



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO “CORPORACIÓN 13” DE LA CIUDAD DE OTAVALO.

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física

AUTOR:

Álvarez Rivera Jorge Daniel

DIRECTOR:

MSc. Fabián Yépez C.

Ibarra, 2016

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO “CORPORACIÓN 13” DE LA CIUDAD DE OTAVALO”**, trabajo realizado por el señor Álvarez Rivera Jorge Daniel, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.

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

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



MSc. Fabián Yépez C.

DIRECTOR

DEDICATORIA

Este trabajo de grado está dedicado a mis padres, que han sido los pilares fundamentales a lo largo de mi vida, que han velado por mi bienestar y han depositado su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Sin ellos, jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora, no solo para mí, sino para mis hermanos y familia en general. Es por mis padres y mi familia que soy lo que soy.

Daniel Álvarez R.

AGRADECIMIENTO

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.

A mi director de tesis, Msc. Fabián Yépez C. por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

También me gustaría agradecer a mis docentes que durante toda mi carrera profesional me guiaron con sus enseñanzas y más que todo por su amistad.

Y por último a los licenciados Edgar Ortiz, José Rivadeneira, que fueron quienes me ayudaron a la culminación de este trabajo de grado y un agradecimiento especial a los Directivos del Club Deportivo Especializado Formativo “ Corporación 13” de la ciudad de Otavalo, que me permitió realizar esta tesis.

Daniel Álvarez R.

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
ÍNDICE DE VIDEOS	xi
RESUMEN.....	xv
ABSTRACT	xvi
INTRODUCCIÓN.....	xvii
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema	2
1.3. Formulación del problema	3
1.4. Delimitación del problema	4
1.4.1. Unidades de observación.....	4
1.4.2. Espacial	4
1.4.3. Temporal.....	4
1.5. Objetivos de la investigación.....	4
1.5.1. Objetivo general	4
1.5.2. Objetivos específicos	4
1.6. Justificación de la Investigación	5
1.7. Factibilidad.....	6
CAPÍTULO II.....	7
2. MARCO TEÓRICO	7
2.1. Fundamentación teórica.....	7
2.1.1. Fundamentación filosófica.....	7
2.1.1.1. Teoría humanista.....	7

2.1.2.	Fundamentación psicológica.....	8
2.1.2.1.	Teoría cognitivista.....	8
2.1.3.	Fundamentación pedagógica	8
2.1.3.1.	Teoría naturalista	8
2.1.4.	Fundamentación sociológica.....	9
2.1.4.1.	Teoría socio crítica.....	9
2.1.5.	Fundamentación legal	10
2.1.6.	Preparación física general y los fundamentos técnicos defensivos del fútbol	13
2.1.6.1.	Síntesis sobre el fútbol.....	13
2.1.6.2	Preparación física	14
2.1.6.3.	Diferencias entre la preparación física general y específica	18
2.1.6.4.	La Incidencia de la preparación física en el fútbol	18
2.1.7.	Capacidades físicas	19
2.1.7.1	Velocidad	19
2.1.7.2	Fuerza.....	23
2.1.7.3	Resistencia	25
2.1.7.4	Flexibilidad.....	28
2.1.7.4	Factores que intervienen en las capacidades físicas.....	30
2.1.8	Fundamentos técnicos del fútbol.....	35
2.1.8.1.	Fundamentos técnicos defensivos del fútbol	36
2.1.8.2.	Fundamentos técnicos defensivos del fútbol	36
2.1.8.3	Diferencias entre los fundamentos técnicos defensivos y defensivos del fútbol	47
2.2	Posicionamiento teórico personal.....	49
2.3	Glosario de términos	50
2.4	Interrogantes de Investigación	54
2.5	Matriz categorial.....	55
CAPÍTULO III.....		56
3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	56
3.1	Tipo de Investigación	56
3.1.1.	Investigación de campo.....	56

3.1.2.	Investigación bibliográfica	56
3.1.3.	Investigación descriptiva	57
3.1.4.	Investigación propositiva	57
3.2.	Métodos de investigación	57
3.2.1.	Método analítico - sintético	57
3.2.2.	Método inductivo - deductivo	57
3.2.3.	Método estadístico	58
3.3.	Técnicas e Instrumentos	58
3.3.1.	Métodos empíricos	58
3.3.2.	Test físicos	58
3.3.3.	Ficha de observación	58
3.4.	Población	58
3.5.	Muestra	59
CAPÍTULO IV		60
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	60
4.1.	Análisis descriptivo e individual de cada pregunta	61
4.1.1.	Instrumentos aplicados	61
4.1.1.1	Test físicos	61
4.1.1.2	Fichas de observación	65
4.2	Discusión de resultados	82
CAPÍTULO V		84
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	84
5.1	Conclusiones	84
5.2	Recomendaciones	85
CAPÍTULO VI		86
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA	86
6.1	Título de la propuesta	86
6.2	Justificación e importancia	86
6.3	Fundamentación teórica	87
6.3.1	Videos	87

6.3.1.1	Sistemas de audio	88
6.3.1.2	Materiales de audio y video	88
6.3.2	Influencia e importancia	89
6.3.3	Como usar el video	89
6.4	Objetivos	90
6.4.1	Objetivo general.....	90
6.4.2	Objetivos específicos	90
6.5	Ubicación sectorial y física	90
6.6	Desarrollo de la propuesta	91
6.6.1	Videos de agilidad y potencia.....	91
6.6.2	Videos de resistencia	108
6.6.3	Videos de fuerza	125
6.6.4	Videos de flexibilidad	141
6.7	Impactos	159
6.7.1	Deportivo.....	159
6.7.2	Social	159
6.7.3	Pedagógico	159
6.8	Difusión	160
6.9	Bibliografía	161
ANEXOS		165
Anexo 1: Árbol de problemas.....		166
Anexo 2: Matriz de coherencia.....		167
Anexo 3: Matriz categorial		168
Anexo 4: Test físico 1.000 metros.....		169
Anexo 5: Test físico fuerza		171
Anexo 6: Test físico velocidad		173
Anexo 7: Test físico flexibilidad Wells y Dillon.....		175
Anexo 8: Ficha de observación.....		177
Anexo 9: Fotografías		180
Anexo 10: Certificados.....		182

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Diferencias preparación física general y específica	18
Tabla N° 2: Diferencias fundamentos técnicos ofensivos y defensivos ..	47
Tabla N° 3: Matriz categorial	55
Tabla N° 4: Test de resistencia	61
Tabla N° 5: Test de fuerza	62
Tabla N° 6: Test de velocidad	63
Tabla N° 7: Test de flexibilidad	64
Tabla N° 8: Manejo de perfiles	65
Tabla N° 9. Relación con el espacio defendido	66
Tabla N° 10: Temporiza y maneja la intención	67
Tabla N° 11: Disputa del balón	68
Tabla N° 12: Recupera el balón	69
Tabla N° 13: Mantienen el control del balón	70
Tabla N° 14: Continuidad del movimiento y control del balón	71
Tabla N° 15: Estabilidad en el movimiento	72
Tabla N° 16: Centro de gravedad para estabilidad motriz	73
Tabla N° 17: Acciones de seguridad	74
Tabla N° 18: Movimientos armónicos y fluidos	75
Tabla N° 19: Levanta el balón del piso	76
Tabla N° 20: Secuencia de toques cortos y altos	77
Tabla N° 21: Fluidez del movimiento	78
Tabla N° 22: Ejecuta acciones sin desplazarse	79
Tabla N° 23: Coordinación de los movimientos	80
Tabla N° 24: Integración temporo - espacial	81

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Preparación de la condición física general	17
Gráfico N° 2: Test de resistencia	61
Gráfico N° 3: Test de fuerza	62
Gráfico N° 4: Test de velocidad	63
Gráfico N° 5: Test de flexibilidad.....	64
Gráfico N° 6: Manejo de perfiles	65
Gráfico N° 7: Relación con el espacio defendido	66
Gráfico N° 8: Temporiza y maneja la intención	67
Gráfico N° 9: Disputa del balón.....	68
Gráfico N° 10: Recupera el balón	69
Gráfico N° 11: Mantiene el control del balón.....	70
Gráfico N° 12: Continuidad del movimiento y control del balón.....	71
Gráfico N° 13: Estabilidad en el movimiento	72
Gráfico N° 14: Centro de gravedad para estabilidad motriz	73
Gráfico N° 15: Acciones de seguridad	74
Gráfico N° 16: Movimientos armónicos y fluidos	75
Gráfico N° 17: Levanta el balón del piso	76
Gráfico N° 18: Secuencia de toques cortos y altos	77
Gráfico N° 19: Fluidez del movimiento.....	78
Gráfico N° 20: Ejecuta acciones sin desplazarse.....	79
Gráfico N° 21: Coordinación de los movimientos	80
Gráfico N° 22: Integración temporo - espacial.....	81

ÍNDICE DE VIDEOS

Video N° 1: Agilidad y Potencia (1)	91
Video N° 2: Agilidad y Potencia (2)	92
Video N° 3: Agilidad y Potencia (3)	93
Video N° 4: Circuito de agilidad y remate.....	93
Video N° 5: Circuito de velocidad (1)	94
Video N° 6: Circuito de velocidad (2)	95
Video N° 7: Circuito de velocidad (3)	95
Video N° 8: Circuito de velocidad (4)	96
Video N° 9: Circuito de velocidad con remate (1).....	97
Video N° 10: Circuito de velocidad con remate (2).....	97
Video N° 11: Circuito de velocidad con remate (3).....	98
Video N° 12: Circuito de velocidad con remate (4).....	99
Video N° 13: Ejercicios de reacción (1).....	99
Video N° 14: Ejercicios de reacción (2).....	100
Video N° 15: Velocidad de velocidad (1).....	101
Video N° 16: Velocidad de velocidad (2).....	101
Video N° 17: Ejercicios en escaleras (1)	102
Video N° 18: Ejercicios en escaleras (2)	103
Video N° 19: Ejercicios en escaleras (3)	103
Video N° 20: Ejercicios en ulas	104
Video N° 21: Salto horizontal y velocidad máxima	105
Video N° 22: Salto en cruz y máxima velocidad.....	105
Video N° 23: Velocidad de reacción.....	106
Video N° 24: Velocidad con pases (1)	107
Video N° 25: Velocidad con pases (2)	107
Video N° 26: Circuito de resistencia (1)	108
Video N° 27: Circuito de resistencia (2)	109
Video N° 28: Circuito de resistencia (3)	109
Video N° 29: Circuito de resistencia (4)	110
Video N° 30: Circuito de resistencia con centro	111
Video N° 31: Circuito de resistencia con conducción del balón.....	111

Video N° 32: Circuito de resistencia con conducción del balón (1).....	112
Video N° 33: Circuito de resistencia con conducción del balón (2).....	113
Video N° 34: Circuito de resistencia con conducción del balón (3).....	113
Video N° 35: Circuito de resistencia con dribling.....	114
Video N° 36: Circuito de resistencia con pases (1)	115
Video N° 37: Circuito de resistencia con pases (2)	115
Video N° 38: Circuito de resistencia con pases (3)	116
Video N° 39: Circuito de resistencia con pases (4)	117
Video N° 40: Circuito de resistencia con pases (5)	117
Video N° 41: Circuito de resistencia con pases (6)	118
Video N° 42: Circuito de resistencia con remate (1).....	119
Video N° 43: Circuito de resistencia con remate (2).....	119
Video N° 44: Circuito de resistencia con remate (3).....	120
Video N° 45: Circuito de resistencia con remate y dribling.....	121
Video N° 46: Circuito de resistencia en V	121
Video N° 47: Circuito de resistencia y conducción del balón.....	122
Video N° 48: Ejercicios de resistencia con saltos (1)	123
Video N° 49: Circuito de resistencia.....	123
Video N° 50: Circuito de resistencia.....	124
Video N° 51: Abdominales	125
Video N° 52: Circuito de fuerza.....	125
Video N° 53: Circuito de fuerza (1)	126
Video N° 54: Circuito de fuerza (2)	127
Video N° 55: Circuito de fuerza con remate	127
Video N° 56: Circuito de fuerza y conducción (1).....	128
Video N° 57: Circuito de fuerza y conducción (2).....	129
Video N° 58: Circuito de fuerza y conducción (3).....	129
Video N° 59: Circuito de fuerza y definición (1).....	130
Video N° 60: Circuito de fuerza y definición (2).....	131
Video N° 61: Circuito de fuerza y definición (3).....	131
Video N° 62: Circuito de fuerza y definición (4).....	132
Video N° 63: Ejercicios de fuerza con elásticos (1).....	133
Video N° 64: Ejercicios de fuerza con elásticos (2).....	133

Video N° 65: Ejercicios de fuerza con elásticos (3).....	134
Video N° 66: Ejercicio de fuerza con ligas	135
Video N° 67: Ejercicios de saltos (1).....	135
Video N° 68: Ejercicios en saltos (2).....	136
Video N° 69: Ejercicios de saltos (3).....	137
Video N° 70: Ejercicios de saltos (4).....	137
Video N° 71: Ejercicios de saltos con pesas (1).....	138
Video N° 72: Ejercicio de saltos con pesas (2).....	139
Video N° 73: Ejercicios de saltos con pesas (3).....	139
Video N° 74: Ejercicios de saltos con pesas (4).....	140
Video N° 75: Ejercicios de saltos	141
Video N° 76: Calentamiento dinámico (1)	141
Video N° 77: Calentamiento dinámico (2)	142
Video N° 78: Calentamiento dinámico y estiramientos.....	143
Video N° 79: Calentamiento dinámico con posiciones diferentes.....	143
Video N° 80: Calentamiento específico (1)	144
Video N° 81: Calentamiento específico (2)	145
Video N° 82: Calentamiento específico (3)	145
Video N° 83: Calentamiento general (1).....	146
Video N° 84: Calentamiento general (2).....	147
Video N° 85: Calentamiento general (3).....	147
Video N° 86: Calentamiento general (4).....	148
Video N° 87: Calentamiento general.....	149
Video N° 88: Estiramientos	149
Video N° 89: Estiramientos (1).....	150
Video N° 90: Estiramientos (2).....	151
Video N° 91: Estiramientos (3).....	151
Video N° 92: Estiramientos (4).....	152
Video N° 93: Estiramientos (5).....	153
Video N° 94: Estiramientos (6).....	153
Video N° 95: Estiramientos (7).....	154
Video N° 96: Flexibilidad (1)	155
Video N° 97: Flexibilidad (2)	155

Video N° 98: Movimientos articulares (1).....	156
Video N° 99: Movimiento articular (2).....	157
Video N° 100: Movimiento articular (3).....	157

RESUMEN

El presente trabajo se realizó en el Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo el cual se encuentra ubicado en la ciudadela de Jacinto Collahuazo I Etapa, el cual se especializa en la formación, desarrollo y capacitación en el entrenamiento deportivo en la disciplina de fútbol para niños y adolescentes entre los 5 y 17 años, se investigó el tema de la Preparación Física General y su incidencia en los Fundamentos Técnicos Ofensivos del Fútbol, para la construcción del marco teórico se utilizó como metodología las técnicas de investigación de campo, bibliográfica, descriptivas y propositivas; los métodos: analítico - sintético, inductivo - deductivo, estadístico y científico; además se usó como técnicas los test físicos relacionados con la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y la ficha de observación en los entrenamientos individuales de cada jugador, instrumentos que proporcionaron una visión oportuna de la problemática investigada como son los problemas técnicos y tácticos del futbolista por falta de preparación física general y específica en los entrenamientos, los que se pudieron visualizar en el área de manejo, recepción, pase, Dribling, disparo y control del balón, la coordinación de movimientos, la fluidez de los mismos, además de las dificultades en cuanto a las capacidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad de los jugadores. Luego de analizar la problemática conocer sus causas e implicaciones y se realiza una propuesta alternativa como solución al problema, la misma que consta de varios videos interactivos sobre la preparación física general aplicada en los entrenamientos del fútbol, con la finalidad de proporcionar a los entrenadores y jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo, la información necesaria y las técnicas para mejorar los aspectos técnicos y tácticos del fútbol a través de la correcta y adecuada preparación física general en los entrenamientos.

ABSTRACT

This project was done at the Specialized Training Sport Club "Corporacion 13" in the city of Otavalo, which is located on the I Stage of the Jacinto Collahuazo neighbourhood, which specializes in training, development and the coaching in sports training in the discipline of football for children and adolescents between 5 and 17 years old, the topic of the General Physical Preparation and its impact on the Basis technical Offensive football. For the construction of the theoretical framework the research techniques used as methodology were field investigation, literature, descriptive and purposeful; the methods were: analytical - synthetic, inductive - deductive, statistical and scientific; we also used physical and technical tests related to speed, strength, endurance, flexibility and observation sheet in individual workouts for each player, instruments provided a timely vision of the problems investigated as are the technical and tactical problems of the footballer by a general and specific lack of physical preparation in training, what could be displayed in the area of control, reception, pass, dribbling, shooting of the ball. Coordination of movement, its fluidity, also in the difficulties in terms of physical abilities such as strength, endurance, speed and flexibility of the players. After, analyzing the problem in order to know its causes and implications and we took account an alternative proposal as a solution to this problem. Which consists of players using a lot of interactive videos about general physical preparation applied in the practice of football. This is done in order to provide to the coaches and players from Specialized Training Sport Club "Corporacion 13" in the Otavalo city; the necessary information and techniques to improve the technical and tactical aspects of soccer through the proper and adequate general physical preparation in training.



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Juan Luis Guavara". The signature is written in a cursive style and is positioned to the right of the official stamp.

INTRODUCCIÓN

El tema de investigación es referente a la Preparación Física General y su Incidencia en los Fundamentos Técnicos Ofensivos del Fútbol en el Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la Ciudad de Otavalo en el año 2015, con los niños de edades de 5 a 17 años, con la finalidad de diseñar una propuesta que mejore las actividades deportivas al interior de la institución.

Es importante conocer el nivel de preparación físico-táctico, y como inciden en la aplicación de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en la que se encuentra los niños del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la Ciudad de Otavalo, esto nos servirá para hacer sobresalir el nivel colectivo e individual del club dentro y fuera de la ciudad. El trabajo de investigación está estructurado en seis capítulos:

Capítulo I: Contiene el problema de investigación, antecedentes, planteamiento y formulación del problema, delimitación, objetivos, interrogantes, justificación y factibilidad para presentar la realidad de la situación al interior de la institución, permitiendo definir con coherencia y pertinencia la causas y efectos originados a partir del problema a solucionar.

Capítulo II: Reúne las bases teóricas que forman el Marco Teórico, que fundamentara científicamente la propuesta, a través del posicionamiento teórico personal.

Además presenta un glosario de términos para facilitar la comprensión del contenido general del documento, así como la resolución de las interrogantes derivadas de los objetivos, todo en función de las variables e indicadores dispuestas en la matriz categorial

Capítulo III: Destinado a la metodología en todos sus aspectos, resume los tipos de investigación destinados para direccionar la consecución de cada una de las etapas inmersas en el trabajo, de manera que su contenido cuente con la relevancia y orden requerido para un trabajo universitario. A la vez describe los métodos, técnicas e instrumentos empleados para recolectar la información necesaria, de la población identificada como idónea.

Capítulo IV: Contiene el análisis e interpretación de resultados, obtenidos de la etapa previa relacionada con la recolección de la información, a través de tablas y gráficos elaborados en excel para facilitar su comprensión e identificar las manifestaciones del problema, de manera que se reconozcan los lineamientos necesarios para garantizar que el contenido de la propuesta, responde a las necesidades de la investigación y los involucrados para reducir las manifestaciones del problema.

Capítulo V: Presenta las conclusiones y recomendaciones redactadas, en función de los resultados obtenidos, a través del análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de los test y ficha de observación, hacia los jugadores del club. Esta información sirvió para contestar las preguntas de investigación, desprendidas de los objetivos específicos que direccionaron el trabajo.

Capítulo VI: Se refiere a la propuesta, la misma que está constituida por el título, justificación, fundamentación teórica, objetivos, ubicación sectorial, desarrollo de la propuesta, impactos y los mecanismos de difusión, contribuyendo con su ejecución, incrementando las oportunidades de éxito, en beneficio de los involucrados y el mejoramiento de la situación identificada como problema por el autor.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

El fútbol, en la actualidad es el deporte más practicado en todo el planeta y en nuestro país no sea la excepción de ser el fútbol el deporte más practicado. Este deporte es la base fundamental para el mantenimiento, distracción y desarrollo de los niños. Siendo el principal pilar de integración de las personas, dejando a un lado las diferencias entre sectores sociales, culturales y económicos.

(Dominguez, 2010, pág. 18). La enseñanza del fútbol debe considerar simultáneamente el desarrollo de los jóvenes practicantes y los contenidos propios del juego, estructurando el proceso de aprendizaje en etapas que relacionen niveles de complejidad del juego con niveles de aptitud del practicante y al tratarse de un deporte socio motor, no buscar la optimización por separado de cada uno de los subsistemas (cognitivo-coordinativo y condicional). La intención, será lograr una optimización del sistema en su conjunto: es necesario integrar el subsistema condicional, el subsistema táctico, el subsistema técnico y el subsistema psicológico. Por lo tanto ha de plantearse en la preparación condicional de los jóvenes jugadores situaciones que respeten la naturaleza propia del fútbol, esto es, una interdependencia entre el entrenamiento de aprendizaje y de la condición física teniendo en cuenta el principio de multilateralidad por el que se rigen las primeras etapas.

El Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13 “de la ciudad de Otavalo, fue fundada el 17 de junio del 2006, logrando una gran

aceptación por parte de las personas que viven en la ciudadela de Jacinto Collahuazo I Etapa, donde actualmente es la sede del club.

La formación de los niños en etapas formativas en el fútbol deben tener una estructura y un proceso donde su formación sea adecuada para su formación, ya que se trata de un deporte donde se deben integrar las diferentes sistemas tácticos y técnicos sin dejar aparte la formación física propia del fútbol para categorías de formación.

Se deben dar las adecuadas directrices para determinar la preparación física general en categorías de formación y como inciden en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, los cuales se utilizan durante todo su proceso formativo en las diferentes escuelas de fútbol a nivel nacional y mundial.

Antes de conocer cuál es el desarrollo de la Preparación Física General en el Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo, debemos estudiar las diferentes cualidades físicas de cada niño que integra el club, considerando analizar las acciones que realiza durante los entrenamientos y en los diferentes partidos oficiales.

Actualmente, en la ciudad de Otavalo el Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" el cual tienen una muy buena aceptación pueda cumplir con las necesidades de sus pobladores y compensar a los niños con muchos logros deportivos dentro y fuera de la ciudad.

1.2. Planteamiento del problema

En las escuelas formativas de fútbol, la falta de un preparador físico hace evidencia a los resultados de los entrenamientos, ya que el entrenador de la escuela hace el papel de todo en los diferentes entrenamientos, por lo que la mayor parte de ellos solo se basan en los

programas tácticos de juego, dejando la preparación física como una alternativa.

En el Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo, los entrenadores con su amplio conocimiento en la preparación física general, se observa que la falta de un especialista es muy obvia, ya que realizan la preparación física general a sus jugadores sin tomar en cuenta las necesidades factibles para mejorar el rendimiento de los jugadores en el entrenamiento y en el campo de juego.

Durante el entrenamiento se observa que los entrenadores no le dan mayor importancia a la preparación física general, además en algunos casos desconocen la forma de dar un trabajo orientado al mejoramiento de las capacidades físicas sabiendo que es de importancia para el desarrollo de habilidades que permitirán un mejor rendimiento al jugador dentro y fuera de la cancha.

La mayoría de los entrenadores que están a cargo de las escuelas de formación de los niños, durante los entrenamientos que realizan a diario en cada sesión sabiendo que es de suma importancia mejorar y trabajar en su desarrollo, para que tenga un mejor desenvolvimiento en el fútbol y pueda al mismo tiempo obtener una mejora en el desarrollo personal a través de un trabajo más orientado a las capacidades físicas, mediante su respectiva preparación física en función de mejorar sus capacidades.

1.3. Formulación del problema

¿Cómo influye la Preparación Física General en el desarrollo de los Fundamentos Técnicos Ofensivos del Fútbol en los niños del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo.?

1.4. Delimitación del problema

1.4.1. Unidades de observación

El trabajo de investigación se realizó con niños de 5 a 17 años del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo en el año 2015.

1.4.2. Espacial

La ejecución de esta investigación se realizó en la ciudad de Otavalo en el Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13”.

1.4.3. Temporal

Esta evaluación se efectuó en el año 2015.

1.5. Objetivos de la investigación

1.5.1. Objetivo general

Evaluar la preparación física general y su incidencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, en los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo.

1.5.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar los fundamentos técnicos ofensivos que utilizan los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo.

- Valorar la Preparación Física General de los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo.
- Elaborar una propuesta alternativa.

1.6. Justificación de la Investigación

Se justifica esta investigación con el propósito de que la práctica y formación de los niños en la escuela de fútbol, se sustente en los fundamentos técnicos ofensivos, inmersos en el procesos de enseñanza-aprendizaje del mismo, que permita que los entrenadores realicen entrenamientos con procesos físicos adecuados para los niños del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13.”

Actualmente, es importante realizar un trabajo sencillo teniendo en cuenta que el entrenador debe conocer las actividades físicas adecuadas durante el entrenamiento, y basarse en una guía de entrenamiento que contenga un plan de trabajo adecuado acorde a la edad de los niños, ya que así los niños potenciarían su capacidad física, el dominio de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol mejorarían, y sería un gran aporte para el Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13.”

El aprendizaje de los fundamentos técnicos ofensivos y la adecuada preparación física en los niños que pertenecen al Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13”, es relevante porque a través de ellos ya podremos llegar a conseguir futbolistas con mayor capacidades de rendimiento y mejor eficacia dentro del campo de juego, y se establecerá el perfil individual y colectivo de los niños, lo que determinará la capacidad de cada uno de ellos dentro y fuera del campo de juego. El número de beneficiarios directos son todos los niños padres de

familia y entrenadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo.

1.7. Factibilidad

Para el desarrollo de la investigación se cuenta con la autorización de los directivos del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” y el interés de los entrenadores, quienes comprometen su aporte para proporcionar la información y las facilidades para la ejecución de este proyecto.

El proceso de investigación no demanda de un presupuesto elevado, razón por la cual el investigador está en condiciones para financiar el estudio, de igual manera dispone del tiempo necesario para poner su disposición en cada una de las etapas investigativas.

La realización de la propuesta de investigación es factible para realizarla por las siguientes razones:

Se predispone de conocimientos, experiencias, bibliografía, suficientes para el sustento teórico del problema de investigación. Este proyecto contribuye en beneficio al Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” por lo que es quien desea mejorar sustancialmente el trabajo de todo el personal técnico.

Se cuenta con el apoyo y la predisposición de todos los entrenadores y jugadores del Club y del asesor del proyecto, para el desarrollo de la presente investigación.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica

2.1.1. Fundamentación filosófica

2.1.1.1. Teoría humanista

La teoría humanista fue creada por Abraham Maslow, quien la concibe como una psicología del ser y no del tener. Toma en cuenta la conciencia, la ética, la individualidad y los valores espirituales del hombre. Concibe al hombre como un ser creativo, libre y consciente. Además propone un aprendizaje significativo y vivencial, y lo define como el proceso que modifica la percepción que los individuos tienen de la realidad, y deriva de la reorganización del yo.

(Lorda, 2010, pág. 23) El humanismo busca promover e incentivar un mayor nivel de relación entre el medio y el proceso de enseñanza – aprendizaje, aportando activamente en la consolidación de una personalidad integra del ser humano, apoyándose en los estímulos que el entorno en todos sus aspectos ofrece para garantizar aprendizajes más significativos, orientados a la realidad y la resolución de problemas cotidianos.

Para ser posible este tipo de aprendizaje y de forma a lograr en el estudiante la confianza en sí mismo, debe tener libertad de acción. Por lo tanto, debe poder escoger un plan de estudios, realizar actividades elegidas por él mismo, determinar sus calificaciones de acuerdo a los logros personales. Se busca que el estudiante descubra libremente sus objetivos, sus necesidades, sus sentimientos y sus ideas.

2.1.2. Fundamentación psicológica

2.1.2.1. Teoría cognitivista

El cognitivismo a través de sus postulados describe la relación que existe entre los estímulos del medio y el desarrollo del ser humano, durante sus diferentes etapas evolutivas, especialmente en el aspecto psicológico y la consolidación de las actitudes y aptitudes que determinaran el comportamiento futuro del individuo.

(Alcaraz & Guamá, 2011, pág. 43). A través de una posición cognitiva el individuo se presenta como el único responsable de su aprendizaje, exigiendo un mayor dominio de las emociones y el establecimiento de una actitud motivante para mantenerse firme hasta alcanzar los objetivos o metas planteadas, además visualiza el rol de un docente mediador capaz de direccionar el aprendizaje, sin intervenir o transmitir sus propias creencias.

Con base a los descrito y en el marco de la presente investigación, el cognitivismo a partir de la psicología del deporte, define la incidencia de los aspectos psicológicos en el desempeño de los deportistas, especialmente los futbolistas cuando afronta una competición, y como no en su quehacer diario (entrenamientos).

2.1.3. Fundamentación pedagógica

2.1.3.1. Teoría naturalista

La pedagogía es la ciencia general de la educación, todas las personas tienen derecho a educación para incorporarse a la sociedad y desarrollar los proceso educativo, enseñanza-aprendizaje con eficacia en cualquier tipo de actividad ya sea académica, laboral o deportiva, y prepararse cada día y no hay otra forma que hacerlo a través de una educación llena de retos.

Para una mayor comprensión de la necesidad que existe de adoptar un modelo pedagógico en el campo deportivo, se consideran elementales los recursos y directrices difundidas por la teoría humanista, teoría que describe a detalle las oportunidades existentes en el medio para facilitar el aprendizaje de manera que los conocimientos sean adquiridos de forma significativa.

(Cruz, 2011, pág. 32). El naturalismo es una teoría educativa que busca rescatar el papel del medio en el aprendizaje, demostrando que no existe la necesidad de adquirir recursos costosos para facilitar la adquisición de conocimientos, por el contrario insta al docente a relacionar el proceso con los estímulos de la naturaleza, estableciendo la experimentación como el mecanismo principal para aprender y potenciar las capacidades y habilidades innatas del ser humano

Siendo el fútbol un medio de ejecución, formación y potenciación de las cualidades y capacidades físicas, hacen referencia a todos los procesos que favorecen la adquisición de actitudes, conductas, conocimientos, comportamientos, habilidades y destrezas motrices, que la práctica de este deporte induce en los jugadores, por lo cual implica una participación activa que le obliga a desarrollar sus capacidades físicas e intelectuales. Es por eso que el entrenador de fútbol debería tener o dotarse de conocimientos creativos, expresivos, suficientes para desenvolverse en su área, para aplicar adecuadamente el proceso de enseñanza y aprendizaje del fútbol en los niños para mejorar el proceso de formación, desarrollo corporal y evolución física de los niños mediante los ejercicios específicos

2.1.4. Fundamentación sociológica

2.1.4.1. Teoría socio crítica

El modelo educativo actual en todos los aspectos, considera un pilar fundamental de la adquisición de conocimientos, el desarrollo en los

individuos de una postura crítica que les permita decidir con asertividad sobre los actos diarios, eligiendo solo los positivos sobre los nocivos que pueden afectar el desarrollo de la vida. A través de la teoría socio crítica es posible contribuir en:

(Harré & Lamb, 2010, pág. 16). El desarrollo de una personalidad holístico integral, con amplia capacidad de direccionar sus actividades y acciones, a la consecución de metas positivas, que contribuyan con una evolución sana, de manera que el niño y adolescente adopte y consolide actitudes beneficiosas como el apego al deporte, alimentación saludable y la constancia.

En esta teoría se someten a crítica todas aquellas consideraciones que están relacionadas con el proceso de enseñanza aprendizaje, como la igualdad de oportunidades, equidad de género, la educación como factor de la movilidad social tomando como válidas aquellas que favorecen el proceso de aprendizaje y educación, de habilidades y capacidades rechazándose las que interfieren, de una u otra forma, con el desarrollo de los mismos.

Los profesionales que realizan labores de enseñanza en el entrenamiento deportivo, deben desarrollar todas sus destrezas, habilidades, capacidades y competencias que le permitan tener un desempeño profesional, teniendo la posibilidad de analizar el desarrollo motor desde una perspectiva social en la que los sujetos relacionan sus características físicas y su capacidad de movimiento con las exigencias de las tareas motrices que tienen que realizar.

2.1.5. Fundamentación legal

Sobre Cultura física y tiempo libre en la Constitución de la República del Ecuador señala:

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad” (Asamblea Constituyente, 2008).

Sobre la Ley del deporte, educación física y recreación la Constitución de la República del Ecuador contiene:

(Asamblea Nacional, 2015) “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos

Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

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

Art. 4.- Principios.- Esta Ley garantiza el efectivo ejercicio de los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia, planificación y evaluación, así como universalidad, accesibilidad, la equidad regional, social, económica, cultural, de género, estaría, sin discriminación alguna.

Art. 24.- Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

Art. 25.- Clasificación del deporte.- El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo: a) Deporte Formativo; b) Deporte de Alto Rendimiento; c) Deporte Profesional; y, d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico”.

2.1.6. Preparación física general y los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol

2.1.6.1. Síntesis sobre el fútbol

La participación de los individuos en el fútbol, como una actividad global, genera el desarrollo de servicios dirigidos al entrenamiento en aspectos aceptados en el conocimiento de la técnica y que sea lo suficientemente exigente para el desarrollo de las capacidades físicas, dando al individuo un desempeño óptimo en el desarrollo de las actividades deportivas y específicamente en el fútbol.

(Sánchez, Pérez, & Yagüe, 2013, pág. 1). El fútbol como las demás actividades deportivas deben pasar por procesos de aprendizaje, los cuales son desarrollados por diversos tipos de entrenamiento, los cuales buscan obtener los mejores resultados en el manejo de las técnicas y el desarrollo de las capacidades físicas, aplicando diferentes tipos de niveles que permitan desarrollar las características perceptivas, tácticas y decisionales del deportista, que se encuentre orientadas a cubrir los más altos requerimientos de calidad.

En los diferentes estilos de entrenamiento se desarrollaba características estandarizadas para todos los deportistas, lo que en muchos casos limitaba a unos y en otros casos generaba una exigencia alta para quien la ejecuta, en todo caso, cada individuo debe ser evaluado lo que estimara la diversidad y complejidad de las actividades, que permita que la práctica obtenga los mejores resultados de eficiencia y eficacia propuesto en cada plan de entrenamiento, conservando siempre características de disciplina y calidad técnica.

Con todo lo expuesto es importante establecer los elementos teóricos que permitan al autor, establecer los elementos que permitan al deportista generar procesos que mejoren los resultados técnicos y tácticos para los deportistas en la práctica del fútbol, dándoles beneficios adicionales que

les permitan subsanar las limitaciones al momento de participar en un juego.

2.1.6.2 Preparación física

La preparación física en la gran base de cualquier planteamiento de juego por lo cual es importante realizar controles y evaluaciones bien planificadas y ejecutadas de la forma más profesional posible de esta manera nos garantizaremos un alto rendimiento a la hora de juego, pero no eso garantiza que te hagan ganar partidos, allí tiene mucho que ver los actos volitivos y la capacidad técnica táctica de cada jugador.

(Pajón, Quintero, & Del Carmen, 2010, pág. 53). La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles. Estas cualidades, o bien todas o bien algunas de ellas, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento.

El entrenamiento tiene como uno de sus elementos la preparación física, lo que permite establecer los mejores estados de forma para un deportista, mediante el desarrollo de sus aptitudes y cualidades físicas, mediante el desarrollo de ejercicios de forma sistemática, gradual y progresiva, permitiendo que el cuerpo se adapte para entrenamientos específicos y técnicos,

Permitiendo alcanzar un rendimiento óptimo en la práctica de actividades deportivas, lo que implica la realización de una serie de esfuerzos, con un grado de intensidad que se convierte en físico.

Dentro del estudio y análisis de la preparación física, se identifica la presencia de dos variables:

2.1.6.2.1. Preparación física específica

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, trata de desarrollar las cualidades especiales requeridas en el jugador tanto en la técnica y táctica del deporte, que permita adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica.

(Cruz, 2011, pág. 13), Es el proceso de desarrollo de las capacidades motrices que responden a las necesidades específicas del deporte; directamente hacia el desarrollo de planos musculares, factores biomecánicos, de tiempo, espacio, adaptación, formación del hábito motor, etc., y que son muy afines a la actividad propia y se desarrollan sobre la base de la preparación física general.

Si no hay una preparación física general adecuada, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta desarrolla, consolida y establecer las bases físicas especiales para Incrementar el nivel de las capacidades motoras especiales de los deportistas.

2.1.6.2.2. Preparación física general

La preparación física general, no solo acondiciona al deportista para las competencias, sino también y sobre todas las cosas para el trabajo a desarrollar.

(Calero & González, 2015, pág. 24). El desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas que no son específicas o determinantes, pero cuyo desarrollo influye directamente o indirectamente en la preparación para los posibles éxitos deportivos. Asegura el desarrollo físico multilateral y sienta las premisas para la especialización en cualquier actividad.

En la preparación física general son actividades que permiten el desarrollo de las capacidades físicas básicas y garantiza el perfeccionamiento armónico del deportista.

A través de la preparación física general no solo se mejoran las capacidades de trabajo, sino garantiza elevar la capacidad de asimilación de las cargas intensas y prolongadas, mejora su capacidad física y su coordinación general.

(Martínez, 2001, págs. 10,13). En los deportistas se busca este desarrollo en la etapa de formación física general, de una forma multilateral, estableciendo un nivel elevado en el manejo de sus capacidades, que permitan practicar ejercicios globales y totales, fortaleciendo, desarrollando y perfeccionando las características orgánicas, que posibiliten tener un sistema funcional.

La condición física general se relaciona con elementos de entrenamiento básico, como son la formación y desarrollo armónico del sistema cardiovascular, muscular y de las articulaciones

a. Objetivos de la preparación física general

Establecer elementos fisiológicos dirigidos a ejercitar y coordinar los diferentes órganos y músculos, cubiertos en los planes de trabajo, que permitirán definir las bases fisiológicas y orgánicas; preparando al aparato locomotor, que se encuentra sometido a acciones mecánicas de presión, tracción, flexión y torsión, y actúa sobre el tejido óseo, cartílagos, articulaciones y músculos. Conseguir una mayor fuerza, resistencia, velocidad, habilidad, destreza y coordinación de movimientos, mediante la realización de ejercicio físico a temprana edad, evitando la posibilidad de lesiones.

(Martínez, 2001, pág. 13) “Preparación cardiovascular, dirigida a coordinar los requerimientos del oxígeno al corazón, arterias y venas,

mediante el control de factores nerviosos y una capacidad sistólica del corazón”. La adaptación cardiovascular permite establecer procesos de regulación y adaptación cardiaca, que se realiza mediante actividades y ejercicios intensos de forma repetida incidiendo en:

- Aumento de masa muscular.
- Aumento del volumen minuto.
- Reducción de frecuencia cardiaca.
- Aumento de glóbulos rojos, hemoglobina y oxígeno en la sangre.
- Mantenimiento de niveles de glucosa en el ejercicio.
- Recuperación de la frecuencia cardiaca y de presión arterial.

La preparación respiratoria se realiza mediante la ejercitación física consiguiendo las siguientes adaptaciones.

- Aumento de la capacidad vital en los pulmones mediante la contracción de los músculos respiratorios.
- Aumento de la capacidad de ventilación.
- Aumento de la profundización de la respiración.
- Reducción del número de respiraciones por minuto.

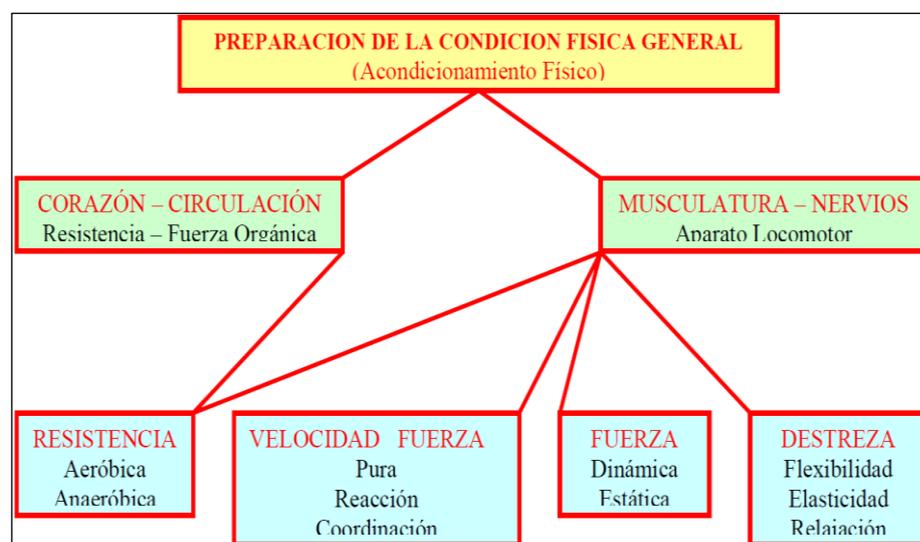


Gráfico N° 1: Preparación de la condición física general
Fuente: (Martínez, 2001, pág. 13)

En general se puede indicar que la preparación física general busca establecer elementos que faciliten asimilar los hábitos motrices, mediante el desarrollo de cualidades físicas básicas, mediante procesos que permitan la práctica deportiva desarrollando actividades de entrenamiento, adaptando las características fisiológicas.

2.1.6.3. Diferencias entre la preparación física general y específica

Tabla N° 1: Diferencias preparación física general y específica

Preparación física general	Preparación física específica
Se considerada como Fisiológica.	Se considerada como deportiva.
Cardiovascular.	Neuromuscular.
Desarrolla: Resistencia Orgánica, Flexibilidad - Elasticidad, Fuerza y Coordinación.	Desarrolla: Resistencia Anaeróbica, Potencia y Velocidad de reacción.
Actúa sobre grupos musculares.	Actúa sobre grupos localizados de músculos.
Gran variedad de ejercicios.	Ejercicios específicos.
Intensidad poca o media.	Intensidad: media y alta.
Volumen de gran cantidad.	Volumen descanso progresivo.

Fuente: (Martínez, 2001, pág. 16)

2.1.6.4. La Incidencia de la preparación física en el fútbol

Con todo lo mencionado se puede determinar que un adecuado entrenamiento permite establecer una condición física competitiva dentro de las actividades deportivas, que se deben acompañar del conocimiento de la técnica, por lo que es de alta importancia establecer procesos y programas para mejorar las condiciones de agilidad, velocidad y fuerza que le permitan al deportista cubrir los requerimientos dentro de una cancha y un juego de fútbol.

(Aragüez, Latorre, Recio, & Escaño, 2013, págs. 2,3) Señalan que: “En el entorno deportivo, los factores de mayor importancia está dirigido a la búsqueda de un mayor rendimiento al aplicar las mejores condiciones mediante una buena preparación física y perfeccionamiento técnico, tomando en cuenta la cantidad como calidad de las actividades”.

2.1.7. Capacidades físicas

Son aptitudes de cada persona, que hacen posible la realización de una actividad física determinada y el entrenamiento de dichas cualidades físicas, es importante tener en cuenta que las cualidades físicas básicas no se dan nunca puras en ninguna actividad, sino que van siempre interrelacionadas, siendo fundamental el entrenamiento de todas ellas, para alcanzar una buena condición física general.

(Cuevas, 2013, págs. 1,9). Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

En el desarrollo del entrenamiento, la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico. Además determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física. Las cualidades físicas básicas son:

2.1.7.1 Velocidad

La velocidad es una habilidad física importante para el fútbol. Los jugadores más veloces suelen ser los extremos, que corren por toda la

banda hasta que pueden centrar o pasar el balón. Los goleadores también usan su velocidad para marcar sin caer en la trampa del fuera de juego

(Echavarría & Espinosa, 2014, pág. 29). Sostienen que: Es la capacidad física de realizar acciones motrices con una máxima intensidad, y tiempo mínimo. La efectividad en una actividad física, radica en la velocidad con la que se ejecute. La velocidad nos permite recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible, o bien de recorrer la mayor distancia en un tiempo dado.

En el fútbol, tanto para el jugador de campo como para el portero, la velocidad va de la mano con la capacidad de anticipación, ambas son fundamentales en el juego, pues siempre se debe estar respondiendo a situaciones inéditas al momento del partido. Capacidad para realizar actividades motrices en el menor tiempo posible.

(Mercado, 2011, pág. 23) Señala: “Es la capacidad de la persona de realizar acciones motoras en periodos de tiempo cortos, utilizando de forma exclusiva o casi exclusiva los mecanismos anaerobios”. Frecuentemente la velocidad y la rapidez se tratan como sinónimo. Pero aquí se tienen dos conceptos diferentes. La velocidad es objeto de estudio de la mecánica porque ésta caracteriza el camino recorrido por unidad de tiempo ($v=s/t$. donde “s” representa una distancia recorrida); mientras que la rapidez es una cualidad motriz del hombre que le permite realizar movimientos por unidad de tiempo, es decir, con más alta velocidad.

2.1.7.1.1 Resistencia a la velocidad

Es la capacidad de mantener la velocidad máxima, durante el mayor tiempo posible, el análisis de estas circunstancias del entrenamiento de la

resistencia a la velocidad del futbolista, debe organizarse bajo una doble dimensión y de acuerdo las necesidades específicas del jugador:

- Mejorar las posibilidades de producción y eliminación de ácido láctico por medio de la aplicación de acciones breves, intensas y específicas que se combinan con esfuerzos de menor generación energética.
- Habituar al futbolista al rendimiento de las condiciones de estrés metabólico provocado por un déficit en las posibilidades de resistencia de ácido láctico en el deportista.

(Alvarado, Castillo, Esquivel, Gomez, 2014, págs. 38,39) “Capacidad de resistencia a la fatiga por cargas ejecutadas con velocidad, con la acumulación energética anaeróbica”.

Es la capacidad de realizar esfuerzos máximos en distancias cortas con pausas de recuperación que se van repitiendo durante el juego, es fundamental para el desarrollo del jugador saber, controlar y analizar la calidad de los esfuerzos y no tanto el tiempo de acción de la carga de trabajo.

2.1.7.1.2 Velocidad de reacción

Capacidad de reaccionar lo más rápido posible al movimiento a una señal dada por un estímulo y actuar conjuntamente con el tiempo de reacción y la velocidad de la contracción muscular, para mejorar la velocidad de reacción se debe dar por la reducción del tiempo que el jugador emplea en la toma de decisión de la respuesta más adecuada.

(Bores, 2012, pág. 13) Señala: Se presenta en la relación balón adversario compañero por los estímulos producidos por el propio juego. Empezar entrenando con condiciones sencillas de ejecución

para pasar a condiciones de situaciones variables. En la parte inicial de la sesión, tras el calentamiento, y con descansos activos de 2 minutos entre ejercicios.

La velocidad más importante en el fútbol es la velocidad de reacción ya que se da por la reducción del tiempo que el jugador emplea en la toma de decisión de la respuesta más adecuada, y es por eso que a la velocidad de reacción se la debe entrenar en la infancia, para mejorar el desarrollo de la coordinación nerviosa y a la vez alcance su máxima capacidad para crear respuestas casi automáticas y por tanto más rápidas.

(Cuevas, 2013, pág. 8) señala:

- **Velocidad de reacción simple**

Respuesta a un estímulo conocido.

- **Velocidad de reacción compleja**

Respuesta a un estímulo no conocido.

- **Velocidad de acción simple**

Realización de un movimiento sencillo en el menor tiempo.

- **Velocidad de acción compleja**

Realización de varios movimientos coordinados en el menor tiempo.

- **Frecuencia máxima de movimiento**

Ejercicios cíclicos realizados en el menor tiempo posible”.

La velocidad de reacción va evolucionando a lo largo de la vida del individuo, esta velocidad es en general la actividad más exigente para el organismo cuanto más coordinada es la secuencia del movimiento, más rápida será la reacción, por ello se debe buscar situaciones o estímulos

similares a los de la competición, para que los jugadores puedan crear respuestas casi automáticas y por tanto más rápidas.

2.1.7.2 Fuerza

La fuerza es la capacidad del ser humano de superar, contrarrestar o ceder ante resistencias externas basándose en los procesos nerviosos, elásticos y metabólicos de la musculatura.

(Recio, 2010, pág. 5). Señala: “En estas edades se puede trabajar tanto la fuerza resistencias (general) como fuerza explosiva; Los beneficios del trabajo de fuerza en niños son; Ganancias de Fuerza Muscular, potencia y Fuerza Resistencia, reducción de lesiones, mejora el rendimiento e incremento de densidad ósea”

La fuerza juega un papel más importante de lo que parece, ya que puede dar ventaja frente al rival y evitar lesiones individuales que hagan peligrar la continuidad del futbolista. Capacidad neuromuscular para superar una resistencia externa o interna a la contracción muscular.

2.1.7.2.1 Fuerza máxima

La fuerza máxima, es una de las capacidades físicas, y representa la capacidad de los sistemas nervioso y muscular de superar una resistencia externa o interna gracias a una contracción muscular máxima y voluntaria, ya sea de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). La fuerza máxima se manifiesta de dos formas diferentes, a saber:

(Rivas & Sanchez, 2013, pág. 54) “Es la fuerza más elevada que el sistema neuromuscular se halla en situación de desarrollar mediante una contracción voluntaria. En esta prevalece el componente de la carga sin

tener en cuenta la velocidad”. Es la mayor fuerza que desarrolla el sistema neuromuscular, al realizar una contracción muscular voluntaria, es decir, que la fuerza máxima se determina mediante una repetición del ejercicio con la mayor carga posible en un sólo movimiento

2.1.7.2.2 Fuerza explosiva

La Fuerza Explosiva es la más utilizada en el fútbol que cualquier otro tipo de fuerza, por el simple hecho de que el futbolista dentro de un partido puede realizar distintas acciones y a distintas intensidades.

(Agapito, 2012, pág. 12) Sostiene que: La fuerza explosiva o fuerza rápida, es la capacidad de alcanzar la fuerza en el menor tiempo posible, también depende de la coordinación intermuscular, de la sección transversal del músculo y de la velocidad de contracción de las fibras musculares. Se la considera a la fuerza rápida como el vencimiento de una resistencia no límite, pero a la máxima velocidad.

La fuerza explosiva es capacidad de ejercer la mayor cantidad de fuerza posible en el mínimo tiempo pero de forma instantánea. Es decir ejecutar acciones lo más rápido posible en el mínimo tiempo posible.

(Pajón, Quintero, & Del Carmen, 2010, pág. 57). Definen la fuerza como: “La capacidad de ejercer fuerza a la máxima velocidad posible” Se entiende como una aceleración máxima en el vencimiento de la resistencia.

2.1.7.2.3 Fuerza de resistencia

El entrenamiento de la fuerza provoca adaptaciones neuronales y musculares que después de un tiempo, permiten al músculo actuar como una carga superior

(Campoverde, 2010, pág. 21) “Está definida como la capacidad de generar un trabajo durante un corto periodo de tiempo ante una resistencia sub-máxima. En esta cualidad se requiere las vías de energía anaeróbica a láctica y láctica”.

En entrenamiento de la fuerza – resistencia (resistencia anaeróbica) produce adaptaciones diferentes, como un aumento de la densidad de los vasos capilares y las mitocondrias (pequeñas fábricas de ATP del interior de las células), que permiten un mayor volumen del ejercicio.

Es la capacidad del músculo de oponerse a la fatiga durante ejercicios de fuerza repetitivos y preparar las estructuras musculares para afrontar la actividad física (acondicionamiento físico) durante un espacio de tiempo más o menos largo.

(Carrasco, Carrasco, & Carrasco, 2014, pág. 75). Sostienen que: “Es la capacidad del sistema neuromuscular relacionado con los principios de la proporción de combinaciones relativas de fuerza necesaria, que impone el tiempo de competición”. Capacidad muscular para realizar un trabajo intenso durante largo tiempo con la misma calidad de ejecución.

2.1.7.3 Resistencia

La resistencia, como capacidad biomotora, es una necesidad para el rendimiento del futbolista, ofrece al jugador de fútbol una base para poder ejecutar los diferentes esfuerzos exigidos en cada partido de competición. En las diferentes etapas de la formación del futbolista se requiere un entrenamiento coherente de la resistencia, para llegar al fútbol adulto con un desarrollo integral.

**(Alvarado, Castillo, Esquivel, Gomez, 2014, pág. 21).
La resistencia es una acción psicosomática-funcional
que se puede definir como la capacidad para**

oponerse a la fatiga. La persona que realiza un esfuerzo con una determinada intensidad y un tiempo relativamente prolongado sin sentir los indicios de fatiga tiene resistencia, e igualmente esta posibilitada para persistir en el esfuerzo en mejores condiciones cuando aparecen los síntomas de fatiga, de la misma forma, un sujeto es resistente cuando más rápido se logre recuperar del esfuerzo realizado.

La resistencia en el fútbol es muy importante, a pesar de que el factor más determinante dentro del terreno de juego pueda ser la velocidad. Cuanto mejor sea la resistencia, el ritmo será más rápido y podrás tener un mejor rendimiento.

(Castiblanco, 2015, pág. 39) "La capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante largo tiempo". Es la que permite soportar y aguantar un esfuerzo largo y/o la capacidad de recuperación.

2.1.7.3.1 Resistencia anaeróbica

Nos permite mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. La actividad que se intenta mantener provoca más demanda (necesidad) de oxígeno (en sangre), deuda de oxígeno que se debe recuperar una vez terminada la actividad.

(Manzuera, 2014, pág. 34). Señala: Es la capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga entendiéndose como fatiga la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento. Desde el punto de vista bioquímico, la resistencia anaeróbica se determina por la relación entre la magnitud de las reservas energéticas accesibles para la utilización y la velocidad de consumo de la energía durante la práctica deportiva Resistencia necesaria para realizar un esfuerzo sin requerir oxígeno.

El esfuerzo anaeróbico eleva la cantidad de oxígeno, pero el abastecimiento de éste por el torrente sanguíneo, es decir, en deuda de oxígeno (con menor cantidad de oxígeno que la necesitada),

(Najarro, 2013, pág. 86) Dice que “Es aquella en la que las vías energéticas utilizadas para su realización no necesitan de la presencia de oxígeno”

El consumo de Oxígeno es muy superior a la que se puede aportar, sin establecer el equilibrio originándose la deuda de oxígeno.

2.1.7.3.2 Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es una de las cualidades motoras más importantes en la preparación física de un futbolista. Un buen nivel de desarrollo de la resistencia permita al jugador realizar esfuerzos cortos explosivos y continuos a lo largo todo el partido.

(Gutierrez, 2009, pág. 36). Dice “Es aquella resistencia en la que el oxígeno que llega a nuestro organismo es igual o superior a la que le hace falta para realizar la actividad en cuestión. Es decir, existe un equilibrio entre el oxígeno que aportamos y el que consumimos”. La resistencia aeróbica es básico como fundamento para las otras cualidades físicas básicas (antes de desarrollar cualquier otra cualidad hay que desarrollar ésta), ya que es la base para todas las demás y siempre es adecuado, nunca perjudicial.

(Gomez, Ortiz, Ruiz, & Vidarte, 2014, pág. 43) Sostienen que: El metabolismo aerobio se refiere a una serie de reacciones químicas que producen la degradación completa en presencia de oxígeno de los hidratos de carbono y las grasas, produciendo dióxido de carbono, agua y energía, este proceso se da en las mitocondrias y consiste en una reacción de oxidación. De acuerdo a la intensidad del esfuerzo físico, se incrementa o se disminuye el requerimiento energético, a mayor esfuerzo mayor frecuencia respiratoria y por ende mayor consumo de oxígeno; el oxígeno es la sustancia esencial para sostener el metabolismo de los carbohidratos y grasas, por

medio de este se produce constantemente ATP (adenosintrifosfato), siendo este el que produce la energía para la contracción muscular.

El máximo consumo de oxígeno (MVO₂), es el principal indicador del sistema aerobio, se define como: cantidad máxima de oxígeno que una persona puede captar por los pulmones, transportar en la sangre y utilizar en los músculos, se puede medir mediante el análisis de los gases espirados durante un ejercicio de intensidad creciente que lleve al organismo a la realización de un esfuerzo máximo. Al incrementarse la intensidad de trabajo el consumo de oxígeno se incrementa también.

2.1.7.4 Flexibilidad

La flexibilidad es una de las partes más importantes del entrenamiento del futbolista, estirar bien antes, durante y después de los entrenamientos puede ayudar a prevenir lesiones, a reducir el cansancio y a evitar dolores y sobrecargas. Cualidad requerida para la movilidad articular y la elasticidad muscular, que permite el recorrido de las articulaciones, establecido en la agilidad y destreza en el deportista.

(Zambrano & García, 2014, pág. 10) Dicen que: La flexibilidad es una cualidad física que viene determinada por la amplitud de movimientos de una o varias articulaciones, se puede definir como la cualidad física responsable de la ejecución de una amplitud de movimiento voluntario angular máximo, de una articulación o conjunto de articulaciones, dentro de los límites morfológicos sin el riesgo de causar lesiones.

En la amplitud de movimiento disponible en una articulación o grupo de articulaciones. Habitualmente está clasificada en dos componentes, la parte estática que se refiere a la capacidad para realizar movimientos dentro de una amplitud que no enfatice la velocidad o el tiempo y la parte dinámica que corresponde a la capacidad de realizar movimientos dentro

de una amplitud que pone énfasis en la velocidad o en el tiempo de un deportista.

(Cuevas, 2013, págs. 1,9) señala:

- **Flexibilidad dinámica.-** Realizada en movimientos significativos e importantes.
- **Flexibilidad estática.-** Realizada en una posición determinada manteniéndole durante un tiempo, sin producir movimientos apreciables.
- **Equilibrio.-** Capacidad de asumir y sostener una posición.
- **Equilibrio estático.-** Facultad para mantener la posición, sin desplazarse en contra de una fuerza.
- **Equilibrio dinámico.-** Habilidad para mantener la posición que se requiere en movimiento al realizar una actividad o desplazamiento del deportista.
- **Agilidad.-** Cualidades, de velocidad, flexibilidad y equilibrio al mover el cuerpo en un espacio, mediante la combinación de la fuerza y coordinación para desplazarse
- **Movilidad.-** Capacidad para ejecutar movimientos con amplitud de oscilación, previa y elemental para la ejecución de un movimiento
- **Pasiva.-** Movilidad máxima posible en una articulación con ayuda.
- **Activa.-** Máxima amplitud posible en una articulación sin ayuda a través de los músculos

2.1.7.3.3 Movilidad

Capacidad para realizar movimientos con amplitud de oscilaciones, establecidos por la elasticidad y flexibilidad.

(Vaca & Benalcazar, 2010, pág. 28) Dicen: “Es el grado de amplitud de movimiento de una o varias articulaciones. Mide o refleja la capacidad de elongación de los músculos y tendones”

- **Pasiva:** Movilidad máxima en una articulación que puede alcanzar con ayuda.
- **Activa:** Máxima amplitud en una articulación que puede alcanzar sin ayuda a través de la actividad de los músculos.

2.1.7.3.4 Coordinación

Utilización del sistema nervioso y muscular de forma simultánea, en consecuencia, se puede identificar que la mejora que se puede producir en la forma física, está concebida por una serie de trabajo que permite la preparación o acondicionamiento, mediante un entrenamiento fundamentado en la combinación de las características que tiene cada individuo, establecido en las cualidades físicas, mediante la intervención de todas las capacidades.

2.1.7.4 Factores que intervienen en las capacidades físicas

(Cuevas, 2013, págs. 1,9). Define a los factores de las capacidades físicas como procesos energéticos y metabólicos establecidos en el rendimiento muscular voluntario”. Los principales factores que se toman

en cuenta en el desarrollo de todas las cualidades físicas de un deportista son:

2.1.7.4.1 Edad

Al tratar el tema de las capacidades físicas es necesario destacar la importancia de conocer la evolución del ser humano, respecto a la edad del individuo, considerando que en cada etapa, se evidencian ciertos avances que permitirán trabajar habilidades específicas que vayan acorde con su desarrollo normal, sin que exista una sobre exigencia.

(Harré & Lamb, 2010, pág. 201). La edad cronológica del niño es un aspecto que debe regir el aprendizaje o la preparación específica, en cualquier aspecto de la vida humana de manera que las actividades a incluir en la cotidianidad del desarrollo del individuo, se adapten a sus capacidades y condiciones funcionales, de manera que resulte de utilidad y potencia las capacidades físicas innatas.

Es evidente que la edad es un requisito a considerar, al momento de realizar cualquier programa de actividades, sobre todos si son físicas, al existir un proceso de evaluación motriz a cumplirse, durante la evolución del niño hasta la edad madura. En el marco de la presente investigación que busca desarrollar las capacidades físicas es necesario evaluar las características cronológicas del individuo, garantizando que las acciones a realizar, cumplan un papel positivo.

2.1.7.4.2 Condiciones genéticas

Las condiciones genéticas son aspectos muy relevantes, en el ámbito deportivo considerando que la mayor parte de los deportistas de élite son atletas innatos, con capacidades sobresalientes, en relación a los demás,

quienes necesitan de un menor número de estímulos para mejorar su rendimiento.

(Costoya, 2012, pág. 91). El éxito deportivo así como el súper rendimiento de varios deportistas está asociado al componente genético, aspecto que permite reconocer la gran diferencia que existe entre ser humanos, respecto a sus capacidades y habilidades deportivas, afirmando que hay quienes naces ya con aspectos que les permiten rendir con más notoriedad, en alguna disciplina deportiva.

Con base a lo expuesto es posible afirmar que las condiciones genéticas determinan la presencia de atletas de éxito, para los cuales es necesario diseñar un programa de preparación física de mayor exigencia, que vaya acorde con sus demandas, potenciando adecuadamente sus cualidades deportivas innatas.

2.1.7.4.3 Sistema nervioso

En el estudio deportivo y el desempeño de los deportistas, respecto a los procesos o programas de preparación física, exige contar con una adecuada higiene y salud del sistema nervioso.

Considerando la exigencia disciplinaria que su contenido necesita para su ejecución, situación que no deja espacio para episodios de ansiedad y nerviosismo generados por la confianza en sus capacidades deportivas.

(Delgado, Gutiérrez, & Castillo, 2012, pág. 59). El sistema nervioso es el principal beneficiario con la práctica regular de actividad física, a través de diversas actividades deportivas, su inclusión frecuente en la vida diaria eleva los niveles de serotonina, manteniendo el estado de bienestar en el individuo, reduciendo los problemas de estrés, ansiedad nerviosismo, que se deriva de la presencia de situaciones de evaluación, donde se ponen a prueba las habilidades física de cada ser humano.

En síntesis la relación que existe entre el sistema nervioso y los deportes, así como la preparación física es estrecha, evidenciándose que los beneficios se producen en feedback y son recíprocos.

Por consiguiente al momento de realizar un plan o esquema de preparación física, resulta de vital importancia incluir actividades orientadas a la promover la salud e higiene del sistema nervioso, de manera que sus alteraciones no se conviertan, en un impedimento al momento de evaluar el rendimiento de los deportistas.

2.1.7.4.4 Capacidades psíquicas

Para formar deportistas de élite y comprometidos con su preparación física es vital formar las cualidades psíquicas, de manera que sea capaz de controlar sus estados de ánimo durante los entrenamientos y las competencias, reduciendo la presencia de actitudes negativas como enfrentamientos durante un partido de fútbol.

(Schreiner, 2011, pág. 31). Las capacidades psíquicas en el deportista determinaron el rendimiento y comportamiento que presente, dentro y fuera de la cancha, especialmente en situaciones de estrés y ansiedad donde deberá controlar sus respuestas emotivas, potenciando las funciones perceptivas de la memoria, atención, autocontrol, etc.

Evidentemente las condiciones psíquicas contribuirán, a la formación de un deportista integral, con dominio sobre las acciones que realiza, ante la presencia de estímulos negativos y positivos.

Además se caracterizara por trabajar la perseverancia de los deportistas, de manera que se mantengan siempre comprometidos con su preparación física y el deporte, a pesar de las limitaciones o situaciones adversas.

2.1.7.4.5 Hábitos

La preparación física así como la práctica frecuente de cualquier disciplina deportiva, exige la presencia de hábitos por parte de los deportistas, de manera que su ejecución sea constante y se convierta en un acto rutinario, incrementado el rendimiento y capacidad de responder de mejor manera en las competencias.

(Cruz, 2011, pág. 123). En el ámbito deportivo los hábitos están relacionados con la adopción permanente de comportamientos positivos como alimentarse saludablemente, no fumar, evitar la ingesta de bebidas alcohólicas y sustancias psicotrópicas y estupefacientes, dormir temprano, cumplir con una rutina deportiva, etc. En fin toda acción que resulte de amplio beneficio para el rendimiento físico del individuo.

Con base a lo descrito es posible afirmar que los hábitos, en los deportistas son resultado de la presencia de la actividad deportiva y la disciplina que se promueve con su ejecución regular, al punto de considerarse un requisito para todo deportista.

El contar con comportamientos positivos, que favorezcan su entrenamiento y rendimiento, garantizando la obtención de los mejores resultados físicos, dentro y fuera del escenario deportivo.

2.1.7.4.6 Época de inicio del entrenamiento

En la formación deportiva existe una posición dividida, respecto a la edad, en la que debe iniciarse la preparación física del individuo, con la expectativa de convertirse en un deportista de renombre, sobre todo por la evolución motriz del individuo, donde se marca la consolidación progresiva de las funciones motrices del niño hasta llegar al nivel de maduración.

(Berger, 2012, pág. 215). Si bien no existe edad para iniciar la práctica de actividad física o deportes como una forma de incentivar a los más pequeños de mantenerse activos y lejos del sedentarismo, la ejecución de ejercicios específicos o técnicos, dentro de cualquier disciplina, no es adecuado en edades tempranas, a pesar del talento o aptitud que pueda mostrar el niño es recomendable esperar que se hayan consolidado varios de los ejes motrices y cognitivos, de manera que la comprensión resulte sencilla y el aprendizaje significativo.

En síntesis es evidente que existe la necesidad de considerar la edad de los deportistas, al momento de diseñar un plan de preparación física para cualquier actividad deportiva, buscando que las actividades a incluir correspondan al nivel de evolución motriz y no exijan del individuo, más de lo que está en capacidad de hacer.

Además se debe tomar en cuenta cada uno de estos factores, ya que son indispensables al momento de desarrollar la cualidad que requiere el jugador para desempeñarse con éxito, en cualquier disciplina deportiva.

2.1.8 Fundamentos técnicos del fútbol

Los fundamentos técnicos del fútbol son principios sobre los que se basa el juego los mismos que se desarrollan en el transcurso de un partido, sus acciones primero se enseñan y luego se entrenan, para que se condensen y luego poner en práctica a través de las acciones más utilizadas por los jugadores. Los fundamentos técnicos corresponden a las acciones de enseñanza y entrenamiento entrelazados para determinar los movimientos del jugador.

(Rivas M. , 2013, pág. 22). Menciona que: Existen variadas definiciones acerca del concepto de técnica futbolística, no obstante, aquí se detallarán algunas que nos permita poseer una visión clara y práctica sobre el mismo. Por ejemplo, la técnica la debemos

ubicar como el primer factor de rendimiento en la competición con el balón. Agrega además, que la técnica debe ser orientada de tal manera que cumpla las exigencias de ser económica y de una movilidad rápida. Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan., se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

Los fundamentos técnicos del fútbol son los principios que se enseñan primero por separado y después se combinan en situaciones de juego, se utilizan de forma adecuada para generar un rendimiento óptimo obteniendo resultados adecuados y eficientes.

2.1.8.1. Fundamentos técnicos defensivos del fútbol

Son todas aquellas acciones tácticas y estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando no se encuentra en posesión del balón buscando principalmente la ejecución rápida y eficaz de las acciones de defensa que conducen a defender la propia puerta y la recuperación de la posesión del balón.

(Gonzalez, 2012, págs. 4,5) Menciona que: “Son las acciones tácticas y estratégicas que se desarrollan cuando no se encuentra en posesión del balón” Los utilizamos para frenar o detener la progresión de la pelota, ya sea mediante un gesto (técnico) o una conducta o reacción (táctica), con o sin recuperación de balón. Las finalidades recuperar la pelota y lanzar luego un ataque contra la meta contraria.

2.1.8.2. Fundamentos técnicos ofensivos del fútbol

Los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol son todas aquellas acciones tácticas estratégicas que permite al equipo obtener condiciones

favorables las cuales puedan desarrollar y ejecutarlas en equipo con posesión del balón y provocar un ataque para avanzar y finalizar en gol el partido.

(Gonzalez, 2012, pág. 15) Menciona: “Son todas las acciones tácticas estratégicas desarrolladas cuando se encuentra en posesión del balón para escapar de un adversario, ocupando espacios libres cuando se está en posesión de balón, facilitando una acción”.

Los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol son todas las acciones tácticas que realiza tanto individuales como colectivas para obtener la posesión del balón y sorprender al equipo adversario, avanzar hacia la portería contraria y finalizar la jugada en gol.

2.1.8.2.1 Conducción

La conducción es la acción técnica de dominar y maneja el balón por el terreno utilizando cualquier parte del pie sobre el terreno de juego realizando cambios de dirección y de velocidad ya que son cruciales para una buena Conducción de Balón

(Cobos, 2012, pág. 30) Menciona: “La conducción del balón la realiza el jugador cuando domina y desplaza el balón a ras del suelo mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie, siendo la acción técnica más natural. Adema la conducción consiste en la técnica que permite al jugador dominar y llevar el balón en determinadas direcciones, con una velocidad adecuada y segura”

Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón. Se lo desplazarse al ras del suelo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie por todo el terreno de juego.

(Ojeda, 2010, pág. 33) Señala: “Sirve para poner en movimiento el balón mediante el contacto con el pie, lo que permite dar una trayectoria y velocidad”.

a. Tipos de conducción

- Parte externa del pie.
- Parte interna del pie.
- Empeine.
- Punta del pie.
- Planta del pie
- Según la trayectoria
- Línea recta
- Zigzag
- Con cambios de dirección
- Con cambios de frente.

Al momento de conducir el balón, el cuerpo debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante, permitiendo al pie golpear el balón, con una mirada hacia el frente, que permita dar una rápida ojeada al pie que hace contacto al balón, generando toques cortos y largos.

2.1.8.2.2 Pase

Consideramos el pase como aquella acción que nos permite establecer una relación con los jugadores de nuestro equipo Uno transmite el balón, el otro ejecuta el movimiento mediante una buena comunicación entre ellos.

(Sanchez, 2014, pág. 31) “Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego

colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en menor tiempo posible.”

Se entiende como el elemento técnico básico del juego más usado durante un partido, es el arma más útil que posee el jugador de fútbol como el elemento primordial del juego colectivo y debe brindársele mayor tiempo a su enseñanza y perfeccionamiento, sobre todo en las edades infantiles y juveniles.

(Ojeda, 2010, pág. 26) Dice: ”Se realiza con una parte del cuerpo que no tenga penalización por parte del reglamento, presentando situaciones defensivas u ofensivas con movimientos adecuados que permitan obtener resultados positivos, cediéndole al compañero que se encuentra en una mejor situación”.

a. Tipos de pase

De acuerdo a la distancia

- Cortos.
- Largos.
- Medianos.

De acuerdo a la altura

- A ras del suelo.
- A media altura.
- Por elevación.

De acuerdo a la superficie de contacto

- Con la parte interna de pie.
- Con la parte externa del pie.

- Con el empeine.
- Con la punta.
- Con el taco.

2.1.8.2.3 Recepción del balón

Acción que nos permite amortiguar y controlar el balón, dejándola en buenas condiciones para continuar el juego inmediatamente y realizar una acción de juego posterior y favorable generando velocidad y tener supremacía sobre el adversario en cualquier acción sobre el juego.

(Penagos & Viveros, 2011, pág. 54) Dice que: “Los controles o recepciones de balón, son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador controla o recepción de un balón llegado a él, poniéndolo a su servicio para realizar posteriores acciones técnicas. En el control del balón se encuentran cuatro maneras de realizar el ejercicio (parada, semiparada, amortiguamientos y control dirigido)

La recepción está considerado como uno de los principales fundamentos técnicos del fútbol debemos entender como la forma de parar, controlar, y dominar el balón, de manera que quede en movimiento en la dirección deseada y beneficiosa.

(Osorio, 2013, pág. 59) Señala “El dominio de balón son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador “controla” un balón al llegar a él, poniéndole a su servicio para realizar posteriores acciones a favor de él”. Tenemos:

- **Controles simples:** Parte a solo recibir el balón.
- **Controles compuestos:** Son cuando se busca orientar al balón a la dirección deseada.

Englobados en forma general tenemos activa:

- Paradas.
- Semiparadas.
- Amortiguamientos.
- Controles orientados.
- Dobles controles.
- Controles picados.

Tenemos que tomar en cuenta que todo vendrá dado por las circunstancias que presente el balón la posición y los objetivos de juego al momento de determinar la estrategia.

a. Consideraciones al controlar el balón por los segmentos del cuerpo

La superficie de contacto que utiliza el jugador:

- Pie (interior, empeine total, empeine exterior, suela, tacón y puntera).
- Pierna (tibias).
- Muslo.
- Tronco (abdomen y pecho).
- Cabeza.

La trayectoria que posea el balón al llegar al jugado:

- Rectilíneo.
- Parabólica.
- Raseada.
- A media altura.
- Aérea.

La presencia del oponente:

- Frontal, lateral o posterior.
- Muy próxima, mediana o alejada; o bien.

La finalidad técnica perseguida:

- Regates, conducción o tiros.
- Pases.

b. Tipos de recepción

La parada

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

- Es control que caracteriza a un fútbol no muy dinámico y lento.
- La utilización es la suela del pie por su facilidad y seguridad de agarre.
- Se puede realizar ante balones rodados y aéreos.

La semi parada

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

Procesos

- Realizar con la superficie del suelo y ante balones rodados de menor fuerza para aumentar progresivamente.
- Aplicar con las diferentes partes del pie e iniciar con los más simples.

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

Utilidades.- Permite el semicontrol del balón, acto para disminuir la velocidad y fuerza del balón para acciones deseadas por parte del receptor, es un elemento técnico depurado y de gran utilidad en espacios pequeños ya que son decisivos.

Ejecución.- Al recibir el balón exige una absorción del segmento de control teniendo una posición equilibra y coordinada.

Control orientado.- Es la acción por la cual el jugador, con un solo toque de balón, recibe y controla las acciones de llegada del balón, poniéndole en disposición deseada para otra acción técnica.

Utilidades.- Es el control más dinámico, permite eludir y desplazar con intenciones propias del jugador para posterior aplicación en otra acción, es una acción rápida y sorpresiva para el oponente.

El control picado.- Aquellos tipos de controles por los cuales se pica el balón para conseguir una alteración de su trayectoria, velocidad y dirección.

Utilidades.- Se utiliza en balones a ras de piso, aplicados con el borde externo y el empeine, para elevar el balón y darle un control o proyección.

El doble control.- Acciones por la cual el jugador ejecuta más de un control generalmente dos controles y de forma continuada

Utilidades.- Es una acción en la cual se requiere de mayores toque para el control total para realizar tiro a portería o pase todo estos movimientos será en acción de juego, muy parecido al control orientado.

Fintas de Control.- Son aquellos controles ejecutados tras una acción en la que se demuestre querer realizar un control, pero sin llevarlo a cabo (finta).

Utilidades.- Utilizado por aquellos jugadores que poseen un buen dominio de la técnica y es empleado en la misma competición en las situaciones en las cuales es necesario realizar un control de balón, pero debido a la presencia de un oponente, se hace recomendable el ejecutar una finta de control para desorientar al oponente en la dirección de salida de balón, tras efectuar el control.

2.1.8.2.4 Dribling

La capacidad que posee el futbolista de realizar Movimientos con el propósito de engañar o distraer al adversario con el fin de adquirir una posición más favorable en el juego para que puede definir o como para rebasar contrarios en su marcha hacia el marco rival.

(Balseca, 2013, pág. 22) Dice: “Es la acción técnica por la cual el jugador en posesión del balón realiza una serie de movimientos para desorientar, distraer o ganar tiempo al adversario. Estos movimientos pueden ser simples o compuestos”

El regate es una muestra de las condiciones que tiene el jugador, ya que el regate se entrena y se perfecciona, es una muestra de inteligencia al momento de jugar siempre y cuando la situación lo amerite y sea beneficiosa para el equipo.

(Ojeda, 2010, pág. 36) Señala: “Fundamento técnico individual a través de la habilidad en el dominio del balón para sortear, eludir o evitar al adversario con el objetivo de no perder la posesión del balón, mediante movimientos de engaño del cuerpo”.

a. **Objetivos del dribling**

(Ojeda, 2010, pág. 56) Señala:

- “Distraer la atención.
- Ganar tiempo y espacio.
- No perder la posesión del balón.
- Finta corresponde al engaño sin balón, y el dribling es el engaño con balón que puede ser ejecutado con una finta”.

b. **Características del dribling**

- Fundamento técnico-individual.
- Pericia técnica y agudo sentido de la improvisación.
- Creatividad.
- Sirve para mantener la posesión del balón.

c. **Tipos de dribling**

- **Dribling simple.**-Busca superar al adversario de forma sencilla, mediante un mínimo de contacto con el balón.
- **Dribling compuesto.**-Utilizando la finta y el mayor número de contacto con el balón.

2.1.8.2.5 Disparos, remates (chuts)

El tiro es la acción técnica individual consistente que debe tener precisión o potencia depende de la situación y de las características del jugador sobre la portería contraria teniendo como fin introducirlo en la portería y lo podemos hacer con cualquier otra parte del cuerpo permitido un buen desarrollo.

(León & Bravo, 2010, pág. 33) Señalan: Es la acción de aplicar un fuerte impulso al balón, de manera que recorre una distancia determinada en dirección a la portería, procurando que se introduzca en el interior da la misma se considera la culminación de todas las acciones técnicas porque de su calidad depende la victoria

El tiro es una técnica fundamental y versátil usada para pasar, disparar y despejar esta acción suprema del fútbol es realiza por un atacante conscientemente sobre la portería contraria mediante el contacto físico con las diferentes superficies permitidas por el reglamento de juego, si el equipo no marca, el equipo no gana, de ahí la vital importancia del tiro a puerta

(Ojeda, 2010, pág. 63) Señala: “Tiro al arco con fuerza para que el arquero y los defensores tengan poca reacción, con una expectativita, fuerza y trayectoria, con la finalidad de meter gol”.

- Punta a máxima potencia.
- Interior para ajustar el balón a un lugar.
- Empeine con la parte anterior del pie.
- Talón para sorprender al portero o adversario”.

a. Tipos de Remate

De acuerdo a la superficie de golpeo:

- Con el empeine.
- Con el empeine interno.
- Con el empeine externo.
- Con la punta del pie.
- Con la rodilla.
- Con el taco.
- Con la cabeza.

- Con la punta.

De acuerdo a la altura del balón:

- A ras del suelo.
- A media altura.

De altura:

- De semivolea o contrabote.
- De volea.
- De semichilena.

De media vuelta (De acuerdo a la dirección del balón):

- En línea recta.
- Cruzados o en diagonal.
- Con efecto.

2.1.8.3 Diferencias entre los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del fútbol

Tabla N° 2: Diferencias fundamentos técnicos ofensivos y defensivos

Fundamentos técnicos del fútbol	
Ofensivos	Defensivos
Desmarque, Corresponde a la ruptura para superar la posición del compañero con balón, reduciendo la distancia con la portería adversaria.	Marcajes, Acciones que se realizan respecto a sus adversarios cuando se encuentran en posesión del balón, puede realizar al hombre, por zonas o mixto, en marcaje combinado.
Ataques, Intentar llegar a la portería adversaria.	Repliegues, Movimientos de retroceso volviendo lo más rápido posible con el fin de organizar su

<p>Contraataques, Robar el balón e intentar llegar rápidamente a la portería del adversario.</p> <p>Desdoblamientos, Acciones que permite no perder la ocupación del terreno produciendo ataques o contraataques,</p> <p>Espacios libres, Lugares del campo que se encuentran desiertos que deben crearse, ocuparse y aprovecharse</p> <p>Apoyos, Pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás o desde delante</p> <p>Ayudas permanentes, Soluciones favorables en cualquier momento.</p> <p>Paredes, Entrega y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores.</p> <p>Temporizaciones: Acciones lentas para obtener ventaja</p> <p>Carga, Acción sobre el adversario empujando hombro con hombro</p> <p>Conservación del balón/Control del juego, Acciones realizadas sin perder el balón, desplegándose y maniobrando.</p> <p>Ritmo de juego, Esfuerzos y acciones que no varían su intensidad.</p> <p>Cambios de ritmo, Diversos movimientos a diferentes velocidades y trayectorias</p>	<p>defensa.</p> <p>Coberturas, Ayudar a un compañero que puede ser desbordado.</p> <p>Permutas, Ocupar el lugar dejado por el compañero lo más rápido posible.</p> <p>Desdoblamientos, Serie de acciones que permiten no perder la ocupación del terreno, cubriendo u ocupando la espalda del compañero</p> <p>Ayudas permanentes, Soluciones favorables.</p> <p>Vigilancia, Evoluciones que realizan cuando no están en posesión del balón sobre el adversario.</p> <p>Temporizaciones, Acciones lentas con astucia para obtener una ventaja.</p> <p>Entrada, Para apoderarse del balón cuando se está en posesión del adversario.</p> <p>Carga, Acción realizada sobre el adversario empujando hombro con hombro.</p> <p>Anticipación, Acción físico – mental sobre el atacante modificando su posición e impidiendo que lo reciba.</p> <p>Interceptación, Acción que se realiza impidiendo que el balón llegue a su destino, cortando o desviando su trayectoria.</p> <p>Pressing: Acción realizada una vez</p>
--	---

<p>Cambios de orientación, Envíos cortos, medios o largos que cambian de trayectoria.</p> <p>Velocidad en el juego, Acciones realizadas precisas y oportunas</p> <p>Progresión en el juego, Acciones realizadas en sentido perpendicular</p> <p>Vigilancia, Evoluciones realizada por los defensores</p>	<p>perdida la posesión sobre uno o la totalidad de los adversarios</p>
--	--

Elaborado por. Daniel Álvarez R

2.2 Posicionamiento teórico personal

Con respecto a la fundamentación teórica podemos decir, lo siguiente; que la respectiva investigación que se realizó y con su respectivo desglose de los diferentes temas en los cuales se enmarca el tema principal que se está investigando.

La preparación física dentro de un equipo se ha convertido en una actividad esencial para el desarrollo de sus jugadores, con su respectiva y adecuada utilización de la misma se logra que los jugadores desarrollen su máxima capacidad física en sus entrenamientos y en los respectivos juegos o partidos oficiales.

Con la respectiva división que tiene la Preparación Física como son La preparación física general en la cual se centra esta investigación y sin desmerecer a la preparación física específica la cual es igual de importante en este ámbito del desarrollo de las capacidades del deportista. Los fundamentos técnicos del fútbol, son la herramienta básica para un futbolista dentro y fuera de la cancha, con la ayuda del entrenador

el jugador va adquiriendo nuevas formas de juego basándose en lo principal como son los fundamentos técnicos, con la gran experiencia y amplio conocimiento del entrenador, al transmitir esos conocimientos entrenador – jugador, los va preparando para que sean un equipo fuerte dentro del campo de juego.

Una vez que el jugador domine los fundamentos será más sencillo crear jugadas donde impliquen la demostración de lo que aprendieron, con una preparación física adecuada y tomando parámetros establecidos por el entrenador y el preparador físico, el jugador va a dominar in ningún problema los fundamentos.

Con la investigación realizada el entrenador tendrá una base teórica fundamental en la preparación física y en los fundamentos técnicos del fútbol, la cual le servirá para desarrollar físicamente y técnicamente a sus jugadores, obteniendo así una guía para potenciar y capacitar a sus jugadores antes y durante un encuentro deportivo

2.3 Glosario de términos

- **Adaptación.-** Acción y el efecto de adaptar o adaptarse, un verbo que hace referencia a la acomodación o ajuste de algo respecto a otra cosa.
- **Aeróbico.-** Son aquellas actividades físicas que apuntan a quemar grasa haciendo uso de una elevada cantidad de oxígeno. Estos ejercicios, que permiten mejorar la resistencia de la persona, son poco intensos pero se desarrollan en periodos extensos, a diferencia de los ejercicios anaeróbicos (más intensos y breves).
- **Anaerobios.-** Son procesos metabólicos que no emplean oxígeno, pueden tratarse de organismos que desarrollan una respiración anaeróbica.

- **Agotamiento.-** El agotamiento físico se produce por un exceso continuo de trabajo físico o mental (estrés), dando fatiga excesiva con incapacidad en el movimiento para responder a estímulos físicos, al realizar cualquier actividad provocando un estado de debilidad articular y corporal.
- **Anaeróbico.-** Como son muy intensas, se consume más oxígeno del que se recibe, generándose una deuda de oxigenación.
- **Chuts.-** Lanzamiento fuerte del balón con el pie, generalmente en dirección a la portería contraria.
- **Defensivo.-** Es la acción o táctica que desarrolla un jugador o un equipo para anotar o sumar puntos.
- **Deporte.-** Es la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.
- **Descomunal.-** Que se sale de lo común por su gran tamaño o por otras circunstancias.
- **Directriz.-** Norma o conjunto de normas e instrucciones que dirigen, guían u orientan una acción, una cosa o a una persona:
- **Eficaz.-** Que produce el efecto esperado o que va bien para una determinada cosa.
- **Eficiente.-** Que realiza o cumple adecuadamente su función por los medios más adecuados.
- **Ejercicio.-** Es un conjunto de movimientos corporales que se realizan con el objetivo de mejorar la condición física

- **Entrenamiento.-** Es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades.
- **Estereotipo.-** Es una imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad que representa un carácter inmutable.
- **Estimulo.-** Es una señal externa o interna capaz de provocar una reacción en una célula u organismo.
- **Fatiga.-** Sensación de cansancio que se experimenta después de un esfuerzo físico o mental intenso o continuado.
- **Finta.-** Amago que se hace con intención de engañar a uno. Se usa esp. en ciertos deportes.
- **Fundamentación.-** Los fundamentos son los principios sobre los que se basa el juego del fútbol, los mismos que se desarrollan en el transcurso de un partido. Son aquellas situaciones subyacentes al juego que se condensan y se ponen en práctica a través de las acciones, independientemente de las técnicas y tácticas utilizadas por los jugadores.
- **Gestual.-** Se trata de la realización de ejercicios en los que provoca, la realización de movimientos rápidos de que permiten actuar sobre el balón.
- **Habilidad.-** Es la capacidad y destreza para realizar algo, que se obtiene en forma innata, o se adquiere o perfecciona, en virtud del aprendizaje y la práctica.
- **Hipertrofia muscular.-** Es el nombre científico dado al fenómeno de crecimiento en el tamaño de las células musculares, lo que supone un aumento de tamaño de las fibras musculares y por lo tanto del músculo

- **Incidencia.-** Cosa que se produce en el transcurso de un asunto, un relato, etc., y que repercute en él alterándolo o interrumpiéndolo.
- **Intensidad.-** Es el nivel de fuerza con que se expresa una magnitud, una propiedad, un fenómeno
- **Isométrica.-** Es aquella en la cual ejercemos una fuerza sobre un objetivo estático, cuya resistencia no se puede vencer. Por tanto, en la contracción isométrica el músculo no varía su longitud.
- **Isotónica.-** Desde el punto de vista fisiológico, a aquellas contracciones en la que las fibras musculares además de contraerse, modifica su longitud.
- **Libero.-** Futbolista que no tiene encomendado marcar a un contrincante y que actúa preferentemente como refuerzo de la defensa
- **Movimiento.-** Es un fenómeno físico que se define como todo cambio de posición que experimentan los cuerpos de un sistema, o conjunto. Todo cuerpo en movimiento describe una trayectoria
- **Neuromuscular.-** La unión entre el axón de una neurona (de un nervio motor) y un efector, que en este caso es una fibra muscular. En la unión neuromuscular intervienen: una neurona presináptica (botón presináptico o botón terminal) y un espacio sináptico (la hendidura sináptica) y una o más células musculares (la célula diana). Esta unión funcional es posible debido a que el músculo es un tejido eléctricamente excitable.
- **Ofensivo.-** Es una técnica que se aplica ante la posibilidad de un ataque en una situación de juego.
- **Rendimiento.-** Se llama rendimiento a la utilidad, el beneficio, la compensación, la eficacia o el producto que otorga algo o alguien. El adjetivo alto, por su parte, se asocia a la altura o a un nivel elevado.

- **Subsanar.-** Remediar, reparar un daño o corregir una falta, dar una solución para una dificultad.
- **Táctica.-** Son todas aquellas acciones o evoluciones que un equipo realiza en el transcurso de un partido, mientras el balón está en juego para superar al adversario tanto en Defensa como en Ataque.
- **Técnicas deportivas.-** Es el conjunto de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal, económico y eficaz de un gesto motor, ejecutado de manera individual.
- **Test.-** Prueba de confrontación, especialmente la que se emplea en pedagogía, psicotecnia, medicina, etc., para evaluar el grado de inteligencia, la capacidad de atención u otras aptitudes o conductas.
- **Volitiva.-** Se aplica al acto o fenómeno de la voluntad.

2.4 Interrogantes de Investigación

- ¿De qué manera se puede determinar los Fundamentos Técnicos Ofensivos que utilizan los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo?
- ¿Cómo diagnosticar la Preparación Física General de los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa que mejore la preparación física general y su incidencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, en los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo?

2.5 Matriz categorial

Tabla N° 3: Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensiones	Indicadores
Es la ejecución de ejercicios corporales dirigidos para desarrollar y perfeccionar las cualidades motrices del jugador para obtener un mayor rendimiento deportivo.	Preparación Física General	Fisiológica	Cardiovascular
			Capacidades físicas
		Intensidad	Alta
			Media
			Baja
		Volumen	Alto
			Medio
			Bajo
		Son todas las acciones tácticas estratégicas desarrolladas cuando se encuentra en posición del balón para escapar de un adversario, ocupando espacios libres cuando se está en posesión de balón, facilitando una acción (Gonzalez, 2012, págs. 2, 3).	Fundamentos Técnicos Ofensivos del Fútbol
Borde externo			
Pase	Cortos		
	Largos		
Recepción	Pecho		
	Muslo		
	Pie		
Dribling	1 vs 1		
Tiro	Estáticos		
	Movimiento		

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

El tipo de investigación propuesta responde a la consideración de Proyecto Factible ya que constituye el desarrollo de una investigación válida que permite ofrecer una solución al problema detectado en el trabajo de grado.

3.1.1. Investigación de campo

Mediante este trabajo de investigación de campo, se realizó una encuesta a los entrenadores y test físicos a los deportistas, con la finalidad de analizar acerca de las capacidades físicas en el fútbol a través de su preparación física general.

3.1.2. Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación bibliográfica ayudo a la recopilación de información mediante libros, documentos, revistas digitales, fotografías, Internet etc.

Todos estos documentos ayudaron al desarrollo del marco teórico para que el trabajo de investigación tenga la dirección deseada de acuerdo a las categorías formuladas en la matriz.

3.1.3. Investigación descriptiva

Está dirigido a determinar como es y cómo está la situación de las variables de la investigación, a la vez ofrece propuestas factibles para la solución del problema planteado

3.1.4. Investigación propositiva

Permitió elaborar una herramienta práctica para el desarrollo y fortalecimiento de la preparación física general en el proceso de los entrenamientos de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, así como también apporto con ideas innovadoras enfocadas a mejorar el rendimiento de los jugadores en el campo de juego,

3.2. Métodos de investigación

3.2.1. Método analítico - sintético

Porque es de gran necesidad desprender la información y descomponerla en sus partes, para comprender de forma clara el problema, determinando las capacidades que intervienen en la Preparación Física General en los deportistas de la disciplina del fútbol. Además sirvió para calcular el tamaño exacto de la población y sacar conclusiones y recomendaciones

3.2.2. Método inductivo - deductivo

Sirvió para la realización del marco teórico y el análisis de resultados, estará destinado para la interpretación de resultados, conclusiones y recomendaciones.

3.2.3. Método estadístico

Se empleó por medio de la exposición de cuadros estadísticos y gráficos circulares, los resultados de los test y fichas de observación a los niños 6 a 17 años, del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo.

3.3. Técnicas e Instrumentos

3.3.1. Métodos empíricos

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

3.3.2. Test físicos

Se aplicó varios test físicos a los niños que integran el Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13 “de la ciudad de Otavalo.

3.3.3. Ficha de observación

Se aplicó varias fichas de observación a los jugadores quienes serán la fuente de la investigación, para obtener datos reales sobre el problema planteado en la investigación.

3.4. Población

En el presente trabajo de investigación se recopiló información a toda la población. Considerando como población a 35 deportistas, entre los 5 y 17 años.

3.5. Muestra

No se aplicó ningún tipo de prueba estadística, por cuanto se trató de una población demasiado pequeña.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

La organización y el análisis de los resultados obtenidos de las fichas de observación y los test físicos en los jugadores, fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas en términos de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados.

Las respuestas proporcionadas por los Entrenadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo se organizaron como a continuación se detalla.

Análisis descriptivo de cada pregunta.

Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

De igual manera los test Físicos y Fichas de Observación que se aplicó a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo, se hizo el análisis correspondiente y se realizó la tabulación correspondiente que se detalla más adelante.

4.1. Análisis descriptivo e individual de cada pregunta

4.1.1. Instrumentos aplicados

4.1.1.1 Test físicos

1 Test de resistencia. Prueba de 1.000 m.

Tabla N° 4: Test de resistencia

T. 1000 m.	Parámetro	Porcentaje
Excelente	3	9%
Muy Bien	9	26%
Bien	4	11%
Regular	11	31%
Deficiente	8	23%
Total	35	100%

Fuente: Test aplicados a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo

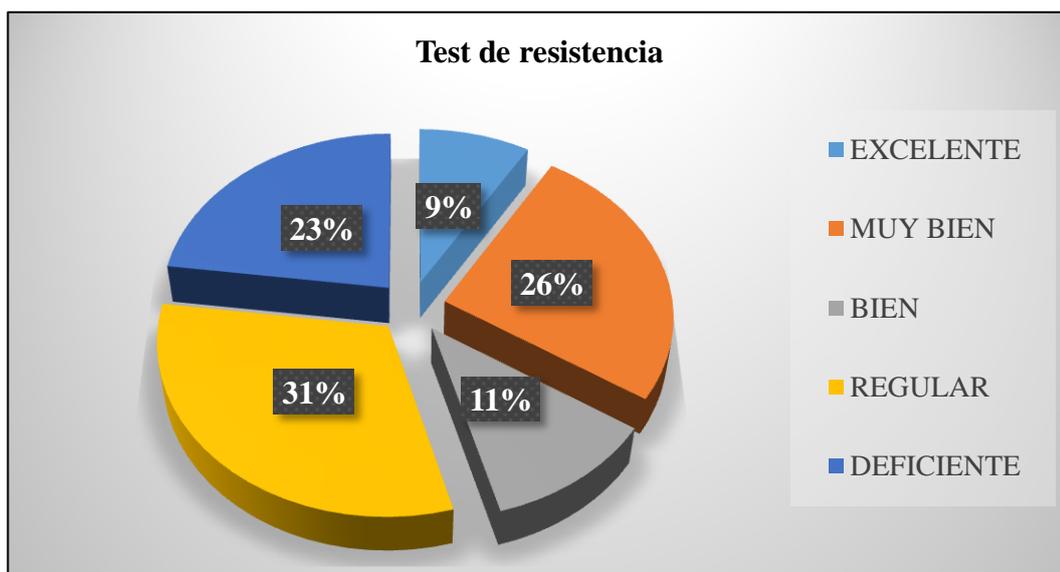


Gráfico N° 2: Test de resistencia

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis.

El nivel de resistencia de los asistentes es menor a la mitad de la totalidad de la población,

2 Test de fuerza. Salto horizontal sin impulso

Tabla N° 5: Test de fuerza

T. Salto de longitud	Parámetro	Porcentaje
Excelente	7	20%
Muy Bien	5	14%
Bien	7	20%
Regular	3	9%
Deficiente	13	37%
Total	35	100%

Fuente: Test aplicados a los jugadores del Club Deportivos Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo

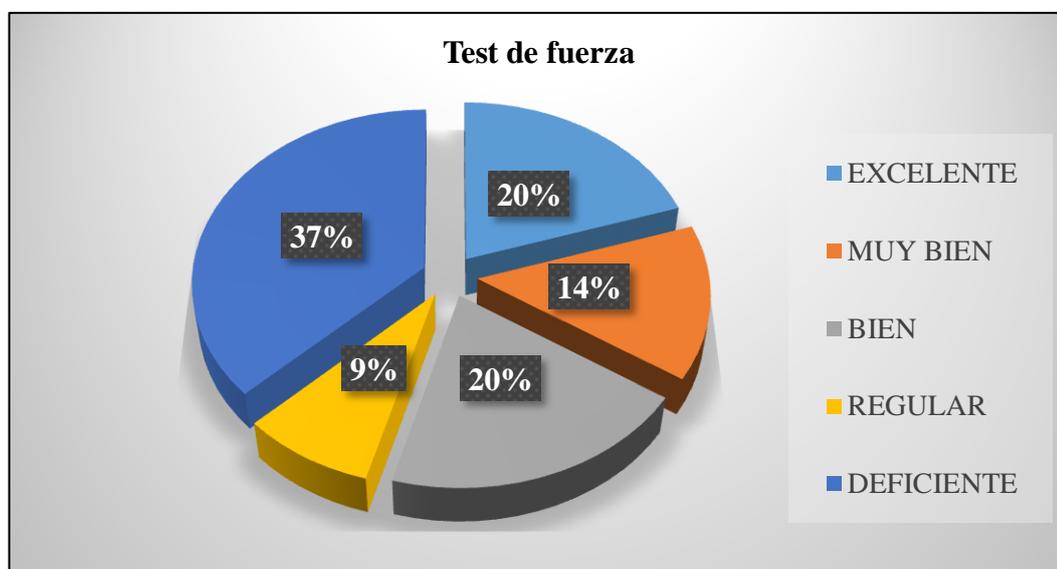


Gráfico N° 3: Test de fuerza

Elaborado por. Daniel Álvarez R

Análisis

El mayor porcentaje permite reconocer que los niños asistentes a la escuela formativa de fútbol, no es capaz de realizar un salto horizontal sin impulso, mostrándose como una habilidad con desarrollo deficiente.

3. Test de velocidad. 10 x 5m. Con salida de pie

Tabla N° 6: Test de velocidad

T. 10 x 5m.	Parámetro	Porcentaje
Excelente	1	3%
Muy bien	8	23%
Bien	16	46%
Regular	8	23%
Deficiente	2	6%
Total	35	100%

Fuente: Test aplicados a los jugadores del Club Deportivos Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo

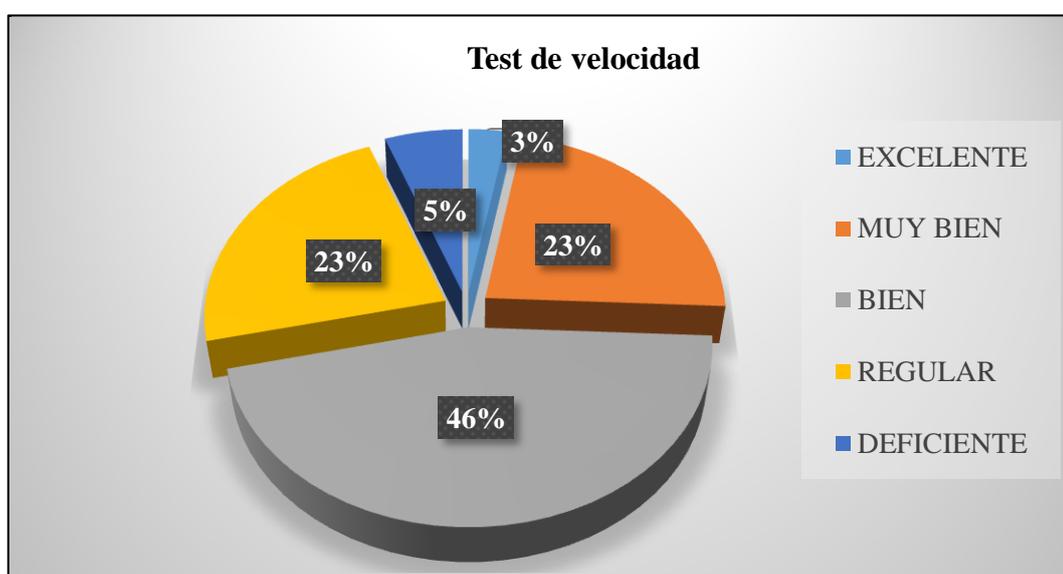


Gráfico N° 4: Test de velocidad

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

El número más alto de participantes, mostró habilidad física para correr y alcanzar una velocidad adecuada, con una salida de un pie,

4. Test de flexibilidad – Test de Wells y Dillon

Tabla N° 7: Test de flexibilidad

T. Well y Dillon	Parámetro	Porcentaje
Excelente	2	6%
Muy bien	2	6%
Bien	24	69%
Regular	6	17%
Deficiente	1	3%
Total	35	100%

Fuente: Test aplicados a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo

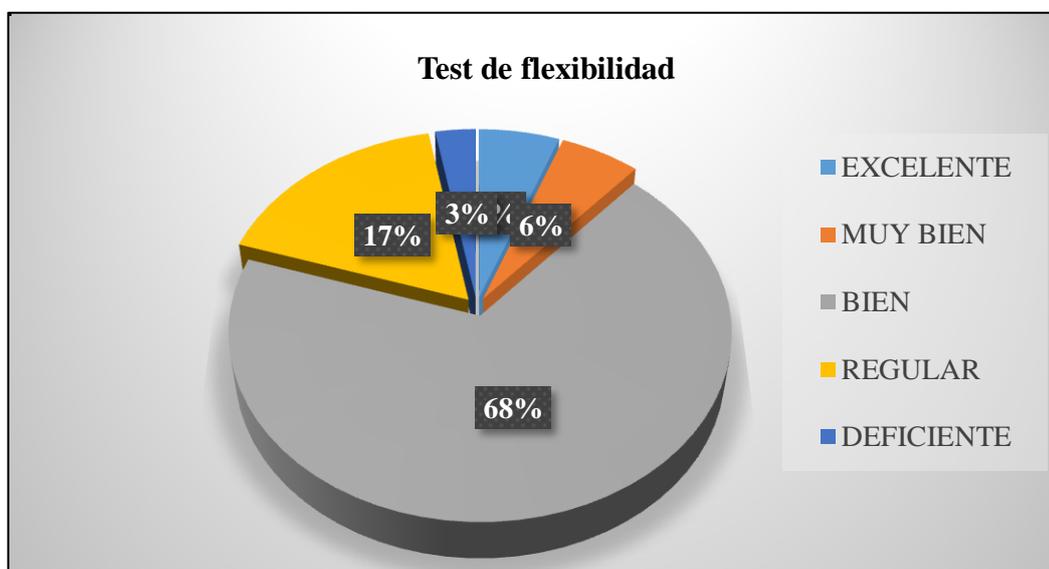


Gráfico N° 5: Test de flexibilidad

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Más de la mitad de los participantes a la escuela formativa, a quienes se aplicó el test de flexibilidad obtuvieron un resultado aceptable respecto a su desempeño, en las habilidades implícitas en esta categoría.

4.1.1.2 Fichas de observación

4.1.1.2.1 Ficha de observación: Habilidad técnica – individual 1x1

1. ¿Maneja los perfiles?

Tabla N° 8: Manejo de perfiles

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	46%
No	19	54%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo

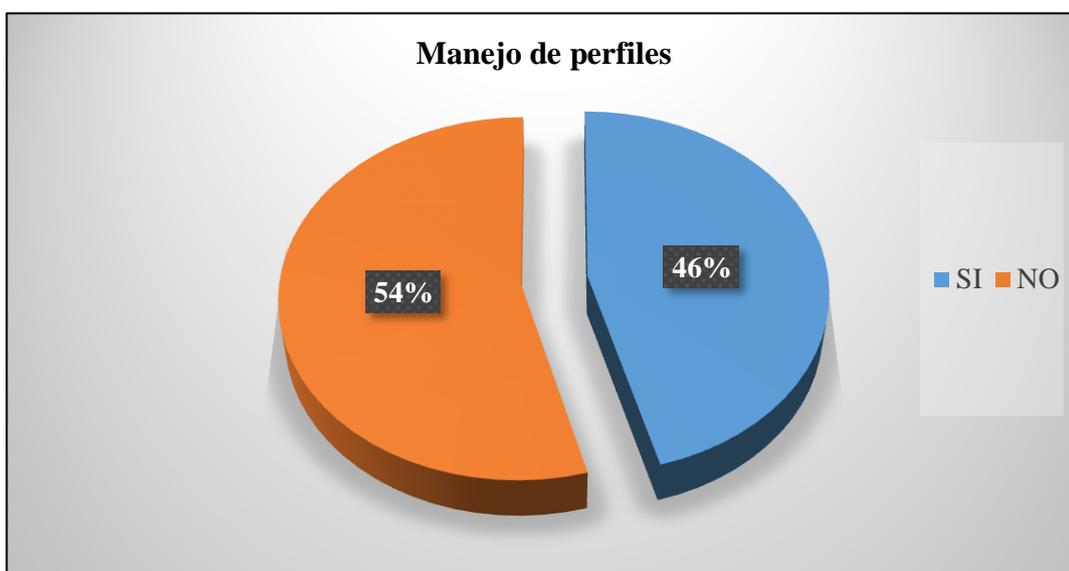


Gráfico N° 6: Manejo de perfiles

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

El manejo de los perfiles como parte del dominio técnico del balón es un aspecto que no ha sido consolidado por todos los asistentes en igualdad de condiciones, presentándose porcentajes similares.

2. ¿Se sitúa en relación con el espacio defendido?

Tabla N° 9. Relación con el espacio defendido

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	13	37%
No	22	63%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo

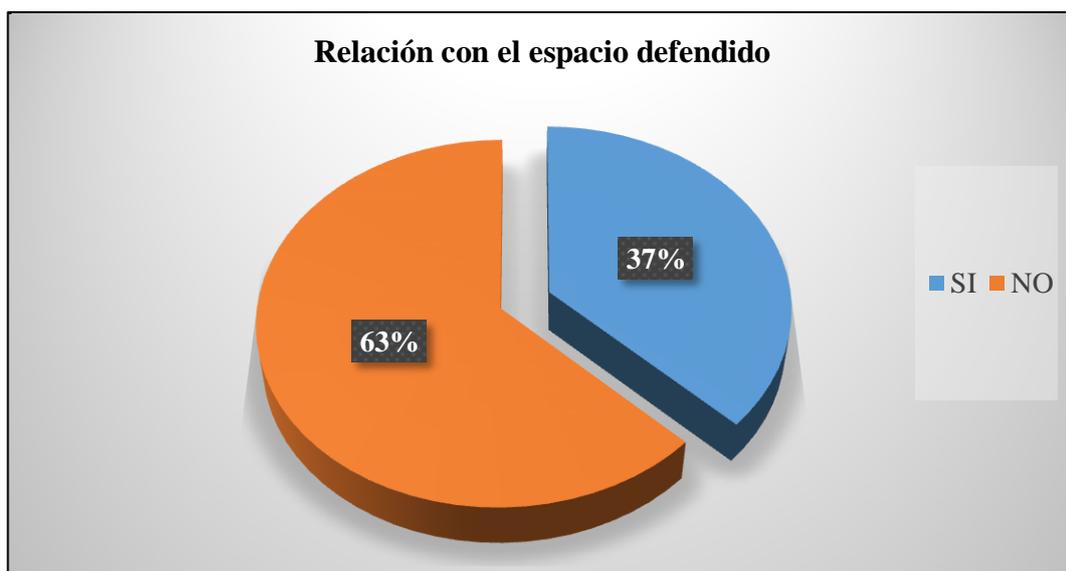


Gráfico N° 7: Relación con el espacio defendido

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Más de la mitad de los jugadores no se sitúan en relación con el espacio defendido, buscan seguir el balón por instinto más que por técnica.

3. ¿Temporiza y maneja la intención?

Tabla N° 10: Temporiza y maneja la intención

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	26%
No	26	74%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo



Gráfico N° 8: Temporiza y maneja la intención

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Más de la mitad de los jugadores, no están en la capacidad de temporizar y manejar la intención del balón en el campo de juego, es decir no realiza las pausas requeridas en el juego para lograr una mejor intención de ataque.

4. ¿Acosa al atacante para disputarle al balón?

Tabla N° 11: Disputa del balón

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	46%
No	19	54%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo



Gráfico N° 9: Disputa del balón

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Más de la mitad los jugadores no acosan al atacante para disputarle el balón, simplemente realizan un intento por detener el ataque pero no lo pelean hasta alcanzar la victoria, debido a la falta de resistencia física y dominio del espacio, aspecto que limita el desempeño de los jugadores durante los entrenamientos y partidos.

5. ¿Recupera el balón?

Tabla N° 12: Recupera el balón

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	77%
No	8	23%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo



Gráfico N° 10: Recupera el balón

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Dentro de los principios técnicos del fútbol, destaca la habilidad de recuperar el balón, actividad que en un porcentaje mayor a la mitad, si se realiza con éxito por parte de los asistentes y participantes activos de la escuela formativa de fútbol, sin embargo sigue presente la necesidad de consolidar esta competencia deportiva como un requisito para elevar el nivel de los jugadores.

6. ¿Mantienen el control del balón?

Tabla N° 13: Mantienen el control del balón

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	71%
No	10	29%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo

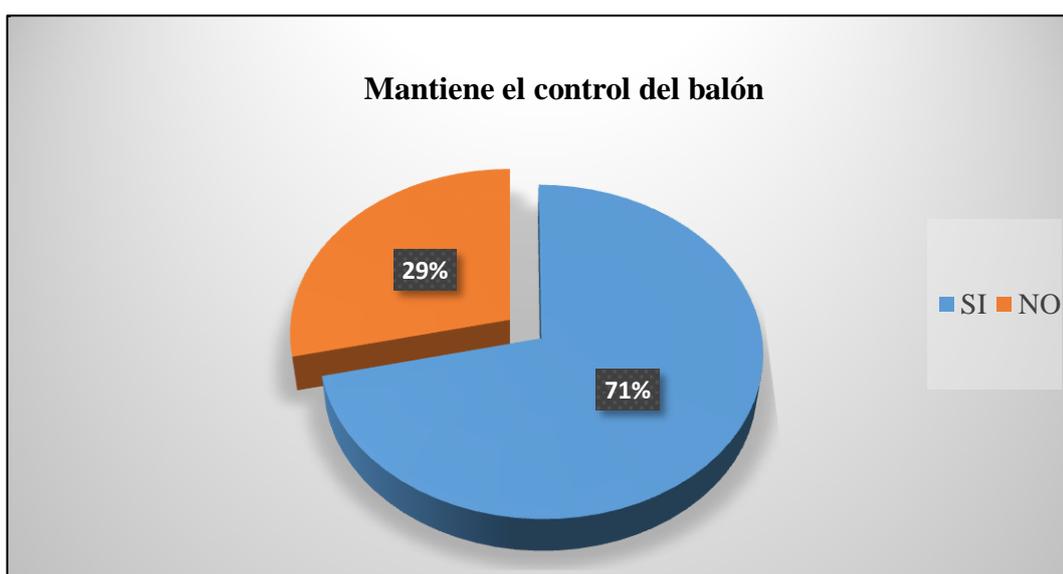


Gráfico N° 11: Mantiene el control del balón

Elaborado por: Daniel Álvarez R

Análisis

Más de la mitad de los jugadores sometidos al proceso de evaluación, sobre sus habilidades técnicas individuales, mostraron un correcto dominio del balón, al tratarse de la principal competencia que un jugador de fútbol debe consolidar para elevar el rendimiento deportivo y mantenerse activos durante el partido o entrenamiento, con una actitud de confianza.

4.1.1.2.2 Ficha de observación: Habilidad técnica – conducción y finta

1. ¿Hay continuidad del movimiento, realiza el control del balón con ambas superficies de contacto?

Tabla N° 14: Continuidad del movimiento y control del balón

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	77%
No	8	23%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo



Gráfico N° 12: Continuidad del movimiento y control del balón

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Más de la mitad de los jugadores tienen continuidad del movimiento y realizan el control del balón con ambas superficies de contacto durante el juego, por lo que su dominio es más fácil y factible para el equipo.

2. ¿Tienes estabilidad en el movimiento?

Tabla N° 15: Estabilidad en el movimiento

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	51%
No	17	49%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo

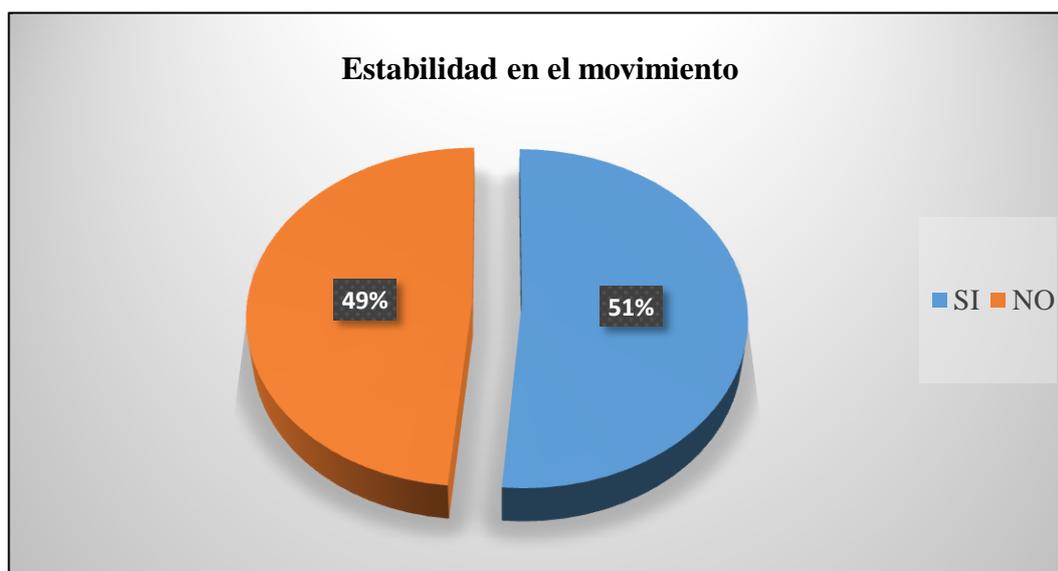


Gráfico N° 13: Estabilidad en el movimiento

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Un poco más de la mitad de los jugadores tiene estabilidad en sus movimientos con o sin el balón.

3. ¿Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz?

Tabla N° 16: Centro de gravedad para estabilidad motriz

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	13	37%
No	22	63%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo



Gráfico N° 14: Centro de gravedad para estabilidad motriz

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Más de la mitad de los jugadores no baja el centro de su gravedad al momento de realizar una finta y es muy lento al estabilizar la acción motriz y no pueden realizar una dribling rápidamente, reduciendo notablemente su capacidad de respuesta ante acciones eventuales de los otros jugadores.

4. ¿Realiza la acción por seguridad?

Tabla N° 17: Acciones de seguridad

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	26	74%
No	9	26%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo

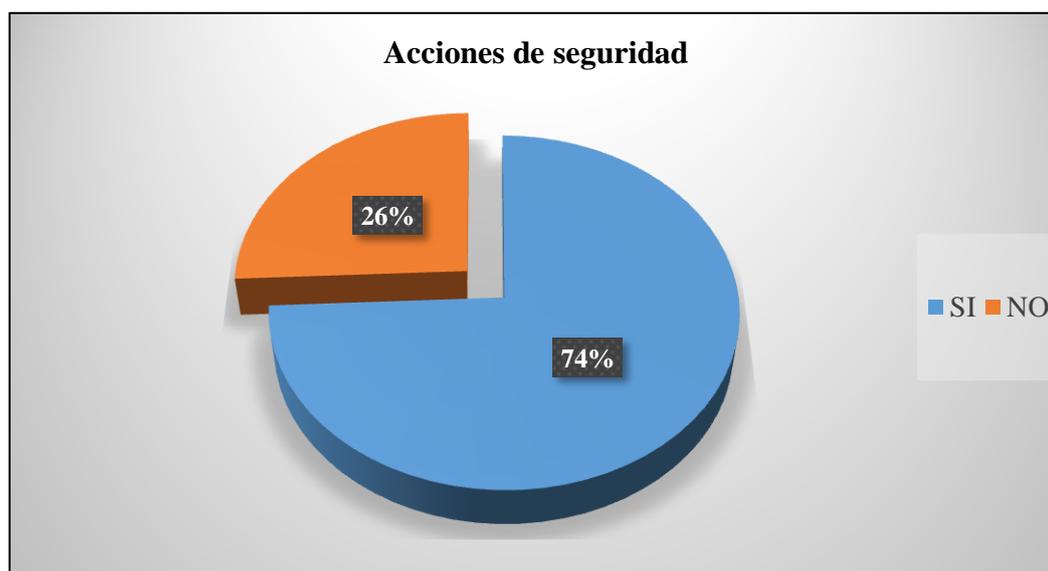


Gráfico N° 15: Acciones de seguridad

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Más de la mitad los jugadores realizan sus acciones con seguridad y confianza durante el juego, sin la presencia evidente o frecuente de acciones inestables y vacilantes, que resten éxito al desempeño de los deportistas durante los partidos.

5. ¿Movimientos armónicos y fluidos?

Tabla N° 18: Movimientos armónicos y fluidos

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	15	43%
No	20	57%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo

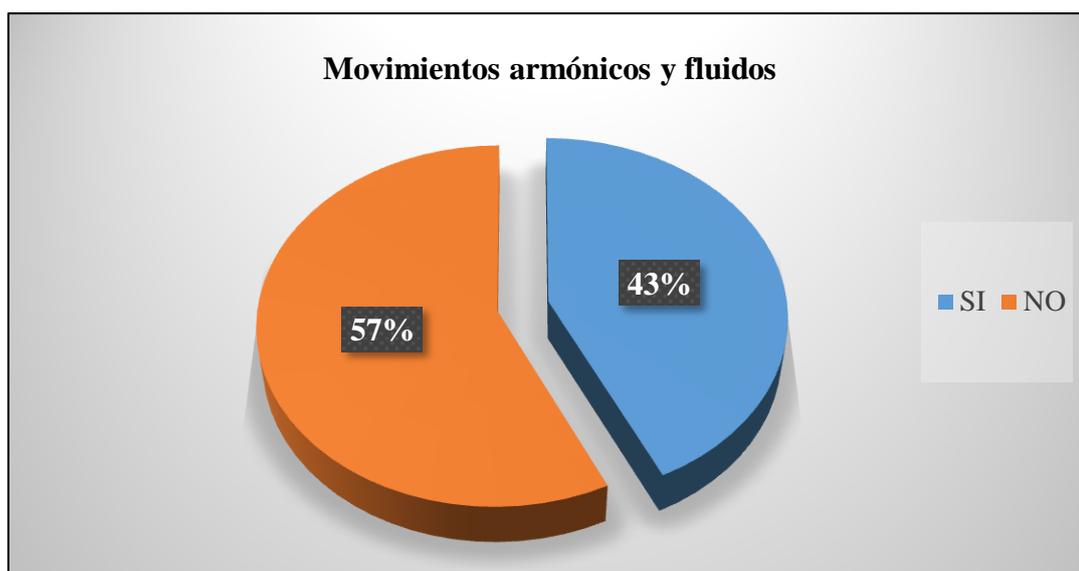


Gráfico N° 16: Movimientos armónicos y fluidos

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Más de la mitad de los jugadores no cuenta con movimientos armoniosos y fluidos.

4.1.1.2.3 Ficha de observación: Habilidad técnica – control del balón

1. ¿Levanta el balón del piso?

Tabla N° 19: Levanta el balón del piso

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	83%
No	6	17%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo



Gráfico N° 17: Levanta el balón del piso

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Más de la mitad de los jugadores, tiene la capacidad de levantar el balón del piso.

2. ¿Realiza la secuencia de toques cortos y altos?

Tabla N° 20: Secuencia de toques cortos y altos

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	86%
No	5	14%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo

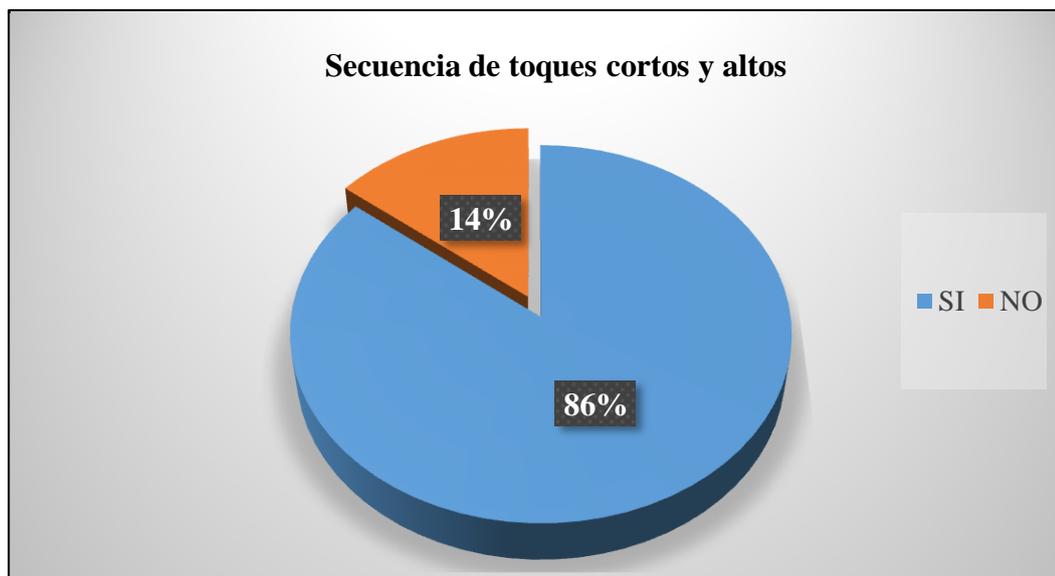


Gráfico N° 18: Secuencia de toques cortos y altos

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

La mayoría de los jugadores realizan las secuencias de toques cortos y altos en el juego con éxito y exactitud.

3. ¿Fluidez del movimiento?

Tabla N° 21: Fluidez del movimiento

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	34%
No	23	66%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo

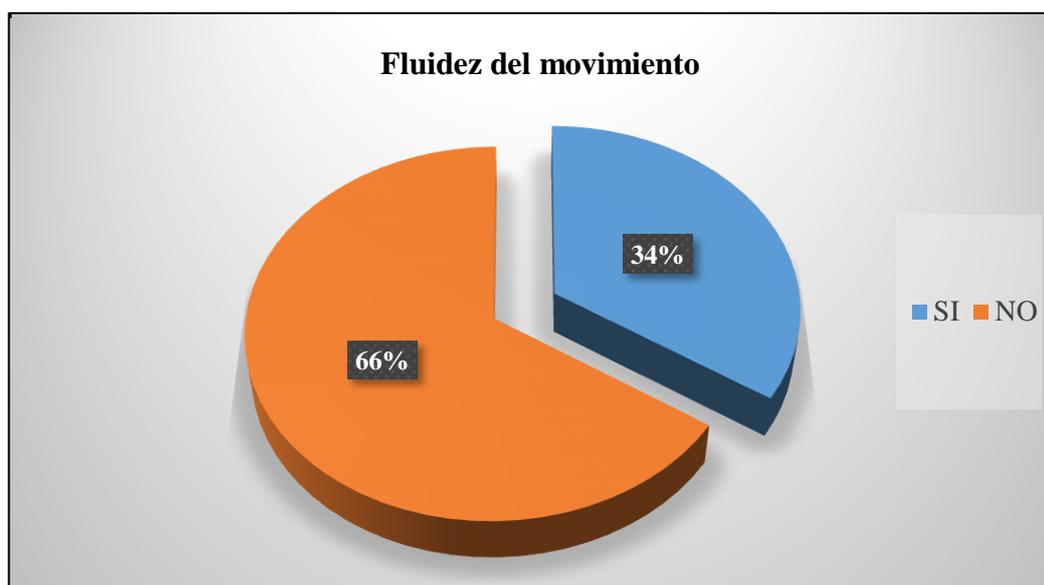


Gráfico N° 19: Fluidez del movimiento

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Más de la mitad de los jugadores en la cancha no muestran fluidez constante en sus movimientos.

4. ¿Ejecutan las acciones sin desplazarse mucho en el espacio?

Tabla N° 22: Ejecuta acciones sin desplazarse

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	46%
No	19	54%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo

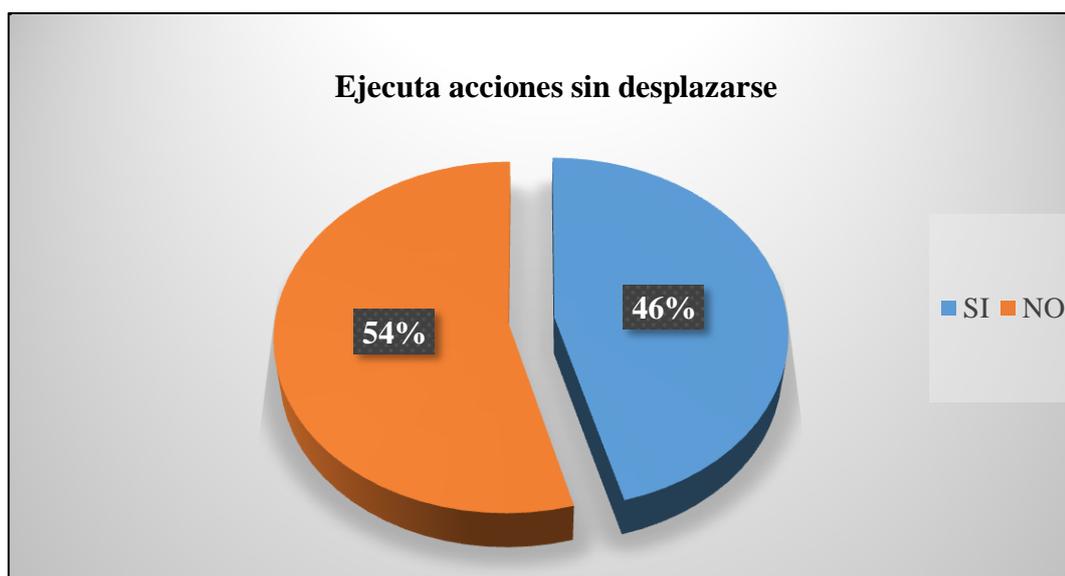


Gráfico N° 20: Ejecuta acciones sin desplazarse

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis

Más de la mitad de los jugadores ejecutan acciones desplazándose significativamente del espacio asignado.

5. ¿Coordinación adecuada en la ejecución de los movimientos?

Tabla N° 23: Coordinación de los movimientos

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	77%
No	8	23%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13" de la ciudad de Otavalo



Gráfico N° 21: Coordinación de los movimientos

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis.

Más de la mitad de los jugadores demuestran coordinación al momento de ejecutar sus movimientos

6. ¿Adecuada integración temporo – espacial en el control del balón?

Tabla N° 24: Integración temporo - espacial

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	40%
No	21	60%
Total	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo

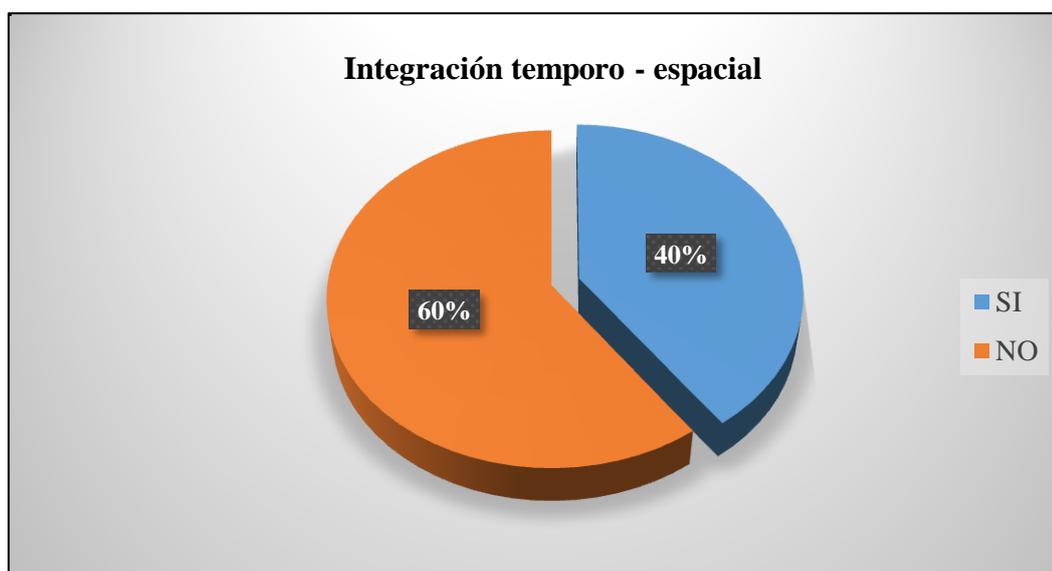


Gráfico N° 22: Integración temporo - espacial

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Análisis.

Más de la mitad de los jugadores no poseen una adecuada integración temporo-espacial al momento de recibir y controlar el balón,

4.2 Discusión de resultados

En los test físicos que se aplicó a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “ Corporativo 13 “ de la ciudad de Otavalo, podemos observar claramente que la preparación física en las capacidades básicas como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad tienen una incidencia en todos los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, en la capacidad básica como es la velocidad observamos que tienen mayor incidencia en el control del balón, pases, relevos ubicación y recorrido del campo de juego ya que es una de las principales capacidades la cual se debe desarrollar con más frecuencia en los entrenamientos de fútbol porque de esa capacidad depende el rendimiento de cada jugador en una jugada específica por lo general en un mano a mano.

En la capacidad de fuerza observamos que incide en la cobertura del balón, el disparo al arco o el despeje del balón además del control y los pases de larga distancia, de igual manera es una capacidad que se debe desarrollar acorde a la edad del jugador para que su evolución muscular sea adecuada y se evite lesiones posteriores.

La resistencia de igual manera su incidencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol la podemos observar que actúa más en la temporización de juego previo a una jugada de peligro para realizar acciones de ataque y de igual manera en acciones defensivas, siendo una de las capacidades más preparadas por los entrenadores porque de la resistencia de cada jugador en cada partido depende su evolución física y mental para el beneficio del equipo.

La flexibilidad da también tiene su incidencia y gran aporte al fútbol, ya que un jugador debe tener una flexibilidad al ejecutar movimiento o quiebres dependiendo en la situación de juego puede ser para un ataque

o una defensa por lo que los desmarques gracias a su flexibilidad pueden aportar al equipo una gran ventaja.

En las fichas de Observación, aplicadas a los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “ Corporativo 13 “ de la ciudad de Otavalo, se evidencia que un 40 % de los jugadores logran captar el óptimo funcionamiento de los fundamentos técnicos que el entrenador les enseña para su aplicación en el campo de juego, el otro 60 % de los jugadores, se les complica al momento de aplicar un fundamento nuevo que el entrenador quiere enseñarles por lo que su rendimiento es un poco tardío y van perdiendo la esencia del fundamento que lo fuera aplican en el campo de juego por lo que su preparación debe ser más óptima y lograr el beneficio del club.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo presentan conocimientos sólidos sobre los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, sin embargo su ejecución no es constante, ni uniforme, evidenciándose limitaciones en el cumplimiento de varias de las habilidades, reduciendo la efectividad de los jugadores durante los entrenamientos y los partidos.
- La preparación física general de los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo, se realiza de manera generalizada y poco profunda, desconociendo que el acondicionamiento físico es el principal requisito para que los niños puedan ejecutar actividades más complejas, demandantes de un mayor nivel de resistencia, coordinación y otros de los beneficios que se desprenden de una adecuada preparación física.
- Existe la necesidad de incluir en los entrenamientos actividades y ejercicios encaminados específicamente a mejorar el proceso de preparación física, en aspectos relacionados con el fútbol y sus fundamentos técnicos ofensivos, de manera que se eleve el nivel de rendimiento de los jugadores para alcanzar mejores resultados.

5.2 Recomendaciones

- Los jugadores del club deportivo especializado formativo “Corporación 13” deberían ser evaluados constantemente durante su participación en diferentes campeonatos, así podrán tomarse decisiones adecuadas para corregir falencias y que estas sean mejoradas en los entrenamientos especialmente en las condiciones físicas que les permitirán alcanzar un mayor rendimiento deportivo.
- Que la preparación física general sea un requisito indispensable dentro de la formación básica de los niños que asisten con regularidad a la “Corporación 13”, con el propósito de adquirir conocimientos sólidos sobre el fútbol, de manera que la enseñanza básica de los fundamentos técnicos sea el principio de un arduo entrenamiento para que el jugador pueda sobresalir y llegar a un nivel óptimo para grandes competiciones
- Los entrenamientos del club deben ser colectivos, a través de las actividades y complementos necesarios para convertirlos en un equipo unido, mejorando así el desempeño de los deportistas de forma que el trabajo sea favorable para el equipo.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la propuesta

Video Interactivo de la Preparación Física General aplicada en los Fundamentos Técnicos del Fútbol.

6.2 Justificación e importancia

El deporte de mayor atracción en el mundo es el fútbol que ofrece muchas bondades, satisfacciones, emociones. Es por ello que desde edades tempranas los niños van tomando un camino donde el fútbol es la pasión del juego por lo que día a día lo juegan sin ninguna responsabilidad, solo con un objetivo el cual es la diversión.

Dentro del fútbol profesional los equipos siempre cuentan con las escuelas de formación, de las cuales son las encargadas de formar, instruir y guiar a los niños dentro de un campo de juego para el beneficio del equipo al cual pertenecen.

Los entrenadores siempre deben impartir una buena preparación ya sea física, técnica y psicológica como otros grados aportaciones las cuales ayuden al niño, los entrenadores de divisiones inferiores son los encargados de descubrir talentos ocultos, aprender sobre ellos, y así poder desarrollar un nuevo sentido de capacidad y valor personal para que motiven al niño la práctica del fútbol.

Los entrenadores saben lo fundamental que es la iniciación de los niños a edades tempranas en el fútbol, es por ello que los preparan físicamente a base de juegos, lo importante dentro de la preparación física es que no se debe trabajar con implemento, máquinas para desarrollar la fuerza, sino se debe trabajar con el propio cuerpo del compañero.

Estos entrenamientos mejoran en un gran porcentaje la producción y rendimiento del futbolista, de esta manera se crean entrenamientos individualizados, de acuerdo a sus necesidades que permitan no solo mejorar las capacidades físicas sino también ejecución dentro del campo de juego.

En síntesis el video interactivo, se convertirá en un apoyo didáctico para que los entrenadores de las diferentes escuelas de fútbol de la ciudad de Ibarra, tomen en consideración la investigación y puedan disponer de un material bibliográfico con sustento científico, que les permita sustentar las falencias y corregir los errores dentro de su entrenamiento y preparación física. Lo que se pretende con la propuesta es mejorar, el proceso de enseñanza aprendizaje es mejorar la preparación física, de manera que se realice de una forma adecuada y secuencial, mediante un proceso estandarizado para que la aplicación del contenido por parte de los entrenadores, se realice con éxito y mejore el desarrollo de su capacidad física en el entrenamiento.

6.3 Fundamentación teórica

6.3.1 Videos

Los materiales audiovisuales no son otra cosa que la integración e interrelación entre lo auditivo y lo visual para favorecer a los procesos comunicacionales, permitiendo que el público al que va dirigido asimile de

forma más eficiente la información percibida a través de los sentidos. De esta manera, la captación y asimilación del contenido se verá fortalecido con el accionar de los medios, impactando a los beneficiarios.

El rol del material audiovisual en todo proceso formativo es mejorar el proceso de intercambio de la información, combinando la teoría con la práctica. Dentro de estos se encuentran imágenes, diapositivas, animaciones, filmaciones y fotografías.

6.3.1.1 Sistemas de audio

Los sistemas de audio son un elemento motivador del aprendizaje, y por ende, de la comunicación. En consecuencia despiertan el desarrollo cognitivo, convirtiendo la actividad de intercambio de mensajes, en un proceso más interactivo y atractivo, que rompe con la monotonía.

6.3.1.2 Materiales de audio y video

A través de los materiales de audio y video es posible captar la atención del público para transmitir de forma eficiente un contenido de cualquier índole, facilitando su asimilación, incrementando las oportunidades de alcanzar los objetivos planteados por el autor, que es llegar a todos los deportistas, con un adecuado programa de preparación física.

Así, es posible reconocer que los recursos tecnológicos son herramientas versátiles con la capacidad de adaptarse a diferentes tareas y actividades cotidianas, teniendo en cuenta los requerimientos y necesidades de cualquier proceso comunicacional, informativo, educativo o formativo, incrementando así la efectividad e impactos positivos de la propuesta.

6.3.2 Influencia e importancia

En la actualidad, las nuevas tecnologías de la información han generado cambios positivos y negativos en las actividades cotidianas del ser humano, debido al fácil acceso que estos recursos ofrecen a la sociedad, sin restricción alguna, dando lugar a la aparición de un fenómeno que permite incluir y relacionar el aprendizaje a través de videos que no solo transmitan información, al ofrecer representaciones prácticas que facilitaran su ejecución.

De esta manera el video facilitará las tareas de “almacenamiento, recolección de la información, intercambio de contenidos y la difusión de cualquier tipo de datos e información” (Aparicci Marino, 2010, pág. 2).

Es por eso que se trata de un recurso con gran capacidad de complementar la preparación física de los deportistas, incrementando las oportunidades de mejorar su desempeño, alineándose a los nuevos requerimientos de un mundo deportivo donde el fútbol, se ha convertido en el campo más competitivo.

6.3.3 Como usar el video

Pasos a seguir:

- 1** Insertar el dvd en la computadora.
- 2** Ingresar a mi equipo MI PC
- 3** Doble click en el la unidad de dvd de su computador
- 4** Se despliega el menú de inicio dar click en el botón de videos
- 5** Se despliega la siguiente ventana del menú principal con los botones de velocidad, fuerza. resistencia, flexibilidad
- 6** Dar click en cualquiera de los botones y se despliega los videos correspondientes al botón seleccionado.

- 7 Una vez abierto la ventana con los videos, seleccionar cualquier botón con doble click y se abrirá el video en el reproductor de Windows Media
- 8 Al Cerrar el reproductor de Windows Media, queda en la ventana de los videos escogidos, para salir dar click en el botón menú principal, el cual le llevara de regreso a la ventana principal con los botones de velocidad, fuerza. resistencia, flexibilidad
- 9 Se puede escoger otros videos dando click en los otros botones o si desea salir click en el botón atrás y luego click en el botón salir.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

Promover la importancia de la preparación física general en el entrenamiento del fútbol, a través de videos interactivos empleados a mejorar los fundamentos técnicos ofensivos.

6.4.2 Objetivos específicos

- Socializar las actividades deportivas adecuadas para potenciar la condición física de los futbolistas de las escuelas formativas del fútbol
- Contribuir activamente con el mejoramiento del rendimiento físico deportivo de los futbolistas de las escuelas formativas del fútbol

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Ibarra

Beneficiarios: Entrenadores, Preparadores Físicos y jugadores

Infraestructura: Propia, adecuada.

6.6 Desarrollo de la propuesta

La presente propuesta pretende aplicar actividades que estén encaminados a potenciar el desarrollo de los Fundamentos Técnicos del fútbol en los jóvenes estudiantes para optimizar un buen proceso formativo en este deporte.

Los videos están estructurados por una variedad de ejercicios básicos siendo de gran utilidad para entrenadores, estudiantes, dirigentes y todas las personas inmiscuidas en esta disciplina.

6.6.1 Videos de agilidad y potencia

Video N° 1: Agilidad y Potencia (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se trabaja en un circuito para mejorar la potencia en el Tren inferior realizando saltos en vallas, desplazamientos laterales y carrera a máxima velocidad,

Serie: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 6 segundos en cada repetición y con una recuperación de 30 segundos al terminar cada repetición y 60 segundos de recuperación antes de iniciar la siguiente serie.

Video N° 2: Agilidad y Potencia (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se trabaja en un circuito para mejorar la potencia en el Tren inferior realizando saltos en vallas, desplazamientos laterales y carrera a máxima velocidad.

Serie: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 6 segundos en cada repetición y con una recuperación de 30 segundos al terminar cada serie

Video N° 3: Agilidad y Potencia (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se trabaja de manera coordinada y continúa con saltos y desplazamientos hacia adelante y atrás, ejercitando la resistencia y flexibilidad de los jugadores.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 6 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 4: Circuito de agilidad y remate



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se trabaja con saltos adelante y atrás, mediante desplazamientos en zigzag en los conos, poniendo a prueba la capacidad de alcanzar velocidad y salto con la valla para disparar al arco.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 5: Circuito de velocidad (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Para esta actividad se propone un trabajo coordinado, con saltos en skiping lateral y skiping sobre las vallas para terminar con zigzag en conos hasta alcanzar la velocidad máxima hasta el cono, de manera que se exija de los participantes mayor resistencia y coordinación motriz, respecto a los ejercicios propuestos.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 9 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 6: Circuito de velocidad (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Recorrer distancia para ser incrementadas paulatinamente de 5 m, a 10 m, 15 m hasta alcanzar los 20 m, a a máxima velocidad sin pausas

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 30 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 7: Circuito de velocidad (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Ejercicio realizado para trabajar la capacidad de respuesta de los jugadores, para lo cual se propone actividades de velocidad, donde los jugadores deberán correr hasta las estacas en zigzag a través de ellas, cambiando de peso en los conos, en una velocidad máxima, siempre tratando de aumentar su nivel de exigencia y resistencia.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 5 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 10 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 40 segundos al terminar cada serie.

Video N° 8: Circuito de velocidad (4)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Mediante esta actividad se propone realizar giros alrededor de la estaca, con trabajos en escalera, desplazamientos laterales hacia la estaca en zigzag en conos, con velocidad máxima hasta el cono.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 7 repeticiones con un trabajo en el circuito de 9 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 9: Circuito de velocidad con remate (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: El jugador A se dirige por la zona lateral para realizar el centro para que el jugador B haga el recorrido hacia el primer poste para el remate al arco. .

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 10 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 10: Circuito de velocidad con remate (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: El jugador A se desplaza en los conos ida y vuelta hasta terminar, y dirige a la parte lateral para realizar el centro. El jugador B sale con saltos sobre vallas, skipping en la escalera, y velocidad hasta la estaca, luego se dirige al punto penal para realizar el remate.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 10 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 50 segundos al terminar cada serie.

Video N° 11: Circuito de velocidad con remate (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Alcanzar velocidad hasta la valla, con saltos en dos pies, a una velocidad máxima hasta los conos para finalizar con el remate al arco.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 10 segundos en cada repetición y con una recuperación de 25 segundos al terminar cada serie.

Video N° 12: Circuito de velocidad con remate (4)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Trabajo propuesto separado en tres estaciones con conos, mediante desplazamientos laterales de ida y vuelta en los conos. El jugador A se dirige hacia la esquina para patear un centro, los jugadores B y C, se dirigen al arco en busca del centro que lo realiza el jugador A.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 6 series de 8 repeticiones con un trabajo en el circuito de 8 a 20 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 13: Ejercicios de reacción (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: El ejercicio consiste en skiping en vallas con desplazamientos laterales, a una velocidad máxima hasta coger el chaleco, de manera que los estudiantes realicen un esfuerzo arduo para mejorar su rendimiento.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 8 repeticiones con un trabajo en el circuito de 10 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 14: Ejercicios de reacción (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad propuesta en el video, consiste en realizar skiping de reacción al estímulo, saliendo a máxima velocidad hacia adelante.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 9 repeticiones con un trabajo en el circuito de 5 a 20 segundos en cada repetición y con una recuperación de 40 segundos al terminar cada serie.

Video N° 15: Velocidad de velocidad (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Recorrer una distancia de 15 metros, con salida a velocidad durante el trayecto de ida y vuelta.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 12 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 16: Velocidad de velocidad (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Recorrer una distancia de 15 metros a una velocidad máxima, hasta alcanzar el cono de frente y de regreso ejecutar la carrera de espaldas.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 4 repeticiones con un trabajo en el circuito de 9 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 17: Ejercicios en escaleras (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: El trabajo propuesto consiste en realizar escaleras a máxima velocidad de ida y vuelta, a velocidad máxima poniendo a prueba la coordinación y capacidad de respuesta, a campo traviesa exigiendo de los jugadores un mayor nivel de concentración.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 5 series de 7 repeticiones con un trabajo en el circuito de 5 a 20 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 18: Ejercicios en escaleras (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Ejercicios de coordinación, con saltos en la escalera con vallas.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 8 repeticiones con un trabajo en el circuito de 6 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 50 segundos al terminar cada serie.

Video N° 19: Ejercicios en escaleras (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Trabajo a realizar directamente en las escaleras a máxima velocidad, de ida y vuelta exigiendo de los jugadores mayor nivel de concentración para evitar caídas y alcanzar el mayor beneficio del ejercicios propuesto, desarrollando la habilidad de correr a máxima velocidad y resistencia.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 5 series de 7 repeticiones con un trabajo en el circuito de 5 a 15 segundos en cada repetición y con una recuperación de 40 segundos al terminar cada serie.

Video N° 20: Ejercicios en ulas



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Trabajo a realizar en skipping a máxima velocidad, sobre las ulas, coordinando los movimientos.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 5 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 6 a 15 segundos en cada repetición y con una recuperación de 35 segundos al terminar cada serie.

Video N° 21: Salto horizontal y velocidad máxima



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Alcanzar la valla con máxima velocidad, con saltos por encima de los obstáculos, hasta alcanzar el cono.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 7 repeticiones con un trabajo en el circuito de 8 a 20 segundos en cada repetición y con una recuperación de 40 segundos al terminar cada serie.

Video N° 22: Salto en cruz y máxima velocidad



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: El ejercicio propuesto consiste en alcanzar la valla con máxima velocidad, con saltos laterales en los obstáculos hasta alcanzar el cono, poniendo a prueba la resistencia y capacidad de reacción de los estímulos.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 8 repeticiones con un trabajo en el circuito de 9 a 20 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 23: Velocidad de reacción



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: En este video se propone realizar una actividad, una salida a velocidad en zigzag a través de los platos, en trayecto de ida y vuelta, exigiendo de los jugadores esfuerzo que eleve su capacidad de respuesta y resistencia.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 10 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 24: Velocidad con pases (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se forma un triángulo con conos a 15 metros de distancia entre conos. Se ubican jugadores A, B y C, en cada cono y uno al costado con un balón, este será el jugador D, quién será el encargado de pasar el balón al A y así sucesivamente entre los otros participantes.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 4 repeticiones con un trabajo en el circuito de 6 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 25: Velocidad con pases (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Formamos un triángulo con conos a 15 m de distancia entre conos. Se ubica un jugador A, B, C en cada cono, a un costado se ubica el jugador D con su balón. El jugador D hace el pase al jugador A. y le devuelve al jugador D. Jugador D. le pasa el balón al jugador A y se desplaza hacia el jugador B

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 4 repeticiones con un trabajo en el circuito de 60 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

6.6.2 Videos de resistencia

Video N° 26: Circuito de resistencia (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se propone realizar un zigzag en los conos, pasando a través de ellos trotando hasta alcanzar el cono del final.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 45 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 27: Circuito de resistencia (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Skipping en escaleras a carrera, hacia atrás por el lado izquierdo de la escalera hasta el cono.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 28: Circuito de resistencia (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Carrera en zigzag en los conos trotando, hasta el cono final ida y vuelta.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 2 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 29: Circuito de resistencia (4)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Actividad propuesta para mejorar la capacidad aeróbica, con skipping a 10 metros, velocidad a 10 metros y trote de 20 metros con cambio de dirección, hasta realizar un slalom en los banderines hasta el trote de 10 metros, con un skipping en las escaleras para terminar un salto en vallas, con remate al arco.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 7 repeticiones con un trabajo en el circuito de 1 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie, de manera simultánea y coordinada.

Video N° 30: Circuito de resistencia con centro



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Realizar sentadillas con pesas para saltos con vallas, en carrera hasta el lateral para centrar el balón, para seguir con una carrera hasta la estación de los conos de frente y de regreso de espalda en diagonal, en trote hasta el cono final.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 7 repeticiones con un trabajo en el circuito de 5 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 31: Circuito de resistencia con conducción del balón



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se propone realizar un skipping alto en escalera, seguido de un zigzag en banderines con conducción del balón entre conos para realizar pases.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 4 repeticiones con un trabajo en el circuito de 4 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 32: Circuito de resistencia con conducción del balón (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Para esta actividad se deben ubicar los conos a diferentes distancias para evaluar la capacidad de conducir el balón por un campo con obstáculos, además se ofrece a los jugadores la oportunidad de ejercitar su habilidad de respuesta y efectividad al momento de evadir el ataque de otros competidores durante un partido.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 4 a 40 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 33: Circuito de resistencia con conducción del balón (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad consiste en realizar skipping en escalera, con conducción del balón lateralmente. Para proseguir con un skipping lateral en escalera, cambiando de peso entre los conos, en un trayecto de ida y vuelta siempre con el balón.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 4 repeticiones con un trabajo en el circuito de 45 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 75 segundos al terminar cada serie.

Video N° 34: Circuito de resistencia con conducción del balón (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se conducirá el balón 50 metros ida por vuelta, para luego reducir la distancia a 5 metros, con dos repeticiones, variando con una conducción en zigzag para un slalon con balón.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 7 repeticiones con un trabajo en el circuito de 4 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 120 segundos al terminar cada serie.

Video N° 35: Circuito de resistencia con dribling



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad propone una conducción del balón hasta el cono para realizar un dribling a la derecha, para pasar al lado contrario y ejercitar el dribling izquierdo, hasta lograr consolidar con total efectividad un pase al jugador que espera por su turno.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 4 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 36: Circuito de resistencia con pases (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se deberá formar un triángulo con la intervención de dos conos, separados a 20 metros, estos serán los A y B, el cono C se ubicará a 35 metros formando un espacio triangular perfecto. Se iniciará el recorrido con el jugador A para entregarlo a los otros jugadores.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 3 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 37: Circuito de resistencia con pases (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Resistencia intensiva-potencia aeróbica donde el jugador A y C ubicados en la parte extrema del campo, comienzan simultáneamente. A juega con balón corto con B y c Juega con balón corto a D. B devuelve el balón de primera a A, D devuelve el balón de primera a C. A pasa el balón diagonal a F y sigue la jugada, C pasa el balón diagonal a E y sigue la jugada. E y F controlan el balón y lo llevan hacia B y D quienes han ocupado el lugar de A y C.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 4 repeticiones con un trabajo en el circuito de 5 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 38: Circuito de resistencia con pases (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Los jugadores realizan pases cruzados y se dirigen al lugar donde se da el pase. Se ubican dos jugadores en la mitad de cada triangulo para que realicen la pared al compañero que le dan el pase

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 2 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 39: Circuito de resistencia con pases (4)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad propuesta en este video consiste en ejercitar la recepción del pase y la conducción del balón, por los conos hasta concluir en un pase diagonal.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 8 repeticiones con un trabajo en el circuito de 2 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 40: Circuito de resistencia con pases (5)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se propone realizar un skipping rápido con conducción del balón, para hacer un pase y la acción de pared para concluir en la devolución del balón, en el trayecto de ida y vuelta, de forma simultánea siempre manteniendo la velocidad.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 3 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 41: Circuito de resistencia con pases (6)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: A través de esta actividad se ejercitará la resistencia física, velocidad y coordinación, a través de la conducción del balón para concluir con la acción pase a un toque, promoviendo de esta forma el desarrollo de habilidades físicas concretas que mejoraran la preparación física de los jugadores.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 8 repeticiones con un trabajo en el circuito de 3 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 42: Circuito de resistencia con remate (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Trabajo fuerza en brazos, salida en zigzag hasta el cono, regreso lateral, cambios de peso hacia atrás, skipping en zigzag para avanzar hasta el cono y finalizar pateando el balón al arco.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 3 repeticiones con un trabajo en el circuito de 4 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 43: Circuito de resistencia con remate (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad consiste en mejorar la resistencia aeróbica, con una carrera corta con salto en vallas, trote, skiping en escalera, slalon en banderines para recibir el pase, patear el balón de primera al arco.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 5 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 44: Circuito de resistencia con remate (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se propone realizar saltos en banca y vallas, con skiping lateral, skiping rápido en la escalera para lograr cabecear el balón y concluir con un enfrentamiento directo 1 contra 1, buscando alcanzar un estado de defensa ciento por ciento efectivos, de manera que los jugadores adquieran competencias e futbolistas profesionales.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 3 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 45: Circuito de resistencia con remate y dribling



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Trabajo en dos grupos separados a una distancia de 30 m. Se ubica un cono en la mitad. Se trabaja con balón, los jugadores avanzan hasta llegar al cono realizan una finta y se dirigen al otro extremo.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 3 repeticiones con un trabajo en el circuito de 3 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 46: Circuito de resistencia en V



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Carrera hacia la izquierda y regreso al punto de partida, salida hacia la derecha y regreso al punto de salida para realizar una carrera hasta el cono y concluir con el regreso al punto de salida trotando.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 2 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 47: Circuito de resistencia y conducción del balón



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: En este video se propone un circuito de actividades, conformadas por movimientos de entada y salida en función de la disposición de los conos para lograr una correcta conducción del balón, esquivando obstáculos con efectividad, mejorando la resistencia, además de consolidar la habilidad de los jugadores para dominar el balón durante los entrenamientos y partidos.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 3 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 48: Ejercicios de resistencia con saltos (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se deberán realizar saltos en los aros, con una modificación constante de los pesos, trotando hacia los conos, de ida y vuelta.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 7 repeticiones con un trabajo en el circuito de 2 a 35 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 49: Circuito de resistencia



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad descrita en este video consiste en realizar saltos laterales en vallas, con trotes hasta el cono ida y vuelta, mejorando la resistencia y el mantenimiento de una adecuada conducción del balón y coordinación motriz.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 9 repeticiones con un trabajo en el circuito de 2 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 50: Circuito de resistencia



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se deberá realizar un doble salto en la valla, en un trayecto dispuesto para 20 metros de ida y vuelta, de manera que se contribuya con el ejercicio a mejorar la resistencia, por consiguiente la preparación física de los jugadores que les permita alcanzar un mayor desempeño.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 45 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

6.6.3 Videos de fuerza

Video N° 51: Abdominales



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Mediante esta actividad se busca ejercitar la zona abdominal, con ejercicios focalizados, de esta manera se busca mejorar el rendimiento y desempeño de los jugadores.

Serie: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos de recuperación antes de iniciar la siguiente serie.

Video N° 52: Circuito de fuerza



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se trabaja en un circuito conformado por sentadillas 10 repeticiones en 10 segundos, con frecuencia de 1 a 3 saltos en vallas, de ida y regreso, con skipping, saltos laterales en las vallas y una carrera de velocidad hasta el cono.

Serie: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 3 repeticiones con un trabajo en el circuito de 12 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie

Video N° 53: Circuito de fuerza (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se trabaja de manera coordinada y continúa con sentadillas 10", skipping en vallas, con velocidad hasta el cono para salto y rodilla al piso 10" en skipping lateral izquierda para finalizar con una velocidad hasta el cono.

Serie: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 4 repeticiones con un trabajo en el circuito de 15 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 54: Circuito de fuerza (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se trabaja con Skipping en vallas, pase y salto en valla para realizar una carrera y cabeceo, salto en vallas para concluir con pase y remate.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 20 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 50 segundos al terminar cada serie.

Video N° 55: Circuito de fuerza con remate



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Para esta actividad se propone un trabajo coordinado, con saltos con caída en rodilla, alargues para realizar una carrera de cono a cono, en un espacio delimitado por conos que se encuentran formando un cuadro y pase en cada cono.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 15 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 56: Circuito de fuerza y conducción (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Consiste en realizar 5 saltos sobre conos, para mejorar la conducción del balón a través de los conos, combinando el uso de la fuerza, resistencia y coordinación para alcanzar un mayor dominio del balón durante los entrenamientos y partidos.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 4 repeticiones con un trabajo en el circuito de 12 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 50 segundos al terminar cada serie.

Video N° 57: Circuito de fuerza y conducción (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Ejercicio realizado para trabajar la capacidad de respuesta de los jugadores, para lo cual se propone realizar sentadillas, abdominales, saltos laterales en conos, skipping en escalera, con entradas y salidas en los conos para continuar con un salto en vallas, a través de la conducción constante del balón en zigzag para concluir con un disparo al arco.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 20 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 58: Circuito de fuerza y conducción (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Mediante esta actividad se propone realizar movimiento en zigzag con el dominio constante del balón, sentadillas para concluir con flexiones de brazos

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 30 a 45 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 59: Circuito de fuerza y definición (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: El jugador A realiza un recorrido por los conos y corre al punto penal esperando el centro y despeja el balón. El jugador B realiza saltos en vallas con pies juntos y da el pase al jugador A, y se ubica en el punto penal y cabecea. El jugador C realiza skiping alto en vallas y se dirige a la parte lateral espera el pase del jugador B y ejecuta el centro hacia B

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 15 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 60: Circuito de fuerza y definición (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Este circuito se realizará con la ejecución de cuatro saltos completos, una serie de saltos en pies juntos en vallas, skipping rápido en escaleras para realizar una carrera de cono a cono, finalizando con un pase y remate del arco

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 20 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 61: Circuito de fuerza y definición (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: El circuito iniciara con una serie de flexiones de brazos, salto pies juntos regreso en skipping lateral y avanzada con trote para pasar por las vallas, con skipping rápido y concluir con pases laterales para remate.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 20 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 62: Circuito de fuerza y definición (4)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Trabajo propuesto para ser ejecutado en saltos en punta de pie, a través de conos dispuestos a lo largo del campo, con alargues, en una carrera de cono a cono, para cumplir con pases laterales y remate directo al arco, concluyendo de esta manera con el ejercicio, que combina fuerza, habilidad, coordinación y resistencia, contribuyendo a la preparación física de los jugadores.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 15 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 63: Ejercicios de fuerza con elásticos (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: El ejercicio consiste en un trabajo con elásticos desplazamiento laterales con pases pie izquierdo y derecho. Desplazamiento con elásticos, salto y cabeceo

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 8 repeticiones con un trabajo en el circuito de 15 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 64: Ejercicios de fuerza con elásticos (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad propuesta en el video, consiste en realizar saltos con elásticos, skipping lateral ida y vuelta, salto en vallas, con la conducción permanente del balón, realizando pases y remates definitivos.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 4 repeticiones con un trabajo en el circuito de 20 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 65: Ejercicios de fuerza con elásticos (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad inicia con pases realizados con el borde interno, para realizar un trabajo de cabeceo con elásticos de tipo formal, finalizando con un pase del borde interno, mezclando en uno ejercicio, acciones de motricidad, coordinación, resistencia, velocidad y dominio del balón, aspectos que elevan notablemente el desempeño de los jugadores durante los entrenamientos y partidos.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 20 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 66: Ejercicio de fuerza con ligas



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad se realizara con aberturas con ligas pie derecho, pie izquierdo, flexiones de brazos, sentadillas con ligas, abdominales, pasos laterales con ligas y saltos laterales

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 30 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

Video N° 67: Ejercicios de saltos (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: El trabajo propuesto consiste en realizar saltos laterales a través de las vallas, de manera que se combinen actividades de coordinación motriz, resistencia, dominio corporal y fuerza en las extremidades inferiores.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 8 repeticiones con un trabajo en el circuito de 15 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 68: Ejercicios en saltos (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Ejercicios de coordinación, con saltos intercalados, pasando del pie izquierdo, al pie derecho, a través de conos dispuestos en una dimensión de 15 metros a lo largo de la cancha, promoviendo la acción coordinada de las funciones corporales.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 8 repeticiones con un trabajo en el circuito de 6 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 50 segundos al terminar cada serie.

Video N° 69: Ejercicios de saltos (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Corresponde a un circuito de dos estaciones, que iniciará con flexiones de brazos, saltos en cajón, skipping y velocidad hasta el cono para continuar con flexiones de brazos, saltos en vallas pies juntos y velocidad hasta el cono.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 10 a 20 segundos en cada repetición y con una recuperación de 40 segundos al terminar cada serie.

Video N° 70: Ejercicios de saltos (4)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Circuito conformado por dos estaciones, la primera estación consiste en la ejecución de skipping en escaleras, saltos en vallas y slalon en estacas, velocidad hasta el cono y la segunda estación abarca la realización de salto en banco y vallas, slalon laterales en vallas y velocidad hasta el cono.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 15 a 25 segundos en cada repetición y con una recuperación de 45 segundos al terminar cada serie.

Video N° 71: Ejercicios de saltos con pesas (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad consiste en realizar skipping y salto lateral, de forma coordinada y continua.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 4 repeticiones con un trabajo en el circuito de 30 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 72: Ejercicio de saltos con pesas (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: El ejercicio propuesto consiste en alcanzar la valla con saltos con pesas, ejercitando todos los músculos alcanzado un mayor rendimiento de la fuerza, alcanzado una máxima velocidad hasta el cono.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 6 repeticiones con un trabajo en el circuito de 10 a 20 segundos en cada repetición y con una recuperación de 40 segundos al terminar cada serie.

Video N° 73: Ejercicios de saltos con pesas (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: En este video se propone realizar una actividad, que consiste en una carrera en zigzag a través de vallas, en trayecto de ida y vuelta, exigiendo de los jugadores esfuerzo que eleve su capacidad de respuesta y fuerza, al incluir las pesas para su ejecución.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 5 repeticiones con un trabajo en el circuito de 15 a 20 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 74: Ejercicios de saltos con pesas (4)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se colocaran tres hileras de conos, dispuestos a lo largo de la cancha, en una dimensión no superior a los 3 metros entre cada fila, con la finalidad de realizar alagues de ida y vuelta con pesas, poniendo a prueba la fuerza y resistencia del jugador.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 3 series de 4 repeticiones con un trabajo en el circuito de 20 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 60 segundos al terminar cada serie.

Video N° 75: Ejercicios de saltos



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Formar una hilera de conos, separados por tres metros, para que los jugadores realicen saltos en dos pies, ejercitando los músculos de las piernas y la fuerza así como el dominio corporal.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 4 series de 4 repeticiones con un trabajo en el circuito de 60 a 30 segundos en cada repetición y con una recuperación de 90 segundos al terminar cada serie.

6.6.4 Videos de flexibilidad

Video N° 76: Calentamiento dinámico (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se propone realizar un circuito compuesto por movimientos articulares de brazos, cintura y piernas, de forma coordinada y sinérgica.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 serie de 15 repeticiones.

Video N° 77: Calentamiento dinámico (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad propuesta en este video, consiste en juego de pases, a un solo toque donde los jugadores que se encuentran en la mitad del trayecto del balón, deberán tratar de quitar el balón y defenderlo, combinado destrezas múltiples como motricidad, fuerza y coordinación.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 serie de 15 repeticiones, como una medida que evita el desgaste de los jugadores durante la preparación física.

Video N° 78: Calentamiento dinámico y estiramientos



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Actividad conformada por una serie de movimientos articulares del tren superior, seguidos por el tren inferior, con trote en distintas direcciones con estiramientos constantes.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 serie de 15 repeticiones.

Video N° 79: Calentamiento dinámico con posiciones diferentes



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Actividad propuesta para mejorar la capacidad aeróbica, donde 5 jugadores se ubican sentados y tratan de quitar el balón, mientras otros 5 jugadores se ubican de pie y con el balón y tratan de cruzar al otro lado sin que le quiten el balón los jugadores que están sentados.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 10 repeticiones con un trabajo en el circuito de 60 segundos para evitar un desgaste o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 80: Calentamiento específico (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Realizar desplazamientos por la cancha, buscando un compañero libre para darle un pase y que sigan moviéndose hasta llegar al final.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 12 repeticiones con un trabajo en el circuito de 60 segundos para evitar un desgaste o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 81: Calentamiento específico (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se propone realizar una variante del fútbol conocida como fútbol tenis, consiste en pasar la pelota por encima de una banda, sin dejar que salga del espacio determinado como específico.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 2 series de 10 anotaciones con un trabajo en el circuito 120 segundos al terminar cada serie.

Video N° 82: Calentamiento específico (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Para esta actividad se realizará in círculo con todos los jugadores, quienes deberán dominar el balón y dar un golpe con la parte interna del pie, tratando de golpear un cono.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 serie de 10 repeticiones evitando un desgate o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 83: Calentamiento general (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad consiste en realizar un pase entre compañeros (pared) y trote. Pase entre compañeros (pared) y movimiento articular de extremidades superiores, rotación de brazos, hombros y cintura. Pase entre compañeros (pared) y movimiento articular de extremidades inferiores

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 10 repeticiones evitando un desgate o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 84: Calentamiento general (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se realizaran movimientos articulares del tren inferior, con la coordinación específica de los pies.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones.

Video N° 85: Calentamiento general (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad propone realizar un trote con movimientos articulares de rodillas, brazos y cintura, con velocidad constante en distancias cortas, con la presencia de elongaciones.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones evitando un desgase o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 86: Calentamiento general (4)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se deberá realizar durante el trote, la rotación de brazos, hombros, con el levantamiento de rodillas y la ejecución de desplazamientos laterales, con la actividad articular del tren inferior.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones evitando un desgase o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 87: Calentamiento general



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R

Desarrollo: Actividad a ejecutar mediante el trote, levantando rodillas, con zancada larga, alternando con una zancada con cambio de peso para mayor actividad de los aductores hacia adentro y afuera y la ejecución de skipping, saltos con movimientos articulares de brazos

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones.

Video N° 88: Estiramientos



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Los jugadores deberán realizar estiramientos del tren inferior en el suelo, colocando la pierna, al lado contrario, sometiendo el cuerpo a una elongación del cuerpo en todas sus estructuras especialmente piernas y espalda.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones evitando un desgaste o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 89: Estiramientos (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad propuesta en este video consiste en realizar estiramientos, taloneo con rodillas arriba y desplazamientos laterales para favorecer la flexibilidad de los jugadores.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones evitando un desgaste o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 90: Estiramientos (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se propone realizar ejercicios de flexibilidad focalizados para el tren inferior, en el piso sobre la espalda, llevando el pie sobre la rodilla del lado contrario.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones

Video N° 91: Estiramientos (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: A través de esta actividad se ejercitará la flexibilidad del tren inferior, recostándose sobre un costado con el brazo extendido, mientras se estiran las extremidades inferiores de manera alternada.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones en cada lado evitando un desgaste o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 92: Estiramientos (4)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Trabajo fuerza en brazos, en acción coordinada con un compañero, quien colabora para que el otro que se encuentra sobre el suelo estire una pierna y la otra de forma alternada, mientras el jugador de pie estira las piernas y se concentra en sostener a su compañero.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones evitando un desgaste o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 93: Estiramientos (5)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad consiste en estirar un pierna, colocando la extremidad extendida sobre el talón separada del cuerpo para que sea tocada por los brazos, produciendo una flexión y estiramiento del tren inferior.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones.

Video N° 94: Estiramientos (6)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se propone realizar un estiramiento de cabeza, brazos, piernas y pies, promoviendo actividades que mejoren la flexibilidad para lo cual se propone a los jugadores colocarse abriendo las piernas para flexionar una pierna a la vez y ejercer presión sobre la pierna flexionada, mientras la otra se estira.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 serie de 15 repeticiones.

Video N° 95: Estiramientos (7)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Trabajo propuesto para ejecutar movimientos articulares de cabeza, brazos, cintura y piernas, solicitando al jugador colocarse en un solo pie, mientras se estira la pierna llevando el talón, hacia la parte de atrás, buscando que toque el glúteo con el talón.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones evitando un desgaste o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 96: Flexibilidad (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Ejercicio propuesto para estiramiento y elongación del tren inferior, se trata de una actividad de parejas, donde uno de los compañeros se colocará sobre el suelo y cruzara las piernas, la labor del otro jugador será ayudar a que el participante en el suelo toque con su frente la superficie sin encoger las piernas.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones.

Video N° 97: Flexibilidad (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: En este video se propone un estiramiento del tren inferior, solicitando al jugador que realice el estiramiento de una pierna y otra de forma alternada, manteniendo las piernas abiertas, pasando de la flexión de la izquierda a la derecha.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones evitando un desgase o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 98: Movimientos articulares (1)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se deberán realizar ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad del tren superior para lo cual se pedirá a los jugadores separar las piernas a una distancia de un metro, tocando las puntas de sus pies en forma cruzada, sin doblar las rodillas, brazo derecho con pie izquierdo y viceversa.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones evitando un desgase o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 99: Movimiento articular (2)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: La actividad descrita en este video consiste en realizar estiramientos coordinados y simultáneos de brazos y piernas, con desplazamientos por toda la cancha.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 series de 15 repeticiones evitando un desgase o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

Video N° 100: Movimiento articular (3)



Fuente: Propuesta, 2016

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Desarrollo: Se deberá realizar un estiramiento del tren superior, llevando el brazo al lado contrario, con el apoyo de la extremidad que se encuentra libre.

Series: Para el trabajo de los ejercicios se utiliza 1 serie de 15 repeticiones evitando un desgaste o sobre exigencia de los jugadores, que limite su capacidad de recuperarse para el partido o el entrenamiento formal.

6.7 Impactos

6.7.1 Deportivo

El principal impacto deportivo, considera los beneficios que se verán reflejados en el mejoramiento de los procesos formativos de los asistentes al club formativo de fútbol, quienes contarán con las oportunidades y directrices necesarias para mejorar su preparación física, mediante los fundamentos técnicos del fútbol tanto individuales y colectivos para lograr la consolidación de habilidades deportivas más concretas con la ayuda del entrenador.

6.7.2 Social

En el aspecto social, el impacto de la investigación se evidencia en el fortalecimiento de una conducta asertiva, marcada por la disciplina, donde el jugador será capaz de tomar las decisiones adecuadas, en beneficio del equipo y de su crecimiento personal, de manera que el proceder del jugador dentro y fuera de la cancha sea el adecuado, al dotarle de las herramientas necesarias para garantizar la presencia de un aprendizaje significativo, donde se aprenda lo que sirve, en función de ser utilizado porque es valorado para el cómo primordial y útil.

6.7.3 Pedagógico

La propuesta genera un impacto pedagógico, al difundir a través de los videos interactivos ejercicios prácticos que sirvan como ejemplo para mejorar la transmisión de la información y garantizar que los contenidos sean asimilados y comprendidos de manera adecuada, de forma que su aplicación resulte exitosos y de amplio beneficio para los involucrados.

6.8 Difusión

Una vez concluido los videos interactivos de ejercicios para el desarrollo de las capacidades condicionales en el fútbol con respecto a la presente propuesta considero que por su actualidad y por su fácil manejo si es factible realizar una adecuada difusión dirigida a todos los entrenadores, docentes de educación física, estudiantes del instituto de educación física, se presentara la respectiva propuesta en los respectivos lugares donde se realizó la investigación y se realizó la entrega de la presente propuesta mediante visitas a los entrenadores para quienes se realizó en especial este videos interactivos.

6.9 Bibliografía

- Agapito, M. (2012). Acondicionamiento físico-fuerza. Publicatuslibros.com.
- Alcaraz, V. M., & Guamá, E. (2011). Neurociencias cognitivas. México: Manual moderno.
- Alvarado, Castillo, Esquivel, Gomez. (2014). Guia didactica para el entrenamiento de las cualidades físicas y sub cualidades físico motrices (fuerza, velocidad, resistencia, agilidad y potencia) en el furbol especializado. Costa Rica.
- Aparicci Marino, R. (2010). Conectados en el ciberespacio. Madrid: Uned.
- Aragüez, M., Latorre, M., Recio, M., & Escaño, M. (2013). Evolución de la preparación física en el fútbol. España: UNESCO.
- Asamblea Constituyente. (2008). Cultura Fisica y tiempo libre. Ecuador: Constitución de la República del Ecuador.
- Asamblea Nacional. (2015). Ley del deporte, educación física y recreación. Quito: Ministerio del Deporte.
- Balseca, M. (2013). Los fundamentos técnicos del fútbol y su incidencia en el rendimiento del esquema táctico de la categoría infantil, en los campeonatos inter-escolares de la “unidad educativa Academia Militar del Valle”, Conocoto, Quito, Pichincha. Ambato.
- Berger, K. S. (2012). Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia. Argentina: Panamericana.
- Bores, J. (2012). Fisiología, metabolismo, preparación física y ayudas ergónicas en baloncesto. España.
- Calero, S., & González, S. (2015). Preparación física y deportiva. Quito: Comisión editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Campoverde, C. (Febrero de 2010). Manual de Teroria y Métodos del Entrenamiento de Fuerza en escalada deportiva. Obtenido de
- Carrasco, D., Carrasco, D., & Carrasco, D. (2014). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Fútbol Carrasco.

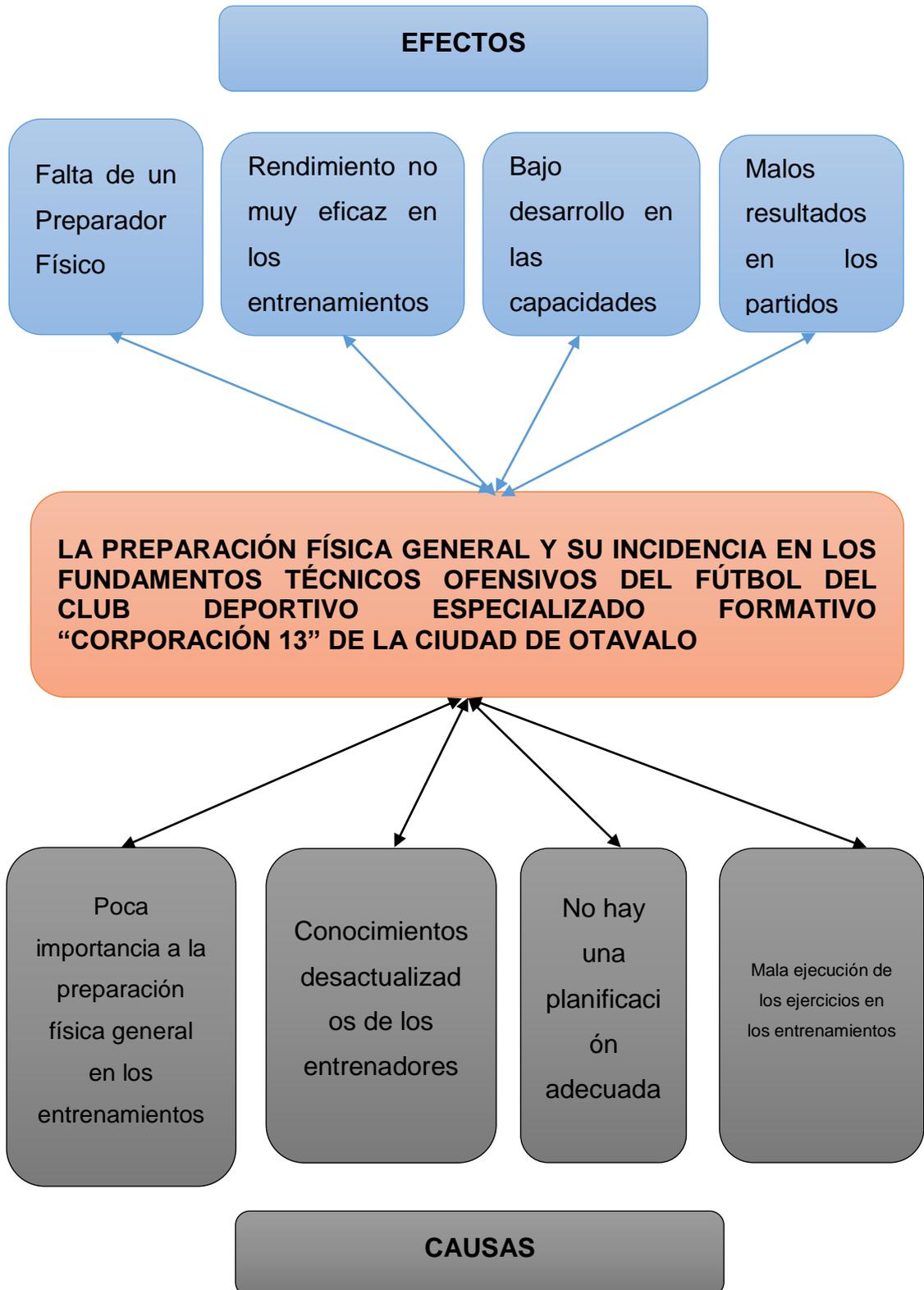
- Castiblanco, J. (2015). Perfil de capacidades fuerza resistencia y la resistencia aeróbica, para futbolistas de la categoría sub 15 de la liga de fútbol de Bogota . Bogota.
- Cobos, H. (2012). Propuesta metodológica para la enseñanza de lo fundamentos básicos del fútbol con niños de 6 a 8 años en la unidad educativa Alfonso Carrión Heredia, de la parroquia Baños. Cuenca.
- Costoya, R. (2012). Baloncesto, metodología del rendimiento. España: Inde.
- Cruz, R. (2011). Métodos de preparación física que utilizan los profesores de cultura física y entrenadores de fútbol de los colegios y clubes de la ciudad de Cayambe en el año 2010. Ibarra.
- Cuevas, L. (2013). Capacidades físicas. México: INEDIF.
- Delgado, M., Gutiérrez, A., & Castillo, M. (2012). Entrenamiento físico - deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta. Barcelona: Paidotribo.
- Dominguez, E. (2010). Fútbol Base: El entrenamiento en categorías de formación (la preparación física en categorías de formación) (Vol. II). MORENO Y CONDE SPORTS.
- Echavarria, E., & Espinosa, E. (2014). Capacidades físicas de los niños entre 6 y 16 años de edad pertenecientes a la escuela de iniciación y formación de taekwondo del club deportivo Universidad de San Buenaventura. Medellin.
- Gomez, W., Ortiz, J., Ruiz, G., & Vidarte, J. (2014). Condición física del jugador de fútbol universitario en condiciones especiales de la ciudad de Medellin. Medellin.
- Gonzalez, G. (2012). Principios ofensivos y defensivos del futbol. Brasil: Universidad del Atlantico.
- Gutierrez, R. (2009). Caracterización de las capacidades condicionales y perfil antropométrico de los jugadores que integran los clubes de fútbol de Pereira y dosquebradas pre-juvenil 2009. Pereira.
- Harré, R., & Lamb, R. (2010). Psicología evolutiva y de la educación. Argentina: Paidós.

- León, E., & Bravo, E. (2010). Aplicación de juegos en el aprendizaje de la técnica con el balón en niños de 8 a 10 años de la escuela de fútbol "Boca Juniors" (Cuenca). Cuenca.
- Lorda, J. L. (2010). Humanismo, los bienes invisibles. Madrid : Rialp S.A.
- Manzuera, C. (2014). Condición física del jugador de fútbol universitario en condiciones especiales del municipio de Tulua. Tulua.
- Martínez, A. (2001). Preparación física general y específica. Castilla: FVCM.
- Mercado, D. (2011). Programa de entrenamiento en futbolistas pre-juveniles entre 14 y 17 años de edad enfatizado en desarrollar la fuerza rápida. Santiago de Cali.
- Najarro, J. (2013). Inteligencia emocional y la capacidad física de resistencia aeróbica en los estudiantes del cuarto año de la escuela Nacional de Marina Mercante Almirante Miguel Grau. Lima.
- Ojeda, L. (2010). Los fundamentos del fútbol. Lima.
- Osorio, R. V. (2013). Incidencia Del Desarrollo Psicomotor En El Aprendizaje De Los Fundamentos Técnicos Ofensivos Con Balón En La Escuela De Fútbol El Nacional Sub .8 En El Período De Mayo - Noviembre Del 2012. Sangolqui: ESPE.
- Pajón, M., Quintero, S., & Del Carmen, M. (2010). La preparación física y el minibasket. Wanceulen E. F. DIGITAL, 57.
- Penagos, J., & Viveros, M. (2011). El desarrollo de la velocidad de reacción en jóvenes futbolistas de 12 a 14 años. Cali.
- Recio, R. (2010). Jornadas de preparación física integrada en el fútbol. Valladolid: Club Deportivo Laguna.
- Rivas, M. (2013). Guía didáctica de la enseñanza de la técnica. Costa Rica.
- Rivas, M., & Sanchez, E. (2013). Entrenamiento actual de la condición física del futbolista. MHSalud, 131.
- Sánchez, J., Pérez, S., & Yagüe, J. (2013). El proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes colectivos, especial referencia al fútbol. España: Publidisa.

- Sanchez, M. (2014). Los fundamentos técnicos del fútbol y su incidencia en el desarrollo motor del niño de la Liga Cantonal Pelileo. Ambato.
- Schreiner, P. (2011). Entrenamiento de la coordinación en el fútbol. Barcelona: Paidotribo.
- Vaca, M., & Benalcazar, J. (2010). Incidencia del somatotipo en el desarrollo de la flexibilidad de los deportista de natación, categoria juvenil del colegio militar Eloy Alfaro en la ciudad de Quito en el año 2009. propuesta alternativa. Quito.
- Zambrano, Y., & García, D. (2014). Métodos para el desarrollo de la flexibilidad en el deporte: ventajas y desventajas de sus técnicas de entrenamiento. Santiago de Cali.

ANEXOS

Anexo 1: Árbol de problemas



Anexo 2: Matriz de coherencia

<p>TITULO. La Preparación Física General y su incidencia en los Fundamentos Técnicos Ofensivos del Fútbol del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo”</p>	
<p>Formulación del problema.</p> <p>¿Cómo influye la Preparación Física General en el desarrollo de los Fundamentos Técnicos ofensivos del Fútbol en los niños del Club Deportivo Especializado Formativo “corporacion13” de la ciudad de Otavalo?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la Preparación Física General y su Incidencia en los Fundamentos Técnicos Ofensivos del Fútbol, en los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporacion13” de la ciudad de Otavalo.</p>
<p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observar los Fundamentos Técnicos Ofensivos que utilizan los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo • Valorar la Preparación Física General de los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo • Elaborar una propuesta alternativa 	<p>Interrogantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿De qué manera observar los Fundamentos Técnicos Ofensivos que utilizan los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo? • ¿Cómo valorar la Preparación Física General de los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo? • ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa?

Elaborado por. Daniel Álvarez R

Anexo 3: Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensiones	Indicadores
		Velocidad	Resistencia a la Velocidad Velocidad de Reacción (Test 5x10m)
Es la ejecución de ejercicios corporales dirigidos para desarrollar y perfeccionar las cualidades motrices del jugador para	Preparación Física General	Fuerza	Fuerza Máxima Fuerza Explosiva (Test salto de longitud sin impulso) Fuerza a la Resistencia
obtener un mayor rendimiento deportivo.		Resistencia	Aeróbica (Test de 1000m.) Anaeróbica
		Flexibilidad	Coxofemoral (Test de Wells y Dillon) Movilidad Coordinación
Son todas las acciones tácticas estratégicas		Conducción	Borde interno Borde externo
desarrolladas cuando se encuentra en posición del balón		Pase	Cortos Largos
para escapar de un adversario, ocupando espacios libres cuando se está en posesión de balón, facilitando una	Fundamentos Técnicos Ofensivos del Fútbol	Recepción	Pecho Muslo Pie
acción (Gonzalez, 2012, págs. 2, 3).		Dribling	1 vs 1
		Tiro	Estáticos Movimiento

Elaborado por. Daniel Álvarez R

Anexo 4: Test físico 1.000 metros

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN RESISTENCIA

Test de 1000 metros.

Fundamentos.

Calcula el máximo de consumo de oxígeno de niños/as de 8 a 11 años. Ambos sexos.

Metodología y descripción.

Test de campo. Partida de pie, el deportista ha de recorrer la distancia de 1000 m, sin detenerse (en caso de fatiga extrema, el atleta puede caminar, recuperarse parcialmente y continuar el test), de forma continua y sin esfuerzos máximos durante el desarrollo del test, sobre una pista preparada.

Utilización.

Este test sirve para obtener información del deportista respecto de su máxima potencia aeróbica. Con esta información el profesional idóneo puede programar estímulos y/o juegos de resistencia aeróbica.

Por otro lado el registro de la frecuencia cardiaca máxima post – esfuerzo permite al profesor tener un dato individual de esfuerzo máximo para los estímulos y/o juegos aeróbicos. (Frecuencia Cardiaca Máxima de campo)

Baremos

TEST DE RESISTENCIA		
TEST DE 1000 m.		
NIVELES DE CALIFICACIÓN	HOMBRES	HOMBRES
	12-16 años	5-10 años
	Tiempo (min)	Tiempo (min)
EXCELENTE	(-) 3'45	(-) 4'25
MUY BIEN	3'46 - 3,80	4'26 - 4'40
BIEN	3'81 - 4,00	4'41 - 5'00
REGULAR	4'01 - 4,20	5'01 - 5'20
DEFICIENTE	(+) 4'21	(+) 5'21

Fuente: (Aragüez, Latorre, Recio, & Escaño, 2013)

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Anexo 5: Test físico fuerza

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

Test de Salto Horizontal sin Impulso

Fundamentos. Mide la fuerza potencia del tren inferior (fuerza del salto en dirección horizontal).

Metodología y descripción:

Test de campo. El deportista, está colocado con la punta de los dedos de los pies preparados juntos a la línea de salto, manos en la cintura, Flexiona las rodillas y sin soltar los brazos de la cintura, realiza un salto máximo en dirección al frente, (horizontal). Se mide la distancia horizontal desde la línea de salto a la línea de apoyo arena y/o césped de los talones del deportista. Entrada en calor acorde a la prueba.

- Se descansa 60" y se repite la prueba. Y luego nuevamente.
- Se registra el mejor de los tres intentos.

Utilización.

Este test sirve para obtener información del deportista respecto de la fuerza potencia del tren inferior. Con esta información el profesional idóneo puede formar una base de datos y tener un control de las características del atleta frente a esfuerzos de potencia. Por otro lado, en chicos mayores a 16 años, este dato se puede utilizar para la dosificación y entrenamiento de la fuerza potencia del tren inferior.

Baremo

TEST DE FUERZA		
SALTO DE LONGITUD		
NIVELES DE CALIFICACION	HOMBRES	HOMBRES
	7 a 11 años	12-16 años
	mts.	mts
EXCELENTE	(+) 1,74	(+) 1,93
MUY BIEN	1,53 - 1,73	1,68 - 1,92
BIEN	1,33 - 1,52	1,44 - 1,67
REGULAR	1,10 - 1,32	1,16 - 1,43
DEFICIENTE	-1,09	-1,15

Fuente: (Aragüez, Latorre, Recio, & Escaño, 2013)

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Anexo 6: Test físico velocidad

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

Test 10 x 5 metros

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento.

Instalación: Cancha plana no deslizante con 2 líneas separadas 5 metros y con un margen exterior al menos de 2 m.

Descripción:

- A la señal salir en carrera de velocidad desde detrás de una de las líneas.
- Correr hasta pisar la línea contraria y volver a hacer lo mismo en la línea de salida.
- Repetir este recorrido hasta completar 5 viajes de ida y vuelta. Se parará el cronómetro en el momento en que se pise la línea de salida tras efectuar el 5º viaje.

Baremo

TEST DE VELOCIDAD		
TEST DE 10 x 5m.		
NIVELES DE CALIFICACIÓN	HOMBRES	HOMBRES
	12-16 años	6-10 años
	Tiempo (seg)	Tiempo (seg)
EXCELENTE	(-) 16"1	(-) 17"2
MUY BIEN	16"2 - 17"2	17"3 - 18"4
BIEN	17"3 - 18"1	18"5 - 19"1
REGULAR	18"2 - 19"0	19"2 - 20"2
DEFICIENTE	(+) 19"1	(+) 20"3

Fuente: (Aragüez, Latorre, Recio, & Escaño, 2013)

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Anexo 7: Test físico flexibilidad Wells y Dillon

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

Descripción

Este test mide rango de movimiento de las articulaciones coxofemoral y de la columna lumbar y capacidad de elongación de musculatura isquiotibial, glútea y extensora de la columna vertebral.

- Se realiza sentado.
- Se testea un sujeto, pero es de rápida aplicación.
- La duración del test para cada sujeto es de a lo menos 2 o 3 minutos.

Recursos materiales

Flexómetro (aparato de madera con 3 lados: 35 cm largo, 45 cm ancho y 23 cm alto), que se ubica contra una muralla, de modo que se evite el desplazamiento. En la parte superior se dispone de un listón, sobre el cual se pega una huincha de medir (o regla) de 1 metro de largo. 25 cm de la cinta métrica debe quedar en el vértice de unión con la plancha de apoyo de los pies, es decir, el punto 0 hasta los 25 cm, quedan fuera en dirección al cuerpo del ejecutante. Sobre la plancha se puede ubicar un carrito susceptible de ser desplazado manualmente.

- Lápices
- Planilla de registro de resultados

Procedimientos para la realización del test:

- Ubicar a los alumnos/as descalzos y con tenida deportiva adecuada.
- El alumno/a se sienta en el piso frente al cajón, con los pies juntos y las plantas apoyadas en la parte frontal del cajón, las rodillas absolutamente extendidas. Se debe comprobar que el alumno/a apoya correctamente las manos en el borde de la placa horizontal y mantiene los dedos en contacto con la regla antes de flexionar el tronco adelante.
- El alumno/a debe inclinar el tronco hacia delante y extender los brazos, se desliza con las manos extendidas hasta el máximo que le permite su flexión de tronco, el resultado que se registra corresponde al punto que logra tocar con los dedos, punto en el cual deberá el alumno/a mantenerse por 2 segundos.
- Se realizan 2 intentos y se deja el que más haya avanzado, el segundo intento se debe realizar después de un breve pausa.
- La posición final debe mantenerla al menos dos segundos.
- Se anota en cm la máxima distancia alcanzada.
- En el caso de que ambas manos no estén a la misma altura, se debe registrar la distancia media alcanzada por la punta de los dedos de cada mano.

Baremo

TEST DE FLEXIBILIDAD		
TEST DE WELLS Y DILLON		
NIVELES DE CALIFICACIÓN	HOMBRES	HOMBRES
	13-16 años	5-10 años
	cmts	ctms
EXCELENTE	(+) 27	(+) 30
MUY BIEN	(+) 27 a (+) 17	(+) 30 a (+) 21
BIEN	(+) 16 a (+) 6	(+) 20 a (+) 11
REGULAR	(+) 5 a 0	(+) 10 a (+) 1
DEFICIENTE	(-) 1 a (-) 8	0 a (-) 7

Fuente: (Aragüez, Latorre, Recio, & Escaño, 2013)

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Anexo 8: Ficha de observación

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

GUÍA DE OBSERVACIÓN N° 01

Las fichas de observación se llevaron a cabo con los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo

Objetivo: Determinar la metodología que se aplica en la enseñanza de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol por parte de los entrenadores de las categorías formativas del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo

Evaluación de la habilidad técnica – individual 1x1

Fecha	Hora	Lugar	Edad	
Jugador Evaluado		Oponente:		
Función:		Función:		
CATEGORÍA DE OBSERVACIÓN			SI	NO
Maneja los perfiles				
Se sitúa en relación con el espacio defendido				
Temporiza y maneja la intención				
Acosa al atacante para disputarle el balón				
Utiliza el cuerpo y el abrazo cercano al atacante para ganar la posición y recuperar el balón.				
Recupera el balón				

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN

GUÍA DE OBSERVACIÓN N° 02

Las fichas de observación se llevaron a cabo con los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo

Objetivo: Determinar la metodología que se aplica en la enseñanza de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol por parte de los entrenadores de las categorías formativas del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo

Evaluación de la habilidad técnica – conducción y finta

Fecha	Hora	Lugar	Edad	
Jugador Evaluado				
Función:				
CATEGORÍA DE OBSERVACIÓN			SI	NO
Mantiene el control del balón				
Hay continuidad del movimiento realiza el control del balón con ambas superficies de contacto				
Tiene estabilidad en el movimiento				
Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz				
Realiza la acción con seguridad				
Movimientos armónicos y fluidos				

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

FICHA DE OBSERVACIÓN

GUÍA DE OBSERVACIÓN N° 03

Las fichas de observación se llevaron a cabo con los jugadores del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo

Objetivo: Determinar la metodología que se aplica en la enseñanza de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol por parte de los entrenadores de las categorías formativas del Club Deportivo Especializado Formativo “Corporación 13” de la ciudad de Otavalo

Evaluación de la habilidad técnica – control de balón

Fecha	Hora	Lugar	Edad	
Jugador Evaluado				
Función:				
CATEGORÍA DE OBSERVACIÓN			SI	NO
Levanta el balón del piso				
Realiza la secuencia de toques cortos y altos				
Fluidez de movimiento				
Ejecutan las acciones sin desplazarse mucho en el espacio				
Coordinación adecuada en la ejecución de los movimiento				
Adecuada integración temporo - espacial en el control del balón				

Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Anexo 9: Fotografías



Elaborado por. Daniel Álvarez R.



Elaborado por. Daniel Álvarez R.



Elaborado por. Daniel Álvarez R.



Elaborado por. Daniel Álvarez R.

Anexo 10: Certificados



CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO
"CORPORACIÓN 13"
ACUERDO N° 1030 DEL MINISTERIO DEL DEPORTE
ESCUELA FORMATIVA DE FÚTBOL "CORPORACIÓN 13"
FUNDADA EL 17 DE JUNIO DEL 2006
"JUGANDO APRENDEMOS A JUGAR"

Otavalo, 13 de Junio 2016.

En mi calidad de director del Club Deportivo Especializado Formativo
"Corporación 13" de la Ciudad de Otavalo

CERTIFICO

Que el señor **ALVAREZ RIVERA JORGE DANIEL** con Cedula de Ciudadanía N° **040143568-0**, Realizó la respectiva **SOCIALIZACIÓN** de las Propuesta Alternativa con el tema de **LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL APLICADA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL**, con los jugadores y entrenadores del Club Deportivo Especializado Formativo "Corporación 13"

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, debiendo indicar que el mencionado señor pude hacer uso de esta certificación para fines legales pertinentes.

Atentamente:

Licdo. Fredy Stiwar Jaramillo Moncayo

DIRECTOR

C.C: 1001634474

Mail: fredycito09@yahoo.es

E mail: escueladfutbolcorporacion13o@hotmail.com
f: ESCUELA DE FÚTBOL CORPORACIÓN 13 OTAVALO
TELEFONOS: 0997241311 - 062922838
DIRECCION: Ciudadela Jacinto Collahuazo I Etapa (Estadio de Entrenamiento)
OTAVALO - ECUADOR



**CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO
"CORPORACIÓN 13"**
ACUERDO N° 1030 DEL MINISTERIO DEL DEPORTE
ESCUELA FORMATIVA DE FÚTBOL "CORPORACIÓN 13"
FUNDADA EL 17 DE JUNIO DEL 2006
"JUGANDO APRENDEMOS A JUGAR"

Otavalo, 13 de Junio 2016.

En mi calidad de director del Club Deportivo Especializado Formativo
"Corporación 13" de la Ciudad de Otavalo

CERTIFICO

Que el señor **ALVAREZ RIVERA JORGE DANIEL** con Cedula de Ciudadanía
N° **040143568-0**, Aplico los Test Físicos y las Fichas de Observación a los
jugadores de 5 a 17 años pertenecientes al Club, previo al trabajo de
investigación de su tesis.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, debiendo indicar que el
mencionado señor pude hacer uso de esta certificación para fines legales
pertinentes.

Atentamente

Licdo. Fredy Stiwar Jaramillo Moncayo

DIRECTOR

C.C: 1001634474

Mail: fredycito09@yahoo.es

E mail: escueladfutbolcorporacion13@hotmail.com
f: ESCUELA DE FÚTBOL CORPORACIÓN 13 OTAVALO
TELEFONOS: 0997241311 - 062922838
DIRECCION: Ciudadela Jacinto Collahuazo I Etapa (Estadio de Entrenamiento)
OTAVALO - ECUADOR



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0401435680		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Álvarez Rivera Jorge Daniel		
DIRECCIÓN:	Ibarra, Juan Atabalipa y Hernán González de Saá		
EMAIL:	jdar_dxn77@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2651260	TELÉFONO MÓVIL	0969536163

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "CORPORACIÓN 13" DE LA CIUDAD DE OTAVALO
AUTOR (ES):	Álvarez Rivera Jorge Daniel
FECHA: AAAAMMDD	2016/08/05
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Fabián Yépez C.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Álvarez Rivera Jorge Daniel, con cédula de identidad Nro. 0401435680, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 05 días del mes de agosto de 2016

EL AUTOR:


(Firma).....
Nombre: Álvarez Rivera Jorge Daniel
C.C. 0401435680



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Álvarez Rivera Jorge Daniel, con cédula de identidad Nro. 0401435680 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 titulado: **LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL DEL CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "CORPORACIÓN 13" DE LA CIUDAD DE OTAVALO** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física 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.

Ibarra, a los 05 días del mes de agosto de 2016

(Firma)
Nombre: Álvarez Rivera Jorge Daniel
Cédula: 0401435680