voluntad y libertad. En este caso el gusto del niño por practicar y jugar el fútbol se orientará de manera adecuada a que los movimientos técnicos básicos del fútbol se lo realicen en base al juego.

Además Para CHADWICK M. (2001) “en un proceso de aprendizaje o educación en la práctica se debe contribuir de manera significativa al desarrollo de: Personalidad autónoma y solidaria en su entorno social y natural. (p. 77)

Los métodos a emplearse son parte del proceso de evaluación (test) porque permiten comprobar el logro alcanzado en el entrenamiento de los deportistas.

El Entrenamiento deportivo permite descubrir hasta qué punto las experiencias vividas en el aprendizaje, produzcan los resultados deseados.

2.1.3. Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

El enfoque cognitivo clarifica la visión de realidad de conocimiento, apropiación de la conciencia, potencialidad de la capacidad de razonamiento y transformación de la conciencia, de modo que permite orientar las dimensiones de las exigencias epistemológicas en la formación de los deportistas y de sus docentes - entrenadores lo cual significa que la articulación de procesos de una determinada realidad es posible a partir de las acciones de los niños como sujetos sociales inmersos en ella, lo cual contribuye a la práctica profesional de los Entrenadores que puede ser mejorada en función de su propia realidad, es decir los docentes pueden estructurar relaciones del contexto de su práctica docente con las circunstancias en que se desarrollan las mismas, potenciando de esta manera el razonamiento y el contexto de conciencia.

Además, Según Escarti A. (2005), la práctica deportiva en cualquier edad y ámbito, tiene beneficios como los siguientes:

- **Mejora la capacidad del deportista, motivación y participación colectiva.**
- **La participación en actividades físicas y deportes puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira y así mismo puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.**
- **El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida.**
- **El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes. (p. 250)**

2.1.4. Fundamentación sociológica

Teoría socio –crítica

El verdadero eje de articulación de la escuela no puede ser el poder frente a nadie, sino el servicio a la sociedad. Ni la escuela, ni ninguna otra organización social, pueden vivir en conflicto permanente. El mayor de los conflictos es, precisamente, el que no funcione o que no cumpla con los fines para los que ha sido creada, el estudio de métodos de entrenamiento se canalicen de mejor manera para que el entrenamiento cumpla este principio.

Por otra parte el fútbol es un juego en equipo por lo que la escuela ha de superar divisiones, egoísmos y personalismos y dar paso a la colaboración y al trabajo cooperativo y que el profesor, los alumnos, los padres y la sociedad trabajen en la misma dirección y con el interés supremo de conseguir la mejor y más completa formación.

El verdadero problema no radica en eliminar el conflicto, sino en canalizarlo hacia formas menos destructivas y más útiles de cooperación.

La relación educación –sociedad, se da en una sola dirección ya que están íntimamente ligados para que exista una coordinación entre el deporte comunitario y la formación para la vida.

Según Maslow, A.H. (2001) en su libro “motivación y personalidad” manifiesta lo siguiente:

- La interacción social es un proceso recíproco que obra por medio de dos o más factores sociales dentro del marco de un solo proceso bajo condiciones de tiempo y lugar.

- Las calamitosas condiciones de vida, de la sociedad obliga a los entrenadores y educadores a contribuir en contra de los males de nuestro entorno.

2.1.5. Métodos de entrenamiento deportivo

En este apartado recopilaremos las definiciones de métodos de entrenamiento deportivo, con el objeto de tener ideas claras sobre este tema de investigación.

Según Bosco,C. (2001) se entiende por“Métodos de entrenamiento a un conjunto de ejercicios que se repetirán de forma sistemática y dosificada”; estos ejercicios constituyen una forma adecuada de preparación, de tal modo que el sistema está basado en un método de entrenamiento secuencial en las diferentes técnicas de aprendizajea otro superior, parte de la técnica o secuencia de entrenamiento debe, de modo que para el paso de un nivel estar ya consolidada.(p. 23)

Para Grosser H. (2002) “los métodos de entrenamiento deben tener objetivos claros y concretos para poder alcanzar los fines propuestos, mediante la enseñanza-aprendizaje”. En tal virtud, debe expresar claramente el espíritu y finalidad de la misma, para ello es necesario desarrollar una preparación de forma práctica, realizable, adecuada y suficiente. (p. 115)

SegúnThomas E. Larkin (2002) **Métodos de entrenamiento** “describe las actividades que los atletas y entrenadores realizan para entrenarse en el fútbol. (p. 68)

Las metas deberán estar basadas sobre cómo el jugador aplica los fundamentos técnicos en forma individual y colectiva en las categoría sub 12 de la liga deportiva “San Juan”.

2.1.6. Métodos de entrenamiento de fútbol

El entrenamiento del fútbol, especialmente en la categoría sub 12, implica una serie de aspectos importantes que debe conocer el entrenador, entre los cuales, seleccionar el método adecuado, para este proceso será la diferencia entre lograr el éxito o el fracaso.

Para TOCÓN Petriz, (2005) métodos de entrenamiento del fútbol son el conjunto de operaciones ordenadas, con las que se pretende obtener un resultado. La buena organización, secuenciación y sistematización de la acción tendrá como objetivo el lograr una meta. (p. 221)

Nos referimos a las estrategias metodológicas que los entrenadores deben utilizar para lograr que los jugadores alcancen un aprendizaje significativo. La metodología se refiere al conjunto de estrategias que el Entrenador prevé y aplica en el Campo de juego.

En el libro “Metodología del entrenamiento” de Williams J. (2001) manifiesta que “La metodología son los procedimientos prácticos llevados a cabo para mejorar la capacidad técnica u otra capacidad y a la vez expone el siguiente método: (p. 133, 134, 135)

2.1.6.1. Método de repeticiones

Es un entrenamiento fraccionado con intervalos de ejercicios técnicos y descanso, ejercicios técnicos y descanso. Pero, el deportista descansa parcialmente durante la pausa que, por lo tanto, debe ser más larga. El número de repeticiones puede ser variable y se pueden alternar distancias iguales o diferentes con pausas iguales o diferentes.

2.1.6.1.1. Fases metodológicas del método de repeticiones

La preparación técnica es quizás la parte en donde existen más falencias, porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

La Universidad de Concepción de México en su página Web propone las siguientes fases metodológicas del método de repeticiones, para grabar un gesto técnico deportivo:

- **Fraccionamiento**
- **Acoplamiento**
- **Velocidad**
- **Automatización**

Fraccionamiento: Se debe fraccionar el gesto deportivo en las fases más importantes, para posteriormente repetir cuantas veces sean necesarias. Para alcanzar la técnica perfecta, se debe trabajar lento y conforme domina el movimiento, ir aumentando la velocidad.

El fraccionamiento y aprendizaje debe ser lento, y es recomendable trabajar en técnicas de recepción, dominio y emisión.

Acoplamiento: En este proceso se unirán las fases del gesto deportivo progresivamente, luego acoplarán las fases hasta llegar a realizar el gesto deportivo completo, no interesa la velocidad. Se repetirán cuantas veces sean necesarias.

Velocidad: Se incrementará la velocidad conforme domine el gesto deportivo para aplicar y evaluar en la actividad deportiva, se debe ir corrigiendo errores en el entrenamiento diario hasta llegar a dominar el gesto deportivo con velocidad.

Automatización: Se llegará a dominar el gesto deportivo ante cualquier estímulo, practicarán cuantas veces sean

necesarias se utilizará en la tercera fase del calentamiento para recordar al área pre-motora y motora (coordinación sicomotriz)

2.1.6.2 Método analítico

Según Forteza, A (2002) “El método analítico, es aquel que consiste en la repetición continuada del gesto técnico a entrenar, el objetivo es crear automatismos para que el jugador llegue a dominar el gesto. Se realiza sin oposición de un contrario y no interviene para nada la táctica. Se suele utilizar con los niños para que vayan adquiriendo conocimientos”. (p. 150, 151)

2.1.6.2.1 Fases metodológicas del método analítico

Para Forteza, A. (2002), las fases metodológicas apropiadas y que permiten mejorar ostensiblemente el aprendizaje de una técnica son las siguientes:

- Descomponer la totalidad del gesto técnico
- Localizar su atención
- Complejidad creciente

Descomponer la totalidad del gesto técnico: Consiste en descomponer la totalidad de la técnica, sujeto de aprendizaje, en una serie de ejercicios simples, con la intención de facilitar más su aprendizaje.

Localizar su atención: Esta fase radica en localizar su atención en las diferentes partes que componen una técnica determinada. (Movimiento de brazos, piernas, caderas etc.)

Complejidad creciente. Inician la enseñanza de del gesto técnico como es el pase, cuando el jugador alcanza cierto dominio, para luego incorporar una técnica nueva.

2.1.6.3. Método global

Para Peteado J, (2003) el Método Global “consiste en el entrenamiento técnico de algún gesto, intentando reproducir una situación real de juego. Por ello intervienen compañeros y adversarios. Y una de las diferencias con el método analítico es la presencia de contenidos tácticos en su realización”. (p. 96, 125)

2.1.6.3.1. Fases metodológicas del método global:

1. Consolidar las acciones técnicas reales de juego consiguiendo más efectividad.
2. Dominar las acciones técnicas mediante el desarrollo de diferentes juegos, utilizando su cuerpo como primer elemento de movimiento la extremidad inferior dominante y la menos dominante.
3. Aplicar constantemente las acciones técnicas en situaciones reales de juego utilizando sus diferentes formas de movimiento.

2.1.6.4. Técnica de futbol

Para Riera J. (2001) “Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de fútbol con el balón, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento. (p. 89)

Según Carmelo Bosco (2000) la técnica “es un conjunto de habilidades y destrezas aplicadas para la enseñanza y práctica de los fundamentos deportivos” (p. 25)

La técnica bien desarrollada y en forma específica nos permite resolver un problema deportivo y obtener buenos resultados.

En la página web www.aprendizajefutbo.com/proceso se puede encontrar que “las ejecuciones técnicas del fútbol son los movimientos más adecuados para conseguir la mayor eficacia; es decir, los gestos y movimientos que son más eficaces con el mínimo gasto de energía”

Sin embargo, la técnica individual no es un objetivo en sí, sino un medio para dominar los principios tácticos del fútbol.

Para el aprendizaje y práctica de la técnica en las categorías formativas de los deportistas; según estudios realizados por Oswaldo Vásconez, ha clasificado de la siguiente forma:

Técnica individual:

- El control
- Conducción
- El tiro
- Finta
- Habilidad
- El golpeo con el pie
- Golpeo con la cabeza
- El regate,
- La interceptación

Técnica Colectiva

- Pases
- Relevos

2.1.6.4.1. Técnica individual

El Control: Es hacerse el jugador con el balón y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior. Pueden ser Controles clásicos: Parada, semi-parada y amortiguamiento; y Controles orientados: controlar y orientar al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto.

La Conducción: Es la acción que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego, dotándole de seguridad ante el contrario.

La conducción puede ser: Individual, cuando se realiza en beneficio propio (iniciar y finalizar la acción) y de conjunto, que será aquella que está encadenada a otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.

Superficies de contacto: Interior, Empeine total y Exterior

El Tiro: Es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria. Características que debe poseer el que tira: Dominio del balón, potencia y precisión de golpeo, decidido, valiente, con convencimiento, agresivo y perseverante.

La Finta: Es un movimiento del cuerpo con o sin balón que tiene como finalidad engañar al contrario. Por lo tanto denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se pretende hacer, con o sin balón.

Habilidad: Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos. La habilidad puede ser Estática y Dinámica.

El Golpeo con el Pie: Lo podemos definir como todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado. Cuando un jugador entra en contacto con el balón se desprende del mismo está efectuando un golpeo, bien de forma suave (conducir, pasar en corto) o bien de forma intensa (despejar).

Golpeo con la Cabeza: Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta sin un objetivo determinado.

El Regate: Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

La Interceptación: Es la acción defensiva por medio de la cual se modifica la trayectoria del balón tocado en último lugar por un contrario, evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

2.1.6.4.2. 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: Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo, es el principio del juego colectivo.

El Relevo: Es la acción de transmisión – recogida del balón que se realiza entre dos jugadores de un mismo equipo sin que exista un desplazamiento del esférico. El relevo es la acción técnica de la transmisión del balón en que hay cambio de poseedor y de iniciativa organizativa, dando la responsabilidad y funciones al nuevo poseedor.

2.1.6.5. La formación deportiva

Como es lógico, uno de los objetivos de la práctica deportiva de los jugadores es su desarrollo deportivo, de forma que puedan ser competentes en categorías superiores e incluso, en algunos casos, buenos jugadores de élite, este objetivo debe enmarcarse en el ámbito de desarrollo global de los deportistas jóvenes que ha sido expuesto en los apartados previos.

Ahora bien, en general se tendrían los siguientes beneficios de la formación deportiva:

En primer lugar, porque la mayoría de los deportistas jóvenes no van a llegar a ser jugadores de élite y, sin embargo pueden beneficiarse mucho de su paso en el deporte. Así, el deporte estará contribuyendo a una sociedad mejor, formando a mujeres y hombres más preparados para enfrentarse a la vida con eficacia, salud y espíritu tolerante y solidario.

En segundo lugar, porque la experiencia en el deporte de los niños y los adolescentes, también puede contribuir a formar a los futuros entrenadores, árbitros, directivos, padres de deportistas, periodistas deportivos, expertos de las ciencias del deporte, espectadores, etc. Si en el futuro, todos o la mayoría de estos adultos, han sido deportistas cuando

eran niños y su experiencia ha sido favorable, es evidente que el deporte beneficiará de la aportación de personas mejor formadas.

En tercer lugar, porque habrá más jóvenes que podrán ser jugadores de élite, al seguirse un procedimiento de trabajo que potencia mejor el desarrollo técnico. De esta manera, se minimizará que se pierdan en el camino muchos deportistas que, más adelante, podrían alcanzar un alto rendimiento.

En cuarto lugar, porque los que lleguen a élite, en lugar de ser, simplemente, unos “supervivientes” que “a pesar de todo han llegado”, serán deportistas mejor preparados en todos los aspectos, elevando el nivel deportivo y humano de los que más destaquen y, por lo tanto, sean la imagen de su deporte y el modelo a imitar por los futuros niños y adolescentes.

En general, es importante no tener prisa y dejar que los deportistas más jóvenes sigan su propia trayectoria, encauzando su formación deportiva, progresivamente, con contenidos cada vez más avanzados.

2.1.6.6. Entrenamiento deportivo

Para Verjosahnski I. 2004 el entrenamiento deportivo “es un proceso pedagógico, en el mismo se aplican principios generales del aprendizaje y de la educación. Al mismo tiempo existen también principios específicos del entrenamiento que reflejan sus características: desarrollo máximo de las capacidades técnicas dentro de las competiciones. (p. 28)

Precisamente, la misión del Entrenamiento Deportivo -enmarcada en la formación multilateral de las personas y orientada hacia las direcciones anteriormente expuestas- lo convierten en un proceso pedagógico complejo o especial, por lo que esta característica del mismo apunta hacia la necesidad del tratamiento de sus particularidades a través de una Pedagogía Especial, en correspondencia con las mismas, surge así la denominada Pedagogía del Deporte.

2.2. Posicionamiento teórico personal

El proceso de entrenamiento óptimo es la correcta aplicación de los métodos fundamentales en la preparación técnica de los jugadores en la práctica del fútbol, todo entrenador debe darse cuenta de la dignidad de su profesión.

Por lo tanto la tarea educativa-deportiva impone manejar y dominar dentro del proceso enseñanza-aprendizaje paradigmas, modelos, corrientes y teorías del conocimiento que conlleven a desarrollar un óptimo desempeño como entrenador deportivo.

Se ha observado que la baja e inadecuada preparación de los monitores en la categoría sub 12, se debe al mal manejo de métodos y medios de entrenamientos; debido a que no se ha tomado en cuenta los aportes de la preparación Técnica y las partes fisiológicas de los niños que guían su desarrollo tanto individual como colectivo.

En este contexto la investigación está basada a un método de preparación para el jugador que inicia. Como corriente pedagógica se fundamenta en la tesis de que la preparación técnica en el fútbol no

pueden ser una simple reproductoras del sistema vigente y formadora de hombres y mujeres que los equipos o clubes requiere, puesto que la nueva tarea de entrenadores consiste en ayudar a los niños y jóvenes a desarrollar sus capacidades de tal forma que les permitan comprender lo que es el deporte competitivo en nuestra país que ha llegado a dos mundiales consecutivos y sobre ayudarles a desarrollar su formas de juego tanto individual como colectivo; todo esto apoyado sobre una preparación técnica con un total dominio de fundamentos científicos que sustenten el origen y evolución del fútbol. De esta manera se establece el requerimiento de la autoformación y preparación de los entrenadores en aspectos pedagógicos, que cumplen la función de formar jugadores.

Es aquí donde la investigación planteada, direcciona su accionar práctico a través de la aplicación correcta de los métodos de entrenamiento, el cual parte de un referente teórico de la personalidad y su formación sobre la esencia del hombre, ala naturaleza del conocimiento y su realidad. Por lo tanto, esta investigación ofrece una oportunidad que permite elaborar un programa de entrenamiento deportivo adecuado, el cual aportará al mejoramiento técnico deportivo del deportista, ubicándose como parte fundamental del desarrollo integral del individuo.

Esta investigación mejorará la metodología tradicional del trabajo sobre métodos y medios, al presentar un procedimiento que toma en consideración las etapas de crecimiento y desarrollo evolutivo del niño, la forma correcta de entrenar ciertas técnicas del fútbol, las repeticiones necesarias y la continuidad de un proceso deportivo que pretende mejorar no solo la técnica de los jugadores sino también que los resultados esperados sean satisfactorios en todos los aspectos.

Protocolo de los tests técnicos del fútbol

T E S T 1 (Control de balón). A balón estático, se eleva y se registra el mayor número de toques que realice con cualquier superficie de contacto en un tiempo de 30', tomando en cuenta que el balón no debe tocar el suelo, ya que en ese instante se daría por finalizado el intento correspondiente al test.

Tendrán tres intentos y se registrará el mejor (mayor número de toques).

VALORACIÓN:

RANGO DE TOQUES	PUNTAJE	EQUIVALENCIA
26 - 30	5	Excelente
21 – 25	4	Muy Bueno
16 - 20	3	Bueno
11 – 15	2	Regular
< 11	1	Malo

T E S T 2 (Conducción de balón) Se mide una distancia de 20 metros de longitud, colocando cada 1.5 metros un cono. Los jugadores tienen que conducir el balón en el menor tiempo posible.

Vale la mejor de tres tentativas, se registrará el menor tiempo realizado

VALORACIÓN:

RANGO DE TIEMPO (segundos)	PUNTAJE	EQUIVALENCIA
7' – 8'	5	Excelente
9' – 10'	4	Muy Bueno
11' – 12'	3	Bueno
13 – 14'	2	Regular
> 14'	1	Malo

T E S 3 (Tiro al arco).

Tiros a una portería de 3 metros de ancho y 2 metros de alto a una distancia de 15 metros. Tres tentativas con cada pierna. Se ejecutará 5 tiros con cada pierna.

¿Cuántos aciertos se consiguen en total? Se registrará la cantidad de aciertos al arco.

VALORACIÓN:

CANTIDAD DE GOLES	PUNTAJE	EQUIVALENCIA
10 – 9	5	Excelente
8 – 7	4	Muy Bueno
6 - 5	3	Bueno
4 - 3	2	Regular
1 - 2	1	Malo

T E S T 4 (Finta)

Los jugadores se colocan en una fila. A la altura del primer cono que se encuentra a 2 metros de la línea, realiza una finta sin balón y a la altura del segundo, que se encuentra a 2 m., realizan una finta con balón para luego lanzar a la portería. Se tomará el tiempo desde que sale de la línea hasta que realiza el tiro al Arco. Será nulo el intento sino realiza las dos fintas.

Se realiza tres tentativas y se registrará el menor tiempo de los tres.

VALORACIÓN:

TIEMPO EN SEGUNDOS	PUNTAJE	EQUIVALENCIA
5' – 6'	5	Excelente
7' – 8'	4	Muy Bueno
9' – 10'	3	Bueno
11' – 12'	2	Regular
>12'	1	Malo

TEST 5 (Precisión del pase)

Un jugador trata de introducir cinco balones en las pequeñas porterías (par de conos a 1 m.), debiendo hacerlo en menos de 15 segundos con la pierna derecha, luego Iniciando desde el otro extremo y pateando con la otra pierna.

Ejecutar desde 10m. de distancia. La distancia entre porterías 2 m.
Se contabilizan los aciertos.

VALORACIÓN:

NUMERO DE ACIERTOS	PUNTAJE	EQUIVALENCIA
9 – 10	5	Excelente
7 – 8	4	Muy Bueno
5 – 6	3	Bueno
3 – 4	2	Regular
<3	1	Malo

TEST 6 (Relevo con balón y obstáculos)

Se ubican los jugadores en una columna, los obstáculos 3 conos a 1m. de distancia entre ellos. A 2 m. del último cono esta un balón en cero, a 10 m. esta una señal y a 5 m. de distancia el ultimo cono. El jugador parte de la línea conduciendo el balón en zigzag por los conos y entrega al compañero que está en la parte posterior, luego conduce el balón que está en cero hasta la segunda señal, lo deja en cero y se desplaza por detrás del último cono para luego conducir el balón hacia la posición que inició y ubicarse al último de la columna.

Se realizará 2 intentos y se registrará el menor tiempo

VALORACIÓN:

TIEMPO EN SEGUNDOS	PUNTAJE	EQUIVALENCIA
12' – 13'	5	Excelente
14' – 15'	4	Muy Bueno
16' – 17'	3	Bueno
18' – 19'	2	Regular
>19'	1	Malo

2.3. Glosario de términos

Actualización. Proceso de perfeccionamiento del profesorado y entrenadores que consiste en actualizar su formación.

Desarrollo Integral: Combinación acertada de los conocimientos técnicos con la acertada motivación psicológica

Deporte. Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas

Enseñar. Trasmitir un conocimiento a una persona.

Empirismo. Conocimiento producto de la experiencia

Entrenamiento Deportivo.- Comprende el aprovechamiento de todo un conjunto de medios y contenidos que aseguran el logro y el aumento de la predisposición para alcanzar mayores niveles de rendimiento

Entrenador.- Persona especializada para enseñar un deporte determinado (fútbol, básquet, tenis, etc.).

Formación deportiva. Objetivo de Educación Física y el Deporte que conduce al desarrollo de las facultades humanas, así como la adquisición a y aprendizaje de movimientos, hábitos, habilidades destrezas técnico-deportivas que permiten el aprendizaje de contenidos físicos e intelectuales para la práctica de un deporte o disciplina concreta.

Estilo. Forma personal de ejecutar un movimiento o técnica deportiva.

Habilidad deportiva. Habilidad para desarrollar una actividad físico – deportiva. Dominio y desarrollo óptimo de un entrenamiento específico, susceptible de perfeccionarse mediante la práctica continúa.

Método. Es el camino para alcanzar un fin. En el contexto científico es un conjunto de procedimientos o medios que utiliza una ciencia para alcanzar.

Metodología. Estudio de los métodos de conocimiento, de investigación de interpretación considerados en sí mismos. Conjunto de métodos seguidos en la enseñanza de una materia, en una investigación, en una demostración o en el entrenamiento deportivo.

Pedagogía. Ciencia que tiene como objeto de reflexión la educación y la enseñanza, así como orientar y optimizar todos los aspectos relacionados proceso educativo.

Planificación.- Conjunto esquemático y ordenado de las acciones con las que se pretende llevar a cabo un proyecto

Proceso. Conjunto de fases sucesivas de un fenómeno o una operación sistemática mediante el cual se llega a un determinado fin.

Técnica.- Son todas aquellas acciones que son capaces de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que lo permite el reglamento.

2.4. Interrogantes de la investigación.

¿Cuáles son los tipos de métodos que utilizan los entrenadores monitores en la preparación técnica de los futbolistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva de “San Juan” Parroquia Amaguaña Cantón Quito Provincia de Pichincha año 2011 – 2012?

La mayoría de los monitores y entrenadores conoce y utilizan el método de repeticiones en la preparación técnica de los futbolistas, mientras que el método analítico y global son muy poco conocidos por los monitores y por ende son los menos utilizados en la preparación técnica de los futbolistas.

2. ¿Cuál es el nivel de preparación técnica individual y colectiva de los futbolistas en la categoría sub 12 de la Liga Deportiva de San Juan Parroquia Amaguaña Cantón Quito Provincia de Pichincha año 2011 - 2012?

Del análisis de los test se deduce que los deportistas, en cuanto a la preparación técnica, se encuentran en un nivel bajo, por cuanto casi la mitad de los deportistas corresponden al grupo de regulares y malos, y un porcentaje muy reducido son considerados buenos y muy buenos en el manejo de las técnicas individuales y colectivas que son importantes en el fútbol.

2.5. Matriz categorial

CONCEPTOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Son el conjunto de operaciones ordenadas, con las que se pretende obtener un resultado. La buena organización, secuenciación y sistematización de la acción tendrá como objetivo el lograr una meta.</p>	Método de entrenamiento	<p>Métodos:</p> <p>Repeticiones</p> <p>Analítico</p> <p>Global</p> <p>Individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fraccionamiento • Acoplamiento • Velocidad • Automatización • Descomponer • Localizar • Complejidad • Consolidar acciones técnicas • Dominar las acciones técnicas • Aplicar constantemente las acciones técnicas
<p>Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de fútbol con el balón, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento...</p>	Preparación Técnica	<p>Colectiva</p>	<p>El control, conducción, el tiro,</p> <p>Finta</p> <p>Pase</p> <p>Relevo</p>

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación que se desarrolló, es de campo llamada también investigación directa, por cuanto se efectuó en el lugar y tiempo en que ocurrieron las situaciones en este caso los entrenamientos y práctica de los deportistas junto a sus monitores.

La investigación fue de tipo documental por cuanto se realizó a través de la consulta de documentos (libros, revistas, periódicos, memorias, internet, etc.).

3.2. Métodos utilizados en la investigación

3.2.1. Métodos empíricos

Observación: Fue utilizado en el registro visual de las prácticas de los monitores entrenadores con los deportistas, de lo que ocurrió en la situacional real, clasificando y consignando los acontecimientos pertinentes de acuerdo con el esquema previsto y de acuerdo a los aspectos que se evaluaron.

Recolección de información: Fue utilizado en la recolección de información tanto con las encuestas a los monitores como los test técnicos a los deportistas observados.

3.2.2. Métodos teóricos

Científico: El método científico fue aplicado en el presente trabajo de investigación ya que consta de una serie ordenada de procedimientos y permite observar la extensión de nuestros conocimientos aplicando reglas y principios coherentemente concatenados.

Histórico: Fue utilizado en el trabajo de investigación por cuanto nos permitió establecer los antecedentes y conocer la evolución y desarrollo los aspectos deportivos y futbolísticos de la Liga Deportiva San Juan, especialmente en la categoría sub 12 con el fin de indagar conocimientos más profundos inherentes a la preparación técnica de los futbolistas.

Método Lógico Inductivo: Es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se elevó a conocimientos generales; este método permitió observar el nivel técnico de los deportistas de la categoría sub 12 en la Liga Deportiva San Juan y concluimos que el nivel técnico es bajo. Tal conclusión fue posible mediante el análisis de todos y cada uno de los deportistas.

Método Lógico Deductivo: Mediante ella se aplicaron los principios descubiertos a casos particulares, en este caso los deportistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva San Juan, en donde pudimos establecer que el nivel técnico de los deportistas es bajo, y nos permitió deducir que es producto de un inadecuado entrenamiento por parte de los monitores o entrenadores en la aplicación correcta de los tipos de métodos de entrenamiento deportivo.

Método Sintético: Es un proceso mediante el cual nos permitió relacionar hechos aparentemente aislados como son los monitores o entrenadores y los deportistas; nos permitió establecer que existe una estrecha relación racional entre el nivel técnico de los deportistas de la categoría sub 12 y la aplicación adecuada de los tipos de métodos de entrenamiento deportivo por parte de los monitores o entrenadores; este método lo utilizamos para establecer las conclusiones y las recomendaciones.

Método Analítico: Se distinguieron los elementos del proceso de entrenamiento deportivo y se procedió a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado como son: los deportistas, los monitores o entrenadores, las técnicas del fútbol, los tipos de métodos de entrenamiento, y las fases metodológicas; y se pudo realizar un análisis para determinar el nivel técnico de los deportistas y en algunos casos el desconocimiento y aplicación de los métodos analítico y global, como esta expresada en las conclusiones del presente trabajo.

Método Estadístico: Nos permitió realizar la representación de los datos en forma de tablas, frecuencias y en forma porcentual para una mejor síntesis y análisis de los mismos.

3.3. Técnicas e instrumentos

En el desarrollo del trabajo de investigación se utilizaron: una encuesta a los monitores o entrenadores y test técnico a los deportistas.

3.4. Población

La presente investigación tuvo por universo a los jugadores de los equipos de liga deportiva de San Juan, especialmente aquellos que tuvieron deportistas en edades comprendidas para formar parte de la

categoríaSub 12. También se pudo aplicar al número total monitores – entrenadores residentes en el sector y que fueron objeto de estudio llegando a 9.

CLUB	Monitores	No. DEPORTISTAS
Juvenil San Luis	1	16
Amazonas	1	16
Estrella Juvenil “A”	1	16
Unión Familiar	1	15
San Antonio		16
Manchester		16
Deportivo Gaos	1	17
Lions Futbol Club	1	15
Atlético Real	1	17
TheFamily	1	16
Deportivo Necaxa	1	16
Arsenal		15
TOTAL	9	191

3.5.Muestra

La muestra estuvo conformada por todos los jugadores de los equipos de liga deportiva de San Juan que habitan en el sector. Entendemos por jugadores el conjunto de equipos que conforman la liga deportiva y por los monitores o entrenadores que están encargados del entrenamiento de los mismos.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para proceder a analizar los datos tomados a los entrenadores o monitores y los deportistas de la categoría sub 12 en la liga deportiva san Juan:

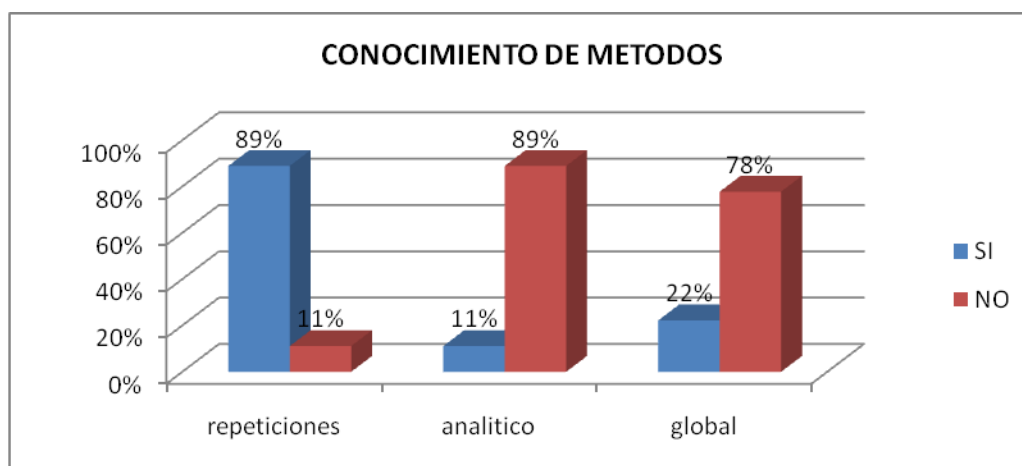
- Se utilizó el programa: hoja electrónica Excel.
- Se hizo el análisis descriptivo de cada pregunta aplicados a los monitores o entrenadores.
- Se realizó el análisis descriptivo de cada protocolo de los test

Pregunta N° 1. De los siguientes métodos, seleccione el o los métodos que Ud. conoce para la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12.

Tabla N° 1

INDICADORES	REPETICIONES		ANALÍTICO		GLOBAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
SI	8	89%	1	11%	2	22%
NO	1	11%	8	89%	7	78%
TOTAL	9	100%	9	100%	9	100%

Grafico N° 1



Fuente: Encuesta

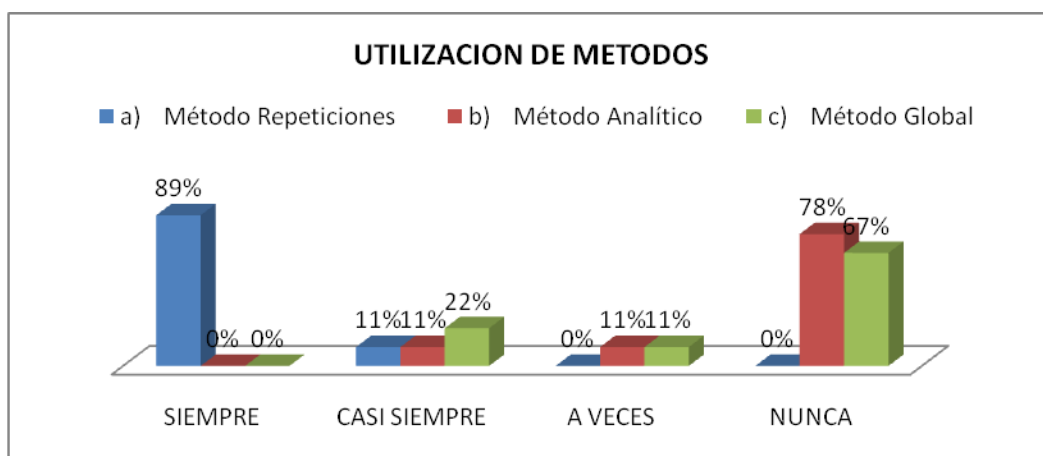
INTERPRETACIÓN: En tabla N°1 se observa que el 89% equivalente a más de las tres cuartas partes de los encuestados conocen el método repeticiones para la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12, favoreciendo la preparación del futbolista; mientras que el 89% del método analítico y el 78% del método global de los estudiados equivalente a más de la mitad de los encuestados desconocen estos métodos de entrenamiento de fútbol en esta categoría, realizando un trabajo de entrenamiento inadecuado en la preparación del deportista; sin embargo un reducido porcentaje como es el 11% del método analítico el 22% del método global, manifiestan conocer estos métodos, por lo que se deduce que puede haber un trabajo aceptable en la formación de los deportistas en el aspecto técnico.

Pregunta N° 2. Del siguiente listado de métodos, seleccione los que Ud. Utiliza para la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12.

Tabla N°2

MÉTODO	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
a) Método Repeticiones	8	89%	1	11%	0	0%	0	0%	9	100%
b) Método Analítico	0	0	1	11%	1	11%	7	78%	9	100%
c) Método Global	0	0	2	22%	1	11%	6	67%	9	100%

Grafico N° 2



Fuente: encuesta

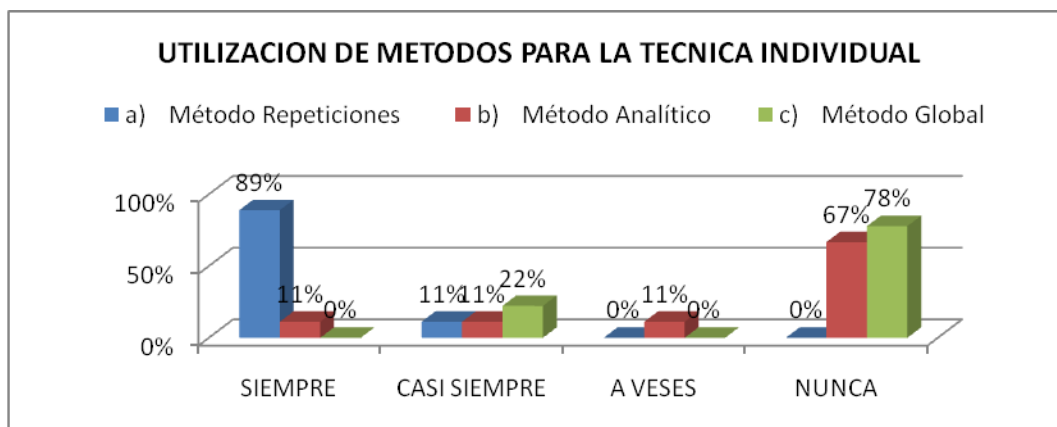
INTERPRETACIÓN: En la Tabla N°2 se observa que el 89% equivalente a más de las tres cuartas partes de los encuestados, siempre utilizan el método de repeticiones, así mismo el 11% equivalente a menos de la cuarta parte, de los encuestados, casi siempre utilizan el método de repeticiones, para la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12, realizando el trabajo de entrenamiento con los futbolistas de forma adecuada; por otra parte se observa que el 78% en el método analítico y el 67% equivalente a más de la mitad de los encuestados no utilizan estos métodos en la preparación técnica de los futbolistas y por último, un reducido porcentaje, el 11% de los encuestados indican que a veces utilizan los métodos analítico y global en la preparación técnica de los deportistas; de la indagación se deduce que se desfavorece notablemente el desarrollo sistemático de la técnica de los futbolistas.

Pregunta N° 3. Del siguiente listado de métodos, seleccione los que Ud. Utiliza para el desarrollo de la técnica individual de los futbolistas en la categoría sub 12.

Tabla N° 3

MÉTODO	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
a) Método Repeticiones	8	89%	1	11%	0	0	0	0%	9	100%
b) Método Analítico	1	11%	1	11%	1	11%	6	67%	9	100%
c) Método Global	0	0	2	22%	0	0%	7	78%	9	100%

Grafico N° 3



Fuente: Encuesta

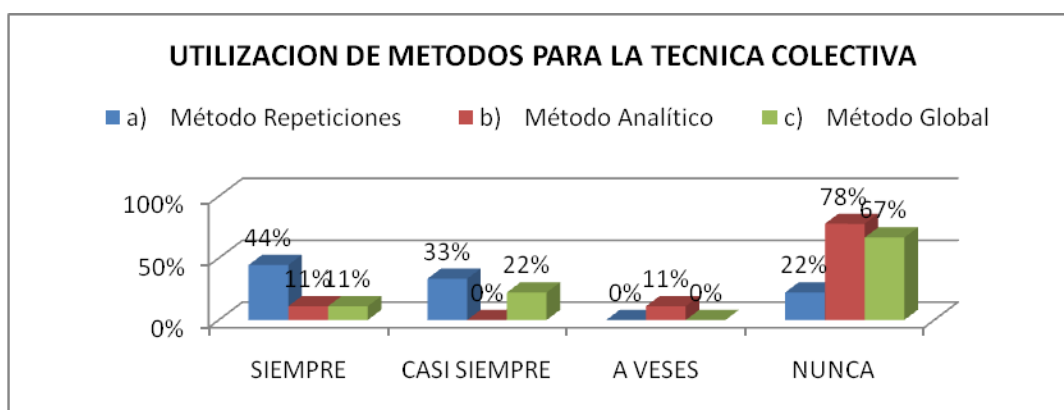
INTERPRETACIÓN: En la Tabla N°3 se observa que el 89 % equivalente a más de las tres cuartas partes de los encuestados, siempre utilizan el método de repeticiones, por otra parte 22%, de los encuestados, casi siempre utilizan el método global, para la preparación de la técnica individual de los futbolistas en la categoría sub 12, realizando el trabajo de entrenamiento con los futbolistas de forma adecuada y aceptable; también se observa que el 67% en el método analítico y el 78% en el método global equivalente a más de la mitad de los encuestados no utilizan estos métodos para preparación técnica de la individual de los futbolistas; presentando un desconocimiento sobre los métodos entrenamiento y desfavoreciendo notablemente el desarrollo sistemático de la técnica de los futbolistas.

Pregunta N° 4. Del siguiente listado de métodos, seleccione los que Ud. Utiliza para el desarrollo de la técnica colectiva de los futbolistas en la categoría sub 12.

Tabla N° 4

MÉTODO	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		A VECES		NUNCA		TOTAL	
	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
a) Método Repeticiones	4	44%	3	33%		0	2	22%	9	100%
b) Método Analítico	1	11%		0%	1	11%	7	78%	9	100%
c) Método Global	1	11%	2	22%		0%	6	67%	9	100%

Grafico N° 4



Fuente: encuesta

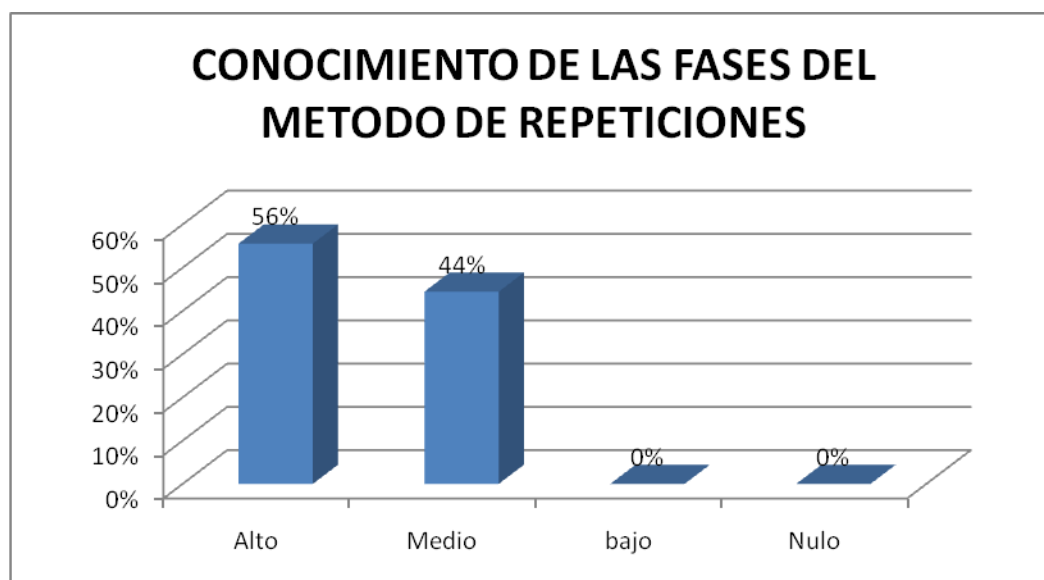
INTERPRETACIÓN: En la Tabla N°4 se observa que el 44% equivalente a menos de la mitad de los encuestados, siempre utilizan el método de repeticiones, así mismo el 33% equivalente a menos de la mitad, de los encuestados, casi siempre utilizan el método de repeticiones para la preparación de la técnica colectiva de los futbolistas en la categoría sub 12, realizando el trabajo de entrenamiento con los futbolistas de forma favorable; por otra parte se observa que el 78% en el método analítico y el 67% en el método global equivalente a más de la mitad de los encuestados no utilizan estos métodos en la preparación técnica colectiva de los futbolistas desfavoreciendo notablemente el desarrollo sistemático de la técnica de los futbolistas; y por último, un 22% equivalente a menos de la cuarta parte de los encuestados indican que casi siempre utilizan en el método analítico en la preparación de la técnica colectiva de los futbolistas, realizando un trabajo adecuado en el entrenamiento de los futbolistas.

Pregunta N° 5. Considera Ud. que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método de repeticiones es:

Tabla N° 5

INDICADORES	FR	%
Alto	5	56%
Medio	4	44%
bajo	0	0%
Nulo	0	0%
Total	9	100%

Grafico N° 5



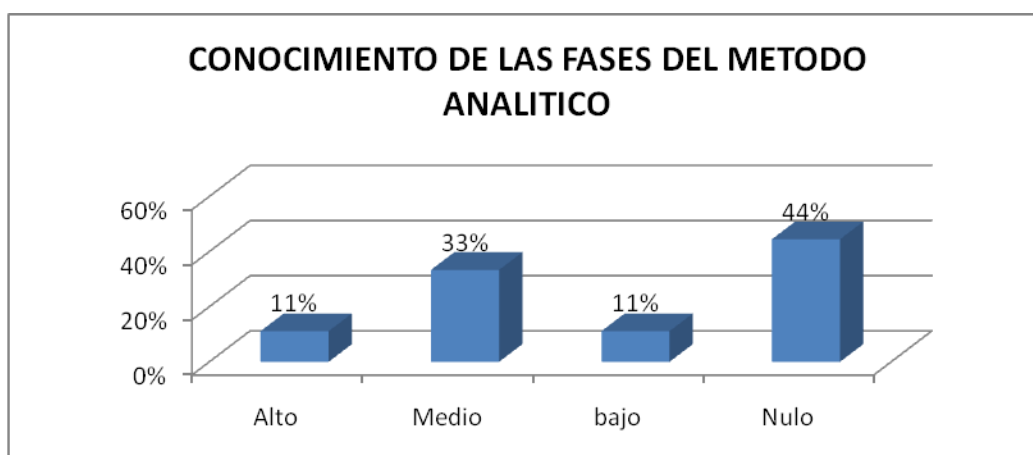
INTERPRETACIÓN: En la Tabla N° 5 se observa que el 56% equivalente a más de la mitad de los encuestados, considera que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método de repeticiones es alto, favoreciendo en gran medida el trabajo de entrenamiento con los futbolistas; así mismo el 44% equivalente a más de la tercera parte, de los encuestados, considera que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método de repeticiones es medio, realizando un trabajo aceptable en el entrenamiento de los futbolistas en el aspecto técnico.

Pregunta N° 6. Considera Ud. que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método de Analítico es

Tabla N° 6

INDICADORES	FR	%
Alto	1	11%
Medio	3	33%
bajo	1	11%
Nulo	4	44%
Total	9	100%

Grafico N° 6



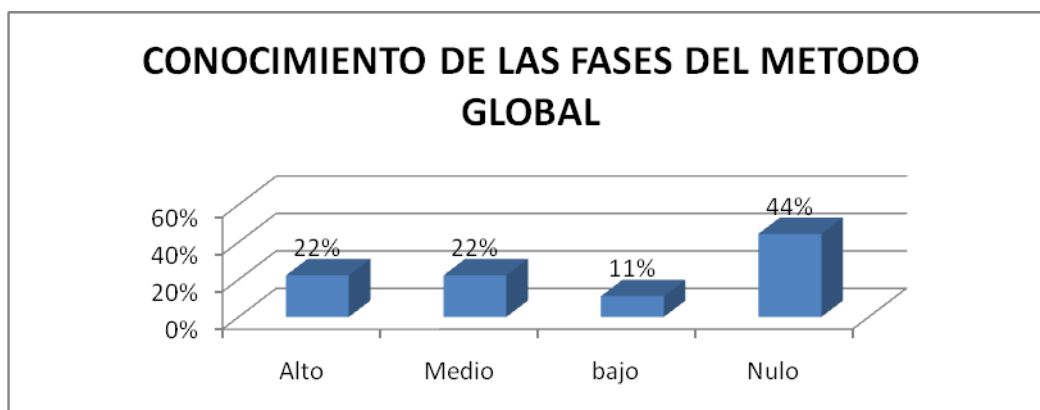
INTERPRETACIÓN: En la Tabla N°6 se observa que el 44% equivalente a más de la tercera parte de los encuestados, considera que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método analítico es nulo, desfavoreciendo en gran medida el trabajo de entrenamiento con los futbolistas; así mismo el 33% equivalente a menos de la mitad, de los encuestados, considera que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método analítico es medio, realizando un trabajo aceptable en el entrenamiento de los futbolistas; también se observa que un porcentaje reducido 11% equivalente a menos de la cuarta parte de los encuestados considera que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método analítico sea alto o bajo, haciéndose necesario una preparación del entrenador o monitor, en este tema.

Pregunta N° 7. Considera Ud. que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método global es:

Tabla N° 7

INDICADORES	FR	%
Alto	2	22%
Medio	2	22%
bajo	1	11%
Nulo	4	44%
Total	9	100%

Grafico N° 7



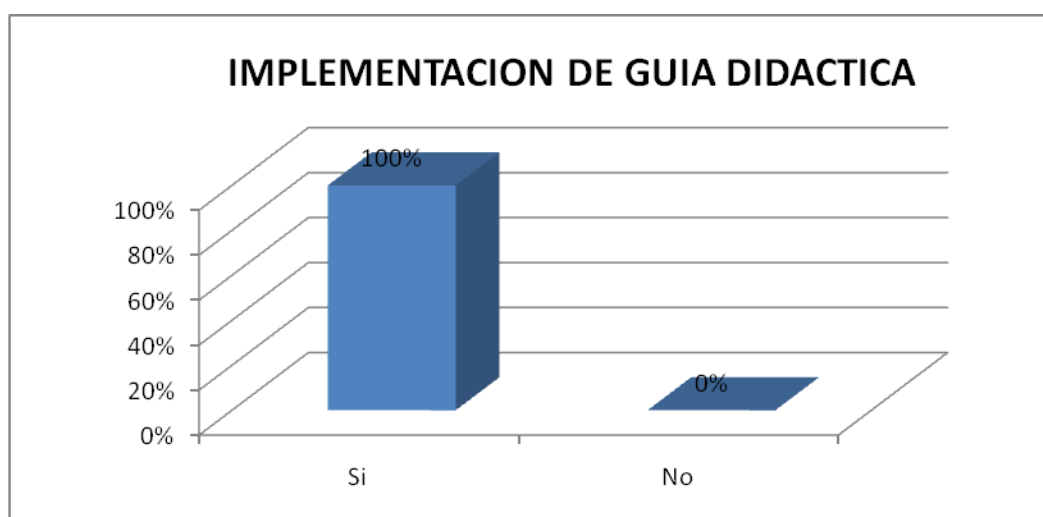
INTERPRETACIÓN: De la Tabla Nª 7 se observa que el 22% equivalente a menos de la tercera parte de los encuestados, considera que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método global es alto y medio, favoreciendo en gran medida el trabajo de entrenamiento con los futbolistas; así mismo el 44% equivalente a más de la tercera parte, de los encuestados, considera que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método global es nulo, realizando un trabajo inadecuado en el entrenamiento de los futbolistas; también se observa que un porcentaje reducido el 11% de los encuestados considera que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método global es bajo, haciéndose necesario una preparación del entrenador o monitor, en este tema.

PREGUNTA N° 8. Considera Ud. importante que debe implementarse una guía didáctica sobre los métodos de Preparación Técnica en el fútbol para la categoría sub 12?

Tabla N° 8

REPUESTAS	FR	%
Si	9	100%
No	0	0%
Total	9	100%

Grafico N° 8



INTERPRETACIÓN: De la Tabla N° 8 se observa que el 100% equivalente a la totalidad de los encuestados desearían que se implemente una guía didáctica de métodos de preparación técnica en el fútbol en la categoría sub 12, como una ayuda fundamental para el trabajo de entrenamiento, favoreciendo el desarrollo de la preparación técnica de los futbolistas en esta categoría.

TABLA DE RESULTADOS DE LOS TEST

Nº	DEPORTISTAS	TÉCNICA INDIVIDUAL											TÉCNICA COLECTIVA				TOTAL				
		Control del balón		Conducción 20 m		Tiro al arco		Finta			PASE		RELEVOS								
		Tqs	VALORACIÓN	Ts	VALORACIÓN	Gls	VALORACIÓN	Ts	VALORACIÓN	Ps	VALORACIÓN	Ts	VALORACIÓN	P.	%						
1	Pinango Brandon	28	EXCELENTE	5	8,25	MUY BUENO	4	5	BUENO	3	5,81	EXCELENTE	5	4	REGULAR	2	13,25	MUY BUENA	4	3	66%
2	Cueran Fabian	26	EXCELENTE	5	8,4	MUY BUENO	4	4	MALO	1	6,25	MUY BUENO	4	4	REGULAR	2	16	BUENA	3	3	54%
3	Jhon Viscaino	16	BUENO	3	9,1	BUENO	3	5	BUENO	3	5,95	EXCELENTE	5	5	BUENO	3	14,15	MUY BUENA	4	3	60%
4	Quilapa Elmer	21	MUY BUENO	4	9,6	BUENO	3	6	BUENO	3	6,1	MUY BUENO	4	5	BUENO	3	12,95	EXCELENTE	5	3	63%
5	Conlago Jhonatan	5	MALO	1	12,25	REGULAR	2	3	REGULAR	2	7,35	MUY BUENO	4	2	MALO	1	16,35	BUENA	3	2	37%
6	Encalada Juan	22	MUY BUENO	4	9,25	BUENO	3	5	BUENO	3	6,3	MUY BUENO	4	7	MUY BUENO	4	13,2	MUY BUENA	4	3	63%
7	Inlago Anderson	14	REGULAR	2	11,15	REGULAR	2	3	REGULAR	2	5,9	EXCELENTE	5	4	REGULAR	2	12,95	EXCELENTE	5	3	51%
8	Sopalo Jaime	10	MALO	1	13,25	MALO	1	3	REGULAR	2	6,1	MUY BUENO	4	4	REGULAR	2	14,1	MUY BUENA	4	2	40%
9	Quishpe Wilian	3	MALO	1	11,5	REGULAR	2	3	REGULAR	2	8,1	BUENO	3	4	REGULAR	2	18,5	REGULAR	2	2	34%
10	Morales Kevin	30	EXCELENTE	5	8,5	MUY BUENO	4	5	BUENO	3	6	EXCELENTE	5	5	BUENO	3	16,84	BUENA	3	3	66%
11	Chuga Edison	6	MALO	1	11,5	REGULAR	2	2	REGULAR	2	5,95	EXCELENTE	5	4	REGULAR	2	14,93	MUY BUENA	4	2	46%
12	Luis Portilla	8	MALO	1	10,3	BUENO	3	2	REGULAR	2	5,95	EXCELENTE	5	5	BUENO	3	13,91	MUY BUENA	4	3	51%
13	Vargas Kevin	7	MALO	1	15	MALO	1	4	MALO	1	6,5	MUY BUENO	4	3	REGULAR	2	15,53	BUENA	3	2	34%
14	Cacuango Joel	8	MALO	1	12,5	REGULAR	2	4	MALO	1	5,93	EXCELENTE	5	4	REGULAR	2	14,62	MUY BUENA	4	2	43%
15	Wilmer Gualavisi	10	MALO	1	13,05	MALO	1	3	REGULAR	2	8,1	BUENO	3	4	REGULAR	2	15,1	BUENA	3	2	34%
16	cacuango Ariel	6	MALO	1	12,1	REGULAR	2	4	MALO	1	6,55	MUY BUENO	4	4	REGULAR	2	17,43	REGULAR	2	2	34%
17	Manangon Jofre	8	MALO	1	12,45	REGULAR	2	4	MALO	1	6,55	MUY BUENO	4	3	REGULAR	2	17,1	REGULAR	2	2	34%
18	Lara Juan	15	REGULAR	2	8,47	MUY BUENO	4	4	MALO	1	6,88	MUY BUENO	4	6	BUENO	3	17,07	REGULAR	2	2	46%
19	Rosero Edw in	11	REGULAR	2	10,1	BUENO	3	5	BUENO	3	7,1	MUY BUENO	4	6	BUENO	3	17,12	REGULAR	2	2	49%

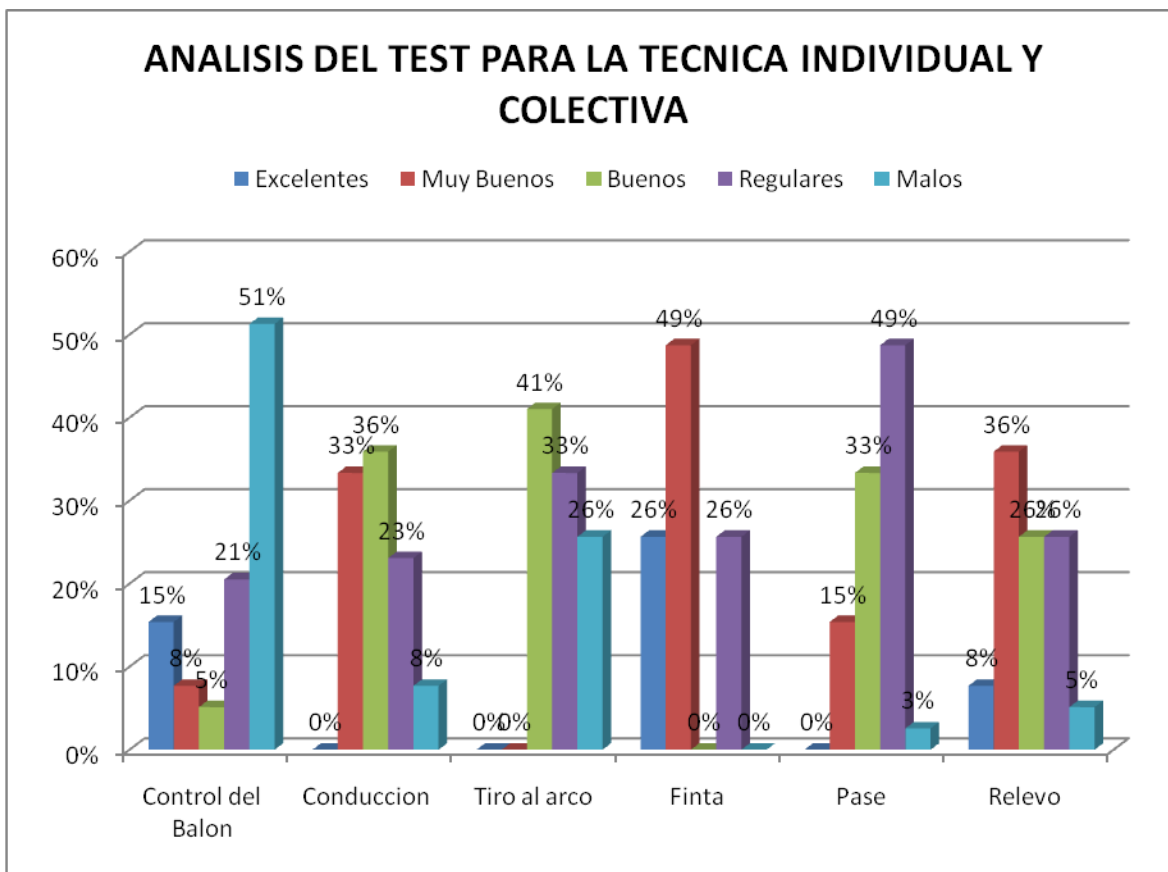
20	Lucas Jhon	5	MALO	1	8,97	MUY BUENO	4	4	MALO	1	8,03	BUENO	3	7	MUY BUENO	4	18,14	REGULAR	2	2	43%
21	Pazmiño Marco	30	EXCELENTE	5	9,23	BUENO	3	5	BUENO	3	8,43	BUENO	3	6	BUENO	3	17,17	REGULAR	2	3	54%
22	ChicaizaGeovany	9	MALO	1	9,19	BUENO	3	5	BUENO	3	8,03	BUENO	3	5	BUENO	3	16,97	BUENA	3	2	46%
23	FalconEdy	6	MALO	1	9,17	BUENO	3	5	BUENO	3	7	MUY BUENO	4	4	REGULAR	2	14,06	MUY BUENA	4	2	49%
24	Quinatoa Rolando	10	MALO	1	8,42	MUY BUENO	4	4	MALO	1	6	EXCELENTE	5	4	REGULAR	2	13,55	MUY BUENA	4	2	49%
25	Fariango Edison	6	MALO	1	9,17	BUENO	3	6	BUENO	3	8,03	BUENO	3	6	BUENO	3	15,07	BUENA	3	2	46%
26	Velasquez Esteban	8	MALO	1	11,25	REGULAR	2	3	REGULAR	2	8,17	BUENO	3	6	BUENO	3	13,07	MUY BUENA	4	2	43%
27	Conalga Dany	25	MUY BUENO	4	7,9	MUY BUENO	4	4	MALO	1	6,8	MUY BUENO	4	8	MUY BUENO	4	17,07	REGULAR	2	3	54%
28	VasquezRenan	8	MALO	1	9,7	BUENO	3	6	BUENO	3	8,37	BUENO	3	7	MUY BUENO	4	20,1	MALO	1	2	43%
29	Velasquez Patricio	4	MALO	1	7,99	MUY BUENO	4	6	BUENO	3	6,93	MUY BUENO	4	4	REGULAR	2	18,1	REGULAR	2	2	46%
30	Acosta Franklin	28	EXCELENTE	5	7,82	MUY BUENO	4	5	BUENO	3	6,32	MUY BUENO	4	5	BUENO	3	14,04	MUY BUENA	4	3	66%
31	Diaz Diego	29	EXCELENTE	5	7,94	MUY BUENO	4	4	MALO	1	7,03	MUY BUENO	4	7	MUY BUENO	4	17,88	REGULAR	2	3	57%
32	Diaz Alex	19	BUENO	3	8,15	MUY BUENO	4	2	REGULAR	2	5,8	EXCELENTE	5	6	BUENO	3	16,95	BUENA	3	3	57%
33	Inzquierdo Francisco	6	MALO	1	9,3	BUENO	3	2	REGULAR	2	6,25	MUY BUENO	4	4	REGULAR	2	13,07	MUY BUENA	4	2	46%
34	Wilson Joan	3	MALO	1	8,74	MUY BUENO	4	5	BUENO	3	6	EXCELENTE	5	3	REGULAR	2	14,04	MUY BUENA	4	3	54%
35	Bastidas Camilo	13	REGULAR	2	7,52	MUY BUENO	4	5	BUENO	3	7	MUY BUENO	4	7	MUY BUENO	4	12,3	EXCELENTE	5	3	63%
36	Cumbajin Anthony	11	REGULAR	2	9,1	BUENO	3	3	REGULAR	2	9	BUENO	3	4	REGULAR	2	16,35	BUENA	3	2	43%
37	Campos Héctor	13	REGULAR	2	10,25	BUENO	3	3	REGULAR	2	6,1	MUY BUENO	4	6	BUENO	3	16,33	BUENA	3	2	49%
38	Pillajo Diego	12	REGULAR	2	11,15	REGULAR	2	3	REGULAR	2	8,25	BUENO	3	3	REGULAR	2	13,56	MUY BUENA	4	2	43%
39	CumbajinIsraael	15	REGULAR	2	10,1	BUENO	3	5	BUENO	3	8	MUY BUENO	4	3	REGULAR	2	20,2	MALO	1	2	43%

Tabla Nº 9

ANÁLISIS DE LOS TEST PARA LA TÉCNICA INDIVIDUAL Y COLECTIVA

Técnicas	Exce.	%	Muy Buenos	%	Buenos	%	Regul	%	Malos	%	Total	
Control del Balón	6	15%	3	8%	2	5%	8	21%	20	51%	39	100%
Conducción	0	0%	13	33%	14	36%	9	23%	3	8%	39	100%
Tiro al arco	0	0%	0	0%	16	41%	13	33%	10	26%	39	100%
Finta	10	26%	19	49%	0	0%	10	26%	0	0%	39	100%
Pase	0	0%	6	15%	13	33%	19	49%	1	3%	39	100%
Relevo	3	8%	14	36%	10	26%	10	26%	2	5%	39	100%
TOTALES	19	8%	55	24%	55	24%	69	29%	36	15%	234	100%

Grafico Nº 9



De los Test técnicos aplicados, analizados y expuestos en tabla N° 9 se observa que el 51% equivalente a más de la mitad, de los deportistas testeados tiene la calificación de mala, el 21% son considerados regulares, el 5% están en la calificación de buenos, el 8% son considerados muy buenos y el 15% están en el grupo de excelentes, en cuanto a la técnica individual del control del balón; en la indagación expuesta se puede deducir que existe poca preparación técnica en los futbolistas; por otra parte el 33% equivalente a menos de la tercera parte de los deportistas testeados son considerados muy buenos, el 36% equivalente a menos de la mitad, tienen la calificación de buenos, el 23% equivalente a menos de la cuarta parte, son considerados regulares y el 8% de los futbolistas testeados, corresponden al grupo de calificación mala en la técnica individual de la conducción del balón; evidenciando que se requiere una mejor preparación técnica de los futbolistas; también se puede ver que el la totalidad de los testeados no tiene una calificación de excelente o muy bueno en la técnica de tiro al arco, mientras que el 41% equivalente a más de la tercera parte de los deportista testeados, son considerados buenos, el 33% equivalente a menos de la tercera parte tienen la calificación de regulares y el 25% equivalente a la cuarta parte los futbolistas testeados, tienen una calificación mala en la técnica individual de tiro al arco, de la indagación se deduce que hay una reducida preparación de los futbolistas en esta técnica. Se observa también que el 26% equivalente a más de la cuarta parte de los deportistas testeados tiene una calificación de excelentes y buenos, el 49% equivalente a menos de la mitad de los futbolistas evaluados son considerados muy buenos, en el manejo de la técnica individual de la finta, evidenciando un buen desarrollo de esta técnica en los futbolistas. Por otra parte el 15% equivalente a la menos de la cuarta parte de los futbolistas testeados tienen una calificación de muy bueno, el 33% equivalente a menos de la tercera parte, son considerados buenos, el 49% de los deportistas evaluados son considerados regulares junto al 3%

de los futbolistas testeados que tiene una calificación mala en la técnica colectiva del pase, evidenciando poca preparación y bajo desarrollo de los niños deportistas en el manejo de esta técnica muy importante en el fútbol. Por último se observa que solo el 8% de los deportistas evaluados tienen una calificación de excelentes, el 36% equivalente a más de la tercera parte de los futbolistas testeados, son considerados muy buenos, mientras que el 26% equivalente a más de la cuarta parte de los deportistas evaluados tienen una calificación de buenos y regulares, junto al 5% de los mismos que tienen una calificación mala en el manejo de la técnica colectiva del relevos. Del análisis de los test se deduce que los deportistas, en cuanto a la preparación técnica, se encuentran en un nivel bajo, por cuanto casi la mitad de los deportistas corresponden al grupo de regulares y malos, y un porcentaje reducido son considerados buenos y muy buenos en el manejo de las técnicas individuales y colectivas que son importantes en el fútbol.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La mayoría de las personas que hacen las funciones de entrenadores o monitores en la disciplina de fútbol en la categoría sub 12 en la liga deportiva “San Juan” de la Parroquia Amaguaña, cantón Quito, provincia de Pichincha, tienen poca formación profesional en entrenamiento deportivo, por lo que su trabajo se basa en la experiencia y afición al deporte.
- La mayoría de los monitores y entrenadores conoce el método de repeticiones y lo aplica, mientras que los métodos analítico y global son poco conocidos por los monitores y por ende son los menos utilizados en la preparación técnica de los futbolistas.
- La mayoría de los monitores – entrenadores no conocen ni aplican los métodos analítico y global, para la preparación de la técnica individual y colectiva de los futbolistas, realizando un trabajo poco eficiente en el entrenamiento de los mismos, ya que el objetivo del método analítico es crear automatismo para que el jugador llegue a dominar el gesto técnico y el método global consiste en el entrenamiento técnico de algún gesto, intentando reproducir una situación real de juego.
- Un gran porcentaje de los monitores entrenadores conocen y aplican las fases metodológicas del método de repeticiones para entrenar la técnica individual y la técnica colectiva de los futbolistas en la categoría sub 12; sin embargo demuestran desconocer las fases metodológicas de los métodos analítico y global, esta realidad no permite formar y desarrollar adecuadamente técnica del fútbol en los

deportistas, por no cumplir con un proceso sistemático de preparación. .

- Se concluye que existe desconocimiento y poca aplicación de las fases metodológicas de los métodos analítico y global, por parte de los monitores hacia los deportistas, evidenciando que los futbolistas de la categoría sub 12, están en bajas condiciones técnicas.
- La totalidad de los investigados (monitores y entrenadores), consideran necesario y de suma importancia se implemente una guía didáctica sobre los métodos de Preparación Técnica en el fútbol para la categoría sub 12.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a la Liga Deportiva “San Juan”, de la parroquia Amaguaña, de la ciudad de Quito, fomentar la preparación a los entrenadores o monitores en los conocimientos sobre los métodos de entrenamiento deportivo en la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12.
- Promocionar a los Monitores - Entrenadores de Fútbol de la Liga Deportiva “San Juan” de la parroquia Amaguaña, acerca de la importancia de la adquisición de los conocimientos sobre las fases metodológicas de los métodos estudiados y la aplicación correcta de ellos, para el mejoramiento de la preparación de los futbolistas en la categoría sub 12.
- Recomendar al entrenador o monitor de estas categorías, que debe aprovechar esta etapa de formación básica, para dotarle de una

variedad de fundamentos técnicos iniciales, en forma metodológica y sistemática, para posterior realizar el perfeccionamiento de los mismos.

- A toda entidad deportiva de la parroquia Amaguaña, de la ciudad de Quito o de sectores cercanos, tomen como base la presente propuesta, con el fin de facilitar material de consulta, a los recursos humanos de su sector, en el ámbito de las fases metodológicas de los métodos de repeticiones, analítico y global con el objeto de mejorar el nivel técnico de los futbolistas especialmente en la categoría sub 12, ya que servirá de base para un desenvolvimiento adecuado de los deportistas en futuras competencias.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la propuesta

GUÍA DIDÁCTICA SOBRE LOS TIPOS DE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS FUTBOLISTAS EN LA CATEGORÍA SUB 12

6.2. Justificación e importancia.

Los resultados obtenidos en la indagación sobre los conocimientos de los entrenadores - monitores de la Liga Deportiva “San Juan” parroquia Amaguaña, cantón Quito, referente a los métodos de entrenamiento en la preparación técnica de los futbolistas son poco favorables; siendo la falta de conocimiento, sobre los temas tratados en este trabajo, una de las posibles causas que está incidiendo en un bajo desempeño en el ámbito técnico de los futbolistas.

Considerando que la preparación técnica es la base para la consecución de un adecuado rendimiento deportivo en los niños que practican el fútbol, se requiere un aprendizaje sistemático de la técnica para lograr resultados en las futuras competencias, tanto de clubes como de selección.

Es necesario que los entrenadores y monitores que se dedican a preparar equipos de fútbol en el sector de Amaguaña, tengan suficiente conocimiento sobre la utilización adecuada de los métodos de entrenamiento de los gestos técnicos en el fútbol, para realizar una adecuada preparación en las sesiones de entrenamiento y así evitar que se produzca una deficiente preparación del deportista; dichos

conocimientos deberán tener sustento científico en la teoría y métodos de entrenamiento para mejorar la preparación técnica, especialmente en la categoría sub 12.

Consideramos que será de mucha utilidad la implementación de la presente guía didáctica sobre métodos de entrenamiento en la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12, con ello queremos que la misma, sirva de guía para que los entrenadores y monitores de las categorías formativas de la liga, puedan disponer de un material bibliográfico con sustento científico, que les permita sustentar un proceso lógico en lo referente a la enseñanza de los fundamentos técnicos. Con la aplicación de esta propuesta, se pretende que el proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos sea en forma adecuada, secuencial, lógica y sistematizada, mediante un proceso estandarizado para la aplicación de los monitores entrenadores con los deportistas a su cargo.

Por lo expuesto anteriormente proponemos esta guía didáctica de enseñanza metodológica y científica de los fundamentos técnicos, para desarrollar en una forma idónea el aprendizaje en los niños, lo cual derivará en el mejoramiento ostensible de la parte técnica y por ende se podrá lograr una mejor aplicación en el juego real de fútbol, que coadyuvará en la obtención mejores resultados en los campeonatos que se puedan realizar en el futuro.

Los beneficiarios directos de la implementación de la guía didáctica sobre métodos de entrenamiento en la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12 serán los monitores o entrenadores de fútbol de la parroquia Amaguaña; también se beneficiarán los deportistas ya que tendrán la posibilidad de mejorar sus habilidades deportivas con la utilización de métodos adecuados; y a la vez se beneficiará el deporte

de la localidad especialmente en el fútbol, vislumbrando una mejor formación deportiva y mejoramiento del nivel técnico en la categoría sub 12 de los futbolistas.

6.3. Fundamentación

Estrategia psicopedagógica es una herramienta educativa que permite enriquecer la labor correctivo-compensatoria; desde el ámbito deportivo se realiza en los clubes y escuelas de fútbol que realizan entrenamientos en forma periódica.

Estrategia pedagógica de enseñanza son los procedimientos o recursos utilizados para promover el aprendizaje significativo.

La estrategia, es el arte de dirigir las labores de entrenamiento deportivo, especialmente en el fútbol; pero, por extensión se entiende como un arte de conducirse en ciertos escenarios para lograr resolver determinados problemas.

La estrategia psicopedagógica son aquellas acciones que tienen como finalidad resolver problemas de carácter educativo pero que se vinculan ya sea con necesidades deportivas o con particularidades del sujeto que implican la necesidad de conocer mejor la forma en que opera en un contexto dado. La psicopedagogía implica el conocimiento de cuestiones pedagógicas, para poder hacer frente a la situación que presenta un educando, es psicopedagógica cuando, teniendo en cuenta lo psicológico, es lo educativo lo más importante a tomar en cuenta. La estrategia psicopedagógica es una forma de acercarse al educando, reconociendo sus características psicológicas, para que logre aprender efectivamente.

Por su parte, la estrategia pedagógica, si bien toma en cuenta al alumno y sus características, tiene como objeto primordial la obtención de aprendizajes efectivos. Es una forma de acercamiento a la relación educativa con el objeto de mejorarla y fomentar en los deportistas aprendizajes efectivos en la parte técnica del fútbol, tomando especial énfasis en las características de la educación y del entrenador como pieza clave del proceso de preparación. Una estrategia pedagógica en el entrenamiento puede tomar como herramienta a una estrategia psicopedagógica y apoyarse en ella para lograr un mejor trabajo. La estrategia pedagógica sería un conjunto de acciones que intentan lograr aprendizajes en los deportistas a través de métodos y técnicas diversas. Se toma en cuenta la característica del alumno; pero, más se toma en cuenta la del entrenador, de los recursos a utilizar, de los métodos aplicados, de la calidad de entrenamiento, de la disposición de los alumnos, etc.

6.3.1. Concepto de pedagogía

La palabra pedagogía tiene su origen en el griego antiguo paidagogo, este término estaba compuesto por paidos (“niño”) y gogía (“llevar” o “conducir”), por lo tanto, el concepto hacía referencia al esclavo que llevaba a los niños a la escuela.

Pedagogía es la ciencia de la educación que tiene como finalidad darnos a conocer la metodología de las prácticas de enseñanza y se ocupa de dirigir y educar teniendo como finalidad el analizar y cuestionar las situaciones educativas.

En el ámbito de la enseñanza deportiva, tiene la finalidad de reconocer todos aquellos aspectos educativos que se relacionan con la enseñanza-aprendizaje.

6.3.2 Pedagogía general:

Es la ciencia de la educación que se encarga de estudiar los procesos de instrucción y de formación integral de la personalidad del individuo, sobre la base de la concepción científica del mundo. Abarca además todos los fenómenos que se manifiestan en el proceso docente - educativo, para el cual establece leyes y principios que rigen su desarrollo. La pedagogía posee nexos con otras ciencias o disciplinas científicas como la didáctica, teoría de la educación, la metodología de la enseñanza y la metodología de la educación física y el entrenamiento deportivo.

6.3.3 Pedagogía deportiva:

Es la ciencia de la educación que se encarga de estudiar los procesos de instrucción y de formación integral de la personalidad del deportista, a través del desarrollo de las capacidades físico - funcionales y cognitivas (intelectuales), además de las habilidades motrices básicas y deportivas, influyendo igualmente de manera positiva en la conducta social de éste. De esta ciencia se deriva una disciplina científica especializada como la teoría y metodología de la educación física y el entrenamiento deportivo.

La pedagogía deportiva, relaciona la ciencia del movimiento con los factores culturales y personales asociados a la locomoción. El contenido de la pedagogía deportiva puede ser clasificado en tres campos (Tripps, 1997):

- La salud física (entrenamiento).
- El desarrollo de las habilidades.

- Las estrategias de juego.

Es importante distinguir entre la pedagogía como la ciencia que estudia la educación y la didáctica como la disciplina o el conjunto de técnicas que facilitan el aprendizaje. Así puede decirse que la didáctica es sólo una disciplina dentro de la pedagogía.

6.3.4 Concepto de didáctica

La didáctica es una ciencia tecnológica que tiene como misión orientar los procesos de enseñanza y aprendizaje en la formación de los jugadores.

Es la disciplina que tiene como finalidad fomentar los procesos de enseñanza-aprendizaje para promover su realización de acuerdo con las finalidades educativas y nos ayuda a aplicar los procesos de enseñanza-aprendizaje de acuerdo con las finalidades de cada entrenador.

Si la pedagogía se encarga del saber científico-teórico o ciencias de la educación, la didáctica es el saber técnico-práctico.

La metodología representa la parte de la didáctica que trata sobre el conocimiento de los métodos de enseñanza gracias a la cual podemos encontrar los caminos que nos llevan al aprendizaje de los alumnos o jugadores.

6.3.5 Concepto de enseñanza

La enseñanza es el conjunto de principios y teorías que el entrenador transmite o comunica a sus jugadores a través de un programa de acción con la intención de producir un aprendizaje de conocimientos, capacidades, técnicas, etc.

La enseñanza es la acción y efecto de enseñar (instruir, adoctrinar y amaestrar con reglas o preceptos). Se trata del sistema y método de dar instrucción, formado por el conjunto de conocimientos, principios e ideas que se enseñan a alguien.

La enseñanza implica la interacción de tres elementos: el entrenador; el jugador y el objeto de conocimiento. La tradición enciclopedista supone que el entrenador es la fuente del conocimiento y el jugador, un simple receptor ilimitado del mismo. Bajo esta concepción, el proceso de enseñanza es la transmisión de conocimientos del entrenador hacia el jugador, a través de diversos medios y técnicas.

Sin embargo, para las corrientes actuales como la cognitiva, el entrenador es un facilitador del conocimiento, actúa como nexo entre éste y el jugador por medio de un proceso de interacción. Por lo tanto, el jugador se compromete con su aprendizaje y toma la iniciativa en la búsqueda del saber.

El entrenador debe transmitir información general sobre las finalidades y objetivos, realizar las actividades para conseguir la obtención de esos objetivos, fomentar actitudes afectivo-sociales y proporcionar información final de los resultados.

6.3.6 Concepto de aprendizaje

El aprendizaje es una actividad cognitiva o mental, mediante la cual el jugador adquiere saberes que anteriormente no sabía.

La finalidad del aprendizaje motriz es mejorar el nivel de habilidad y destreza motriz.

Se denomina aprendizaje al proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes, posibilitado mediante el estudio, la enseñanza o la experiencia.

El proceso fundamental en el aprendizaje es la imitación (la repetición de un proceso observado, que implica tiempo, espacio, habilidades y otros recursos). De esta forma, los niños aprenden las tareas básicas necesarias para subsistir.

El aprendizaje humano se define como el cambio relativamente estable de la conducta de un individuo como resultado de la experiencia. Este cambio es producido tras el establecimiento de asociaciones entre estímulos y respuestas.

La pedagogía establece distintos tipos de aprendizaje. Puede mencionarse el aprendizaje receptivo (el sujeto comprende el contenido y lo reproduce, pero no descubre nada), el aprendizaje por descubrimiento (los contenidos no se reciben de forma pasiva, sino que son reordenados para adaptarlos al esquema cognitivo), el aprendizaje repetitivo (producido cuando se memorizan los contenidos sin comprenderlos ni

relacionarlos con conocimientos previos) y el aprendizaje significativo (cuando el sujeto relaciona sus conocimientos previos con los nuevos y los dota de coherencia respecto a su estructura cognitiva).

6.3.7 Concepto de entrenamiento deportivo:

Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobre-compensación y mejora las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psíquicas del jugador, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento.

El entrenamiento deportivo, se caracteriza por ser un proceso acumulativo de muchos años por lo que posee un carácter perspectivo o a largo plazo con relación a la obtención del máximo rendimiento por parte del jugador.

El Entrenamiento Deportivo, clasifica como un proceso pedagógico, encaminado a la formación multilateral de la persona, desde el punto de vista físico – funcional, motriz, psicológico, cognitivo y moral.

Estas manifestaciones o áreas de incidencia del entrenamiento deportivo, se agrupan, dentro de los tres grandes componentes, propiedad de todo proceso pedagógico: la instrucción o enseñanza, el aprendizaje o asimilación y la educación, todas ellas mediadas por las relaciones que se establecen entre el entrenador y el jugador.

El Entrenamiento Deportivo, tiene como misión, la formación multilateral de las personas, desde el punto de vista físico – funcional, motriz, psicológico, cognitivo y moral, por lo tanto desde la óptica pedagógica, clasifica como un proceso complejo o especial, siendo necesario entonces, el tratamiento de sus particularidades a través de una Pedagogía Especial, en correspondencia con las exigencias que se le plantean al mencionado proceso, surge así la denominada Pedagogía del Deporte.

6.3.8. Métodos de preparación técnica del futbolista de la categoría sub 12

La selección que un profesor hace por un determinado método en el proceso de preparación técnica, es de gran importancia para el éxito del alumno. El método escogido deberá facilitar la enseñanza, respetando elementos indispensables para el aprendizaje, tales como: motivación y adecuación de las actividades al nivel de nuestros alumnos. La función de la metodología de enseñanza- aprendizaje-entrenamiento es propiciar al alumno los medios, caminos y herramientas que tornen posibles la obtención de un nuevo nivel de entrenamiento. Los métodos utilizados que recomendamos en la sistematización del proceso de enseñanza se dividen en tres líneas teóricas:

El método de repeticiones

El método analítico sintético

El método global funcional.

6.3.8.1 El método de repeticiones

Es un entrenamiento fraccionado con intervalos de ejercicios técnicos y descanso, ejercicios técnicos y descanso. Pero, el deportista

descansa completamente durante la pausa que, por lo tanto, debe ser más larga. El número de repeticiones puede ser variable y se pueden alternar distancias iguales o diferentes con pausas iguales o diferentes.

Fases metodológicas del método de repeticiones

La preparación técnica es quizás la parte en donde existen más falencias, porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

La Universidad de concepción de México en su página Web propone las siguientes fases metodológicas del método de repeticiones, para grabar un gesto técnico deportivo:

- Fraccionamiento
- Acoplamiento
- Velocidad
- Automatización

Fraccionamiento: Se debe fraccionar el gesto deportivo en las fases más importantes, para posteriormente repetir cuantas veces sean necesarias. Para alcanzar la técnica perfecta, se debe trabajar lento y conforme domina el movimiento, ir aumentando la velocidad.

El fraccionamiento y aprendizaje debe ser lento, y es recomendable trabajar en técnicas de recepción, dominio y emisión.

Acoplamiento: En este proceso se unirán las fases del gesto deportivo progresivamente, luego acoplarán las fases hasta llegar a

realizar el gesto deportivo completo, no interesa la velocidad. Se repetirán cuantas veces sean necesarias.

Velocidad: Se incrementará la velocidad conforme domine el gesto deportivo para aplicar y evaluar en la actividad deportiva, se debe ir corrigiendo errores en el entrenamiento diario hasta llegar a dominar el gesto deportivo con velocidad.

Automatización: Se llegará a dominar el gesto deportivo ante cualquier estímulo, practicarán cuantas veces sean necesarias se utilizará en la tercera fase del calentamiento para recordar al área pre-motora y motora (coordinación sicomotriz)

6.3.8.2 El método analítico sintético

Sus principios se caracterizan principalmente por la realización de actividades en partes, con ejercicios que presentan una división de gestos técnicos, de la acción motora en sus mínimos componentes. El niño primeramente conoce los elementos técnicos del juego, a través de la repetición de ejercicios de cada fundamento técnico, los cuales son acoplados a series de actividades, cada vez más complejas y difíciles. A medida que el niño pasa a dominar mejor cada ejercicio, se avanza hacia una nueva secuencia. Estos movimientos ya dominados pasan a ser integrados en un contexto mayor, que luego permitirán el dominio de los componentes básicos de la técnica inherente al juego.

Este método se caracteriza por el ordenamiento de ejercicios que son regidos por los principios metodológicos:

- De lo conocido para lo desconocido

- De lo fácil para lo difícil
- De lo simple para lo complejo
- De la percepción general para la percepción específica
- De la toma de decisión general para la toma de decisión específica

Para Forteza, A. (2002), las fases metodológicas apropiadas y que permiten mejorar ostensiblemente el aprendizaje de una técnica son las siguientes:

- Descomponer la totalidad del gesto técnico
- Localizar su atención
- Complejidad creciente

Descomponer la totalidad del gesto técnico: Consiste en descomponer la totalidad de la técnica, sujeto de aprendizaje, en una serie de ejercicios simples, con la intención de facilitar más su aprendizaje.

Localizar su atención: Esta fase radica en localizar su atención en las diferentes partes que componen una técnica determinada. (Movimiento de brazos, piernas, caderas etc.)

Complejidad creciente. Inician la enseñanza de del gesto técnico como es el pase, cuando el jugador alcanza cierto dominio, para luego incorporar una técnica nueva.

6.3.8.3 Método global funcional

Aprendizaje progresivo con el análisis de sus partes Método Global – Funcional. El principio de este método se basa en la interacción adecuada de toda la complejidad del juego deportivo (técnica, reglas, conceptos

tácticos etc.), a través de la presentación de una secuencia de juegos recreativos accesibles a la fase etaria y a la capacidad técnica del niño. Así, como para llegar a la práctica del deporte el niño pasará por varios juegos preparatorios. El profesor puede optar por algunas variaciones del método global- funcional: Método Global: se aplica una serie de juegos respetándose los principios de los ejercicios. En estos juegos se procura alcanzar la idea central del juego principal o que sus estructuras estén presentes en la metodología:

- La división del juego no debe envolver muchas partes, de forma que el niño pueda alcanzar luego el objetivo del juego.
- Las actividades no pueden ser más difíciles que el juego principal.
- Reduciendo la dificultad, los elementos del juego, el número de jugadores y el tamaño del espacio, los alumnos aprenden mejor.
- Secuencia de juegos preparatorios para acercarnos al juego formal

Para Peteado J, (2003) el Método Global “consiste en el entrenamiento técnico de algún gesto, intentando reproducir una situación real de juego. Por ello intervienen compañeros y adversarios. Y una de las diferencias con el método analítico es la presencia de contenidos tácticos en su realización”. (p. 96, 125)

Fases metodológicas del método Global:

1. Consolidar las acciones técnicas reales de juego consiguiendo más efectividad.
2. Dominar las acciones técnicas mediante el desarrollo de diferentes juegos, utilizando su cuerpo como primer elemento de movimiento la extremidad inferior dominante y la menos dominante.

3. Aplicar constantemente las acciones técnicas en situaciones reales de juego utilizando sus diferentes formas de movimiento.

6.3.8.4 Otros métodos

Método tradicional

El niño tiene en función de su nivel de competencia técnica una diferente consideración en el seno de su equipo: es titular o suplente.

Si el ritmo impuesto en el aprendizaje rebasa sus posibilidades y las expectativas (incluyendo la de los padres) no se ven alcanzables a corto o a mediano plazo, el abandono de la práctica organizada del fútbol es muy probable.

Pero, si sus aprendizajes le permiten desenvolverse con un ritmo de eficacia, tradicional en la enseñanza del fútbol porque limita el potencial innato de los niños practicantes.

Como veremos, no aparece que se puede justificar hoy en día el método tradicional en la enseñanza del fútbol porque limita el potencial innato de los niños practicantes.

El método tradicional, creó en las últimas décadas muchos jugadores que hacían verdaderos malabarismos con el balón, pero no han sido capaces de tomar decisiones concretas en las más importantes situaciones de juego.

Método activo

El punto de referencia del aprendizaje, no es un gesto técnico determinado, sino un juego simplificado que el entrenador ha adaptado perfectamente al niño. Así, el niño disfruta la competencia desde los inicios de práctica.

El valor del resultado puede llegar a ser subjetivo si el niño es capaz de valorar el proceso de aprendizaje.

La comprensión de las distintas situaciones o componentes de un juego simplificado lleva directamente a reforzar el aprendizaje de todos los recursos técnicos incluidos en el juego, lo que sirve para encontrar la solución individual o colectiva al problema. Cometer errores forma parte del aprendizaje que cada vez se convierte más en auto-aprendizaje, guiado por el entrenador que estimula y no instruye. El objetivo del entrenador, es hacer que el niño sea jugador independiente de sus enseñanzas.

En niño, con este planteamiento, se verá totalmente implicado en la práctica del fútbol, asumirá un mayor protagonismo con la capacidad de tomar sus propias decisiones y generará respuestas para situaciones también diferenciadas.

Método del juego

El concepto del método de juego refleja en la esfera de la educación física las particularidades metodológicas del juego, todo aquello que le diferencia en aspectos de la metodología de los demás métodos de la educación.

A este le son inherentes los siguientes rasgos:

La organización de la actividad a base de un “motivo” imaginario o convencional (el propósito; El plan de juego) que contemple el logro de un fin determinado en unas condiciones de cambios constantes de la situación, en gran medida casual.

Cada alumno realiza un determinado papel.

Existe variedad de formas para lograr el objetivo, las reglas de juego generalmente prevén una línea general de este para lograr su objetivo pero en la utilización de este método los alumnos pueden alcanzarlo de diferentes formas:

Requiere de una amplia independencia de las acciones de los atletas los altos requisitos que se plantean a su iniciativa agilidad, ingeniosidad.

La modelación de las relaciones tensas entre los individuos y entre los grupos, la elevada emotividad. La emocionalidad del juego permite “disimular” la carga en el juego y los alumnos realizan un volumen de carga bastante grande a una intensidad alta como si no lo notara.

Este método se utiliza por el perfeccionamiento de los hábitos motores en diferentes condiciones; Para la educación compleja de las capacidades motrices, para el perfeccionamiento de la agilidad.

Método competitivo

Su rasgo más destacado es el enfrentamiento de las fuerzas en la lucha para la conquista del título o por la consecución de un elevado resultado.

Existen dos formas de utilizarlo

- a) La forma elemental.- Consiste en las formas de estimular el interés y activarlo durante la ejecución de diferentes ejercicios.
- b) La forma desarrollada.- De una forma relativamente independiente de organización de las sesiones de entrenamiento (de control, de prueba, competencia o final).

Rasgos característicos:

- Reconocimiento del alto esfuerzo físico y espiritual de atleta, tensión emocional.
- Enfrentamiento de interés contrarios y a la vez, ayuda mutua, responsabilidad recíproca en la lucha por alcanzar un objetivo común: la victoria.

- Unificación del objetivo de la competencia, del orden de la lucha por la victoria y de la forma de valoración de los logros. Las formas de unificación son las reglas de competencias iguales a todos.
- Posibilidades limitadas de dosificar la carga.

El fondo de la rivalidad en el proceso de la competición y también las condiciones de su organización y celebración. (Determinación del vencedor, estímulo por los éxitos alcanzados, etc.) Crean un fondo especial de carácter fisiológico y emocional que incrementa la influencia de los ejercicios físicos contribuye a la manifestación al máximo de las posibilidades funcionales del organismo.

Su dificultad fundamental esta en las posibilidades limitadas de regular la carga para la dirección inmediata de las actividades de los alumnos.

6.3.9 Fundamentos técnicos

Técnica del fútbol.

Las ejecuciones técnicas son los movimientos más adecuados para conseguir la mayor eficacia; es decir, los gestos y movimientos que son más eficaces con el mínimo gasto de energía. La técnica no es un objetivo en sí, sino un medio para dominar los principios tácticos del fútbol. Las situaciones que se producen condicionarán las ejecuciones a realizar con la mayor efectividad. Como todas esas situaciones son irrepetibles, el jugador que tendrá éxito será aquél que tenga capacidad de amoldarse a las ejecuciones técnicas más apropiadas a dichas situaciones.

Wein (2001) citado por Escudero y Palao (2006) indica que en el proceso de formación de los jugadores es necesario adaptar el reglamento al niño con el propósito de simplificar las tareas o problemas que el jugador debe resolver y de esta forma facilitar su aprendizaje. Si extendemos esta idea es lógico suponer que lo ideal es que los jugadores empiecen a manejar un conocimiento más que declarativo de los elementos técnicos básicos. Es

decir, que para mejorar el rendimiento de los jugadores es necesario incentivar el desarrollo y mejoramiento de su capacidad cognoscitiva en cuanto a su implicación en el juego: entender, asumir y practicar los conceptos impartidos por los entrenadores en lo relacionado a los elementos técnicos individuales y colectivos. Por estas razones, es imprescindible diseñar un programa formativo que permita una comprensión de los conceptos básicos por parte de los jugadores propendiendo a una formación integral del individuo que incida sobre el juego real.

En el proceso de entrenamiento de un deportista es necesario hablar y utilizar el lenguaje apropiado para la comprensión de los conceptos y terminologías de los métodos de entrenamiento, especialmente en lo relacionado con la técnica. Esta última se entiende como la estructura, el medio o el estilo de ejecutar un determinado trabajo o actividad, la que involucra un componente de fluidez o viabilidad llamada método. Ahora bien, en cuanto al fútbol la técnica también puede comprender los movimientos articulados, pases y gestos en una secuencia de movimientos o desplazamientos dentro de maniobras o artificios.

Dentro de la técnica se tiene dos componentes:

- a) **El Método.**- Es el mecanismo en la ejecución de alguna acción que conlleva a obtener un resultado específico. También puede ser entendida como la herramienta o la forma a través de la que la técnica se realiza.
- b) **La Habilidad.**- Es el talento individual que cada persona expresa al realizar una tarea o actividad.

Lo ideal consiste en trazar un registro de las acciones técnicas de cada uno de los jugadores para facilitar la planificación de los entrenamientos por objetivos. Y esto es importante en la medida que los

deportistas son hijos de los resultados, de allí que sea necesario evaluar la condición inicial de los jugadores para conocer su eficacia resolutive en las diversas situaciones que plantea un partido de fútbol.

Sin embargo, es preciso mencionar que si bien este instrumento ayuda a identificar el nivel de talento individual, es cierto que en el rendimiento intervienen otro tipo de factores extra deportivos como el estado psicológico, los factores sociales y económicos, así como las condiciones antropométricas, etc. Ahora bien, un reconocimiento temprano de las condiciones de talento de ciertos jugadores puede asegurar un desarrollo armonioso y acorde a las exigencias deportivas de la actualidad.

En suma, los fundamentos técnicos consisten en el conjunto de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinados gestos que se requieren en los diferentes deportes.

A pesar de la complejidad en la evaluación individual dentro de deporte de oposición-cooperación como lo es el fútbol, en general se pueden determinar los diferentes aspectos técnicos básicos que los jugadores deben conocer y saber realizar como por ejemplo:

- Dominar el balón correctamente con destreza y habilidad.
- Controlar y orientar los pases a diversas distancias.
- Tirar a gol sobre todas las superficies de contacto a diversas distancias y en diferentes ángulos.
- Driblar y hacer fintas.
- Interpretar las jugadas y recuperar el balón rápidamente.
- Poseer un gran sentido de anticipación tanto en la defensiva como en el ataque.

- Tomar decisiones rápidas y eficaces de acuerdo al tipo de jugada desarrollada.

De acuerdo a las ideas planteadas anteriormente, el principal propósito es desarrollar una planificación de entrenamientos que ayude a la formación de jugadores con un dominio técnico con oposición (rival) y en velocidad, pues esta es la situación real (Método Global). De allí que el nivel de perfección técnica que un jugador alcance determina su nivel de dominio en cuanto a pases, tiros y controles. Lo que resulta muy importante en las etapas formativas donde el proceso de preparación técnica puede obtener sus mejores resultados para alcanzar un correcto desarrollo integral dado que en las edades tempranas se produce el desarrollo físico e intelectual así como el perfeccionamiento de las funciones de los órganos y tejidos así como el desarrollo del aparato psicomotor.

En este sentido es preciso que se disponga de un proceso sistematizado y adecuado en la enseñanza de los fundamentos técnicos para la categoría sub-12 de la Liga Deportiva San Juan. Ahora bien, atendiendo a las principales características en cuanto al nivel técnico que un jugador, en edad formativa, debe desarrollar de acuerdo a los aspectos básicos es preciso valorar lo siguiente: el control, la conducción del balón (velocidad), el tiro (velocidad de ejecución, precisión y potencia), la finta (velocidad) el pase (precisión) y el relevo.

6.4. Objetivos

6.4.1 Objetivo general

- Contribuir con una guía didáctica a los entrenadores o monitores para mejorar el proceso de preparación técnica de los futbolistas de categoría sub 12.

6.4.2 Objetivos específicos

- Mejorar el proceso de preparación técnica en los futbolistas de la categoría sub 12.
- Aplicar un proceso metodológico que permita alcanzar una eficiente preparación técnica los futbolistas de la categoría sub 12

6.5.Ubicación sectorial y física

País:	Ecuador
Provincia:	Pichincha
Cantón:	Quito
Parroquia:	Amaguaña
Barrio:	San Juan
Población:	Mixta
Infraestructura:	Propia

6.6. Desarrollo de la Propuesta

6.6.1. Ejecuciones Técnicas

6.6.1.1 Técnica Individual

Controles: Se denomina control del balón a la ejecución técnica de dominio del balón proveniente de un compañero (pase) o de un rival (interceptación).

Objetivo: el jugador, para poder jugarlo con posterioridad, ha de intentar dominar el balón. El jugador ha de tener la capacidad de recoger y dominar el balón rápidamente creando el tiempo y espacio necesarios.

Ejecución: se pueden usar todas las partes del cuerpo (con excepción de manos y brazos) para recoger el balón, pero las más utilizadas son los pies, muslos, la cabeza y el pecho. Hay más de un tipo de control de balón:

TIPOS CONTROL	CARACTERÍSTICAS	SUPERFICIE DE CONTACTO
PARADA	<ul style="list-style-type: none"> *El balón se para totalmente *Se para con la planta del pie *No se utiliza demasiado, porque paraliza mucho el juego 	*Planta del pie
SEMIPARADA	<ul style="list-style-type: none"> *El balón no se para totalmente *Se puede realizar con varias partes de la pierna *Le da mayor rapidez al juego *Facilita una orientación adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> *Planta del pie *Parte interior *Parte exterior
AMORTIGUAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> *Disminuye la velocidad del balón *Es una acción contraria al golpeo *Se puede realizar con cualquier parte del cuerpo *El balón se domina gracias al mayor contacto entre el mismo y la parte de contacto 	<ul style="list-style-type: none"> *Pie: parte interior *Muslo *Pecho *Cabeza
CONTROL ORIENTADO	<ul style="list-style-type: none"> *Control y orientación del balón al mismo tiempo, mediante un único contacto *Dependiendo de la trayectoria del balón y la acción que queramos realizar, se ejecuta con la parte de contacto más adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> *Pie: parte interior, exterior *Muslo *Pecho *Cabeza

Conducciones: Se denomina así la ejecución técnica que usamos para llevar el balón controlado en un espacio de juego.

Objetivo: es una ejecución técnica imprescindible. No sólo para acercarse a la portería rival, sino también para, generando las condiciones más idóneas para el desarrollo del juego, facilitar el movimiento táctico de los compañeros de cara a dar tiempo al ataque.

Ejecución: teniendo en cuenta los tipos de conducción podemos clasificarlos de la siguiente manera:

TIPO DE CONDUCCIÓN	CARACTERÍSTICAS	SUPERFICIE DE CONTACTO
DE VELOCIDAD	*Se realiza una rápida conducción, tocando el balón pocas veces	*Pie: *Parte interior, parte exterior, empeine, mixto(usando las dos partes)
PARA MANTENER EL BALÓN	*Realizar una conducción de seguridad	*Parte interior *Parte exterior *Empeine
PARA PROTEGER EL BALÓN	*Realizar la conducción para mantener el balón en posesión	*Planta del pie *Parte interior *Empeine

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

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

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

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

Por tanto, podemos clasificar los tiros en base a la distancia y dentro de ellos por la parte con la que se tira al arco:

TIPO DE TIRO	PARTE DEL CUERPO	OPCIONES
CORTO (0<10m)	PIE	*PARTE INTERIOR *PARTE EXTERIOR *EMPEINE *PARTE INTERIOR/PARTE EXTERIOR/TOTAL
	CABEZA	*PARTE PARIETAL * PARTE FRONTAL *PARTE OCCIPITAL
MEDIO (10<20m)	PIE	*PARTE INTERIOR *EMPEINE *PARTE INTERIOR/PARTE EXTERIOR/TOTAL
	CABEZA	PARTE PARIETAL * PARTE FRONTAL *PARTE OCCIPITAL
LARGO (+ 20m)	PIE	*PARTE INTERIOR *EMPEINE *PARTE INTERIOR/PARTE EXTERIOR/TOTAL

La Finta: Es la ejecución técnica individual que podemos realizar con cualquier parte del cuerpo para desequilibrar al rival directo o engañarle.

Objetivo: el objetivo principal es ocultar al rival directo las verdaderas intenciones. **Ejecución:** realizado en ataque, por medio de la finta haciéndole al rival un ademán o amago le hacemos ir hacia un lado y nosotros, en cambio, nos dirigimos al otro. Pueden ser de varios tipos:

- Fintas de pase.
- Fintas de disparo.

- Fintas precedentes al regate.
- Fintas de desmarque

TIPO DE FINTAS	CARACTERISTICAS	PARTES DE EJECUCIÓN
DE PASE	*Se realiza un movimiento previo a la ejecución de un pase.	*Todo el cuerpo
DE DISPARO	*Se realiza un movimiento de engaño para encontrar una posición más ventajosa para ejecutar un disparo	*Todo el cuerpo
PRECEDENTES DEL REGATE	*Se realiza un movimiento de engaño, antes de sobrepasar a un rival	*Todo el cuerpo
DE DESMARQUE	*Se realiza un movimiento previo, antes de tomar otra dirección y estar en posición adecuada para recibir un pase	*Todo el cuerpo

6.6.1.2 Técnica colectiva

Pase: Es la ejecución técnica de comunicación entre dos jugadores del mismo equipo.

Objetivo: ejecución básica de colaboración entre jugadores del mismo equipo, imprescindible para conseguir objetivos tácticos de ataque. El que un jugador pase la pelota y el otro la reciba se convierte en una comunicación que exige el entendimiento mutuo de los dos elementos que toman parte en la acción.

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

TIPO DE TIRO	PARTE DEL CUERPO	OPCIONES
CORTO (0<10m)	PIE	*PARTE INTERIOR *PARTE EXTERIOR *EMPEINE
	CABEZA	* PARTE PARIETAL * PARTE FRONTAL *PARTE OCCIPITAL
	RECURSOS	*TACON *PUNTERA *PECHO *MUSLO
MEDIO (10<20m)	PIE	*PARTE INTERIOR *EMPEINE *PARTE EXTERIOR
	CABEZA	* PARTE PARIETAL * PARTE FRONTAL *PARTE OCCIPITAL
	RECURSOS	*TACON *PUNTERA
LARGO (+ 20m)	PIE	*PARTE INTERIOR *EMPEINE *PARTE INTERIOR/PARTE EXTERIOR/TOTAL
	RECURSOS	*PUNTERA *TIJERA *VOLEA

Relevos: Es la acción técnica colectiva que se realiza entre dos componentes de un mismo equipo, siempre en posesión del balón, continuando con la iniciativa del juego.

TIPO DE RELEVO	DESCRIPCION
FRONTAL	Ambos compañeros llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón frente a frente.

DIAGONAL	Ambos compañeros llevan direcciones convergentes. Requiere una gran percepción de velocidades y de distancias, para transmitirse el balón.
DORSAL	Ambos compañeros llevan sentidos iguales, rebasando al poseedor por detrás de su eje corporal, llevándose el balón a más velocidad. Generalmente el que conduce lo hace con el exterior y el que recibe lo hace con el interior del pie.

6.6.2 Aspectos a considerar en el entrenamiento de la técnica

Existen aspectos que son condicionantes, los mismos que deben ser considerados a la hora de buscar variantes en la progresión de las dificultades durante la enseñanza de la técnica. Para nuestra propuesta, vamos a considerar como importantes:

1. **El Balón**, centrándonos en sus puntos de contacto, sus trayectorias de llegada y salida, así como su tamaño.
2. **El jugador** ejecutante, limitándonos a las superficies de contacto más típicas a utilizar en sus contactos con balón.
3. **El ritmo de ejecución**, de los ejercicios que pueda imponer el niño a sus prácticas, motivados por su propia velocidad de

ejecución, por la velocidad del balón tanto en su llegada como la velocidad imprimida en su salida.

4. **La oposición**, que puede ejercer un jugador adversario que impedirá en un menor y mayor grado de oposición la perfecta ejecución del ejercicio práctico por parte del niño.

6.6.2.1 El balón

Después del jugador ejecutante (niño) de la acción técnica, es el balón el segundo sujeto en importancia. Este debe ser tratado como “sujeto” y como “medio” dándole la personalidad e interés que en si encierra para el fútbol.

Es de mucha importancia que en esta etapa de formación básica, cada jugador posea un balón para la enseñanza de la técnica, teniendo en cuenta que el mismo debe ser del tamaño adecuado, para poder ejecutar correctamente los ejercicios, pero además se debe puntualizar, que es esencial que cada uno tenga su propio balón (en casa), que deberá tener siempre disponible para ejercitar sus prácticas en cuanto el tiempo y espacio le brinden una oportunidad, lo que permitirá que mientras más tiempo se mantenga en contacto con el balón, será mejor para conseguir una buena habilidad técnica del jugador.

Para esta investigación no queremos ampliar los aspectos referentes al balón, para ello nos centramos en los siguientes apartados:

- Las superficies típicas (puntos) de tomar contacto con el balón.
- Las formas de llegar el balón al jugador.
- Las trayectorias imprimidas al balón (“salidas” que toma el balón una vez que ha tenido el contacto con el jugador)
- Las superficies (puntos) típicas, de tomar contacto con el balón, podemos diferenciar tanto ante balones estáticos o dinámicos, en:

- Balones en contacto con el suelo (estático o dinámico), que tendrán los puntos de contacto 1, 2, 3 y 4. Siendo el 1 en el centro del balón, 2 en el inferior y los 3 y 4 a los costados del balón (laterales).
- Balones aéreos (dinámicos) que tendrán los puntos de contacto 1, 2 y 3. Siendo 1 en la parte media, el 2 en la parte superior y 3 en la parte inferior del balón.

Las formas de llegar el balón al jugador, consideraremos bajo dos aspectos:

- En cuanto a la altura de llegada podrán ser balones rodados por el suelo (ras de piso) 1, balones a media altura 2 y balones aéreos 3, generalmente en trayectoria descendente.
- En cuanto a su procedencia que traiga el balón en la superficie, es decir, sin tener en cuenta su altura, podrán ser balones frontales 1, balones laterales 2 y balones posteriores al jugador 3. Además, aquellos balones llegados de forma diagonal.
- Las formas de salir el balón, una vez ha sido tocado por el jugador, las agruparemos en dos apartados característicos
- En cuanto a la altura descrita por la trayectoria de ese balón en su “salida” tendremos: balones a ras de piso 1, balones horizontales al suelo 2, balones ascendentes en su trayectoria rectilíneos 3, balones ascendentes en su trayectoria parabólica 4 y balones descendentes 5.
- En cuanto a las parábolas respecto a la superficie, tendremos balones rectilíneos 1 y balones con trayectoria curvilínea en un sentido lateral 2 y 3 que corresponderán a las trayectorias parabólicas hacia la izquierda o hacia la derecha.

6.6.2.2. El jugador

El niño es nuestro sujeto principal en todas las ejercitaciones y aquel a quien mencionaremos siempre como el jugador protagonista. Sin quitar la importancia que tengan otros muchos aspectos que rodean a una ejecución de la técnica, es de resaltar que tan solo consideraremos aquellas superficies de contacto con las cuales el niño (jugador), de forma más típica y asidua, toma contacto con el balón. El jugador puede tomar contacto con el balón con todas las partes de su cuerpo, exceptuando los miembros superiores, que serán utilizados solo en los saques de banda. Está excluido en su totalidad el guardameta, que podrá emplear todo el cuerpo para contactar con el balón, pero solo en la superficie del área de penalti.

Las partes corporales más típicas, son:

A) Con los pies

- Parte anterior, es decir, con la punta.
- Parte inferior, es decir, con la planta del pie o con la suela.
- Parte posterior, es decir, con el talón.
- Parte interna, es decir con el interior.
- Parte externa, es decir, y de forma más frecuente con el empeine exterior.
- Parte superior, es decir, con el empeine total.

B) Con las piernas

- La superficie más utilizada dentro de su escasa frecuencia de empleo, son las tibias, es decir, la parte anterior de la pierna.

C) Con las rodillas

- La parte anterior de la rodilla es la única y más empleada.

D) Con los muslos

- Parte anterior, es decir, la parte delantera del muslo.
- Parte interior.

- Parte exterior.

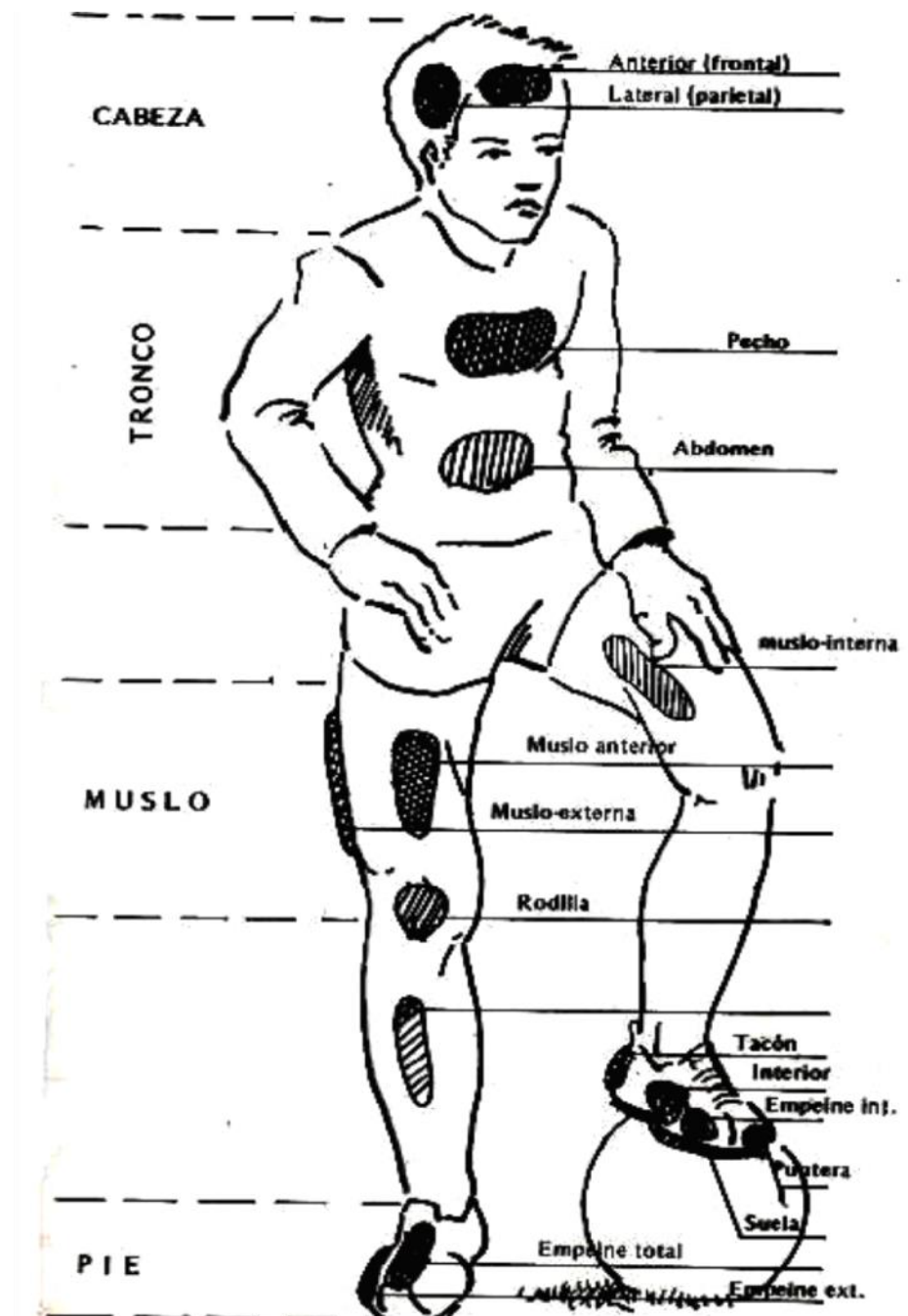
E) Con el tronco

- Parte inferior, es decir, con la zona abdominal.
- Parte superior, es decir, con la zona pectoral.

F) Con la cabeza

- Parte anterior, es decir, con la zona frontal media.
- Parte lateral, es decir, con la zona parietal.
- Parte posterior superior, es decir, con la coronilla.

REPRESENTACIÓN DE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO



BENEDEK E, Fútbol infantil, pag 25

Las cualidades generales

(de los niños 10 a los 12 años): Si los niños en los años anteriores han llegado a amar los juegos de balón en general y el fútbol en particular, se les puede más fácilmente llevar al entrenamiento de fútbol. Estos niños sin duda tienen ventajas sobre aquellos que descubren recién el balón a esta edad.

A los niños les gusta jugar y moverse libremente, pero para su desarrollo dirigido y equilibrado es necesaria también la aplicación de actividades ordenadas, ya que la coordinación motriz, la armonía de la musculatura, las cualidades físicas empiezan a desarrollarse rápidamente. Esta edad es la más apropiada para el aprendizaje consciente de los elementos básicos del fútbol. Los niños reconocen la importancia del aprendizaje y del ejercicio, ven la relación entre entrenamiento y rendimiento. En esta fase es característica de la transmisión de las bases de la técnica y de las capacidades físicas, la educación de cara al entrenamiento regular, la adaptación a la sociedad y el aprendizaje de habilidades motrices variadas. Por esto se califica a esta edad como la mejor edad de aprendizaje motora. Las extremidades, sobre todo las piernas crecen, su masa y fuerza aumentan paulatinamente. Aunque los movimientos de fuerza explosiva cansan rápidamente el cuerpo, se recupera también enseguida tras la carga. Se puede ser muy exigente con los niños de 10 a 12 años con respecto a la velocidad, habilidad y resistencia. Es característico de esta edad el afán de reconocimiento, el mostrarse como el mejor: destreza, fuerza y habilidad futbolística se dejan comparar fácilmente entre sí. Estas cualidades pueden ser aprovechadas en el proceso de entrenamiento así como a la hora de dar tareas. A la edad de 10 a 12 años se trata sobre todo de la adquisición y formación exhaustiva de los elementos técnicos, del refinamiento y mejora de los gestos motores, y de llevar a los niños paso

a paso al juego con un contrario. El desarrollo de las capacidades físicas se combina paulatinamente con los elementos técnicos tácticos.

Visto desde el ángulo pedagógico, es importante que se den cuenta de lo necesario que es un comportamiento disciplinado, del cumplimiento de las reglas, del comportamiento correcto con sus compañeros de juego y con el contrario. Es esencial también el desarrollo de las cualidades volitivas: la ambición, la perseverancia y la adaptación a unas costumbres de un modo de vida deportivo. Aunque el grado de dominio de las habilidades técnicas y tácticas en muchos casos no supera todavía la coordinación gruesa, hay que darles a los niños la oportunidad de aplicarlas en la competición. Solamente así lo aprendido se llena de sentido y de significación. En esta fase es absolutamente necesario llevar a cabo competiciones, porque este es un medio insustituible para la aplicación de la técnica.

Características generales del niño:

- Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto.
- Relación favorable entre peso y fuerza.
- Equilibrio psico-físico.
- Predisposición para el rendimiento.
- Osadía.
- Iniciación de una conciencia de la forma.
- Relación con el medio ambiente.
- Goce de la competencia.
- Sobre la fase final de esta etapa, la velocidad es apenas un 10% menor a la que tendrá como adulto.
- Las performances motoras siguen aumentando en relación

Que necesita:

- Bastarse a sí mismo, valorarse.
- Actuar en grupos, en equipos que exijan activa participación y responsabilidad.
- Expresarse en el movimiento.

Que le interesa:

- El juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.
- Les atrae principalmente el dominio de los elementos técnicos del juego.
- Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor.
- El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.
- Es la edad del grupo, barras, clubes secretos.
- Todo lo que implica trabajo colectivo goza de gran popularidad.
- Formar equipos, organizarlos, dirigirlos.
- Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.

Se deberá

- Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza.
- Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.
- Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.

6.6.2.3. Los ritmos de ejecución:

Debemos entender por ritmo de ejecución aquella velocidad que el jugador desarrolla cuando está realizando sus ejercitaciones. El jugador en contacto o en posesión del balón, realizara sus prácticas a menor y mayor ritmo, que será el condicionante de la progresión en la dificultad de ejercitación. Los ritmos serán de dos tipos: estáticos y dinámicos. **Los estáticos:** son aquellos en que el jugador no se mueve del sitio que ocupa en el espacio. Los dinámicos son: aquellos en los que el jugador efectúa un desplazamiento por el espacio. Si ejecutamos estos ritmos de forma progresiva en cuanto a su velocidad (dificultad de ejecución), tendremos un condicionante que añadir a las progresiones de las ejercitaciones de las acciones técnicas. Los ritmos de ejecución, los podemos determinar cómo los más típicos:

- a) **Estático**, sin ritmo de ejecución y parado en el sitio, sirve para realizar acciones sobre el propio sitio.
- b) **Ritmo lento en la ejecución**, cuando existen desplazamientos con poca intensidad, propio para realizar fintas en sus primeras fases de aprendizaje, conducciones, etc.
- c) **A medio ritmo**, cuando se realizan desplazando con una intensidad media, puede emplearse para ensayar regates y conducciones a medio ritmo.
- d) **En progresión**, cuando se va aumentando progresivamente la velocidad de desplazamiento, propio en las conducciones con orientación hacia una acción de tiro.
- e) **Ritmo rápido**, cuando se solicita del ejecutante una alta velocidad en sus desplazamientos y movimientos, sirve para entrenar regates de velocidad, controles seguidos de rápidos tiros.

- f) **Con cambios de ritmo en la ejecución**, cuando el jugador alterna dos o más ritmos en la ejercitación, propio de las conducciones con cambio de ritmo, los regates seguidos y alternados en su ritmo de ejecución, etc.

La progresión en la ejecución de los ritmos, debe estar en relación muy estrecha con las diferentes progresiones de las acciones técnicas a ejercitar, con las superficies que utilice el jugador, con el tipo y tamaño de balones que tenga que recibir, dominar y golpear, etc. El niño, a medida que vaya progresando en sus prácticas, deberá ir progresando en sus ritmos, hasta alcanzar unas ejecuciones en los más variados ritmos y con la alternancia propia de ellos para cada situación del juego.

6.6.2.4. El oponente

Consideramos como oponente a aquel sujeto o adversario que dificulta y obstaculiza las ejecuciones de una determinada acción técnica que pretenda realizar el jugador protagonista. Este oponente, tratara de impedir la ejecución más o menos o perfecta, por medio de una oposición más o menos móvil (mayor o menor grado de oposición) que intervendrá en la progresión de la dificultad de las ejecuciones técnicas.

Los grados de oposición que pueda ofrecer el jugador oponente, se llevaran a la práctica cuando las ejecuciones ya hayan adquirido un cierto nivel, cuando las ejecuciones se practican a unos ciertos ritmos de ejecución y es entonces cuando se tendrá que ir alternando las practicas condicionadas por el ritmo (velocidad) de ejecución y la oposición que pueda sufrir el jugador protagonista por parte de un jugador oponente. Con lo anteriormente citado, los grados de oposición son:

- a) Sin oposición en la ejecución, no existe ningún tipo de jugador oponente que impida la libre ejecución de las prácticas.
- b) Con oposición pasiva, el oponente tan solo se limita a seguir muy de cerca al ejecutante, dejándole ejecutar y se limita a acompañar al ejecutante, a hacerle sombra, con la única intención de manifestar su presencia física.
- c) Con oposición activa, una vez el ejecutante está en posesión del balón, el oponente dejara que el ejecutante este en posesión del balón para posteriormente impedirle que realice cualquier tipo de acción técnica. Para conseguirlo, el ejecutante deberá rebasar al oponente.
- d) Con oposición activa pero impidiendo que el ejecutante se apodere previamente del balón, se trata de impedir que el jugador protagonista llegue a entrar en contacto con el balón y lo llegue a dominar.
- e) Con una oposición muy activa en la cual existe la colaboración de otro oponente al jugador que estaba realizando la oposición activa, es como si fuera una doble oposición, el primer oponente trata de impedir que el jugador ejecutante se apodere del balón, y si existe superación del primer oponente, por medio de un regate, el protagonista se encaminara tratar de superar al segundo oponente.

6.6.3. Entrenamiento técnico

El desarrollo de la técnica del fútbol requiere de una extraordinaria cantidad de práctica.

Los jugadores deben aprender a realizar fintas velozmente con el balón, realizar pases con exactitud, patear con fuerza y precisión, y cabecear el balón eficazmente. Al desarrollarla técnica, es importante que

los jugadores encuentren la variedad de condiciones y las limitaciones de tiempo y espacio que se ven en el fútbol. Los ejercicios que se centran en la técnica pueden dividirse en tres categorías: ejercicios fundamentales (método de repeticiones), ejercicios relacionados con los partidos (método analítico), y ejercicios bajo las mismas condiciones de los partidos (método global)

6.6.3.1. Ejercicios fundamentales

Los ejercicios fundamentales constituyen las técnicas más básicas. Se realizan con movimiento limitado y sin presión por parte del defensor.

Los ejercicios fundamentales se utilizan a menudo para enseñar una nueva técnica.

Enseñe mediante el método analítico y repeticiones. Cuando enseñe una nueva técnica:

- Primero haga la demostración completa de la técnica. Esto les permite a los deportistas crear una imagen visual precisa de lo que están tratando de lograr.
- Luego, divida la técnica en partes componentes.
- Utilice ejercicios para enseñar los componentes de la técnica. Cuando sus atletas dominen estos ejercicios lo suficiente, hágales integrar los diferentes componentes del ejercicio en una representación completa de la técnica.

6.6.3.2 Ejercicios relacionados con los partidos

Introduzca ejercicios relacionados con los partidos una vez que los jugadores hayan desarrollado una aptitud para los ejercicios. Limite a sus jugadores a un área determinada y ubíquelos con una oposición de

defensa pasiva. Enséñeles a los jugadores a correr para crear buenos ángulos desde donde efectuar y recibir pases (método de repeticiones)

Situación de los partidos. Los ejercicios que asemejan la situación de los partidos les permiten a los jugadores practicar una técnica bajo presión total por parte de un oponente. Simule las situaciones de los partidos asignándoles a los jugadores un arco para atacar y un arco para defender (método global funcional).

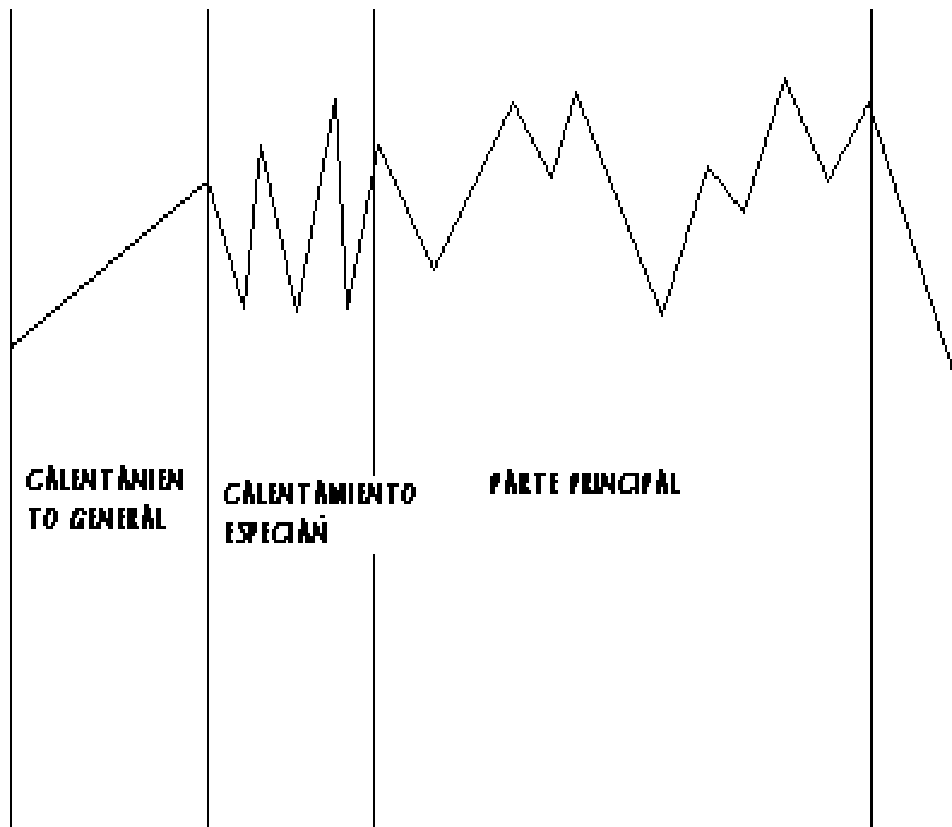
6.6.3.3. Tipos de ejercicios a realizar

- **Ejercicios de Familiarización:** los objetivos de la familiarización con el balón son los siguientes:
 - Aprender a acercarse al balón con intención de dominarlo.
 - Aprender a mantener el equilibrio para controlar y mover el balón.
 - La importancia de la posición del cuerpo y la pierna de apoyo.
 - La importancia de las partes superiores del cuerpo y su posición según el plano vertical del balón.
 - Aprender a dominar las orientaciones que decida cada cual, cuando tiene el balón en sus pies.
 - Aprender a usar las diferentes superficies de contacto del cuerpo para golpear el balón (empeine, interior y exterior del pie, cabeza, muslo, pecho, manos).
 - Aprender a lanzar y recibir el balón.
 - Un jugador muy joven suele tener dos dificultades en relación al balón: Por un lado, el miedo que tiene al balón y por otro, las limitaciones que tiene para jugar con el pie.

- **Ejercicios a realizar por el jugador en solitario y sin cambiar de posición:** Así, el niño se va acostumbrando al balón y empieza a controlar los movimientos de éste.
- **Ejercicios cambiando de posición:** en estos ejercicios el jugador tiene que dominar los movimientos y recorrido del balón. Él es el responsable de la velocidad y orientación del balón; siendo el jugador quien inicia el ejercicio en todos los casos. El niño debe acostumbrarse a moverse a través del campo para estar en condiciones en cualquier momento de recibir el balón, conducirlo, pasarlo o golpearlo.

Todos estos ejercicios se pueden realizar como juegos sobre cualquier superficie y con diferentes condiciones (tocar el balón, cambiar de pie, usar diferentes superficies de toque, conducciones de slalom, cambiar de sitio hacia adelante o hacia atrás. hacia los lados, hacer labores de relevo).

6.6.3.4. Calentamiento, movilidad y flexibilidad



Tomado de: exposiciones Lcdo. Oswaldo Vasconez Rubio

Muchos entrenadores y jugadores de fútbol no le prestan suficiente atención a los procesos de calentamiento, enfriamiento y entrenamiento para aumentar la flexibilidad.

Los jugadores y entrenadores por igual a menudo no abordan estos elementos de entrenamiento con responsabilidad o de manera sistemática. Al ignorar estos elementos, sus atletas quedan predispuestos a sufrir lesiones, y se ve reducida su efectividad en el entrenamiento y en la competición.

El proceso de calentamiento incluye porciones generales y específicas.

- El calentamiento general consiste en trotar o correr sin exigencia (con o sin el balón), y en elongar.
- Comience con una actividad poco exigente e incremente la intensidad poco a poco.

La segunda parte del calentamiento debería ser específica del fútbol. Haga que corran con el balón sin oposición, giren, amaguen, cambien de dirección, realicen malabares y también haga que realicen una liviana elongación y ejercicios de movilidad.

Luego avance con actividades en pareja tales como realizar pases, quitarse el balón, cabecear, proteger el balón, ejercicios ligeros uno-en-uno. Los jugadores deberían comenzar a manejar el balón con soltura.

Una vez que sus jugadores hayan comenzado a sudar y estén flojos, comience con los ejercicios grupales donde se mantienen alejados tales como los de 5-contra-2. La última parte del calentamiento debería incluir al equipo en su totalidad en ejercicios de simulación de partidos, tales como 5-contra-5 con arqueros.

Tenga en cuenta al clima cuando realice calentamiento en prácticas o para un partido.

Cuando esté fresco o durante los partidos nocturnos, los jugadores deberían usar trajes de calentamiento o camisetas y pantalones deportivos. La vestimenta extra ayuda a los jugadores a entrar en calor más rápidamente y los mantiene abrigados mientras no están jugando. Recuerde que la temperatura del cuerpo se normaliza luego de 15 minutos de detenida la actividad.

Asegúrese de incluir por lo menos cinco minutos de calentamiento durante el entretiempo de los partidos. Un calentamiento corto les permitirá a sus jugadores comenzar el segundo tiempo listo para jugar, además de disminuir el riesgo de sufrir una lesión.

El calentamiento debería preparar a sus atletas para jugar tanto psicológica como físicamente. Una rutina de calentamiento que les resulte conocida, estructurada y divertida ayuda a los atletas a concentrarse en la próxima tarea.

Una rutina completa, que incluya ejercicios de equipo, les hace saber a los atletas que están listos para jugar mientras les otorga confianza y concentración. El componente de equipo del calentamiento no debería ser ignorado. El fútbol es un juego de equipo. Un calentamiento que incorpore ejercicios de equipo ayuda a crear la sinergia técnica y psicológica que conduce al buen juego en equipo.

El calentamiento del equipo debería finalizar con algunos minutos de descanso, para que sus jugadores se concentren nuevamente, y con trabajo individual con el balón.

Luego de un par de minutos, sus atletas deberían estar listos para entrenar y jugar arduamente.

6.6.3.4.1. Cómo organizar un calentamiento de equipo

Una completa ejercitación incluye trote de calentamiento, elongación, ejercicios, la primera unidad de entrenamiento y una etapa de enfriamiento. Las segundas unidades de entrenamiento perfeccionan la actuación y reducen el riesgo de sufrir lesiones.

A los deportistas de las categorías sub 12, a menudo no se los disciplina respecto de los elementos secundarios del entrenamiento. No puede pretender que, sin supervisión alguna, realicen el calentamiento adecuadamente, elonguen por completo, y en especial, que realicen el enfriamiento.

Usted, sus asistentes o los capitanes del equipo deben responsabilizarse por la supervisión de todo el entrenamiento. Debido a que cuenta con tiempo limitado para el entrenamiento, no puede disponer de más de 30 minutos para prepararse para la ejercitación principal. Sólo mediante una supervisión directa se asegurará de que el calentamiento y la elongación sean un prelude bien ejecutado y rápido para concentrarse en la sesión de entrenamiento.

6.6.3.4.2. El trote de calentamiento

El objetivo del calentamiento es preparar a los atletas física y mentalmente para el entrenamiento y la competición. Existen dos componentes principales de la etapa de calentamiento: un trote leve (o alguna actividad aeróbica suave) y ejercicios de movilidad (aflojamiento y elongación).

Un trote de calentamiento debería comenzar con unos 10-15 minutos de trote leve con ritmo en ascenso que incluya arranques de trotes algo más rápidos.

Los futbolistas se aburren rápidamente de realizar la misma ejercitación todos los días, por lo que deberá variar el calentamiento para cada sesión de entrenamiento.

El objetivo del trote es despertar el sistema de energía aeróbica, aumentar la temperatura corporal, y aflojar los músculos como preparación

para la elongación. El trote de calentamiento debería ser lo suficientemente fuerte como para que sus deportistas suden libremente una vez finalizado. Un traje de calentamiento o deportivo acelerará el proceso de calentamiento y evitará que sus atletas se enfríen demasiado durante la elongación.

- Ejemplos de trote de calentamiento:
- 2000 m, corriendo a mayor velocidad durante los últimos 100 metros, de cada 400m.
- 8–12 minutos de trote leve, con aceleraciones de 30 segundos cada 3 minutos.

6.6.3.4.3. Ejercicios de movilidad

Los ejercicios de movilidad preparan a sus atletas para un fuerte entrenamiento mediante la flexión de los músculos en todos los movimientos. A menudo, el entrenamiento de movilidad utiliza tanto elongación estática como móvil. La elongación móvil desarrolla la escala de movilidad al combinar la elongación con los movimientos de: balanceo de piernas, círculos con las rodillas, y círculos con los brazos (brazadas mariposa).

Sin embargo, tenga en cuenta que la elongación móvil no debería utilizar movimientos fuertes que puedan distender los músculos. Más bien, el movimiento debería ser lento y suave, no brusco.

6.6.3.4.4. Entrenamiento de flexibilidad

El entrenamiento de flexibilidad está diseñado para aumentar al máximo el alcance del movimiento, incrementar la elasticidad de los músculos, alcanzar un equilibrio muscular funcional, recuperación de velocidad y, más importante aún, para evitar lesiones.

El entrenamiento de flexibilidad no es un simple preludio para una fuerte ejercitación, sino que constituye un importante componente del desarrollo fisiológico de un deportista.

Muchos grandes deportistas han perdido temporadas y carreras por descuidar la flexibilidad.

Como regla general, entrene para obtener movilidad antes de la ejercitación principal, y después, para obtener flexibilidad. Sin embargo, un entrenamiento fuerte en velocidad a menudo requiere que antes realice un completo régimen de elongación. Los atletas deberían realizar elongación sólo cuando hayan entrado en calor. Incluya ejercicios que mejoran el equilibrio, la flexibilidad y la movilidad. El equilibrio es la función pareja de los grupos musculares opuestos (por ejemplo, los cuádriceps y los tendones del muslo). La flexibilidad se refiere a la elasticidad de los músculos. La movilidad se refiere al alcance del movimiento.

Convenza a sus jugadores que realizar la elongación los convertirá en mejores atletas.

Explíqueles que la elongación ayuda a que los músculos se estiren por completo y se contraigan más eficazmente, lo que los hacen más fuertes. Un músculo flojo se relaja más entre contracciones que un músculo tenso y permite contracciones más rápidas y fuertes. Los músculos largos permiten que las palancas del cuerpo se muevan con un gran alcance de movimientos.

Para desarrollar el equilibrio de los músculos, incluya ejercicios para elongar los principales grupos opuestos de músculos de las extremidades

y del torso. La flexibilidad se desarrolla mejor mediante una elongación lenta y controlada, que a menudo se denomina elongación estática.

Los músculos deberían elongarse hasta el punto de sentir una ligera tensión, sosteniéndolos hasta contar un número predeterminado, y luego soltarlos lentamente. Sostenga cada elongación durante 10-30 segundos, permitiendo que el músculo descanse de la tensión aplicada. Cada elongación debería permitirle realizar un movimiento de mayor alcance que el anterior. Los atletas deberían respirar profundamente durante cada ejercicio, tratando de exhalar lentamente a medida que se elonga el músculo.

Los grupos de los músculos grandes deberían elongarse antes que los músculos pequeños.

Siempre elongue grupos de músculos opuestos para asegurar una flexibilidad equilibrada. Tenga especial cuidado al elongar los músculos lesionados. El tejido recientemente formado de una cicatriz no se estira como el músculo y puede rasgarse si se lo estira demasiado. Elongue despacio y con suavidad. Las torceduras crónicas son el resultado de una mala elasticidad del tejido dañado.

Lo ideal sería que el entrenamiento en flexibilidad fuera a continuación del enfriamiento de la ejercitación principal. La temperatura elevada de los músculos permite que los músculos se elonguen más allá del alcance normal del movimiento sin dañar el tejido.

Los beneficios permanentes en la flexibilidad se verán como resultado de la constante elongación después del trote.

6.6.3.5. Entrenamiento de las técnicas básicas

6.6.3.5.1. Recibir y controlar

Recibir, o tomar, el balón es el acto de controlar el balón por completo. Durante cada uno de los partidos, el jugador recibirá el balón a diferentes alturas, velocidades y ángulos. Un jugador debe ser capaz de controlar el balón rápidamente para poder realizar un pase, patear o driblar. Un equipo puede controlar el balón si cuenta con buenas técnicas de recepción. La diferencia entre perder y mantener el control del balón reside en la capacidad de un equipo de tomar el balón cuando está bajo presión.

Sus jugadores deben practicar la recepción de pelota, utilizando diferentes partes de sus cuerpos, hasta que puedan controlar y realizar jugadas utilizando un esfuerzo mínimo y velocidad máxima.

6.6.3.5.2. Cómo enseñar técnicas de recepción

Los jugadores del campo pueden utilizar cualquier parte del cuerpo para tomar el balón, con la excepción de las manos y los brazos. A menudo, los jugadores utilizan los pies, muslos, el pecho y la cabeza.

Un jugador debe moverse para alcanzar el balón mediante la alineación del cuerpo con la trayectoria del balón. El jugador debe decidir, antes de la llegada del balón, qué parte del cuerpo utilizará y preparar entonces la parte del cuerpo elegida. El jugador debe estar relajado y equilibrado, listo para adaptarse a la trayectoria del balón.

Cuando el balón hace contacto con el cuerpo, el jugador debe retirar levemente la parte del cuerpo utilizada, para amortiguar así el impacto del balón. Una superficie dura hará rebotar el balón, lo que a menudo significa

perderla. Una vez que el jugador controle el balón, debería prepararse para el próximo movimiento.

Recepción del balón con los pies y las piernas.

Muslo. Haciendo equilibrio, el jugador se alinea con la trayectoria del balón y levanta el muslo, formando un ángulo de 90 grados con el cuerpo. Cuando el balón toca el muslo, la rodilla se deja caer para crear un efecto de amortiguación. El balón debería caer a los pies.

Empeine. El jugador debe estar en equilibrio y alinearse con la trayectoria del balón.

Las puntas de los pies apuntan hacia abajo para que el balón caiga sobre los cordones de la zapatilla deportiva. Cuando se produce el contacto, el jugador retira el pie para amortiguar el balón y se prepara para el movimiento siguiente.

Planta del pie. El jugador debe estar en equilibrio y alinearse con la trayectoria del balón. La planta del pie debe mirar hacia el balón, con los dedos de los pies hacia arriba y el talón levemente elevado del suelo. El jugador sostiene el balón entre la planta del pie y el suelo.

Parte interna del pie. Con el cuerpo en equilibrio y alineado con la trayectoria del balón, el jugador dirige los dedos del pie seleccionado hacia afuera para que la parte interna del pie mire hacia el balón. El pie debe elevarse levemente del suelo con los dedos hacia arriba. El atleta recibe el balón, sosteniéndola entre el suelo y la parte interna del pie, entre el talón y los dedos. El jugador debe tomar el balón de tal forma que la prepare para el movimiento siguiente.

Parte externa del pie. El cuerpo debe estar en equilibrio y alineado con la trayectoria del balón. El atleta coloca el pie seleccionado por sobre la

pierna de apoyo para que la parte externa del pie mire hacia el balón. El tobillo debe trabarse y el pie debe apuntar levemente hacia el suelo. Cuando llega el balón, queda sujeta entre el suelo y la parte externa del pie. El jugador debe tomar el balón de tal forma que la prepare para el movimiento siguiente.

Cómo dominar el balón con la parte del cuerpo que está por encima de la cintura.

Pecho. El pecho y el cuerpo deben alinearse con la trayectoria del balón. Usando sus brazos para mantener el equilibrio, el se inclina hacia atrás para que el pecho quede debajo del balón. Cuando el balón hace contacto con el pecho, las rodillas se flexionan levemente para absorber la fuerza del balón. Este movimiento permite que el jugador amortigüe la fuerza del balón para que caiga a sus pies.

Cabeza. La cabeza se alinea con la trayectoria del balón, y se utilizan los brazos para mantener el equilibrio. El cuerpo debe estar relajado y los ojos deben mirar el balón.

El jugador debe recibir el balón con la parte de la frente ubicada cerca del nacimiento del cabello. Cuando se produce el contacto, las rodillas se flexionan levemente, de tal forma que el cuello y los hombros amortigüen la potencia del balón y ésta caiga a los pies.

6.6.3.5.3. Ejercicios de recepción

Hacer malabares con el balón ayudará a desarrollar buen dominio de la misma mediante la utilización de todas las partes permitidas del cuerpo. Haga malabares con los pies, lance el balón al aire y domínela con el

muslo, la cabeza o el pecho. Controle el balón y luego déjela caer a los pies y repita.

Este tipo de ejercicios se utiliza para que los jugadores aprendan como se realiza el gesto, como han de colocar el pie y para que el entrenador pueda corregir y explicar cómo se hace el control. Importante que el entrenador compruebe que los jugadores realizan correctamente el gesto técnico y que no controlen de cualquier forma porque en ese caso no sirve de nada el trabajo.

Ejercicio 1. Individualmente, cada jugador con un balón, lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (Los jugadores se reparten por el espacio de juego)



Ejercicio 2. Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego)

Ejercicio 3. Individualmente con un balón, los jugadores conducen por el espacio que les hayamos delimitado, cuando se encuentren delante de un cono deben controlar la pelota (depende del control a trabajar y delimitando superficie de contacto) y reanudar la conducción por el terreno de juego.



Ejercicio 4. Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.

Ejercicio 5. Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.



Ejercicio 6. Por parejas siguiendo la situación del ejercicio, el jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante.



Ejercicio 7. Los jugadores colocados por parejas con un balón, realizan un pase hacia su compañero quien en lugar de esperar la llegada de la pelota, sale a su encuentro y controla dentro de una zona delimitada para tal efecto.



Ejercicio 8. Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos en forma lineal con los conos a los lados, jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C, da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente.

El ejercicio puede realizarse con balones que lleven diferentes trayectorias (rasos o aéreos). El tipo de control lo marca el entrenador en

función de lo que pretendamos trabajar. Se turnaran los jugadores luego de 10 repeticiones.

Ejercicio 9. Formamos grupos de 5 jugadores y los distribuimos según indica el gráfico adjunto, formando una estrella. El jugador A situado en el centro, recibe el balón de B, lo controla y lo devuelve, acto seguido gira hacia C con quien repetirá la misma acción y así sucesivamente con el resto de compañeros. Igual que el ejercicio anterior la pelota puede ser rasa o aérea. Y el tipo de control lo marcará el entrenador en función de lo que pretenda trabajar.

Ejercicio 10. Los jugadores colocados por parejas, se sitúan uno en cada cono y el balón en poder del jugador B. Este jugador envía el balón al espacio entre dos conos, para que su compañero A salga al encuentro del balón, lo controle conduzca a dar la vuelta a un cono y pase la pelota de nuevo a su compañero B para volver a iniciar el ejercicio.

Ejercicio 11. Por grupos de tres jugadores, el jugador A pasa el balón hacia su compañero B quién controlará la pelota mientras que el jugador C intenta dificultar ese control o interceptar la trayectoria de la pelota antes de que esta llegue a B.

Ejercicio 12. Los jugadores por grupos de 6 jugadores se colocan tal como muestra el gráfico adjunto. Los cuatro jugadores exteriores son encargados de realizar pases y los dos jugadores interiores de controlar y devolver el pase o de dificultarlo. El jugador A envía la pelota hacia B quien ante la oposición de C deberá controlar y pasar la pelota al siguiente jugador exterior que será D, el juego continua hasta que el balón vuelve hacia A y q todos los jugadores pasen por las distintas situaciones.

Ejercicio 13. X1 tira el balón con la mano a O, quien domina el balón y gira para pasársela a X2. X2 la tira a O, quien la domina y la pasa a X1. Repita y cambie después de 10 a 20 saques. Varíe el saque para que se utilicen todas las partes permitidas del cuerpo para dominar el balón.

Ejercicio 14. Forme un círculo ubicando a un jugador en el centro y al resto alrededor de la circunferencia. El jugador ubicado en el centro recibe pelotas tiradas a diferentes alturas, las domina y luego las pasa a cualquier jugador. Repita durante alrededor de 2 minutos, utilizando todas las partes permitidas del cuerpo para dominar, cambiar, recibir y repetir.

Ejercicio 15. X2 le tira el balón a X1. Una vez realizado el saque, X3 entra en juego, tratando de sacarle el balón a X1. X1 tratará de dominar el balón rápidamente antes del X3 se la quite, y jugarán 2 contra 1 con X2 contra X3. Alterne a los jugadores, y repita. El ejercicio de dominar el balón debe practicarse con la presión que generan los adversarios.

Ejercicio 16. Fútbol tenis, permitiendo que los jugadores realicen sólo un rebote. Al igual que sucede en el ecuavoley, puede tocarse el balón 3 veces antes de pasarla al otro lado de la red (o conos o postes utilizados como red imaginaria).

Ejercicios para trabajar el Control Orientado

Ejercicio 17. Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo.

Ejercicio 18. Por parejas el jugador A tiene el balón y su compañero B se sitúa al lado de un cono. A pasa el balón hacia B quien debe controlar la

pelota y orientarla para superar el cono que tiene al lado. Luego envía el balón hacia A y repetimos el ejercicio.

Juegos para trabajar los Controles. Rondo. El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambian su posición con dos de los jugadores del equipo de cuatro. El grupo de atacantes deben realizar un control obligatorio antes de realizar el pase hacia algún otro compañero.

Los 10 pases. Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador controla el balón, a partir de ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos, mientras el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. El juego se desarrolla con control obligatorio antes de pase, es decir que no se puede jugar al primer toque. Los controles los delimitará el entrenador en cuanto a superficie de contacto y tipo. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos sin que la pelota haya sido tocada por algún jugador del otro equipo o haya salido de los límites del terreno de juego.

Realizaremos un partido 5 contra 5 (las dimensiones del campo dependen del trabajo a realizar) con control obligatorio antes de realizar el pase hacia un compañero (delimitaremos el tipo de control y la superficie de contacto a utilizar).

El portero sin manos. Los jugadores se colocan por parejas cada uno defendiendo una portería pequeña formado con conos y tienen una pelota por pareja. Los jugadores deben intentar batir la portería defendida por su

oponente y el defensor debe parar la pelota sin utilizar las manos con lo que hará uso de los controles para hacerse con la pelota.

6.6.3.5.2. Conducción

Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por los terrenos de juego. En nuestro caso de aplicación con los niños los vincularemos mucho a trabajo de coordinación dinámica segmentaria, ya que trabajaremos todas las superficies de contacto del pie (empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta) a través de diferentes situaciones.

Cuando enseñemos a conducir el balón a los jugadores, progresivamente debemos ir proporcionando unas consignas imprescindibles para su aplicación en el juego real (del método analítico - sintético al método global funcional)

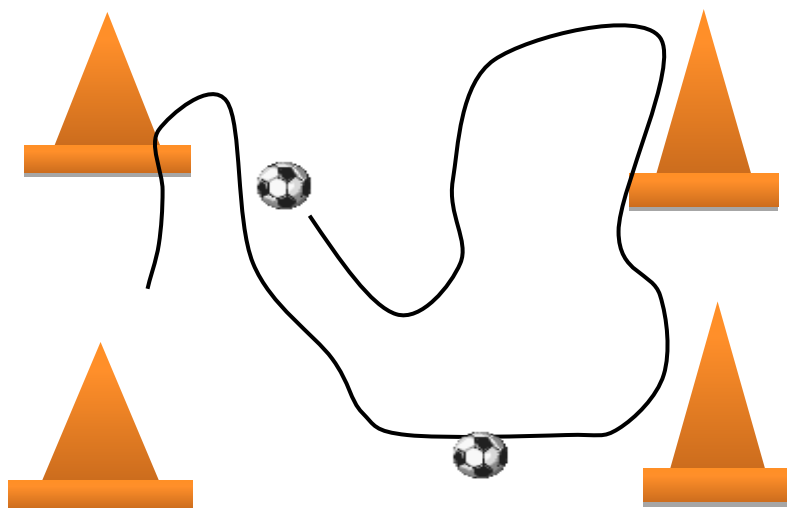
- Debemos controlar permanentemente la pelota, teniendo en cuenta el rival, el espacio, la posición, la fuerza con que tocar el balón, la superficie idónea.
- La visión periférica, es decir, no mirar la pelota mientras se conduce para poder observar todo lo que pasa en el juego y a los adversarios y nuestros compañeros.
- Debemos proteger la pelota para que el rival no pueda arrebatárnosla mientras conducimos. A esta situación se la denominará Cobertura dinámica.
- Cuando conducimos la pelota debemos enseñar al jugador a que lo haga con la pierna más alejada del defensor, con lo que nuestro

rival tendrá la oposición de nuestra pierna de apoyo al intentar hacerse con la pelota.

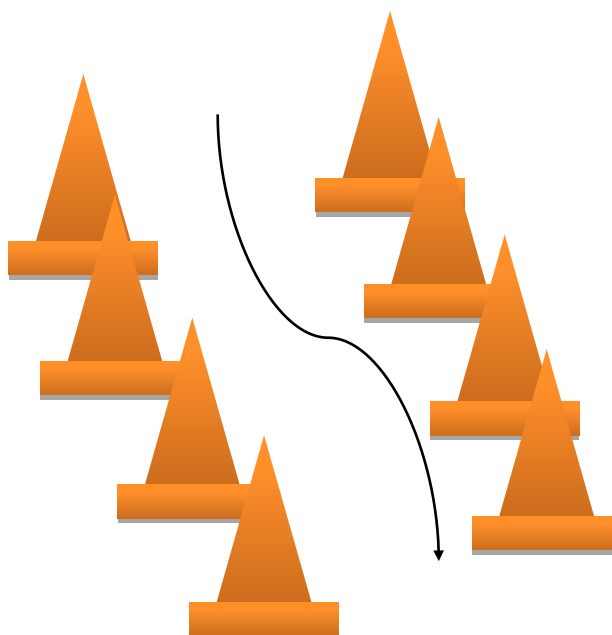
- Cuando llevamos una ventaja al rival debemos evitar que nos sobrepase no modificando nuestra trayectoria, sino inclinando el cuerpo y utilizando la carga.
- Para conducir en velocidad el jugador debe ser consciente de utilizar el empeine exterior que es la parte del pie con la que conducimos más deprisa.
- Para cambiar la dirección de la conducción utilizaremos los empeines, el interior y el exterior.
- Para cambiar el sentido de nuestra conducción utilizaremos la planta y el talón.

Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto

Ejercicio 1. Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el área”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado e intentando no chocar con los compañeros.



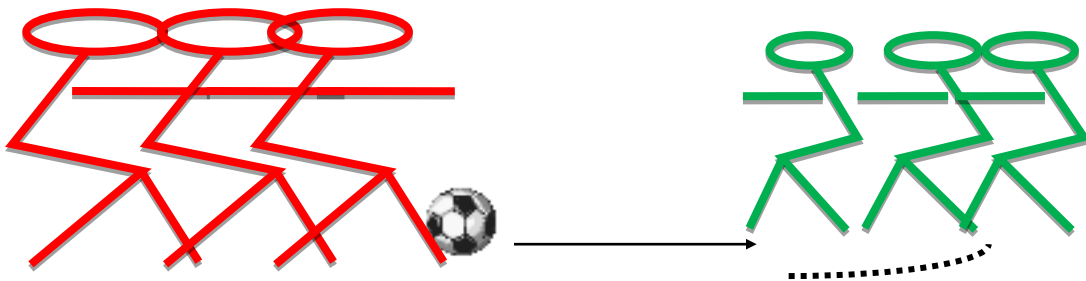
Ejercicio 2. Los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.



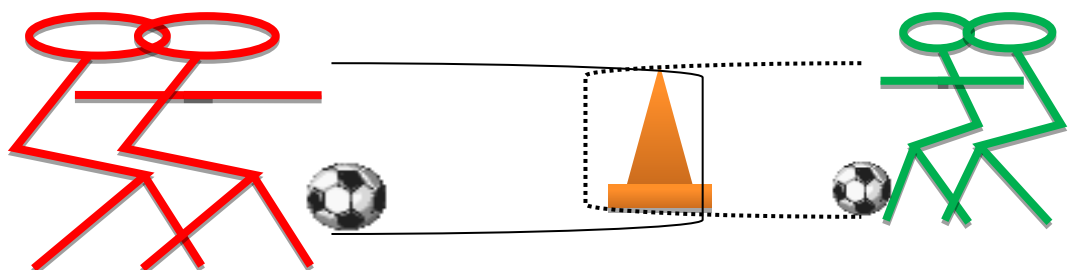
Ejercicio 3. Conducción entre conos según las superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilicemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás.



Ejercicio 4 . Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.

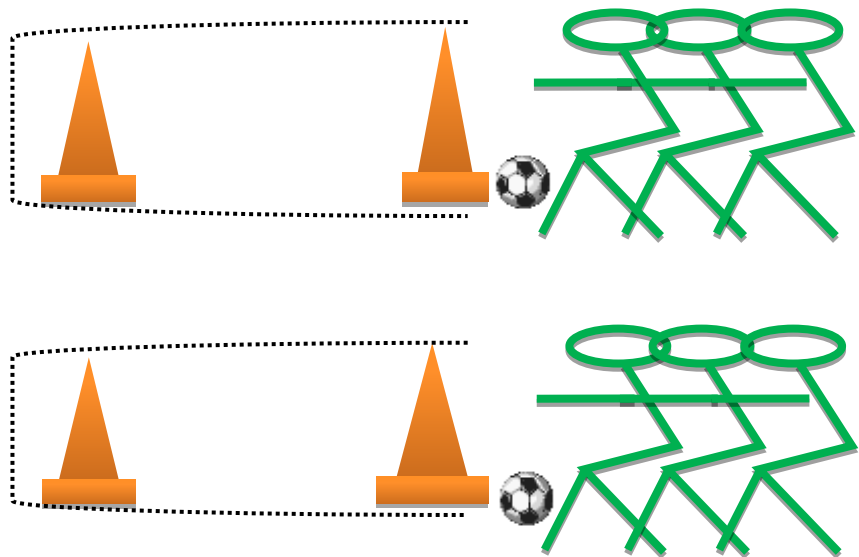


Ejercicio 5. Los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero.

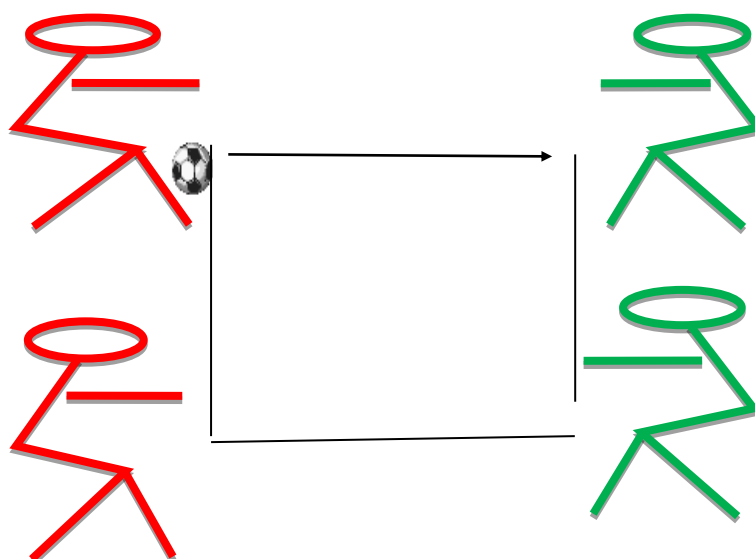


Ejercicios de conducción con trayectoria rectilínea

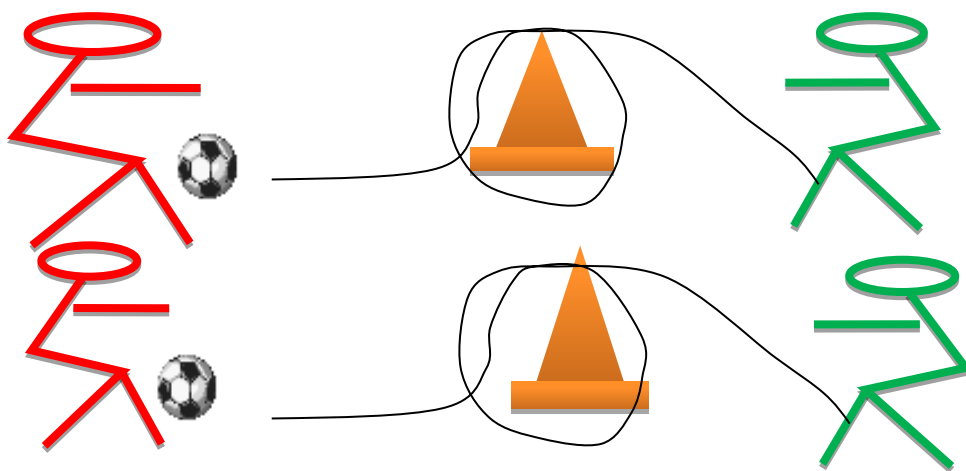
Ejercicio 6. Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.



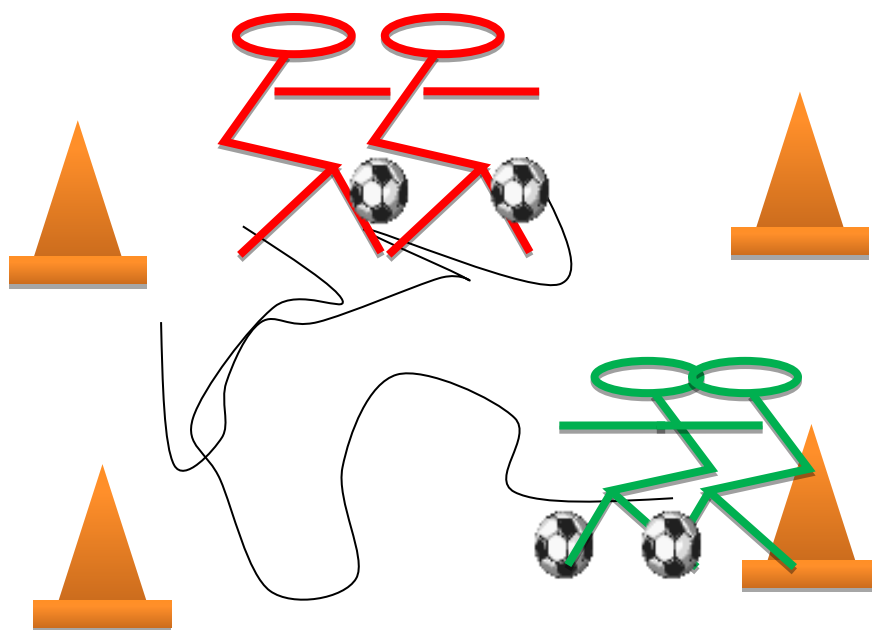
Ejercicio 7. Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.



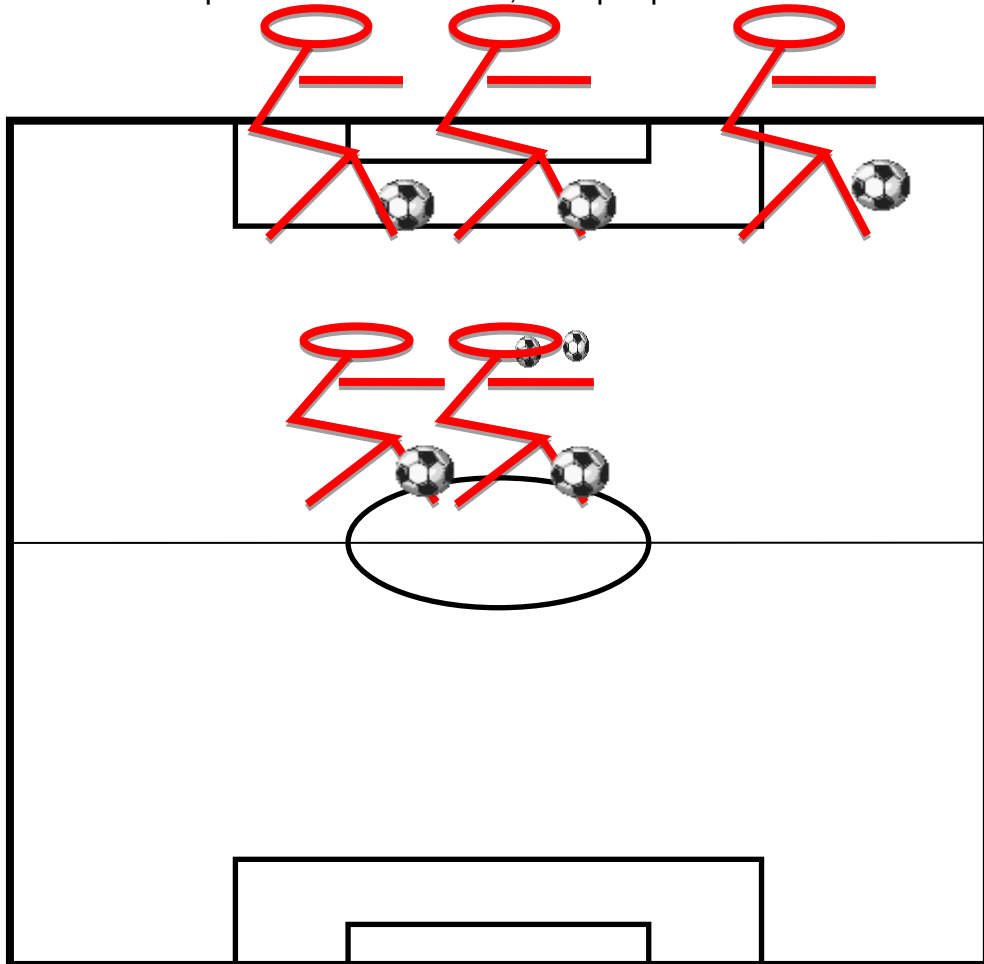
Ejercicio 8. Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá los mismos ejercicios. Incidir en las superficies de contacto a trabajar.



Ejercicio 9. Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.

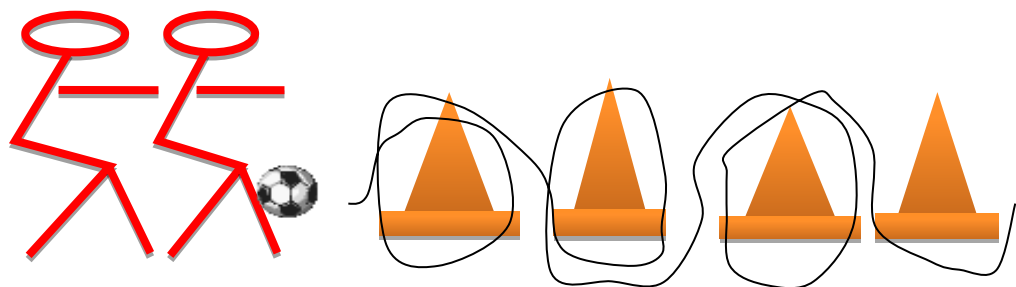


Ejercicio 10. Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.

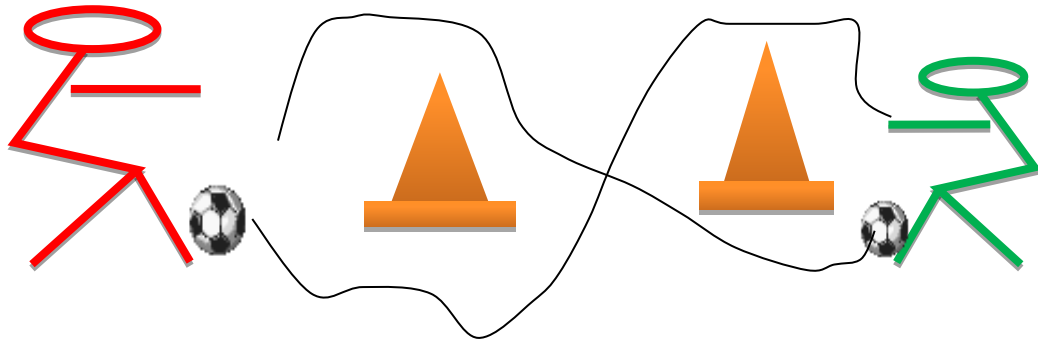


Ejercicios de Conducción con Trayectorias Curvas

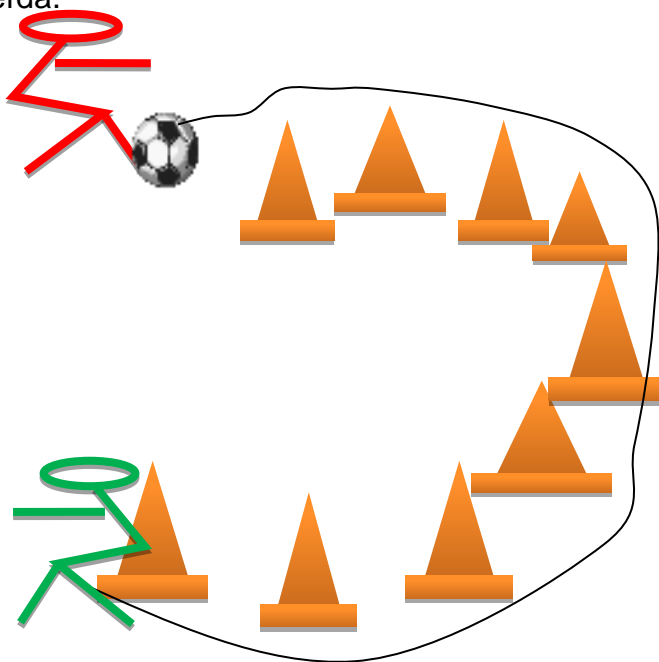
Ejercicio 11. Los jugadores conducen la pelota hasta llegar a la otra línea y realizando un giro completo con el balón a cada cono que se encuentran a su paso.



Ejercicio 12. Los jugadores conducen la pelota pasando entre los conos intentando dibujar un ocho en la trayectoria.

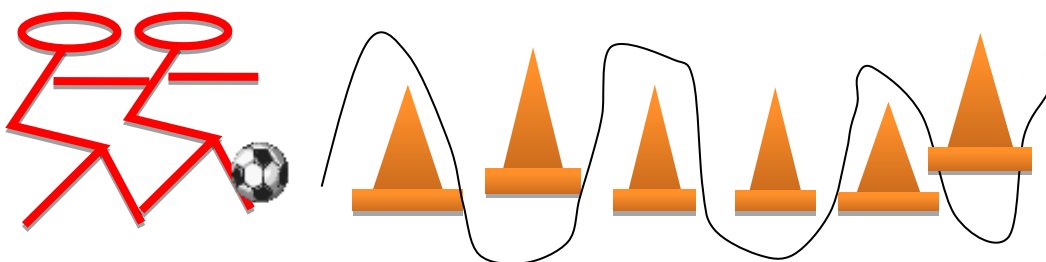


Ejercicio 13. Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.

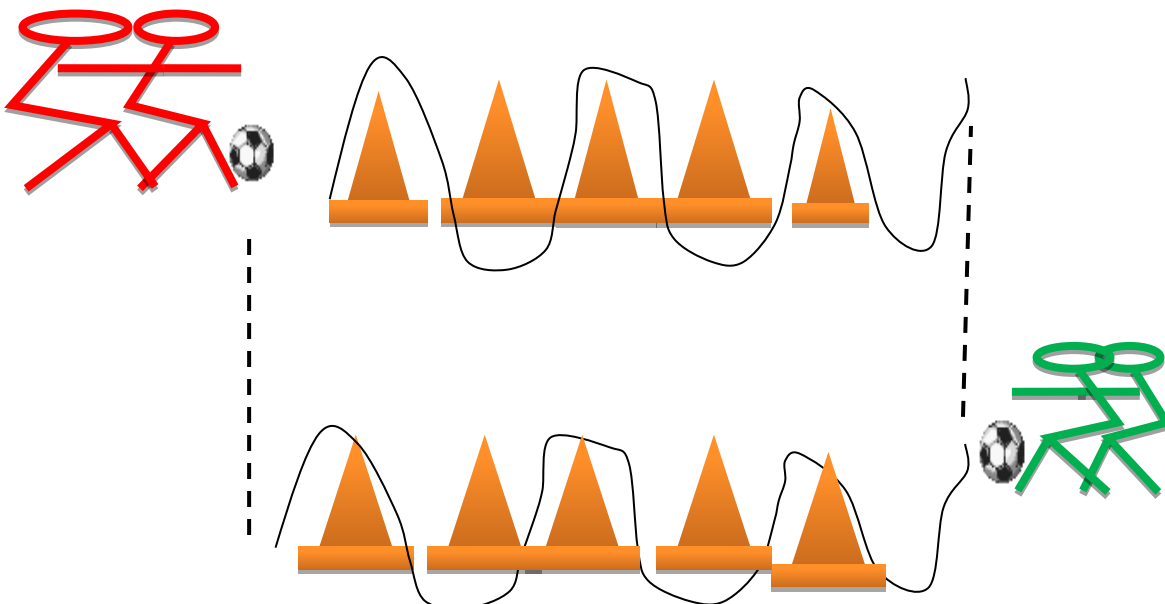


Ejercicios de conducción en zigzag

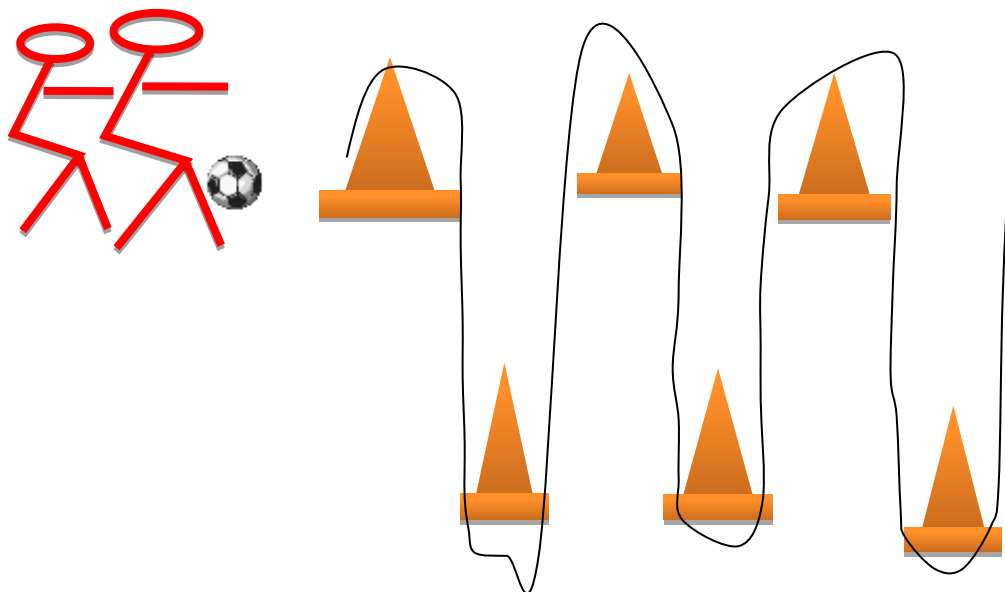
Ejercicio 14. Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.



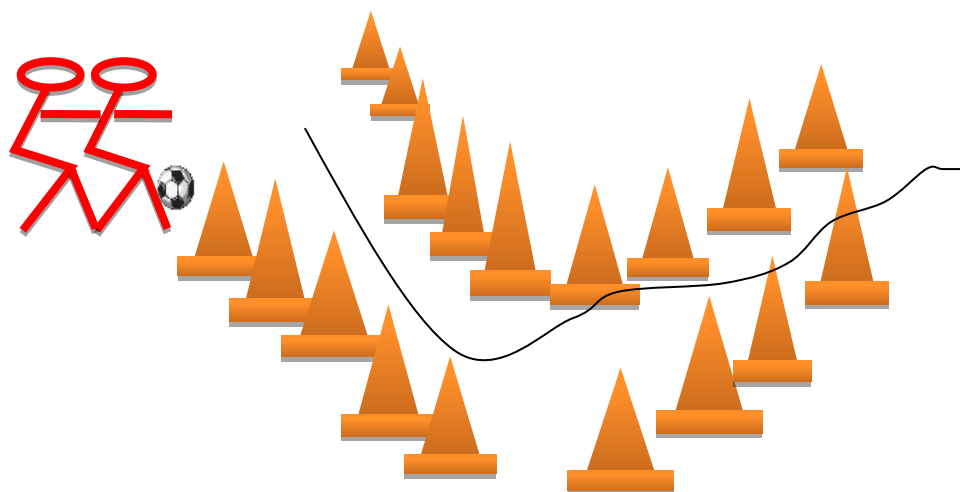
Ejercicio 15. Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.



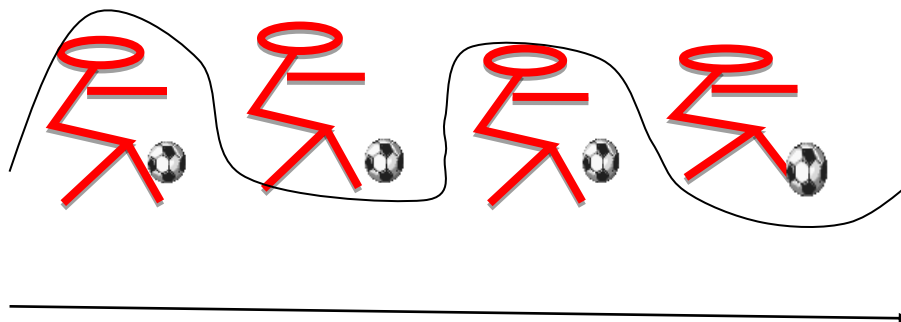
Ejercicio 16. El jugador realiza un slalom largo.



Ejercicio 17. Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego.

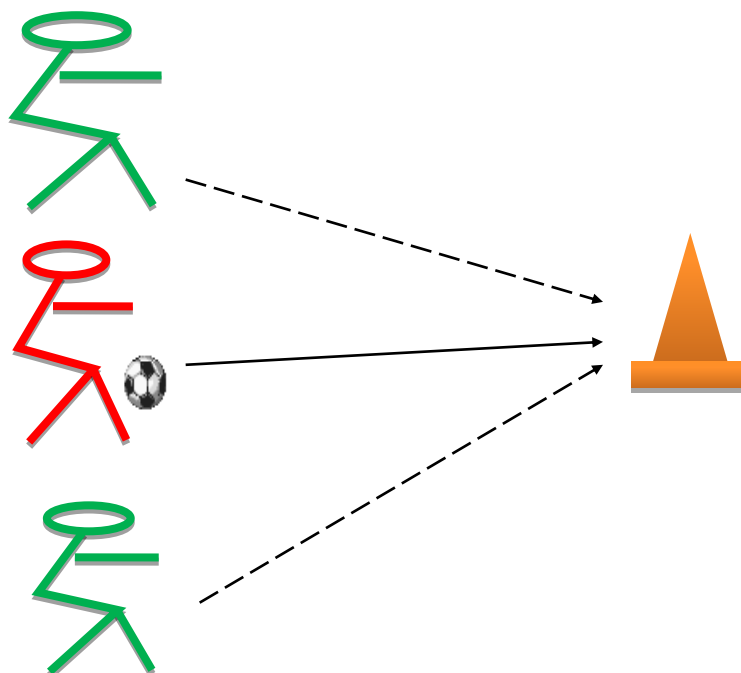


Ejercicio 18. Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el último jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros y se coloca el primero avanzando por fuera.

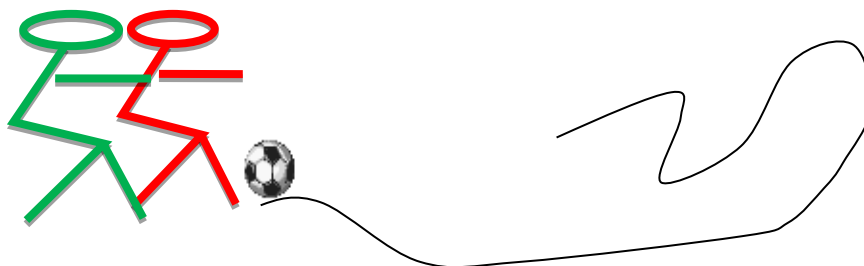


Ejercicios con contrarios que dificulten la conducción

Ejercicio 19. El jugador A intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empiece la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios.

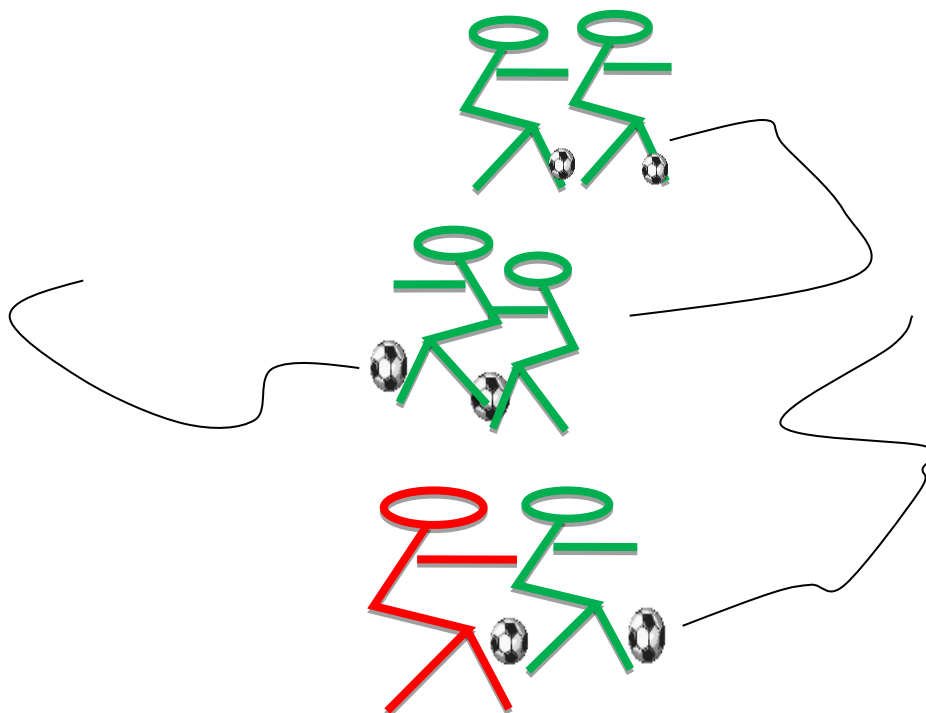


Ejercicio 20. Un jugador conduce por el terreno de juego y su compañero intenta arrebatarle la pelota si lo consigue cambian de posición.

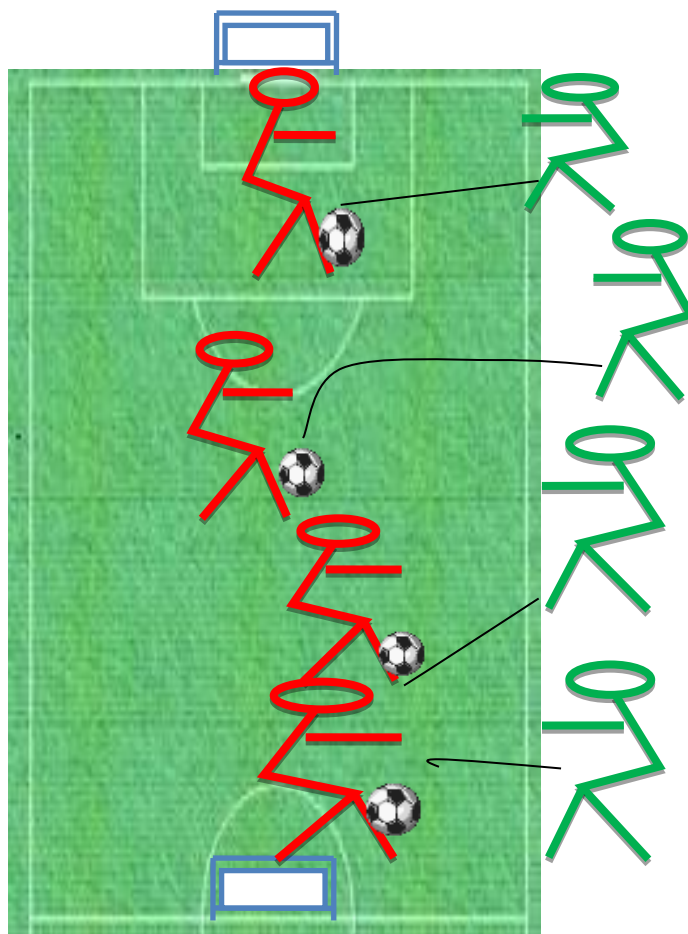


Juegos para la conducción

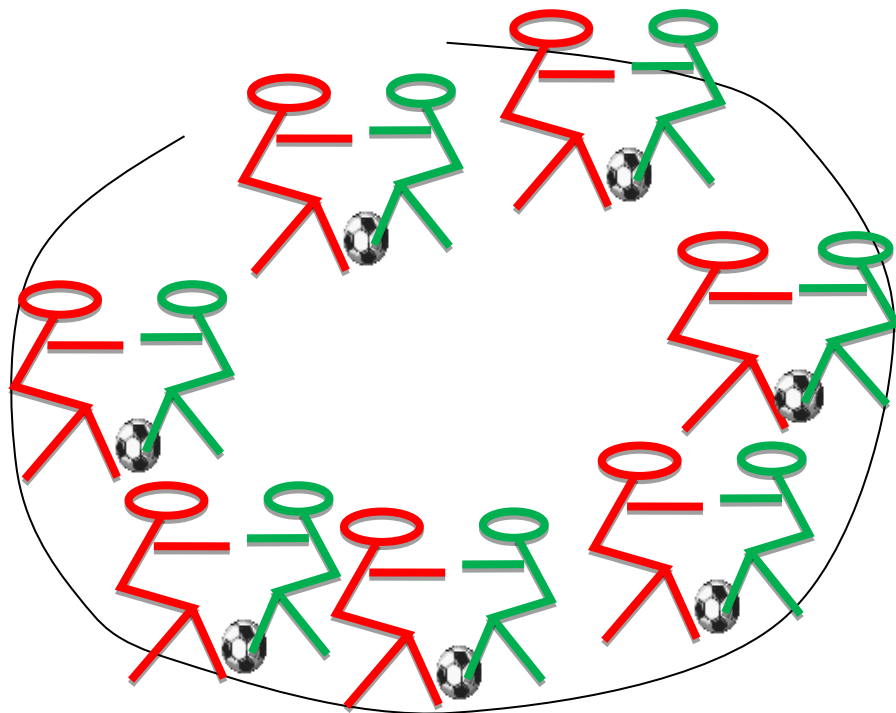
Ejercicio 21. Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.



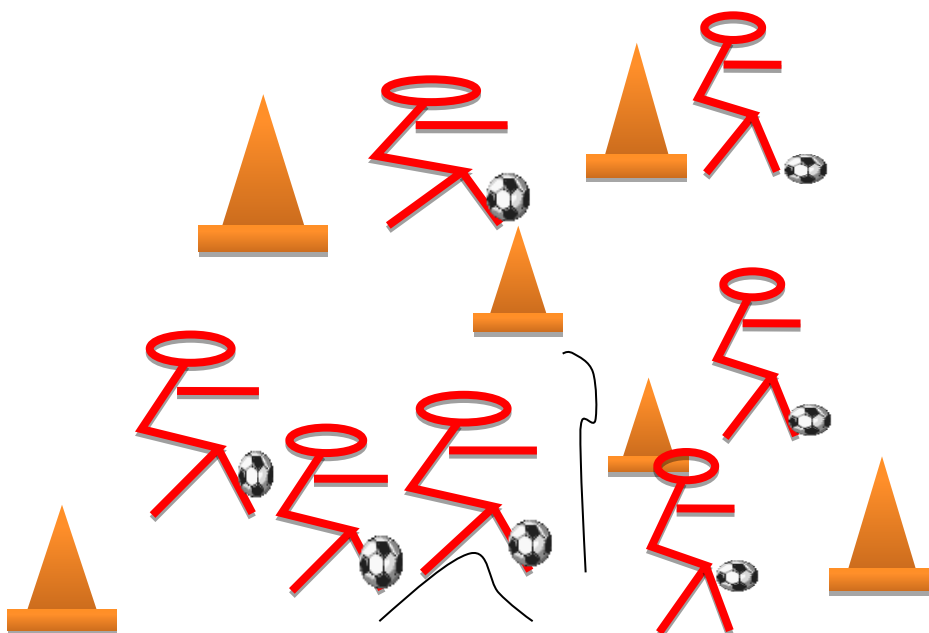
Ejercicio 22. Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos los balones.



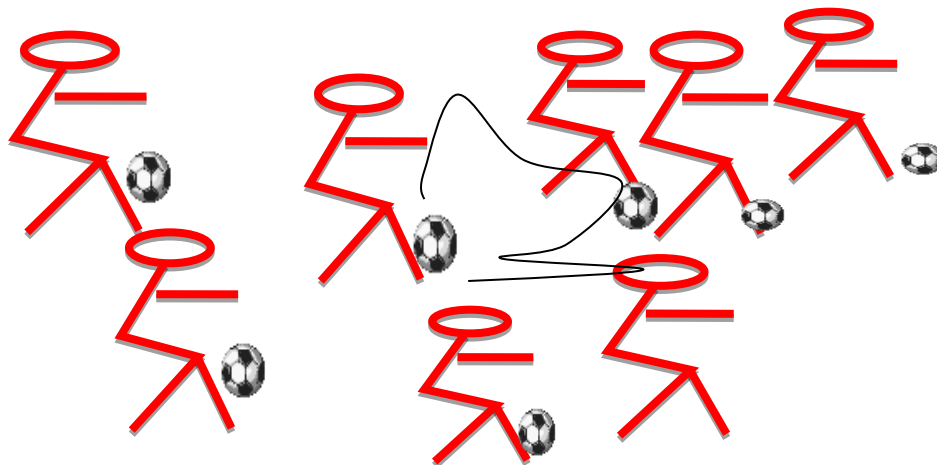
Ejercicio 23. Colocamos a los jugadores por parejas y se sitúan en círculo uno delante del otro. El jugador exterior con balón. A la señal del entrenador los jugadores con balón comienzan a conducir dando vueltas a la redonda que forman sus compañeros. Cuando el entrenador diga ¡YA! Deberán correr hasta pasar por debajo de las piernas de su compañero para salvarse.



Ejercicio 24. Las sillas. Colocamos conos por el espacio de juego de forma que hay para todos los jugadores menos uno, así siempre se quedará un jugador sin sitio. Los jugadores conducen por el espacio y cuando el entrenador diga YA! Deben ir hasta un cono el que se quede sin, sale del juego y hace trabajo especial.



Ejercicio 25. Los paquetes con balón. Los jugadores conducen por el terreno de juego. El entrenador dirá PAQUETES DE... en ese momento los jugadores deben agruparse en grupitos del número que haya dicho el entrenador. Todo esto con balón.



Ejercicios de Circuitos. Además de los ejercicios sueltos también debemos realizar circuitos o recorridos en los que trabajaremos la conducción de forma rápida y con mucha actividad por parte de los jugadores. Una vez al mes cada equipo en función del día que le toque trabajar la conducción según su planificación deberá organizar un circuito, aquí ofrecemos algún ejemplo pero con juntar algunos ejercicios que proponemos para la conducción y otras situaciones que se invente el entrenador es fácil su organización.

6.6.4.5.3. Fintas

A menudo, cuando un jugador tiene la posesión del balón, no cuenta con la opción inmediata de realizar un remate al arco o un pase a un compañero de equipo. Para poder mantener la posesión del balón, el jugador debe ser capaz de moverse con el balón hasta que tenga la oportunidad de rematar o realizar un pase. A esto se le denomina fintas

Fintas para no perder la posesión del balón

Fintas para no perder la posesión del balón es una técnica difícil de dominar, ya que el jugador que tiene el balón se enfrenta a una intensa presión por parte de los defensores, lo cual limita el espacio en el que se mueve. Para mantener la posesión del balón, el jugador deberá realizar fintas laterales, lo cual se denomina driblar en línea recta, o driblar alejándose de los defensores.

Enséñeles a sus jugadores a realizar fintas con zancadas cortas y en parejas y a mantener el balón a sus pies. Cuando dribla, el jugador debe mantener un centro de gravedad bajo y mantener el equilibrio con los brazos. Esta posición le permite al jugador controlar el balón con precisión.

Un jugador puede utilizar todas las partes del pie para realizar fintas con el fin de mantener la posesión del balón. Los costados de los pies son mejores para patear el balón, mientras que la planta y el talón son mejores para cambiar de dirección. Finalmente, el jugador debe realizar fintas con la cabeza en alto para poder ver a los defensores. El jugador podrá observar tanto el balón como el campo de juego a su alrededor usando su visión periférica. Si el jugador se concentra sólo en el balón, no verá a los compañeros sin marca o a los defensores que se acercan.

Otra de las técnicas de realizar fintas es proteger el balón. El jugador, cuando se encuentra frente a un defensor, debe proteger el balón hasta recibir la ayuda de un compañero.

El jugador atacante debe colocar su cuerpo entre el defensor y el balón. Enséñele al jugador a mantenerse de costado entre el defensor y el balón. El jugador debe inclinarse levemente hacia el defensor y utilizar el brazo para ayudar a repeler al adversario. Esto permite que el jugador sepa dónde está el defensor sin perder de vista el campo de juego.

Finalmente, los jugadores deben recibir y dominar el balón con el pie que está más alejado del defensor, para así evitar que les saquen el balón.

A menudo, los jugadores les dan la espalda a los defensores y mantienen el balón directamente delante de sus cuerpos. Este movimiento deja el balón expuesto entre las piernas del jugador atacante, lo que permite que algún defensor le quite el balón. A menudo, a los jugadores que protegen el balón de esta forma se los sanciona con obstrucción, ya que tienden a inclinarse sobre el balón y moverse hacia atrás hacia el defensor.

El darle la espalda al adversario ayudará al jugador a liberarse de la presión directa y mantener la posesión del balón. Los jugadores deben aprender a dominar la realización de cambios de dirección con los pies. El jugador atacante debe ser capaz de cambiar el ritmo y de acelerar rápidamente después del cambio. El jugador debe lanzarse al campo de juego luego de realizar el cambio para eludir así al defensor y crear el espacio necesario para realizar un pase o patear al arco.

Fintas para penetrar con el balón

Fintas para penetrar con el balón se refiere simplemente a atacar al defensor avanzado driblando hacia el arco del adversario. Los jugadores deben atacar el espacio libre detrás del defensor mediante la utilización de la creatividad y diferentes amagues para vencer al defensor, de tal manera que queden frente al arco del adversario. Haga hincapié en la importancia de lanzarse, o acelerar, hacia el espacio libre que dejó el amague. Este cambio de ritmo permite que el jugador en posesión del balón deje atrás al defensor y penetre hacia el arco.

Los mejores jugadores del mundo son creativos. Aliente a sus jugadores a realizar nuevas jugadas durante la práctica. Enséñeles a utilizar el cuerpo para engañar al defensor dejando caer un hombro,

arremetiendo contra un adversario y utilizando sus ojos y su voz. Cuando les enseñe a sus jugadores a realizar diferentes amagues y gambeteos, recuerde comenzar con jugadas simples. Una vez que los jugadores se sientan más cómodos con este tipo de movimientos, enséñeles a realizar amagues más difíciles. Los jugadores suelen utilizar en los partidos las jugadas con las que se sienten seguros, por lo que usted debe asegurarse de que practiquen los amagues con regularidad.

Enséñeles a sus jugadores a driblar en línea recta hacia un defensor para que sean capaces de realizar una jugada penetrante hacia cualquiera de los costados del adversario. El jugador que realiza el ataque debe elegir el momento para realizar la jugada con exactitud. Si el jugador realiza el amague antes de tiempo, el defensor podrá responder y obstruir el espacio libre. Por otro lado, una jugada hecha demasiado tarde a menudo termina con el detenimiento del atacante y el contraataque. Por esto, una jugada realizada en el momento oportuno genera el espacio necesario para que penetre el atacante. Es fundamental que el jugador en posesión del balón utilice amagues para que el defensor realice su jugada primero. Una vez que el defensor se haya movido hacia un lado, inclinándose o moviéndose hacia el lugar, el atacante debe acelerar, pasar al defensor y ocupar el espacio libre.

A continuación, describimos algunos amagues y gambeteos simples para que les enseñe a sus jugadores:

- Pisar el balón como si fuera a llevarla hacia una dirección, para luego patearla y salir jugando en la dirección contraria, acelerando en el espacio libre.
- Levantar el pie como si fuera a patear el balón, para luego utilizar la planta del pie para llevar el balón hacia atrás y acelerar en la dirección contraria.

- Dar un paso hacia una dirección y luego llevar el balón hacia la dirección contraria, acelerando en el espacio libre. Para “vender” esta jugada, el jugador debe dejar caer un hombro y arremeter en la dirección en la que realiza el amague.

Recuerde, el fútbol exige que los jugadores tomen decisiones individuales todo el tiempo. Deben decidir cuándo driblar, además de cómo van a driblar. La decisión que tomen dependerá de la ubicación de el balón en el campo de juego, la ubicación de los compañeros del equipo y la ubicación del espacio libre.

Ejercicios de fintas

Siempre debe utilizarse un método progresivo en los ejercicios de la técnica, partiendo de ejercicios simples con poca presión, para luego realizar ejercicios en los que se simulen las características de un partido.

Progresión sugerida

1. Ejercicios fundamentales sin presión defensiva. (Método analítico y repeticiones)
2. Ejercicios similares a los partidos, con aumento gradual del obstáculo defensivo. (Método global y repeticiones)

Limite el espacio y el tiempo.

3. Ejercicios con las características de los partidos, que simulan fielmente las características de un partido.

Pautas fundamentales para realizar

Dos jugadores / una pelota... Un jugador trota un metro o dos más adelante del otro jugador que dribla el balón a medida que sigue la trayectoria del líder.

El jugador líder varía la velocidad a la cual corre y dobla a la derecha e izquierda para hacer más difícil la tarea de seguirlo.

Los jugadores cambian de posición después de un minuto. (El jugador que sigue al líder naturalmente utilizará las diferentes partes de su pie para guiar el balón por la trayectoria del primer jugador y deberá mantener su cabeza levantada y sus ojos sobre el líder para poder seguirlo.)

Una pelota por jugador... Cada jugador dribla el balón dentro del área, cambiando de dirección para evitar chocar con otros jugadores.

Una pelota por jugador... Cada jugador dribla dentro del área. Cuando el entrenador lo ordena/señala, los jugadores (a toda velocidad) evitan chocar los unos con los jugadores a driblar cuando es apropiado.

Los jugadores marcan un punto driblando sobre la línea final dentro de los 5 metros vecinas a los postes del arco.

Los jugadores deben pasar a por lo menos un jugador driblando antes de patear al arco.

Realice juegos sin carga física como lo explicado anteriormente, pero en este caso utilice todo el campo de juego.

6.6.4.5.4. El tiro al arco

Durante un partido de fútbol, existen pocas oportunidades de anotar un gol. Los buenos equipos aprovechan al máximo esas oportunidades.

El tiro al arco debe practicarse en todas las sesiones de práctica. Haga hincapié en el desarrollo de una buena técnica de tiro al arco: adecuada mecánica del cuerpo, precisión, potencia y coordinación. Además, el tiro al arco conlleva un aspecto mental importante. Un jugador que patea al arco con seguridad tiene más posibilidades de alcanzar el objetivo.

Los jugadores deben relajarse y concentrarse al momento de patear al arco. Ayude a que sus jugadores aprendan a patear al arco adecuadamente, para que corrijan sus propios errores.

Para enseñar a patear al arco, primero debe desarrollarse una buena técnica. Comience con ejercicios básicos y luego incorpore presión por parte de un adversario.

Sus jugadores deben aprender a patear con los dos pies en forma igualmente eficaz.

Enséñeles que, para poder patear el balón en forma adecuada, deben ubicar el pie de apoyo alrededor de 15 a 20 pulgadas de el balón, apuntando hacia el objetivo. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con la cabeza, el pecho y los hombros por encima del balón para así mantener bajo el tiro. El tobillo de la pierna que patea debe estar trabado cuando se golpea el balón. El jugador debe saltar con el pie de apoyo y golpear el balón en el centro, cayendo sobre el pie que realizó la patada.

La precisión marca la diferencia entre patear al arco y anotar un gol. **La regla de oro es *precisión antes que potencia***. Todas las pelotas que el arquero no puede atajar son goles, no sólo los tiros explosivos que llaman la atención. Los jugadores deben pensar en cómo vencer al arquero. Los jugadores deben mirar antes de patear y decidir hacia dónde patear. Recuérdeles que miren el balón cuando realicen el tiro, y no hacia

el arco. Los tiros bajos que se alejan del arquero son los más difíciles de atajar. Aliente a sus jugadores a patear el balón antes que el arquero esté preparado. El arquero tiene menos tiempo para reaccionar a un tiro rápido. Es más, haga que el arquero ataje el balón. Los tiros al arco obligan a reaccionar al arquero y a los defensores. Al obligarlos a atajar, existe la posibilidad de anotar un gol como consecuencia de sus errores. Esto les da a sus jugadores una oportunidad adicional. Los tiros desviados pueden caer en las cabezas o a los pies de sus atacantes, quienes convertirán un fácil gol de rebote. Si un tiro es elevado o muy abierto, no tiene posibilidad de convertirse en gol.

Patear al arco con *potencia* requiere que los jugadores permanezcan cerca del balón.

Un buen consejo para enseñarles esta técnica consiste en decirles a sus jugadores que imaginen que tienen un ojo en el medio del pecho. Cuando hagan contacto con el balón, este ojo debe mirar directamente al balón. De esta forma, se garantiza que la cabeza, el pecho y los hombros estén encima del balón. El tobillo se traba sólidamente para que la patada sea sólida y fuerte. El pie de apoyo debe ubicarse cerca del balón, a la misma altura o un poco delante de ésta. Aliente a sus jugadores a que asesten el golpe en el centro del balón y caigan sobre el pie que realizó el golpe. El jugador que patea debe permanecer cerca del balón durante el tiro. Esto ayuda a que el tiro sea bajo y fuerte.

Patear al arco constituye una *actitud* además de una técnica. Los jugadores deben adoptar una mentalidad positiva acerca de patear al arco. Aliente a sus jugadores a *patear para anotar un gol*. La seguridad constituye el elemento clave de todo goleador.

Los jugadores deben arriesgarse y patear al arco tantas veces como les sea posible. Recuerde que, a menudo, producir un gol requiere 10 tiros al arco. Los jugadores deben buscar toda oportunidad posible de crear situaciones de gol. Aliéntelos a ser agresivos y a anticiparse a posibles tiros realizados en el área de penal o cerca de ella. Un jugador que patea al arco en forma insistente y agresiva asustará a sus adversarios, además de proporcionarles a sus compañeros oportunidades para anotar goles de rebote.

Técnica de tiro al arco

Tal como sucede con hacer fintas y pases con el balón, existen también diferentes formas de patear el balón al arco. La clase de tiro adecuado depende, en gran medida, de la ubicación del jugador que patea el balón, la ubicación de los defensores y el arquero, y el tipo de pase que recibe el jugador. Se puede realizar un tiro al arco con cualquier superficie del pie.

Golpe con el empeine. El golpe con el empeine es el tiro de mayor potencia. A menudo, se lo utiliza para patear al arco a gran distancia. El objetivo reside en patear el balón con el empeine en su totalidad (es decir, con los cordones de la zapatilla deportiva). El jugador debe dar una gran zancada hacia el balón antes de patearla. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia abajo, y el tobillo debe estar trabado. De esta manera, se asegurará la existencia de una superficie sólida para golpear el balón. Enséñeles a sus jugadores a permanecer firmes y a patear en el centro del balón. Para aumentar la potencia del tiro, instrúyalos a que levanten el talón del pie de apoyo cuando patean el balón. Esto les permite trasladar su peso hacia la patada.

Se debe completar la patada continuando el movimiento y cayendo sobre el pie que realizó el tiro.

Voleas, completas, medias, con el lateral del pie y de costado:

Estos tiros son, tal vez, los más difíciles de aprender. Una **volea completa** consiste en patear el balón directamente en el aire. Si el balón se patea después de rebotar, entonces es una **media volea**. Muchos jugadores tienden a patear el balón cuando está demasiado elevada, quitándole potencia al tiro. Enséñeles a esperar el balón hasta que caiga a la altura indicada para poder pegarle bien.

Los jugadores deben mirar hacia el balón cuando realizan una **volea con el lateral del pie**. El pie de apoyo debe apuntar hacia el balón. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia arriba, y el tobillo debe estar trabado y rígido. El jugador debe permanecer firme y patear el balón en el centro con la parte interna del pie. La rodilla de la pierna que patea debe estar más arriba que el balón en el momento del contacto. Haga que el jugador patee el balón en el centro y por debajo del pecho. A menudo, las medias voleas ocurren como consecuencia de pases o pelotas perdidas que vienen directamente hacia el jugador, más que de tiros cruzados. Las medias voleas pueden ser muy difíciles de calcular. Es importante patear la pelota inmediatamente después de que ésta rebote.

La técnica es la misma que para las voleas, ya sea que se utilice la parte interna del pie o el empeine. Enséñeles a los jugadores a patear el balón poco después de que ésta rebote en el suelo. Los jugadores tienden a inclinarse hacia atrás cuando patean el balón. Enséñeles a ser agresivos y a mantener la cabeza, el pecho y los hombros por encima del balón cuando se produce el contacto.

Voleas laterales. A menudo, las voleas laterales suceden como consecuencia de tiros cruzados o desviados. Enséñeles a sus jugadores a enfrentar el balón cuando se acerquen hacia ella. Haga que apunten la punta del pie que patea al suelo, con el tobillo trabado y rígido. El golpe se produce con el empeine. La pierna que patea debe estar paralela al suelo. Cuando se produce el contacto, los hombros y el pie de apoyo deben mirar hacia objetivo. El cuerpo debe permanecer firme e inclinarse hacia la dirección de la patada. El golpe se produce en el centro del balón. Las caderas deberían rotar hacia el objetivo. La potencia del tiro se genera al girar rápidamente la cadera y la pierna que realiza la patada.

Pelota curva. Los tiros curvos generalmente se utilizan para patear al arco evitando a los defensores. A menudo se los utiliza en momentos en los que se reinicia el juego después de una interrupción, como tiros de esquina o tiros libres. Haga que los jugadores golpeen el balón tanto con la parte interna como con la parte externa del empeine. Cuando se produce el contacto, la punta del pie debe apuntar hacia abajo, y el tobillo debe estar trabado. Cuando los jugadores diestros patean el balón a la izquierda del centro del balón, ésta gira en el sentido de las agujas del reloj, o a la derecha. Cuando patean el balón a la derecha del centro del balón, ésta gira en el sentido contrario a las agujas del reloj, o a la izquierda.

Ejercicios de tiro al arco

Básicos

Patear sin adversarios. Establezca tres áreas adyacentes con un arco en el medio.

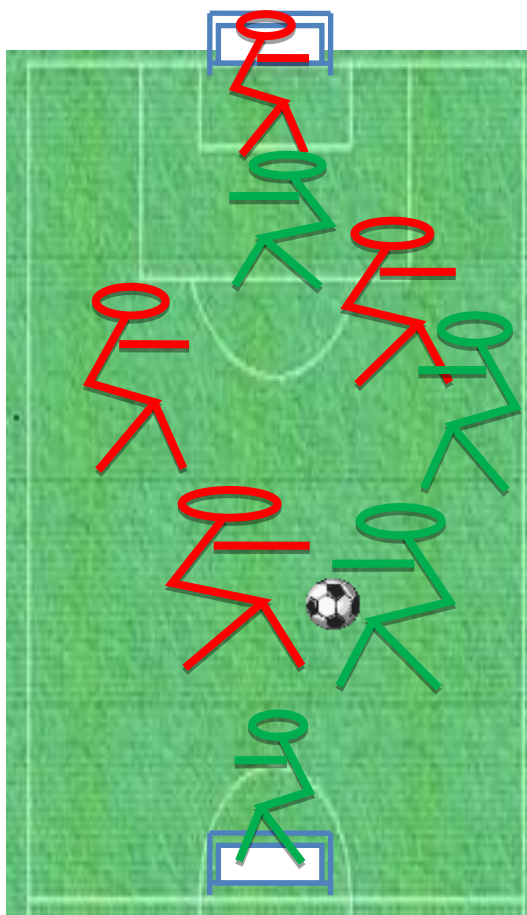
Ubique a dos jugadores, uno que comience el juego y el otro que realice el ataque, en cada una de las dos áreas de los extremos. En el área del medio, se ubica un arquero en el arco. El juego comienza en el área externa, cuando X1 le pasa el balón a O1, quien sólo puede tocar el balón una vez para patear el balón al arco. X2 y O2 recuperan el balón. El arquero se vuelve para enfrentarlos. Luego, X2 le pasa el balón a O2, quien sólo puede tocar el balón una vez para patear al arco. Los jugadores continúan con la rotación. Los atacantes deben realizar tiros bajos y precisos. Haga hincapié en la importancia de la utilización de una buena técnica de tiro al arco y de una actitud segura.

En circunstancias similares a las de los partidos

Patear con adversarios. Para este ejercicio, el campo de juego se establece de la misma manera que en el ejercicio anterior. Ahora, se ubican tres jugadores en cada una de las áreas de los extremos: uno que comience el juego, un atacante y un defensor. El primero le pasa el balón al atacante desde fuera del área. Cuando el atacante recibe el balón, éste debe proteger el balón, girar, y patear al arco antes de que el defensor se la quite. Los jugadores rotan como en el ejercicio anterior. Continúe haciendo hincapié en la importancia de realizar tiros rápidos y bien colocados.

Tiros al arco directos de 4-contra-4

Haga que jueguen 4-contra-4 dentro del área de penales, utilizando dos arcos y dos arqueros. Cada equipo puede realizar como máximo tres pases antes de patear al arco.



Cuando el arquero ataja el balón, se la pasa a un compañero para reiniciar el juego.

Aliente a sus jugadores a patear al arco en forma frecuente utilizando la mecánica adecuada.

Ejercicios para patear al arco los tiros cruzados cortos

Fundamentales. Se ubican dos filas de jugadores que sirven el balón en el lugar donde el área de penales toca la línea de final de campo. Se ubican dos filas de atacantes, cada una a 4-8 m. fuera del área de penal enfrentando la línea de servicio. Un jugador por vez le sirve el balón al atacante que está ubicado en posición diagonal al primero. S1 le sirve el balón a A2. A2 utiliza un toque para patear el balón al arco. El jugador puede servir el balón al atacante por el suelo, el aire o con un golpe fuerte.

Los jugadores rotan de filas en el sentido de las agujas del reloj después de cada turno.

Haga hincapié en la importancia que tienen la colocación y la parte del pie que se utiliza para patear.

Relacionados al partido. Hay dos grupos de servidores (S1 y S2). Hay un arquero y un defensor ubicado en el área de penal. Hay tres líneas de atacantes ubicados a 4–6m. fuera del área de penal. Se ubican dos líneas en las porciones exteriores del área de penal. Una línea se ubica en el medio, enfrente del arco. Sale al mismo tiempo un atacante de cada línea. El atacante en la línea que está más cerca del balón que se sirve (A1) corre siguiendo una trayectoria curva hacia el medio del área de penal. El atacante en la línea media (A2) corre siguiendo una trayectoria curva hacia el poste más alejado del arco, y el atacante en la línea que está más alejada del balón (A3) corre hacia el poste más cercano del arco.

Las pelotas se sirven ya sea una por vez, por el suelo o el aire a los atacantes que se acercan y tratan de anotar un gol. Alterne el lado del campo de juego desde el cual se sirve el balón. Haga hincapié en la importancia del uso de la parte del pie adecuada y de la colocación del tiro.

Circunstancias iguales a las de los partidos. Utilice la mitad del campo del juego para armar un 8 contra 8 (X contra Y). Cree dos canales de 10 m. de ancho a los costados del campo de juego. Ubique a un jugador de cada equipo en cada canal. Los jugadores restantes juegan 4 contra 4 en la parte central del campo. La meta es pasarle la pelota al compañero que está en el canal. Éste jugador es responsable de hacer tiros cruzados para que los compañeros pateen al arco. Sólo se pueden

anotar goles generados a partir de un tiro cruzado. Comience el ejercicio utilizando a los jugadores en el canal como defensa pasiva y, a medida que el ejercicio avanza, haga que éstos aumenten la presión defensiva. Haga hincapié en la técnica y la precisión.

6.6.4.5.5. Pases

Jugar bien al fútbol exige realizar buenos pases. Aproximadamente el 80% del juego consiste en realizar y recibir pases. Es casi imposible atacar sin realizar buenos pases, sin importar qué tan bien drible el jugador. La confianza y el ímpetu del equipo se nutren de los buenos pases. Los pases malos destruyen al equipo. Realizar buenos pases es, en gran medida, una cuestión de trabajo en equipo. La buena comunicación y movilidad ayudan a simplificar la tarea de realizar pases. El arte de realizar pases reside, en gran medida, en la capacidad de realizar cosas simples bien y rápidamente.

Principios básicos de los pases

La mayoría de los equipos de fútbol de la escuela secundaria realizan pases cortos, más que largos. La mayoría de los pases cubren una distancia menor de 30 yardas sobre el terreno. Para enseñarles y entrenar a sus jugadores en el arte de la realización de pases, deben seguirse algunas reglas simples.

Si un jugador no es capaz de realizar un pase correctamente sin adversarios, no introduzca la oposición de defensores.

- Si un jugador no es capaz de realizar un pase correctamente a distancias cortas, entonces es probable que no realice pases correctos a grandes distancias.

- Si un jugador no puede realizar un pase correctamente sobre el terreno, entonces es probable que no realice pases aéreos correctos.
- El arte de hacer pases eficaces en el fútbol reside en el arte de realizar las cosas bien, con simpleza y rapidez. En la mayoría de los casos, los jugadores profesionales cumplen esta premisa; sin embargo, son los jugadores amateur quienes se arriesgan intentando realizar pases difíciles.
- Los mejores pases son simples.
- Cuando sea posible, el jugador que recibe el pase siempre debe correr hacia el encuentro del balón. A menudo, los jugadores que sólo esperan el balón pierden el pase al ser éste interceptado. Esto sucede con frecuencia en el tercio defensivo del campo y en el del mediocampo.
- Los jugadores que reciben el pase deben facilitarle la acción al jugador que lo realiza, ubicándose entre los defensores para que este último pueda realizar el pase en línea recta.
- Un jugador, en lo posible, debe realizar pases hacia adelante. Sin embargo, debe existir espacio para realizar el pase y un compañero para recibirlo.

Realizar buenos pases es, en gran medida, una cuestión de buen criterio. Aunque un jugador no puede realizar buenos pases sin tener buena técnica, la técnica resulta inútil si el jugador no mira el campo de juego ni realiza una correcta elección del pase. Los jugadores que driblan mirando hacia abajo no advertirán las oportunidades.

Los jugadores que no se encuentran relajados ni preparados cuando reciben el balón perderán espacio valioso para realizar pases. Debe enseñárseles a los jugadores a mirar el campo de juego. Los jugadores deben levantar sus cabezas y observar el terreno alrededor. Si los

jugadores son capaces de mirar el campo de juego, podrán actuar con seguridad sin realizar pases arriesgados.

La Realización de un pase a un jugador en carrera

El jugador en posesión del balón decide cuándo realizar un pase a un compañero que corre hacia un espacio libre. Sin embargo, la carrera del compañero determinará el lugar donde se realizará el pase. Lo ideal es que el jugador que reciba el balón corra hacia donde no haya defensores. El jugador que corre a recibir debe continuar corriendo adelante del balón. El jugador que realiza el pase debe contar con varias opciones de pase y con apoyo en ataque.

Cuándo realizar un pase hacia atrás

Si un jugador no puede realizar un pase hacia adelante, y no tiene la opción de driblar, el pase debe ser realizado hacia atrás, hacia el propio arco. Muy a menudo, los jugadores de la escuela secundaria arriesgan un pase peligroso a lo ancho del campo de juego. Los pases que se realizan en el tercio del mediocampo y el tercio de propio terreno de juego deben ser precisos y simples. Los pases deben realizarse a los pies del compañero, y no a un espacio libre. Esta acción reduce la posibilidad de que un adversario intercepte el pase. Un jugador debe elegir la opción de pase más simple.

Pases rápidos

A veces, realizar una buena penetración depende de la posibilidad de cambiar el punto del ataque mediante un pase rápido. Los pases rápidos requieren la habilidad de poder realizar un pase con un solo toque. Si el jugador quiere realizar un pase con un solo toque, debe mirar

el campo de juego y decidir hacia dónde pasará la pelota antes de que ésta llegue. Si quiere realizar un pase utilizando dos toques, el jugador puede levantar la mirada y evaluar la situación antes de realizar el pase.

Pases arriesgados

Cuando se está llevando a cabo un ataque en el tercio del campo de juego del adversario, a veces resulta recomendable tratar de realizar un pase difícil para intentar penetrar la compacta concentración de defensores. Los jugadores que realizan el ataque deben calcular la probabilidad de lograr el pase y el riesgo que éste implica en caso de fallar.

Lo que no conviene hacer al pasar el balón

- Los jugadores no deben correr junto al balón. Deben moverse hacia el balón y tomar el pase.
- Su equipo no debe realizar pases largos e inexactos con la esperanza de que suceda algo bueno.
- Los jugadores no deben realizar pases cuando la defensa cuente con una ventaja numérica de jugadores.

Las técnicas para realizar pases son fundamentales para el buen juego. El alcance del juego se ve limitado si un jugador no es capaz de acertar un pase a un compañero, patear el balón con efecto alrededor de los adversarios, o pasar el balón por encima de una barrera de defensores. Resulta extremadamente difícil mover el balón en el mediocampo si no se cuenta con buenas técnicas para realizar pases. Su equipo debe dedicarle mucho tiempo al desarrollo de las técnicas para realizar pases.

Parte interna del pie

El **pase con la parte interna del pie**, o “**pushpass**”, es el pase más preciso cuando la distancia es corta. Enséñeles a sus jugadores a hacer contacto ocular con el objetivo. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con el pie junto al balón apuntando hacia el objetivo. La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia arriba, y el tobillo debe encontrarse trabado y rígido. La mirada debe concentrarse en el balón.

La pierna que pateará el balón se lleva hacia atrás, y la parte interna del pie debe mirar hacia el balón. Para mantener el balón en el suelo, el atleta debe inclinarse levemente hacia adelante para cubrir el balón con el pecho y los hombros. El balón debe patearse con la parte del pie comprendida entre el talón y el dedo gordo, manteniendo el tobillo trabado. Golpee el balón en la parte media superior y complete la acción siguiendo el movimiento de la patada hacia el objetivo.

Parte externa del pie

Un **pase con la parte externa del pie** se utiliza, en general, para cubrir distancias cortas. Consiste en un pase especialmente engañoso, dado que el pie de apoyo y las caderas no miran en dirección al objetivo. Es mayormente utilizado para realizar un pase combinado 1-2. La pierna de apoyo debe estar levemente adelantada y alejada del balón. Este movimiento brinda espacio para mover la pierna que patea el balón.

La punta del pie que pateará el balón debe apuntar hacia abajo y estar levemente contraída, manteniendo el tobillo trabado y rígido. Además, el jugador debe concentrar su mirada en el balón. Golpee en el centro del balón con la parte externa del pie. Complete continuando el movimiento de la pierna que patea hacia el objetivo.

Golpe con el empeine

El **golpe con el empeine** es utilizado para cubrir grandes distancias. La pierna de apoyo debe estar levemente flexionada, con el pie junto a la pelota y apuntado en dirección al objetivo. La punta del pie que realizará el golpe debe apuntar hacia abajo, con el tobillo trabado y rígido. El jugador debe golpear el centro del balón con la parte superior del empeine. Debe concentrar la mirada en el balón durante el contacto.

Pase alto

El **pase alto**, o **elevado**, se realiza en el aire. Se lo puede utilizar para cubrir distancias cortas o grandes. Los pases altos de poca distancia (menos de 20 yardas) son utilizados cuando un jugador necesita pasar el balón por encima de los defensores. El pie de apoyo debe estar junto al balón. El movimiento de patada empieza flexionando la pierna hacia atrás, llevando el talón hasta los glúteos. La patada se realiza al estirar la pierna. El golpe debe realizarse debajo del balón con la parte superior del empeine.

El movimiento de la pierna es rápido y corto. Este golpe le dará a el balón un efecto de rotación inferior.

Para distancias de 20 yardas o más, se utiliza una técnica levemente diferente para elevar el balón. El pie de apoyo se ubica detrás del balón, alejado de ésta, pero apuntando hacia el objetivo. El tobillo del pie que realizará el golpe debería estar rígido y al costado del balón. El pie que realizará la patada debe apuntar hacia abajo y levemente hacia afuera. El jugador golpea el balón en la parte inferior de ésta, con la parte interna del empeine. En el momento de contacto, el jugador se inclina levemente

hacia atrás paradarle efecto al balón. Se debe completar el movimiento completo de la patada.

Pase con comba

El pase con comba se utiliza para lograr que el balón vire alrededor de un defensor.

Se puede realizar el golpe tanto con la parte interna como con la externa de la empeine.

Cuando se produce el contacto con el balón, los dedos del pie deben apuntar hacia abajo, y el tobillo debe estar trabado. Para girar el balón en el sentido de las agujas del reloj, o hacia la derecha, ésta debe golpearse a la izquierda del centro. En cambio, para que el balón gire en dirección contraria a las agujas del reloj, o hacia la izquierda, debe golpearse a la derecha del centro.

Combinaciones de pases entre dos jugadores

El movimiento 1-2 (Pasar y seguir, pase de pared)

El jugador con el balón:

1. Dribla cerca al defensor.
2. Realiza un primer pase firme al compañero.
3. Una vez hecho el pase, realiza una carrera rápida hacia el espacio libre más allá del defensor.

El jugador sin el balón:

1. Se ubica en un espacio libre para recibir el pase.

2. Permanece aproximadamente a la misma altura que el defensor.
3. Gira el cuerpo para quedar mirando hacia la dirección del pase.
4. Devuelve el pase al espacio libre una vez que el compañero ha pasado al defensor

Práctica del pase 1–2

1–2 detrás del defensor:

X1 dribla a O, realiza un pase a X2, y luego acelera para recibir la devolución del pase de X2.

1–2 delante del defensor:

Ejercicio 1. En lugar de parar detrás del defensor, X1 corre delante del defensor para recibir la devolución del pase. Esta táctica es muy eficaz cuando los jugadores deben moverse hacia el centro.

Ejercicio 2. Se realiza el pase al jugador objetivo quien luego se da vuelta y patea el balón detrás de ambos defensores.

Nota: La clase y la longitud de los pases dependerán de la distancia a la que se encuentren los jugadores que realizan el ataque.

Entrenamiento de pases entre el equipo

Los ejercicios básicos de pases son el elemento básico de los programas de entrenamiento de fútbol en todo el mundo. Se ensaya repetidamente la disciplina de realizar el pase y moverse”, muchas veces de manera fundamental (es decir, sin presión de un oponente).

Ejercicios de pasar y seguir

Los jugadores se ubican de forma pareja alrededor del círculo central. Un jugador le pasa el balón a cualquiera de los otros jugadores en el círculo y corre hacia ese jugador, intercambiando su posición con quien recibe el balón. El jugador que recibe el pase ahora le pasa el balón a un jugador diferente y corre hacia ese jugador, repitiendo el intercambio de posición.

Se puede agregar una segunda pelota al ejercicio. El entrenador puede establecer un requisito antes del pase (es decir, debe hacer 2 metros antes de pasar, sólo se puede pasar usando la parte externa del pie, etc.).

Aunque en general no alentamos que los jugadores se paren en línea mientras están entrenando LOS EJERCICIOS DE LÍNEA pueden ser una manera simple y efectiva para brindarles a los jugadores la oportunidad de repetir una habilidad.

Ejercicios de pases entre el equipo

Ejercicios de posesión — Juegos de control similares a los que ocurren en los partidos

Posesión de 5 contra 2, área de 10 x 10 m., siete jugadores, una pelota. Los cinco jugadores atacantes controlan el balón, tratando de pasar entre los defensores cuando sea posible. Varíe las condiciones del juego (por ejemplo, un toque, dos toques obligatorios para los jugadores con gran habilidad).

Seleccione a ocho jugadores y divídalos en 5 atacantes con dominio del balón contra 3 defensores. Utilice una pelota y establezca un área de 20x20m.

Haga hincapié en la profundidad y el apoyo. Puede limitarse la cantidad de toques.

Seleccione a 12 jugadores y divídalos en 8 jugadores atacantes con dominio del balón contra 4 defensores. Utilice una pelota y establezca un área de 30x40m.

Haga hincapié en la profundidad y el apoyo, además de modificar el punto de ataque. Una vez que los jugadores que realizan el ataque se hayan pasado el balón más de cuatro veces, alterne a los jugadores de la defensa. Limite la cantidad de toques que utilizan los jugadores que realizan el ataque.

Ejercicio de posesión con tres colores. Establezca un área de 30x40 m., con 12 jugadores, una pelota y pecheras de colores. Arme el ejercicio de 8-contra-4 cambiando jugadores para exigir una toma de decisiones rápidas. Arme 3 equipos de 4: cuatro azules, cuatro rojos y cuatro blancos. El juego comienza con los negros y los blancos tratando de mantener el balón alejada de los grises. Cuando uno de los equipos pierde el balón, automáticamente los jugadores de ese equipo pasan a ser defensores. Puede limitarse la cantidad de toques.

Ejercicios con características similares a las de los partidos con jugadores de apoyo fuera del área

Establezca un área de 30x30 m., con 8-16 jugadores y una pelota. Haga que jueguen 4-contra-4 dentro del área. Los jugadores restantes

permanecen fuera del área. Alterne a los jugadores dentro y fuera del área cada 2 ó 3 minutos.

Opción 1: Realice un ejercicio para tratar de mantener posesión del balón. Los jugadores pueden pasarle el balón a cualquier jugador exterior. Este jugador debe pasarle el balón a un jugador del equipo que se la pasó. Los jugadores exteriores sólo pueden realizar 1 ó 2 toques.

Opción 2: Mismas condiciones que la opción 1, exceptuando que, en este caso, los jugadores pueden pasarle el balón sólo a un jugador fuera del área. Lo mismo sucede con los jugadores del equipo

Opción 3: Mismas condiciones que la opción 1, exceptuando que, en este caso, los jugadores fuera del área deben devolverle los pases a un jugador de apoyo específico.

Opción 4: X1 le pasa el balón a X2. X2, que no puede realizar más de dos toques, realiza un pase largo hacia O1, quien a su vez realiza un pase con un solo toque a X3, el jugador de apoyo. Este ejercicio hace hincapié en los pases largos, los trotes de apoyo, y el juego con objetivos. Se recomienda utilizar un área de 30x40 m.

6.6.4.5.6. Los relevos técnicos:

El relevo es un gesto tipo técnico-táctico que se desarrolla en el juego y similar a las impresiones que las reconocemos, pero las dejamos pasar a una memoria olvidada.

A veces, se repite que tal jugador ha realizado tal relevo con su compañero de equipo. ¿En realidad qué concepto tenemos del relevo en el fútbol?

Antecedentes conceptuales del relevo. Nos vemos obligados a ir al encuentro de las interrogantes por la persistencia en primar el juego colectivo al individual en el fútbol.

Como analizar la técnica individual y al realizar los controles de los gestos-tipos desarrollados en pleno juego competitivo, por medio de acciones técnicas individualmente, podremos colectivamente captarlas como las impresiones registradas visualmente y plasmarlas con datos individualmente en la mano. De modo que representamos e interpretamos los gestos deportivos y su concepción terminológica.

Estos datos extraídos del juego colectivo nos refuerzan el concepto del relevo como un gesto-tipo del futbolista.

Los relevos son en realidad, recorridos cortos que presentan una serie de situaciones con dificultad (rodear, atravesar, saltar, agacharse, etc.), que favorecen el desarrollo de la coordinación de gestos en los niños, así como en el aprendizaje de la técnica.

Los relevos se clasifican en tres categorías:

Relevos de coordinación (que favorecen los matices de los desplazamientos: apoyos y saltos)

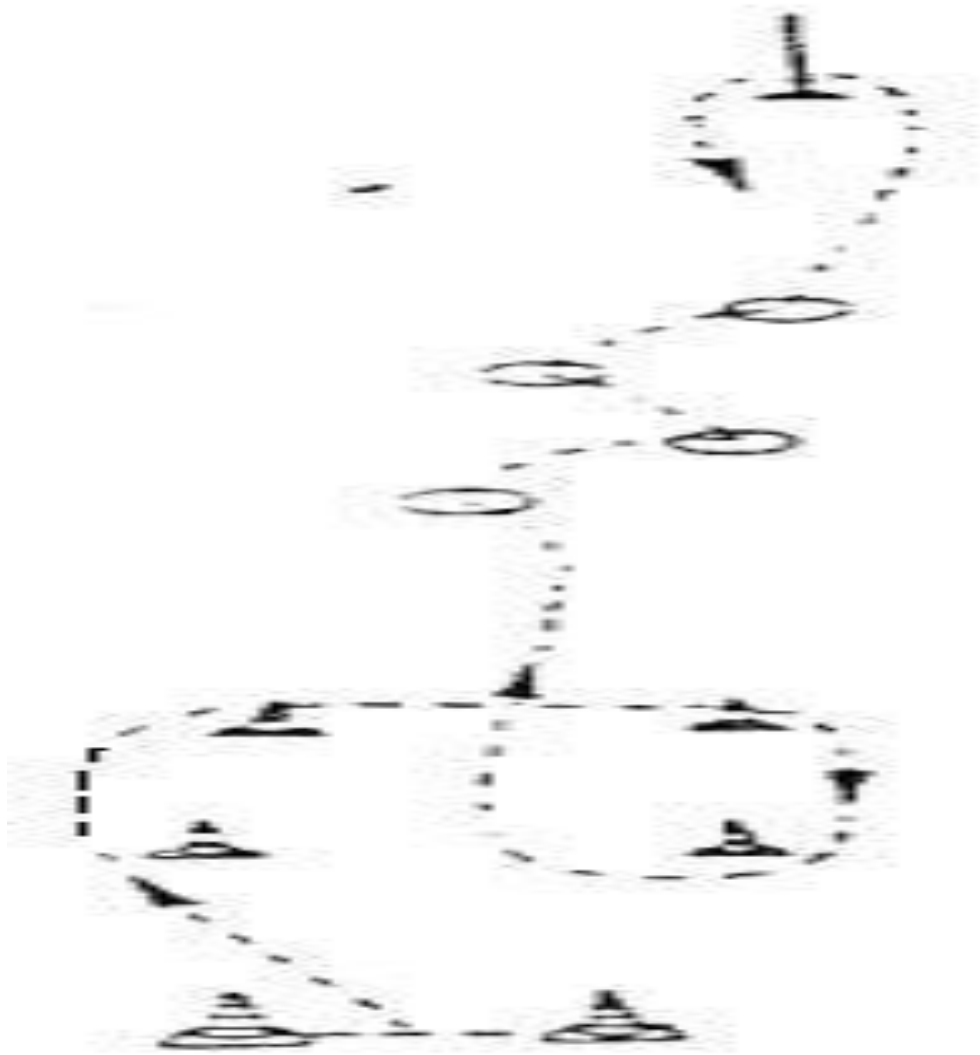
Relevos Técnicos: Que tienen una finalidad técnica: conducción, toque, pase, control, etc.

Relevos combinados (reúnen las virtudes de los anteriores)

Los recorridos permiten colocar a los jugadores en situaciones positivas y variadas a través del contacto: jugador - balón. Los controles, pases, las conducciones de balón, los tiros son algunas de las relaciones cualitativas con el balón que el jugador principiante va a encontrar y a tratar de dominar descubriendo el recorrido.

Hay dos tipos de recorridos:

- El recorrido permanente (modificable): En el primer caso, el recorrido se instala sobre un terreno con accesorios y obstáculos que permanecen en el lugar, pero que son susceptibles de modificación.



- El recorrido puntual (sesión): El recorrido puntual es el que se instala con ocasión de un escenario. Este comprende vallas, conos, aros, objetos pequeños y otros materiales que se pueden desmontar y guardar.

A continuación se presentan algunos ejemplos en forma de gráficos, para ejemplarizar más aun el desarrollo y los fundamentos dentro del proceso formativo del niño futbolista en general.

Relevo de coordinación

Desarrollo

Salida entre dos conos.

Rodear cuatro conos formando un cuadrado de unos 3 m de lado.

Atravesar el pasillo formado por estos conos.

Saltos alternados, pie derecho, pie izquierdo, en los aros

Rodear el poste y regreso

Pasadas:

Sin balón

Con balón en las manos

Balón en los pies

Formula relevo: un balón por equipo

Observaciones

En las pasadas, con el balón en los pies, el franqueo de los aros se hace situando el balón entre estos últimos, y recuperándolo antes de la media vuelta.

MATERIAL: 12 conos, 2 postes, petos

Relevo técnico

Desarrollo

- Salida entre dos conos.
- Conducción del balón entre los conos.
- Eslalon.
- Dominio del balón.

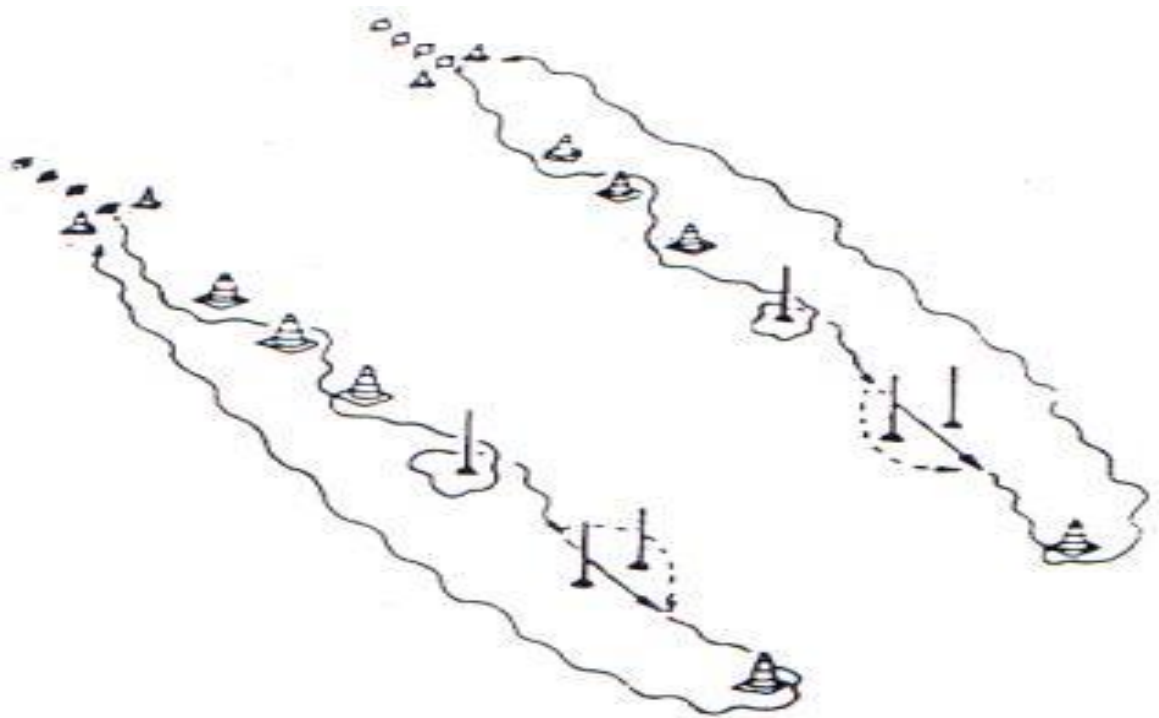
- Rodear el poste y efectuar el circuito inverso.
- Ceder el balón al jugador siguiente. Relevo.
- Variar la separación de los conos a medida que se hagan pasadas.

Observaciones

Relevo técnico sencillo, que permite la iniciación a la conducción del balón.

Primeros gestos de las fintas.

Material: 12 conos, 6 postes, petos.



Relevo combinado

Desarrollo

- Salida entre dos conos.

- Pasar el balón en el espacio entre los aros.
- Saltos alternados en el primer aro (pie derecho – pie izquierdo).
- Recuperar el balón y hacer slalom entre los conos conduciendo el balón.
- A la salida del slalom, introducir el balón en la portería (tiro o pase).
- Regreso sin balón por el eje del juego.
- Salida del jugador siguiente cuando el anterior pase por la línea.

Observaciones

Relevo sencillo, que combina la coordinación de desplazamientos sin balón y la iniciación al gesto técnico de base que constituye la conducción de balón seguida de un tiro o de un pase. La presencia del jugador contrario (y de su balón) constituye, en el momento del tiro, un “problema” para el jugador.

Material: 12 conos, 2 postes, 8 aros, petos



Recorrido puntual

Desarrollo

- He aquí un ejemplo de recorrido con multitud de obstáculos. El niño se desplaza sobre el mismo y encuentra “sus” soluciones para resolver los problemas planteados.
- En este tipo de recorrido se pueden hallar los siguientes obstáculos:
- Conos, postes, vallas, planos inclinados, aros, bancos y tablas, mangos de escoba, mini conos, red para devolver balones, balones colgados (potencia), etc.

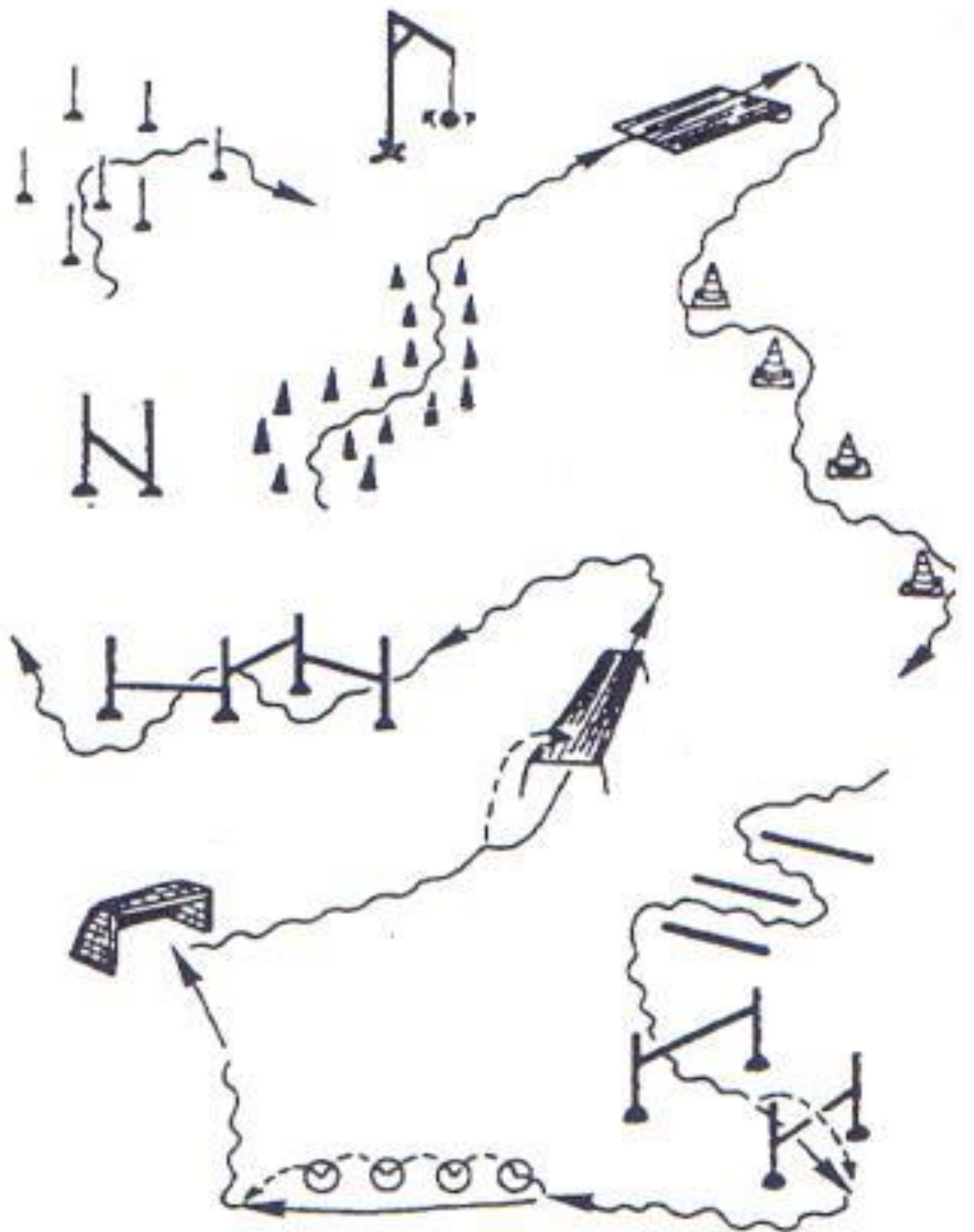
Observaciones

Variable según recorrido

Duración máxima de un recorrido de este tipo: 8 a 10 min.

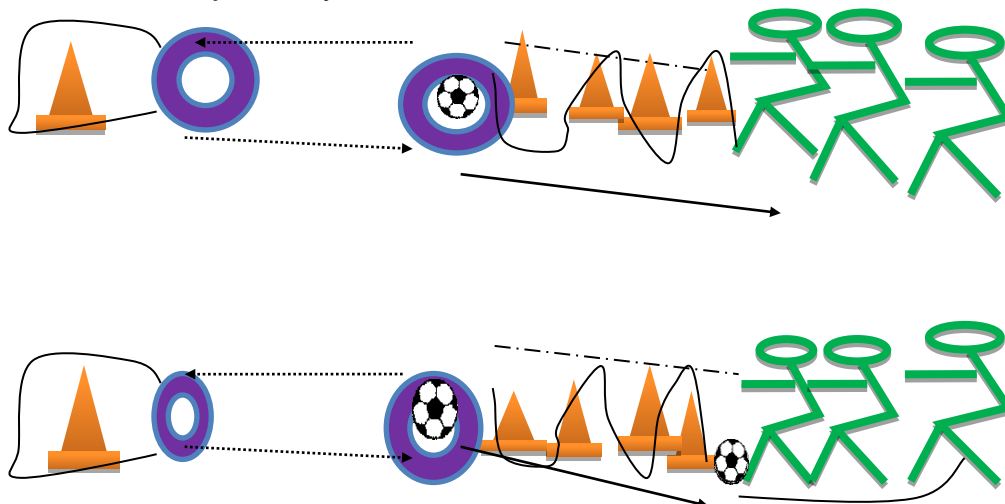
No omita modificar la configuración de cada taller y sus emplazamientos entre dos secuencias.

Material: Variable



Ejercicios técnicos de relevos

Ejercicio 1. Se ubican los jugadores en una columna, los obstáculos 3 conos a 1m. de distancia entre ellos. A 2 m. del último cono esta un balón en cero, a 10 m. esta una señal y a 5 m. de distancia el ultimo cono. El jugador parte de la línea conduciendo el balón en zigzag por los conos y entrega al compañero que está en la parte posterior, luego conduce el balón que está en cero hasta la segunda señal, lo deja en cero y se desplaza por detrás del último cono para luego conducir el balón hacia la posición que inició, toparle la mano al compañero que sigue para que continúe el ejercicio y ubicarse al último de la columna.



Ejercicio No. 2 La organización siguiente es para un grupo de más de 10 jugadores (por ejemplo: aquí son 12 jugadores). El objetivo del ejercicio es trabajar las secuencias de controles, pases y tiros en relevos.

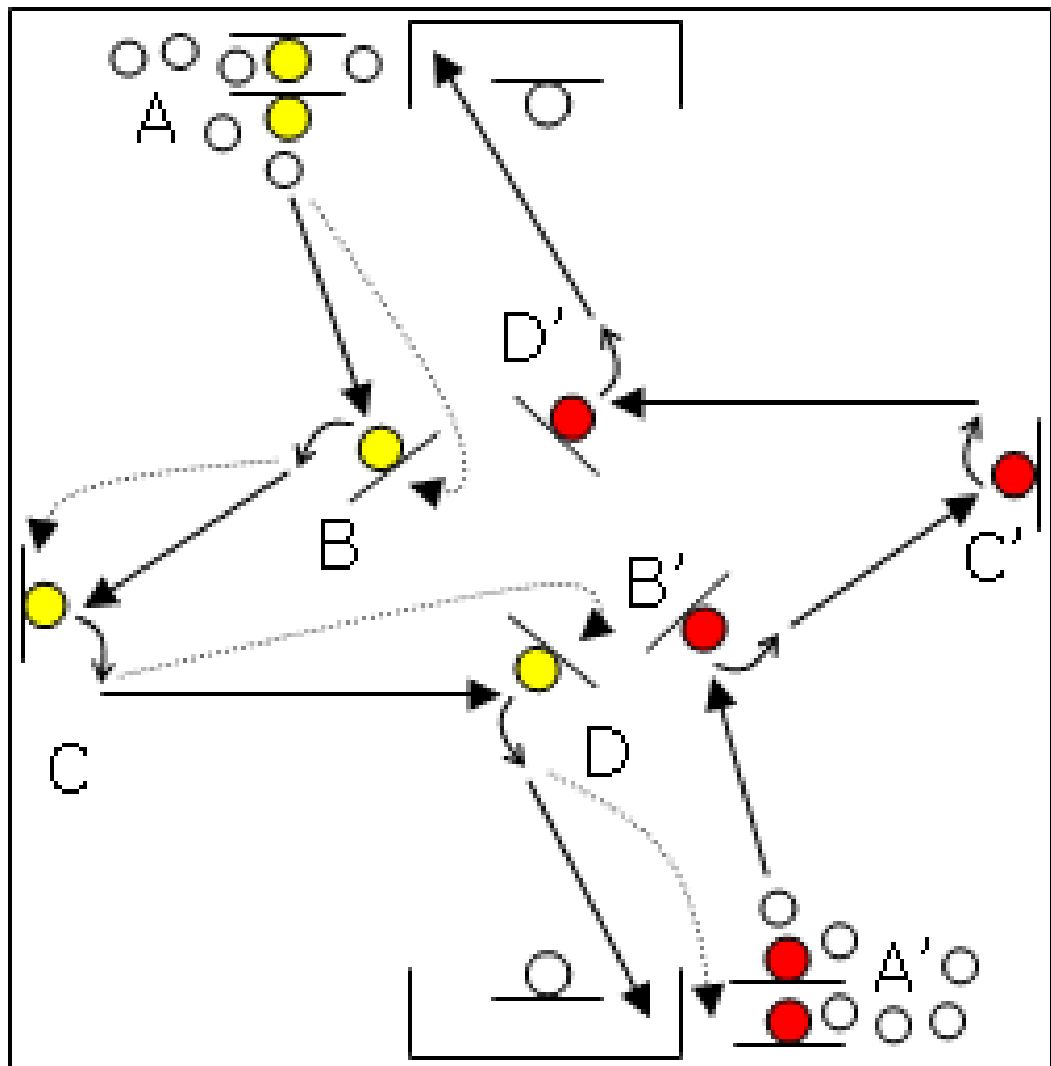
El juego se desarrolla de manera continua como sigue: A pasa el balón a B que lo pasa a C ; C pasa a D; D tira a puerta. Al mismo tiempo, A' pasa a B' que pasa a C'; C' pasa a D?; D' tira a puerta. Después de cada pase, cada jugador se desplaza al cono siguiente (A coge el puesto de B; B coge el puesto de C; ...; D coge el puesto de A'; A' coge el puesto de B';...; D' coge el puesto de A). Los jugadores tienen que estar atentos

y aplicados para pasar el balón de manera correcta, desplazarse al puesto siguiente, darse la vuelta para recibir el balón del compañero y realizar un buen control.

Tiene que haber muchos balones en A y en A'.

Observaciones:

- Si hay menos de 12 jugadores: quitar algunos puestos.
- Si hay más de 12 jugadores: poner dos jugadores en cada puesto.



6.6.5. Orientaciones pedagógicas finales

6.6.5.1. El trabajo del entrenador como profesor

- El profesor es el encargado no sólo de enseñar la técnica y la táctica desde las edades infantiles, sino ser modelo educador, en todos aquellos parámetros relacionados con el deporte y la enseñanza.
- Ser profesor, no basta, hay que ser un profesor eficiente, y eso implica la posibilidad de tener los recursos como para dotar y ofrecer a los niños las herramientas necesarias para conseguir el éxito.
- Uno de los elementos clave para que el buen aprendizaje se produzca está en saber qué hay que decir y cuándo decirlo. Las instrucciones eficaces son aquellas que indican al jugador, de una manera bien clara, qué ha de hacer y cómo lo ha de hacer.
- De tal forma que algunas técnicas interesantes son:
 - Captación de la atención de los alumnos: necesidad de que vean y aprecien los gestos y de que escuchen.
 - Dar la información adecuada: el objetivo de las tareas con las palabras justas, mucha información podría sobrecargarles (Ruiz, 1994; Marcet, 1999).
 - "Una imagen vale más que mil palabras".
 - Proporcionar suficiente tiempo para las prácticas.
 - Utilizar situaciones reales de juego.
- Practicar las habilidades o ejercicios complejos por partes.

Algunas notas generales en el proceso de enseñanza de cualquier deporte, aplicado, especialmente en el fútbol son:

- En las primeras edades deportivas (10-12 años) deben predominar claramente el empleo de estrategias globales, con sus variantes, sobre las analíticas.

- Evitaremos utilizar técnicas demasiado instructivas con objeto de permitir una mayor libertad de los participantes en el desarrollo del juego, lo que ayudará a la consecución de jugadores mejor formados motrices y cognitivamente.
- Utilización de estilos de enseñanza como la resolución de problemas cuando comenzamos a enseñar aquellas habilidades genéricas más relacionadas con nuestra práctica deportiva, y el descubrimiento guiado cuando comenzamos a enseñar las habilidades específicas más básicas y sencillas. A partir de ahí, sobre los 12 años, se utilizarán estilos algo más directivos como la asignación de tareas para el aprendizaje de medios técnico-tácticos más complejos.

Debido a la complejidad del juego, en la medida en que el niño que lo practica tiene que, a un mismo tiempo, referenciar varios elementos: balón, posición en el terreno, objetivo, compañeros, adversarios, tiempo disponible,..., y sobre todo a las distintas posibilidades en función del nivel de desarrollo y/o la edad, se impone que el aprendizaje sea en fases y progresivo, de lo conocido a lo desconocido, de lo menos a lo más complejo. Sería utópico, construir situaciones con un alto grado de dificultad, incluso basadas en la estrategia global, para niños que se encuentran en la fase de familiarización con el juego.

Pero en el marco del deporte competitivo, en este caso el fútbol hay un factor interviniente que va tomando cada vez mayor relevancia; la metodología de aplicación, la planificación y la selección de los medios y contenidos. Por tal motivo surge la necesidad de cambiar en la estructuración del proceso de formación del jugador las distintas variables que son:

- Entrenamiento en función del tiempo cuantitativa y cualitativamente.

- Función direccional y orientación diversificada acorde a estas edades (10-12 años, en la sistematización de la conducción pedagógica del futbolista).
- Claridad en las expectativas propias y transferidas.

Método analítico versus método global.

Según Sans Torrelles, Frattarola Alcaraz y Sagrera González, (2000), para que un aprendizaje resulte eficaz y estable es necesario que las actividades realizadas impliquen la mayor cantidad de capacidades del niño:

	MÉTODO ANALÍTICO	MÉTODO GLOBAL
CARACTERÍSTICAS	Presenta una acción del juego aislándola del mismo, de forma que sólo tiene en cuenta alguno de los elementos que intervienen en la competición, fundamentalmente el balón.	Presenta una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos (balón, compañeros y adversarios).
VENTAJAS	Se puede incidir en la mejora de objetivos muy concretos. Se logra más fácilmente un elevado número de repeticiones de dicho objetivo, siempre que se aplique correctamente.	Se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos e incluso psicológicos. Al incluir todos los elementos del juego, la mejora obtenida en el entrenamiento se refleja rápidamente en la competición.
INCONVENIENTES	Un ejercicio analítico sólo incide en una de las múltiples posibilidades de las que se puede manifestar una acción, sea técnica, táctica o física. Las mejoras obtenidas no se manifiestan en su totalidad ya que en la competición se ven condicionadas por la presencia de compañeros y adversarios, aspectos que no han sido tenidos en cuenta en el entrenamiento.	Presenta un nivel inferior de concreción que el método analítico, sobre todo en el aspecto técnico.
MOTIVACIÓN:	Nivel muy bajo respecto al método global, pudiéndose paliar parcialmente a través de motivaciones extrínsecas a la actividad.	Elevadísimo nivel de motivación que lleva al niño a involucrarse en la actividad de forma total y plena.
GRADO DE INCIDENCIA SOBRE LOS MECANISMOS QUE PARTICIPAN EN EL MOVIMIENTO:	<i>Mecanismo perceptivo:</i> mínimo, ya que se presentan situaciones estables que no solicitan con gran intensidad este mecanismo. <i>Mecanismo de decisión:</i> nulo, ya que todo lo que debe realizar el jugador está previsto y es conocido por él antes de iniciar la acción. <i>Mecanismo de ejecución:</i> máximo, ya que se logra un elevado número de repeticiones.	<i>Mecanismo perceptivo:</i> máximo, ya que las situaciones y acciones que se van a presentar son imprevisibles, por lo que es necesario percibir correcta y rápidamente las continuas variaciones producidas por el balón, los compañeros y los adversarios. <i>Mecanismo de decisión:</i> máximo, ya que cada vez que se perciben estímulos que modifican las situaciones de juego, se hace necesario realizar un análisis de la misma y decidir cómo se va a intentar resolver. <i>Mecanismo de Ejecución:</i> medio, ya que dadas las características de este método se realizan más acciones de las que son propiamente el objetivo del juego, por lo que este mecanismo es solicitado de forma más dispersa que en el método analítico.

Conclusiones generales sobre métodos de enseñanza en la preparación técnica del fútbol en la categoría sub 12.

- La motivación para los niños que comienzan su práctica deportiva es fundamental, y las situaciones globales y reales son lo más recomendable, para luego, en etapas posteriores, ir aumentando el trabajo específico.
- No encontramos mayores ventajas en el método global (comprensiva) que en la conservadora o analítica.
- El proceso de enseñanza se divide en fases claramente diferenciadas, pero que se interrelacionan, basándose en la continuación unas sobre otras, de tal manera que lo que se "siembra" en una de ellas, se irá recogiendo en las subsiguientes.
- En las primeras fases de esta etapa, el entrenador ha de actuar como educador y profesor que transforme el entrenamiento en una escuela de valores.
- El acondicionamiento físico, progresivamente, se va pasando de una preparación general hacia objetivos y formas de trabajo más específicos.
- La enseñanza técnica, se hace fundamental en las primeras edades, superando el trabajo físico. Primero hay que entender qué hay que hacer, para luego darles las herramientas de cómo hacerlo. No obstante, hay que ir coordinando ambos aprendizajes.
- En la iniciación todos los jugadores han de pasar por todas las posiciones.

6.6. Impactos

Pedagógico.- En cuanto a lo pedagógico la propuesta provocó un gran impacto, en vista de que el proceso de preparación técnica del futbolista y la formación deportiva es un acto educativo- formativo, en el

cual está de manifiesto el desarrollo de las capacidades cognitivas al mejorar los procesos intelectivos y mejorar los conocimientos teóricos y la aplicación en la práctica del deporte.

El mejoramiento de las capacidades intelectivas de los monitores entrenadores, a más de incrementar las experiencias y conocimientos con la utilización de la guía didáctica en la preparación técnica de los futbolistas categoría sub 12, se incrementó el espíritu de buscar nuevas formas de aplicar sus conocimientos relacionados a los métodos de preparación técnica de los futbolistas.

Por otro lado los deportistas de la liga deportiva San Juan, de la parroquia Amaguaña, serán los futuros beneficiarios de la guía didáctica sobre métodos de preparación técnica de los futbolistas, aplicado por los entrenadores de fútbol, los mismos que al entrenar aplicarán los principios, métodos y didácticas apropiadas, además de utilizar eficientemente los diversos medios y recursos para un entrenamiento óptimo.

Deportivo.- Los beneficiarios de esta guía didáctica sobre métodos de preparación técnica de los futbolistas aclararon los propósitos a conseguir con sus deportistas, tienen clara visión y misión de su labor encomendada por las instituciones deportivas, de que objetivos y metas se deben establecer en el ámbito de la preparación técnica en la categoría sub 12, estableciendo claramente que los niños deportistas están en un proceso de formación.

Con lo expuesto se respetará la fase o etapa para esta categoría, sin acelerar ninguna etapa durante la formación deportiva, tomando siempre en cuenta la edad cronológica y biológica de los niños, utilizando adecuadamente los principios del entrenamiento deportivo, sus métodos y didácticas, para lograr altos resultados y rendimientos con los deportistas,

pero siempre considerando que los niños primero son seres humanos que tienen sus propios intereses y motivaciones.

Social.- La guía didáctica sobre métodos de preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12, provocó un cambio conductual en los monitores entrenadores, ya que mejoraron notablemente el trabajo de entrenamiento con los deportistas, mejorando la relaciones interpersonales con los dirigentes y padres de familia, los mismos que tendrán otra óptica del tipo de entrenador que dirige a sus deportistas.

6.7. Difusión

La difusión de la propuesta se la realizó mediante la entrega de documentación a los monitores y entrenadores de los clubs que realizan actividad deportiva del fútbol en la categoría sub 12 de la Liga deportiva “San Juan” de la parroquia Amaguaña.

6.8. Bibliografía

1. ALONSO Fernando, "Fundamentos Técnico del Futbol Infantil", segunda edición, Buenos Aires Argentina (2003)
 2. BARTOLOMÉ, R., "Educador Infantil", Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires (2002)
 3. BOMPA, Tudor; "Teoría y Metodología del Entrenamiento", Editorial Hispano Europea, Barcelona-España, (2004)
 4. BOSCO, C, "Aspectos fisiológicos de la preparación Técnica del futbolista" Editorial Paidotribo. Barcelona (2001)
- CHADWICK M., "Madurez Escolar Manual de Evaluación y Desarrollo de las Funciones Básicas para el Aprendizaje Escolar", Cuarta Edición Chile (2001)
5. ESCARTI, A., CERVELLO, E "La Motivación" Entrenamiento en el deporte. Albatros Educación(2005)
 6. FORTEZA, A. "El Entrenamiento Deportivo - Alta metodología". Madrid. Editorial Pila Teleña.(2002)
 7. GROSSER, H. "Técnicas de entrenamiento en el Fútbol" Editorial Martínez Roca. Barcelona (2002)
 8. GROSSER, H y TUSKER. Z. "El Movimiento deportivo en la preparación" (2004)

9. LARKIN Thomas E. "Manual del Entrenamiento de Fútbol", LA84Foundation, Los Ángeles (2002)
10. MEC, CND; "Manual de Cultura Física"; Nivel primario; Segunda Edición; (2005).
11. MASLOW, A.H.: Motivación y personalidad, Sagitario, Barcelona,(2001)
12. PENTEADO, J. "Fundamentos de método global". Editora Nacional, caps. V Barcelona España. (2003)
13. PHILLIPS. Nicolás, "Nuevas Técnicas de Gestión Deportiva", Financial Times, Barcelona (2004)
14. POZO; Juan Ignacio, Teorías cognitivas del Aprendizaje, Madrid: Morata, (2000)
15. RIEDER, H. y FISCHER, G, "Aprendizaje deportivo" Martínez Roca Editores. Barcelona (2000)
16. RIERA, J. "Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas". INDE Publicaciones, Barcelona, España. (2001)
17. SÁNCHEZ, Gustavo; "Test Físicos-técnicos en los futbolistas y entrenamiento en altura", Habana-Cuba, (2001).
18. STERNBERG, Robert, y LUBART, Todd, "La preparación técnica en una cultura deportiva" Paidós, Barcelona (2003)

19. TOCÓN Petriz, F. "El entrenamiento del fútbol". Editorial Pueblo y Educación. España (2005).
20. VERJOSAHNSKI I, "Entrenamiento deportivo" Martínez Roca Editores. Barcelona (2005)
21. WILLIAMS. JM, "Metodología de entrenamiento aplicada al fútbol. Biblioteca Nueva, Madrid (2001)
22. ZAPATA, O., "La Psicomotricidad y el Niño", Cuarta Edición, Quito, (2002)

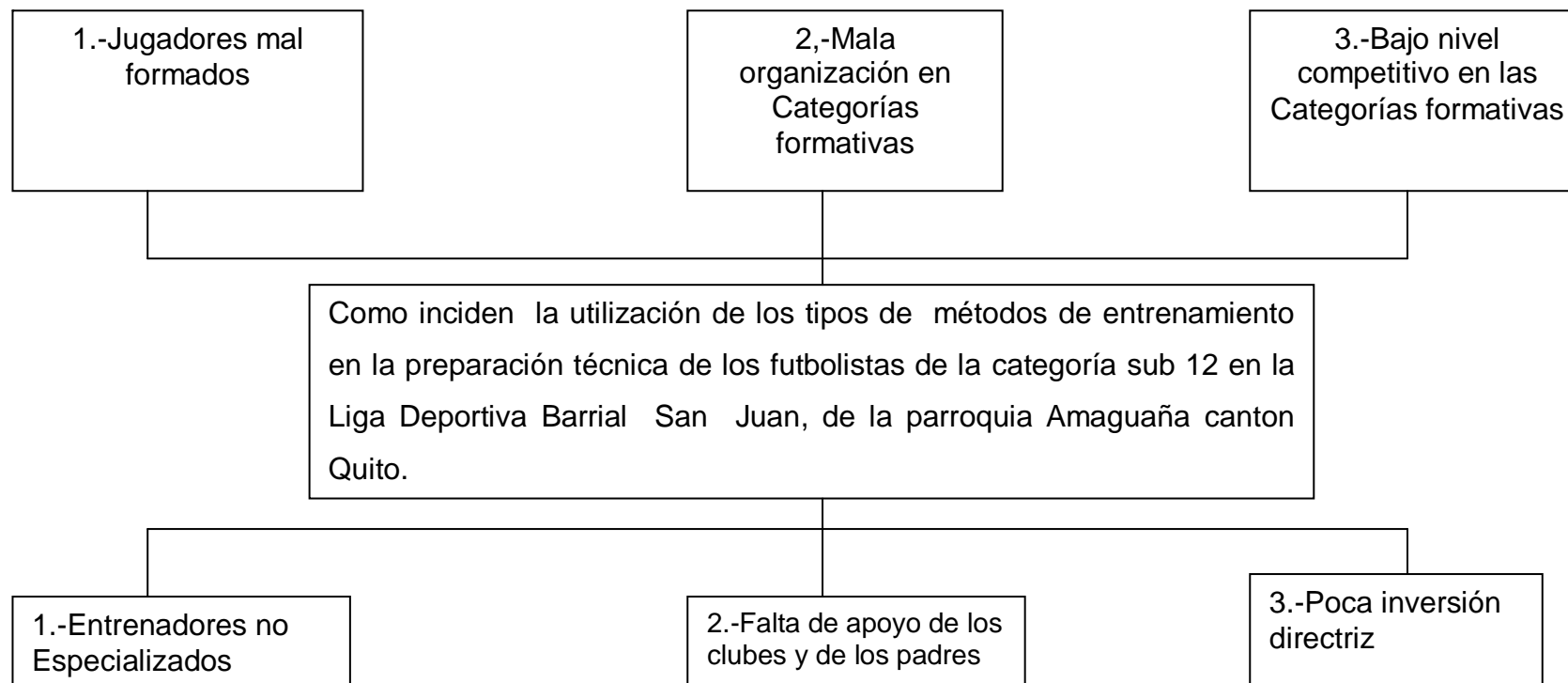
INTERNET

- [WWW .entrenadores. info.](http://www.entrenadores.info)
- WWW. entrenadores .info./Prep. Técnica
- [WWW. entrene. com.](http://WWW. entrene. com)
- WWW. entrene. com. / entrene / meto 2
- [WWW.efdeportes. com.](http://WWW.efdeportes. com)
- <http://www.triatlonrosario.com/2009/10/medios-metodos-y-contenidos-del.html>
- <http://www. Universidad de Concepción/ Unidad académica Los Ángeles Departamento de Educación>
- www.aprendizajefutbo.com/proceso
- www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm

ANEXOS

ANEXO No. 1

ARBOL DE PROBLEMAS



ANEXO N° 2
Matriz Categorical

CONCEPTOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Son el conjunto de operaciones ordenadas, con las que se pretende obtener un resultado. La buena organización, secuenciación y sistematización de la acción tendrá como objetivo el lograr una meta.</p>	<p>Método de entrenamiento</p>	<p>Métodos: Repeticiones Analítico Global</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fraccionamiento • Acoplamiento • Velocidad • Automatización • Descomponer • Localizar • Complejidad • Consolidar acciones técnicas • Dominar las acciones técnicas • Aplicar constantemente las acciones técnicas
<p>Son todos los movimientos basados en modelos técnicos deportivos que realiza el jugador de fútbol con el balón, utilizando las superficies de contacto que permite el reglamento...</p>	<p>Preparación Técnica</p>	<p>Individual Colectiva</p>	<p>El control, conducción, el tiro, Finta Pase Relevo</p>

ANEXO N° 3

Matriz de Coherencia

TEMA: Estudio de métodos de entrenamiento en la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12 de la Liga Deportiva “San Juan” de la Parroquia Amaguaña, Cantón Quito, Provincia de Pichincha en los años 2011 – 2012	
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cómo inciden los métodos de entrenamiento en la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12 de la Liga Deportiva de “San Juan” Parroquia Amaguaña Cantón Quito Provincia de Pichincha año 2011 - 2012?	Determinar los métodos de entrenamientos que inciden en la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12 de la Liga Deportiva de “San Juan” Parroquia Amaguaña, Cantón Quito, Provincia de Pichincha año 2011 – 2012.
¿Cómo elaborar un programa de entrenamiento técnico para los futbolistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva “San Juan” basado en los métodos?	Elaborar una estrategia psicopedagógica de entrenamiento técnico para los futbolistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva “San Juan” basado en los métodos.

SUBPROBLEMAS / INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>1. ¿Cuáles son los tipos de métodos que utilizan los entrenadores monitores en la preparación técnica de los futbolistas de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva de “San Juan” Parroquia Amaguaña Cantón Quito Provincia de Pichincha año 2011 – 2012?</p>	<p>Identificar los tipos de métodos que utiliza el entrenador monitor en la preparación técnica de la categoría sub 12 de la Liga Deportiva de “San Juan” Parroquia Amaguaña cantón Quito Provincia de Pichincha año 2011 – 2012.</p>
<p>2. ¿Cuál es el nivel de preparación técnica individual y colectiva de los futbolistas en la categoría sub 12 de la Liga Deportiva de San Juan Parroquia Amaguaña Cantón Quito Provincia de Pichincha año 2011 - 2012?</p>	<p>Determinar la preparación técnica individual y colectiva de los futbolistas en la categoría sub 12 de la Liga Deportiva de “San Juan” Parroquia Amaguaña Cantón Quito Provincia de Pichincha año 2011 – 2012</p>

ANEXO N° 4

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

ENCUESTA DIRIGIDA: A LOS MONITORES DE LAS CATEGORÍAS SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA “SAN JUAN”

Objetivo: Recopilar datos significativos referente a la aplicación de métodos de entrenamiento de los niños futbolistas de la Liga Deportiva “San Juan”

Instrucciones: De las preguntas que siguen a continuación, marque con una **X** la respuesta que crea conveniente.

Cuestionario:

1.- De los siguientes métodos, seleccione el o los métodos que Ud. conoce para la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12.

- a) Método Repeticiones _____
- b) Método Analítico _____
- c) Método Global _____
- d) Ninguno _____

2.- Del siguiente listado de métodos, seleccione los que Ud. Utiliza para la preparación técnica de los futbolistas en la categoría sub 12.

Métodos	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Método Repeticiones				
Método Analítico				
Método Global				
Ninguno				

3.- Del siguiente listado de métodos, seleccione los que Ud. Utiliza para el desarrollo de la técnica individual de los futbolistas en la categoría sub 12.

Métodos	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Método Repeticiones				
Método Analítico				
Método Global				
Ninguno				

4. Del siguiente listado de métodos, seleccione los que Ud. Utiliza para el desarrollo de la técnica colectiva de los futbolistas en la categoría sub 12.

Métodos	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Método Repeticiones				
Método Analítico				
Método Global				
Ninguno				

5. Considera Ud. que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método de repeticiones es:

Alto _____ **Medio** _____ **Bajo** _____ **Nulo** _____

6. Considera Ud. que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método de Analítico es:

Alto _____ **Medio** _____ **Bajo** _____ **Nulo** _____

7. Considera Ud. que sus conocimientos sobre las fases metodológicas del método global es:

Alto _____ **Medio** _____ **Bajo** _____ **Nulo** _____

8. Considera Ud. importante que debe implementarse una guía didáctica sobre los métodos de Preparación Técnica en el futbol para la categoría sub 12?

SI () **NO ()**

ANEXO No. 5
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEST TÉCNICO DE FUTBOL

CLUB: _____

RECOLECCIÓN DE DATOS

CATEGORÍA: Sub 12

Técnicas	TÉCNICA INDIVIDUAL				TÉCNICA COLECTIVA	
	Control balónT1	ConducciónT2	Tiro al arcoT3	FintaT4	PasesT5	RelevoT6
NOMBRES	CANTIDAD DE TOQUES	20 M	BALÓN PARADO	CON BALÓN	PRECISIÓN	CON BALÓN Y OBSTÁCULOS
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

ANEXO No. 6

LIGA DEPORTIVA BARRIAL "SAN JUAN"

Fundada el 11 de Noviembre de 1989
Amaguaña - Ecuador

Amaguaña, 21 de Diciembre del 2011

Sr. Dr.
VICENTE YANDUN YAMALA
COORDINADOR DE LA FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA UTN.

Presente.-

En referencia a su oficio de fecha 19 de Diciembre del presente año, debo informar a usted S. Coordinador, que los señores PAUCAR GUALOTUÑA FRANCISCO JAVIER con C. I. 171162717-2 y QUISHPE CONLAGO LUIS ALCIDES con C.I. 171315704-6, tienen la respectiva autorización para realizar las encuestas y test técnicos de fútbol del 25 al 29 de Diciembre del presente año, días en el cual tendrán todo nuestro apoyo.

Atentamente:

Sr. Luis Alfredo Chiguano Ñ.
Presidente



Sra. Rocío Loachamín
Secretaria

Nota.- cualquier comunicación por favor al Cel. 090431892 de Presidencia.

ANEXO No. 7

LIGA DEPORTIVA BARRIAL "SAN JUAN"

Fundada el 11 de Noviembre de 1989
Amaguaña - Ecuador

CERTIFICADO

Amaguaña, 29 de Diciembre del 2011

Por medio de la presente me permito certificar, que los señores PAUCAR GUALOTUÑA FRANCISCO JAVIER con C.I. 171162717-2 y QUISHPE CONLAGO LUIS ALCIDES con C.I. 171315704-6, realizaron las encuestas y test técnicos de fútbol del 25 al 29 de Diciembre del presente año en nuestra institución deportiva, demostrando responsabilidad, respeto, honradez y cumplimiento en todo lo que ellos necesitaban conocer.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, y pueden hacer uso del presente documento de acuerdo a sus necesidades y como lo creyeren conveniente.

Atentamente:

Sr. Luis Alfredo Chiguano Ñ.
Presidente



Sra. Rocío Loachamín
Secretaria

Nota.- cualquier comunicación por favor al Cel. 090431892 de Presidencia.



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 IDENTIDAD:	DE	1711627172	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	PaucarGualotuña Francisco Javier	
DIRECCIÓN:	Barrio Santa Isabel Vía Amaguaña - Quito		
EMAIL:	jpaucarg@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	023805114	TELÉFONO MÓVIL:	089031957

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS FUTBOLISTAS EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA “SAN JUAN” DE LA PARROQUIA AMAGUAÑA DEL CANTÓN QUITO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN LOS AÑOS 2011 – 2012”, PROPUESTA ALTERNATIVA
AUTOR (ES):	PaucarGualotuña Francisco Javier, QuishpeConlago Luis Alcides
FECHA: AAAAMMDD	2012/07/26
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Elmer Menese MSc.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, PaucarGualotuña Francisco Javier, con cédula de identidad Nro. 1711627172, 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 143.

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, al 04 día del mes de septiembre del 2012

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: PaucarGualotuña Francisco Javier
C.C.: 1711627172

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, PaucarGualotuña Francisco Javier, con cédula de identidad Nro.1711627172, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **“ESTUDIO DE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS FUTBOLISTAS EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA “SAN JUAN” DE LA PARROQUIA AMAGUAÑA DEL CANTÓN QUITO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN LOS AÑOS 2011 – 2012”, PROPUESTA ALTERNATIVA**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo**, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)

Nombre: PaucarGualotuña Francisco Javier

Cédula:1711627172

Ibarra, al 04 día del mes de septiembre del 2012



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

4. 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	171315704-6	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	QUISHPECONLAGO LUIS ALCIDES	
DIRECCIÓN:		COLINAS DEL YASNAN - CAYAMBE	
EMAIL:		alcidesq_2005@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	039008768

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS FUTBOLISTAS EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA “SAN JUAN” DE LA PARROQUIA AMAGUAÑA DEL CANTÓN QUITO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN LOS AÑOS 2011 – 2012”. PROPUESTA ALTERNATIVA
AUTOR (ES):	PaucarGualotuña Francisco Javier, QuishpeConlago Luis Alcides
FECHA: AAAAMMDD	2012/07/26
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Elmer Meneses MSc.

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Quishpe Conlago Luis Alcides, con cédula de identidad Nro. 171315704-6, 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 143.

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, al 04 día del mes de septiembre del 2012

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: Quishpe Conlago Luis Alcides
C.C.: 1713157046

Facultado por resolución de

ACEPTACIÓN:

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

Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, QuishpeConlago Luis Alcides, con cédula de identidad Nro.171315704-6, 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: **“ESTUDIO DE MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO EN LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE LOS FUTBOLISTAS EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA “SAN JUAN” DE LA PARROQUIA AMAGUAÑA DEL CANTÓN QUITO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA EN LOS AÑOS 2011 – 2012” . PROPUESTA ALTERNATIVA**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)

Nombre: QuishpeConlago Luis Alcides

Cédula: 171315704-6

Ibarra, al 04 día del mes de septiembre del 2012