



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TEMA:**

**ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2014– 2015.**

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física.

**AUTORA:**

Morocho Coyago Mayra Alexandra

**DIRECTOR:**

MSc. Fabián Yépez

Ibarra, 2016

## **ACEPTACION DEL DIRECTOR**

Luego de haber sido asignado 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: “Estudio de las capacidades físicas y su influencia en la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del fútbol en los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014-2015”. Trabajo realizado por la Egresada Morocho Coyago Mayra Alexandra, previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Física.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo de 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.

Ibarra, 25 de julio del 2016

MSc. Fabián Yépez

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO**

## **DEDICATORIA**

Dedico este Trabajo a mi querida familia los cuales han sido ejemplo de dedicación y perseverancia en su trabajo día a día, quienes han sido la base fundamental de formación durante toda mi vida, quienes han depositado en mí su confianza y sobre todo me han brindado el apoyo incondicional durante el transcurso de mis estudios para lograr culminar con un objetivo más que me he propuesto alcanzar durante mi formación académica.

**Mayra**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco Dios por darme salud y vida, por haberme brindado la oportunidad de realizar mis estudios en la prestigiosa Universidad Técnica del Norte en donde he recibido una formación académica de buen nivel.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT), a la Carrera de Educación Física y a todos quienes la integran, a todos los docentes del Instituto de Educación Física Deportes y Recreación por brindarme desinteresadamente sus valiosos conocimientos durante mi formación como futura docente.

Agradezco de manera especial al MSc. Fabián Yépez. Director de Trabajo de grado quien con sus conocimientos, paciencia y dedicación supo orientarme y corregir sabiamente cada uno de mis errores en la realización del trabajo con profesionalismo.

En la parte personal agradezco al Doctor Vicente Yandún, al MSc. Jesús León y al MSc. Stalyn Salas quienes de manera desinteresada tuvieron influencia directa para la culminación del trabajo.

Además a las autoridades de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” que me permitieron hacer realidad la investigación.

Agradezco a mi familia, que sin su apoyo incondicional no hubiese podido llegar a culminar mis estudios, a mi hermano en especial.

**Mayra Morocho**

## ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE ANEXOS.....	ix
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xii
RESUMEN.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	xvii

### CAPÍTULO I

1	EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	1
1.1	Antecedentes .....	1
1.2	Planteamiento del problema.....	3
1.3	Formulación del problema.....	5
1.4	Delimitación del problema .....	5
1.4.1	Unidades de observación .....	5
1.4.2	Delimitación espacial.....	5
1.4.3	Delimitación temporal.....	5
1.5	Objetivos .....	6
1.5.1	Objetivo general .....	6

1.5.2	Objetivos específicos .....	6
1.6	Justificación.....	7
1.7	Factibilidad .....	9
<b>CAPÍTULO II</b>		
2	MARCO TEORICO.....	10
2.1.1	Fundamentación Teórica.....	10
2.1.2	Fundamentación Filosófica.....	11
2.1.3	Fundamentación Psicológica.....	12
2.1.4	Fundamentación Pedagógica.....	13
2.1.5	Fundamentación Legal.....	14
2.1.6	Capacidades Físicas .....	15
2.1.7	La fuerza .....	18
2.1.8	La velocidad .....	22
2.1.9	La resistencia .....	26
2.1.10	La flexibilidad.....	31
2.1.11	Test .....	34
2.1.12	Test de fuerza .....	37
2.1.13	Test de velocidad .....	39
2.1.14	Test de resistencia .....	40
2.1.15	Test de flexibilidad.....	42
2.1.16	El Fútbol .....	43
2.1.17	Definición.....	43
2.1.18	Fundamentos técnicos .....	47

2.1.19	Fundamentos técnicos con el balón .....	49
2.1.20	Superficies de contacto con el balón .....	50
2.1.21	La conducción .....	51
2.1.22	El pase .....	52
2.1.23	Dominio o control del balón. ....	53
2.1.24	El dribling.....	55
2.1.25	Recepción .....	56
2.1.26	El remate .....	56
2.1.27	El juego de cabeza.....	57
2.2	Posicionamiento teórico personal.....	58
2.3	Glosario de términos. ....	60
2.4	Interrogantes de la investigación .....	61
2.5	Matriz categorial .....	62
<b>CAPÍTULO III</b>		
3	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	63
3.1	Tipos de Investigación.....	63
3.1.1	Investigación de campo.....	63
3.1.2	Investigación bibliográfica .....	63
3.1.3	Investigación descriptiva .....	64
3.1.4	Investigación propositiva .....	64
3.2	Métodos.....	64
3.2.1	Método científico .....	64
3.2.2	Histórico lógico .....	64

3.2.3	Método deductivo .....	65
3.2.4	Método inductivo .....	65
3.2.5	Método analítico .....	65
3.2.6	Método sintético .....	65
3.2.7	Método estadístico .....	66
3.3	Técnicas e instrumentos.....	66
3.3.1	Test .....	66
3.3.2	Ficha de observación .....	66
3.4	Población.....	67
3.5	Muestra .....	67
 <b>CAPÍTULO IV</b>		
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	68
4.1	Análisis de la ficha de observación .....	69
4.1.1	Análisis de los ítems de la ficha de observación .....	69
4.1.2	Análisis e interpretación de los test .....	75
 <b>CAPÍTULO V</b>		
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	82
5.1	Conclusiones.....	82
5.2	Recomendaciones.....	83
5.3	Contestación a las interrogantes de la investigación.....	84
 <b>CAPÍTULO VI</b>		
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	85
6.1	Título de la propuesta.....	85

6.2	Justificación e importancia .....	85
6.3	Fundamentación teórica .....	87
6.3.1	Capacidades físicas .....	88
6.3.2	Fútbol .....	97
6.4	Objetivos .....	102
6.4.1	Objetivo general .....	102
6.4.2	Objetivos específicos .....	102
6.5	Ubicación sectorial y física .....	103
6.6	Desarrollo de la propuesta .....	103
6.7	Impactos.....	151
6.7.1	Impacto educativo .....	151
6.7.2	Impacto social .....	151
6.8	Difusión .....	152
6.9	Bibliografía .....	153

## **INDICE DE ANEXOS**

Anexo N° 1.	Árbol de problemas.....	157
Anexo N° 2.	Matriz de Coherencia.....	158
Anexo N° 3.	Matriz Categorical.....	159
Anexo N° 4.	Test Abdominales en 60" .....	160
Anexo N° 5.	Test Salto horizontal sin carrera de impulso .....	161
Anexo N° 6.	Test de los 20 metros .....	162
Anexo N° 7.	Test de los 40 metros .....	163
Anexo N° 8.	Test de Cooper .....	164
Anexo N° 9.	Test de Burpee .....	165
Anexo N° 10.	Test Flexión del tronco sentado .....	166
Anexo N° 11.	Ficha de observación.....	167
Anexo N° 13.	Fotografías.....	168

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1. La conducción .....	69
Cuadro N° 2. Dribling .....	70
Cuadro N° 3. Pase .....	71
Cuadro N° 4. Recepción del balón.....	72
Cuadro N° 5. Remate.....	73
Cuadro N° 6. Juego aéreo .....	74
Cuadro N° 7. Test Abdominales en 60 segundos .....	75
Cuadro N° 8. Test de Salto sin carrera de impulso .....	76
Cuadro N° 9. Test 20 metros .....	77
Cuadro N° 10. Test 40 metros .....	78
Cuadro N° 11. Test de Cooper .....	79
Cuadro N° 12. Test de Burpee.....	80
Cuadro N° 13. Test de Flexibilidad .....	81

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1. Conduce el balón con los diferentes bordes del pie, según la trayectoria .....	69
Gráfico N° 2. Posee la habilidad en el dominio del balón evitando al adversario .....	70
Gráfico N° 3. Ejecuta correctamente pases largos y cortos .....	71
Gráfico N° 4. Posee una buena recepción del balón .....	72
Gráfico N° 5. Posee precisión permanente en todas las ejecuciones de remate.....	73
Gráfico N° 6. Golpea el balón con la frente sin cerrar los ojos.....	74
Gráfico N° 7. Abdominales.....	75
Gráfico N° 8. Salto sin carrera de impulso .....	76
Gráfico N° 9. Test de 20 metros.....	77
Gráfico N° 10. Test 40 metros.....	78
Gráfico N° 11. Test de Cooper.....	79
Gráfico N° 12. Test de Burpee.....	80
Gráfico N° 13. Test flexión del tronco sentado.....	81

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1. Manifestaciones de la fuerza en diferentes áreas.....	19
Figura N° 2. Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre" .....	103
Figura N° 3. Portada de la Guía informática .....	104
Figura N° 4. La fuerza .....	105
Figura N° 5. Tipos de Fuerza .....	106
Figura N° 6. Efectos del entrenamiento de la fuerza.....	107
Figura N° 7. Métodos para entrenar la fuerza .....	108
Figura N° 8. Video para mejorar la fuerza.....	109
Figura N° 9. Video fuerza explosiva.....	110
Figura N° 10. Video resistencia a la fuerza .....	110
Figura N° 11. La velocidad.....	111
Figura N° 12. Velocidad de reacción.....	112
Figura N° 13. Velocidad gestual .....	113
Figura N° 14. Velocidad de desplazamiento .....	113
Figura N° 15. Efectos del entrenamiento de la velocidad .....	114
Figura N° 16. Métodos para entrenar la velocidad.....	115
Figura N° 17. Ejercicios para mejorar la velocidad .....	115
Figura N° 18. Ejercicios para mejorar la velocidad .....	116
Figura N° 19. Video velocidad gestual .....	116
Figura N° 20. Video velocidad de desplazamiento .....	117
Figura N° 21. Video velocidad de reacción .....	118
Figura N° 22. La resistencia.....	119
Figura N° 23. Resistencia aeróbica.....	119
Figura N° 24. Resistencia anaeróbica.....	120
Figura N° 25. Efectos del entrenamiento de la resistencia .....	120
Figura N° 26. Métodos para entrenar la resistencia.....	121
Figura N° 27. Video resistencia y coordinación .....	122
Figura N° 28. Método interválico.....	123

Figura N° 29. Método continuo .....	123
Figura N° 30. La flexibilidad .....	124
Figura N° 31. Flexibilidad general .....	125
Figura N° 32. Flexibilidad específica.....	126
Figura N° 33. Video para mejorar la flexibilidad .....	126
Figura N° 34. Video estático pasivo .....	127
Figura N° 35. Dinámico activo .....	127
Figura N° 36. Fútbol.....	128
Figura N° 37. Videos de ejercicios para mejorar la técnica.....	129
Figura N° 38. Video para mejorar la conducción del balón .....	130
Figura N° 39. Video golpeo de cabeza .....	130
Figura N° 40. Video golpeo de cabeza individual .....	131
Figura N° 41. Video conducción y regate.....	132
Figura N° 42. Video para mejorar el regate .....	133
Figura N° 43. Video conducción y tiro al arco .....	134
Figura N° 44. Video conducción del balón .....	134
Figura N° 45. Dominio de balón.....	135
Figura N° 46. Golpeo con el pie.....	135
Figura N° 47. Pases cortos .....	136
Figura N° 48. Videos de ejercicios integrados Barcelona y Ecuador .....	136
Figura N° 49. Video ejercicios integrados Ecuador.....	137
Figura N° 50. Técnica individual y colectiva.....	137
Figura N° 51. El control.....	138
Figura N° 52. La habilidad .....	139
Figura N° 53. La conducción.....	139
Figura N° 54. Golpeo con el pie .....	140
Figura N° 55. Golpeo de cabeza.....	140
Figura N° 56. El tiro.....	141
Figura N° 57. El regate .....	142
Figura N° 58. Ejercicios de técnica individual y técnica colectiva .....	142

Figura N° 59. Ejercicios para el desarrollo de la técnica individual .....	143
Figura N° 60. Ejercicios de habilidad .....	145
Figura N° 61. Ejercicios de conducción .....	147
Figura N° 62. Ejercicios de conducción con trayectoria de curvas .....	147
Figura N° 63. Ejercicios de conducción en zig-zag .....	148
Figura N° 64. Ejercicios de conducción con otros gestos técnicos .....	148
Figura N° 65. Ejercicios de regate .....	149
Figura N° 66. Ejercicios de finta.....	149
Figura N° 67. Ejercicios de interceptación .....	150
Figura N° 68. Entrenamiento técnico pase y control .....	150

## RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito el estudio de las capacidades físicas y su influencia en el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del fútbol en los estudiantes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”, con el objetivo de evaluar las capacidades físicas y analizar el desarrollo de los fundamentos técnicos así como también la parte teórica con la finalidad de mejorar los mismos en la práctica de este deporte en la institución. Su enfoque metodológico fue socio educativo permitiendo analizar y sintetizar los datos obtenidos, la investigación se apoyó en una investigación de campo, bibliográfica, descriptiva y propositiva la cual permitió luego de haber hecho su respectivo análisis diseñar una propuesta alternativa como solución a la problemática. Se trabajó con la totalidad de la población constituida por 159 estudiantes, se aplicaron instrumentos de evaluación como test físicos y una ficha de observación a los estudiantes para determinar el nivel de condición física que posee cada uno, y a la vez para determinar el desarrollo de los fundamentos técnicos y teóricos. Se utilizó la estadística descriptiva para procesar la información y con los datos obtenidos se presentaron cuadros, gráficos de frecuencias y porcentajes que permitieron analizar los resultados con más precisión, determinando que los estudiantes poseen un inadecuado desarrollo de sus capacidades físicas por lo tanto no poseen una buena condición física ni técnica en los fundamentos técnicos básicos del fútbol. Se elaboró una propuesta alternativa con el fin de dar solución al problema orientada al mejoramiento de las capacidades físicas y el aprendizaje de los fundamentos técnicos a través de videos interactivos, con el objetivo de brindar información actualizada a los docentes del área de cultura física de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” e incentivar a la práctica deportiva para mejorar la calidad de vida.

## ABSTRACT

The present research has as purpose the study of them physical abilities and his influence in the learning of them fundamentals technical basic of the football in them students of the Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre", with the objective of evaluate them abilities physical and analyze the development of them fundamentals technical with it purpose of improve them same in the practice of this sport in the institution. Its methodological approach was social educational allowing to analyze and synthesize data, based on field research, bibliographic, descriptive and purposeful which allowed after having made their respective analysis design an alternative solution to the problem. We worked with all of the population made up of 159 students, physical evaluation test instruments and an observation sheet applied to students. Is used the statistics descriptive to process the information and with them data obtained is presented pictures, graphics of frequencies and percentages that allowed analyze them results, determining that them students possess an inappropriate development of their capabilities physical therefore not possess a good condition physical or technical in them fundamentals technical basic of the football. He was a proposed alternative to the improvement of physical abilities and learning the technical foundations through interactive videos, with the aim of providing updated information to teachers in the area of physical culture of the Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre", and encourage the practice of sports to improve the quality of life.

## INTRODUCCIÓN

Cada deporte requiere de cierto nivel de desarrollo de las capacidades físicas ya que cada una de ellas son fundamentales e importantes en el aprendizaje de cualquier deporte en el que se necesita tener un buen nivel de desarrollo las capacidades físicas como: la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad por lo que la enseñanza adecuada de estas capacidades constituye la base de todos los aprendizajes que estén ligados a entrenar algún deporte ya sea por costumbre o por diversión.

El fútbol como deporte colectivo incentiva la participación masiva de niños, jóvenes y adultos lo que hace que este deporte sea recreativo, por lo tanto el aprendizaje de los fundamentos técnicos juegan un papel muy importante en el juego debido a que es ahí donde se puede reflejar el nivel que posee el estudiante y así poder reforzar de manera positiva la enseñanza de este deporte como es el fútbol, por lo tanto lograr una enseñanza adecuada del fútbol debe ser indispensable en las instituciones educativas en donde el estudiante lo practica de manera recreativa y a la vez de manera educativa que trata de fomentar el deporte en equipo y lograr el compañerismo entre estudiantes.

Actualmente el fútbol y sus fundamentos han ido evolucionando a pasos agigantados, los métodos y sesiones de clases ya sean en un entrenamiento han cambiado de tal manera que ahora las clases se las puede interpretar y ejecutar con un sin número de ejercicios y circuitos de los cuales los estudiantes son participes con más ánimos ya que se encuentran en un etapa de desarrollo.

En la unidad educativa Teodoro Gómez de la Torre se pretende mejorar las sesiones de clases para poder desarrollar sus capacidades físicas y mejorar en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol para que mediante el tiempo puedan obtener logros y grandes oportunidades en los juegos internos así como también a nivel intercolegial.

La presente investigación está estructurada de la siguiente manera:

**CAPÍTULO I.** El problema de investigación: antecedentes; planteamiento del problema; formulación del problema; delimitación del problema; objetivos: general y específicos; justificación.

**CAPÍTULO II.** Marco teórico: Fundamentación Teórica; Fundamentación Pedagógica; Fundamentación Filosófica; Fundamentación Psicológica; Posicionamiento teórico personal, glosario de términos, matriz categorial e interrogantes.

**CAPÍTULO III.** Metodología de la investigación; Tipos de investigación, métodos aplicados, población y muestra.

**CAPÍTULO IV.** Análisis e interpretación de resultados.

**CAPÍTULO V.** Conclusiones y recomendaciones

**CAPÍTULO VI.** Título de la propuesta, justificación, fundamentación, objetivos generales y específicos, importancia, factibilidad, ubicación sectorial y física, y una descripción de la propuesta planteada, impactos y difusión.

## **CAPÍTULO I**

### **1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 Antecedentes**

En la actualidad el fútbol es la disciplina deportiva de mayor popularidad, son muchos los talentos futbolísticos que se destacan a nivel mundial, jugadores que han hecho del fútbol su profesión; niveles de profesionales que como todo aprendizaje se fundamenta en la perseverancia, responsabilidad y sobre todo de un proceso táctico de entrenamiento iniciados en los primeros años de escolaridad.

En el Ecuador el fútbol es un deporte que ha tenido una gran acogida por parte de niños, jóvenes y adultos, actualmente el fútbol se practica a través de un conjunto de estrategias, técnicas y preparación física en la que intervienen las capacidades físicas que aportan directa o indirectamente a la formación y desarrollo deportivo.

Las cualidades o capacidades físicas, no son más que el desarrollo fisiológico que alcanza el ser humano a medida que se va enfrentando a la vida, en donde su organismo se va adaptando físicamente a las condiciones de desarrollo social, estas se van formando desde edades tempranas y se educan a través de las clases de educación física, saber usarlas, las convierten en una herramienta de gran importancia para el beneficio de la salud del individuo y de los que lo rodean.

Sin embargo, hay que recalcar una parte muy importante en la formación de los estudiantes, y es que al hablar de formación deportiva debemos recordar que una buena formación se recibe desde los primeros años de escolaridad porque es ahí, en la etapa de crecimiento en donde el niño debe recibir los conocimientos básicos en el desarrollo de las capacidades físicas, para que mediante su crecimiento no demande dificultad en el aprendizaje de los diferentes deportes.

En la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” en las clases de educación física los estudiantes reciben una formación deportiva mínima que no ayuda a mejorar las capacidades físicas en su totalidad.

Sin embargo al iniciar con la práctica deportiva de una forma sistemática debemos empezar con pruebas de campo, de aptitud física y de la técnica, ya que es ahí donde nos damos cuenta que en la mayoría de los casos la falta del desarrollo de las capacidades físicas y la falta de la técnica es muy evidente y por ende el entrenador debe usar nuevas técnicas y métodos adecuados para la enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del fútbol en los estudiantes.

Hoy en día mejorar la técnica en los fundamentos del fútbol es el gran objetivo en las instituciones educativas, la técnica comprende una serie de destrezas y habilidades que se requieren para dominar la pelota, aun en la situación más crítica de una competición, con el fin de asegurar su posesión en el camino hacia el arco contrario. En ningún deporte las exigencias técnicas referidas al movimiento son tan variadas como en el fútbol.

## 1.2 Planteamiento del problema

En las últimas décadas se ha ido incorporando en las instituciones educativas de los diferentes niveles, la práctica del fútbol en niños y niñas. Proliferan escuelas formativas de fútbol que por la falta de personal adecuado y poco capacitado no han podido estructurar un trabajo científico y pedagógico para niños y niñas por el temor de no saber que trabajar y cómo desarrollar las cualidades físicas y los fundamentos técnicos básicos del futbolista infanto juvenil.

Varias son las causas para el problema planteado:

Profesionales con pocos conocimientos sobre procesos metodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas, particularmente de la capacidad de reacción y de la importancia que esta presenta en el juego del fútbol. No utilizan las herramientas pedagógicas y didácticas esenciales, no se trabaja en forma creativa y lúdica se procura el reconocimiento inmediato a través de los campeonatos intercolegiales sin los debidos procesos.

La falta de interés por parte de los entrenadores hacia el mejoramiento de las cualidades físicas ha llevado a que este tipo de capacidades no se la tome en cuenta en las distintas planificaciones que realizan; y mucho menos que la puedan entrenar mediante procesos metodológicos de forma creativa para que los niños y jóvenes valoren los beneficios a lo largo del entrenamiento y práctica del fútbol.

Entrenadores que no se preocupan por capacitarse y perfeccionarse sobre aspectos tan importantes que presenta la iniciación deportiva en el fútbol moderno, incitando a que los estudiantes no reciban un adecuado aprendizaje a nivel deportivo, más aún en aspectos importantes del fútbol y como consecuencias inmediatas se observa un bajo nivel físico y técnico en los niños y jóvenes, un inadecuado tratamiento de las actividades lúdicas y de los juegos para el mejoramiento de las cualidades físicas.

En la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” los estudiantes tienen una formación deportiva mínima que necesita ser más completa y específica que les ayude a mejorar sus capacidades físicas. Reciben una formación deportiva general sin un objetivo de mejorar las capacidades físicas. Además se evidencia una segmentación en el factor físico y técnico en los estudiantes que juegan al fútbol, lo que provoca un limitado desarrollo de las habilidades y destrezas físico técnicas y deportivas.

En la mayoría de casos se pretende alcanzar resultados inmediatos sin haber respetado los debidos procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos del fútbol o de cualquier deporte en general, se ha dejado de lado la iniciación deportiva en las edades propicias por lo que los niños son simples ejecutores de ejercicios y técnicas competitivas.

Lo que provoca que los jóvenes lleven una mala práctica deportiva y se acostumbren a tener entrenamientos de una o dos semana sin tomar en cuenta el tiempo adecuado que conlleva un entrenamiento para llegar a perfeccionar la técnica y desarrollar de manera más adecuada sus capacidades físicas.

### **1.3 Formulación del problema**

¿El inadecuado desarrollo de las capacidades físicas influye en la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del fútbol en los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014 – 2015?

### **1.4 Delimitación del problema**

#### **1.4.1 Unidades de observación**

159 estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” de la ciudad de Ibarra Provincia de Imbabura.

#### **1.4.2 Delimitación espacial**

La siguiente investigación se realizó en las instalaciones de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

#### **1.4.3 Delimitación temporal**

La presente investigación se realizó en el año lectivo 2014-2015.

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo general**

- \* Determinar cómo influyen las capacidades físicas en la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del fútbol en los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014 – 2015.

### **1.5.2 Objetivos específicos**

- \* Evaluar el nivel de las capacidades físicas a través de test a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014 - 2015.
- \* Analizar el desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del fútbol a través de una ficha de observación a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014- 2015.
- \* Elaborar una propuesta alternativa.

## 1.6 Justificación

El fútbol y sus fundamentos han tenido un crecimiento constante, hasta llegar a ser el deporte más practicado en todo el mundo actualmente en el Ecuador existen niños, jóvenes y adultos que son partícipes de este deporte y sobre todo en la provincia de Imbabura.

Se lo practica en los centros educativos, instituciones educativas, universidades en donde haya un lugar para practicar este deporte, se lo efectúa de manera recreativa, por diversión, de manera formativa, o competitiva.

La enseñanza de los fundamentos técnicos en la formación base de los deportistas sin importar la modalidad deportiva es fundamental, pero es esencial establecer un proceso lógico en el fútbol, que en la actualidad ha evolucionado a pasos agigantados, permitiendo a los estudiantes la participación en los diferentes eventos deportivos a nivel intercolegial.

De esta manera se pretende que los estudiantes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” puedan desarrollar sus capacidades físicas de manera adecuada, al mismo tiempo mejorar los fundamentos técnicos básicos del fútbol, todo esto permitirá que la práctica de este deporte influya directamente en el alumno y pueda lograr la satisfacción, mejoramiento, superación, enriquecimiento personal así como también le permite mantener un estilo de vida saludable.

Sin embargo al hablar de fundamentos técnicos en el fútbol debemos considerar que son esenciales en la práctica de este deporte y que el aprendizaje de la técnica dependerá del número de repeticiones que se ejecute permitiéndole al estudiante obtener una condición técnica con buen nivel de ejecución,

Si bien existen diferentes combinaciones en cuanto al método aplicable conforme el niño crece, su aptitud técnica será la base del buen desarrollo y le permitirá experimentar lo divertido que es el fútbol en toda su extensión.

Para conseguir buenos resultados en la enseñanza de los fundamentos técnicos, se aplicaron test que evaluaron cada una de las capacidades físicas, para poder determinar en el nivel de condición física que posee el estudiante y dar solución a la problemática.

Como un instrumento más de evaluación se aplicó una ficha de observación con la cual se pudo conocer el nivel de noción que tiene el alumno en la parte teórica como en la práctica, logrando mejorar el nivel en la ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol ya que estos son principios genéricos simples que si se practica de forma adecuada generan un rendimiento óptimo en el fútbol.

De tal manera que, si los estudiantes poseen un buen nivel en el desarrollo de sus capacidades y tiene un mejor aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, permitirá encontrar talentos deportivos en las instituciones a edades tempranas.

Con los resultados obtenidos a través de la aplicación de test físicos y la ficha de observación se diseñó una guía didáctica interactiva direccionada a mejorar la enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos a la vez mejorar la condición física y técnica de cada estudiante a través de la aplicación de ejercicios técnicos que son de fácil ejecución y que por su puesto ayudan a perfeccionar varios aspectos en relación al entrenamiento de este deporte como es el fútbol.

### **1.7 Factibilidad**

Es factible la realización del presente trabajo debido a que cuenta con el respaldo académico de la Universidad Técnica del Norte y docentes de la misma que han guiado la investigación.

Por cuanto es pertinente y sustentable debido a que se podrá mejorar el nivel de condición física y técnica en el fútbol a los estudiantes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.

Los recursos empleados para el desarrollo de la investigación fueron sustentados por parte de la investigadora utilizando como instrumentos test para medir la condición física y una ficha de observación para determinar el conocimiento que poseen con respecto a los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

## CAPÍTULO II

### 2 MARCO TEORICO

#### 2.1.1 Fundamentación Teórica

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se recopiló información de fuentes bibliográficas, revistas, búsqueda de documentos entre otros y el estudio de los contenidos, es pertinente considerar la fundamentación teórica en base a las categorías e indicadores del problema de investigación ya que es la parte primordial en la búsqueda de información.

**Valenciano (2012), determinó que:**

**La educación activa se basa en lo que los niños y niñas puedan crear o inventar, pero a condición de respetar los límites impuestos por los adultos. Sólo con los límites somos capaces de ponernos a crear, ya que aunque nos constriñan y por tanto nos limiten las posibilidades también nos ofrecen seguridad, y por tanto nos ayuda a plasmar lo que somos. (p.91)**

El individuo está dispuesto a aprender, crear y a ingeniar diferentes maneras para encontrar soluciones cuando existan adversidades ya que el niño es capaz de buscar soluciones para los problemas de la vida cotidiana y no olvidar que el niño es un ser que aprende jugando expresará motivación por aprender algo que le resulte útil e interesante.

## 2.1.2 Fundamentación Filosófica

Desde el punto de vista humanista, esta teoría habla acerca de la capacidad del ser humano para integrarse y tratar de entender todos los aspectos que la sociedad genere ante ella, en el que no se trata de dejar a un lado los aprendizajes de la vida cotidiana, sino que se trata de que sea un proceso que sea continuo y que genere superación.

### Teoría Humanista

Perdomo (2009) manifiesta que:

**Desde la visión pragmático-instrumentalista de John Dewey, la filosofía de la educación solo es una formulación explícita de los problemas que implica formar buenos hábitos mentales y morales en relación con las dificultades de la vida social contemporánea. Por su inclinación a considerar la educación como un proceso continuo de desarrollo, esta perspectiva no considera necesario formular objetivos educativos como tarea específica de la filosofía de la educación. (p.5)**

El hombre a través de la interrelación con la sociedad ha estado dispuesto a aprender de acuerdo al medio en el que se encuentre, es por ello que es el único ser educable es decir es el único ser al que se le puede enseñar todo tipo de conocimientos ya sean teóricos o prácticos ya que en el transcurso de su vida y de acuerdo a la necesidad que tenga aprende y aprende a respetar a sus semejantes, en la práctica de algún deporte y más aún en el fútbol el aprendizaje será más motivante ya que no solo aprenderá como jugar sino que aprende a convivir en armonía respetando y demostrando valores hacia los demás.

### 2.1.3 Fundamentación Psicológica

Cuando el individuo está en constante interrelación con otras personas, aprende de una manera más armónica y le resulta útil ya que puede iniciar una etapa en la que el aprendizaje es el resultado de la convivencia y la relación que genera integración. Los aprendizajes adquiridos tendrán repercusión positiva en el transcurso de su desarrollo.

#### Teoría cognitiva

**Woolfolk (2006), menciona que:**

**Para Vigotsky el desarrollo cognoscitivo ocurre a través de las conversaciones e interacciones que tiene el niño con miembros más capaces de su cultura, quienes le servirán como guías y profesores, ya que ofrecen la información y el apoyo necesarios para que el niño crezca intelectualmente. Por consiguiente, el niño no está solo en el mundo “descubriendo” las operaciones cognoscitivas de conservación o clasificación. El descubrimiento está auxiliado o mediado por miembros de la familia. (p.50)**

El ser humano vive rodeado de personas que de cierto modo relacionan entre sí, e interactúa con él, mientras más curiosidad tenga el niño por aprender y conocer el mundo externo mayores serán los niveles de aprendizaje que éste adquiera, en cada apreciación que tenga siempre va encontrarse y relacionarse con otras personas que le serán de gran ayuda en el transcurso de su crecimiento. Es importante saber que el estudiante siempre estará rodeado de personas que de una u otra manera lo guíen en su aprendizaje.

## 2.1.4 Fundamentación Pedagógica

La importancia del aprendizaje y su valor en la sociedad genera satisfacción en sí mismo, siempre que se lo efectúe de manera voluntaria, debido a que los conocimientos adquiridos de manera natural se reflejan al dar solución a los diferentes problemas que se presentan en la vida cotidiana.

### Teoría Naturalista

Chabot (2009), menciona que:

**Toda persona que enseña a jóvenes debe cotidianamente enfrentar un gran desafío: estimularlos de manera tal que se suscite en ellos interés por lo que se les está enseñando. De hecho, se sabe que aproximadamente 30 % de los jóvenes abandonan sus estudios secundarios antes del término y que el 40% no obtendrá su diploma escolar. Estimularlos es innegablemente un reto de gran magnitud y los investigadores han demostrado en ello particularidades que todos los maestros han tenido la ocasión de observar en repetidas ocasiones. (175)**

El maestro cumple un papel fundamental en la educación de niños, jóvenes y adolescentes para lo cual tiene que estar en constante relación con los mismos, el saber educar, el saber enseñar está ligado a una parte muy importante en el aprendizaje, saber motivar y estimular al estudiante no siempre es una tarea fácil, pues implica ser tolerante y paciente.

### **2.1.5 Fundamentación Legal**

**Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (2013-2017), establece:**

#### **Ocio, tiempo libre, deporte y actividad física**

Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobre peso y obesidad. Este indicador es de 6,5 en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual. Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel.

La masificación de las actividades de la cultura física permitió que alrededor de 10 mil personas accedieran a los beneficios de la actividad deportiva. Este beneficio se ha visto reflejado a través de la transparencia de recursos a organizaciones deportivas barriales para la ejecución de varios proyectos de recreación y cultura física.

La educación y la cultura física contribuyen de manera directa a la consecución de las destrezas motoras, cognitivas y afectivas necesarias para aprovechar los conocimientos, interactuar con el mundo físico e integrarse plenamente al mundo social. Con esta finalidad, el Ministerio del Deporte, conjuntamente con el Ministerio de Educación, ha emprendido el proceso de Actualización y Fortalecimiento Curricular de la Educación Física para la Educación General Básica y Bachillerato Unificado, proyecto que permitirá que los docentes del ramo se capaciten y transmitan sus conocimientos a los estudiantes. (p. 140-141)

### 2.1.6 Capacidades Físicas

Cada vez que realizamos un ejercicio o alguna actividad deportiva se precisa de todas las cualidades en mayor o menor medida más aún al iniciar la práctica de algún deporte en donde se necesita tener bases que indique un nivel de desarrollo en las capacidades físicas ya que son necesarias en todo aprendizaje deportivo.

**Martínez, et al. (2010), manifiestan que:**

**Es el conjunto de cualidades que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos diversos. Existe, pues, para cada individuo una condición física natural que responde a sus características propias y a su evolución, que debe ser cuidada, mejorada y potenciada para favorecer un incremento de la salud y mejorar la calidad de vida.(p.14)**

Es decir que cada cualidad se desarrolla de acuerdo al nivel de entrenamiento y si se entrenan de una manera adecuada conjuntamente aplicándolos a los fundamentos del fútbol permitirá que las capacidades físicas de cada estudiante se desarrollen de manera más óptima y que los resultados sean reflejados en el campo de juego. Blázquez (2010) menciona que “las cualidades físicas básicas se han considerado tradicionalmente como la base de los aprendizajes, e incluso de la actividad física por eso figuran como objetivos esenciales de cualquier programa de aprendizaje” (p.145).

Las capacidades físicas están relacionadas directamente con la actividad física, por lo que son la base de todo aprendizaje, saberlas desarrollar adecuadamente y a edades apropiadas le permitirán al alumno obtener buenos resultados en el aprendizaje de algún deporte a la vez tener una buena planificación en donde sus objetivos sean claros y precisos son la clave del éxito

Entre los aspectos importantes se observa que para conseguir un buen desarrollo de la condición física se necesita constancia y perseverancia en los entrenamientos.

**Aragües (2013), menciona que:**

**La condición física general debe considerarse como un desarrollo óptimo de las cualidades físicas básicas, mientras que la condición física específica es aquella que desarrolla de forma óptima y adaptada las capacidades físicas a los requerimientos del deporte o actividad a desarrollar. (p.11)**

Es por ello que se debe conocer a qué edades iniciar con el desarrollo cada una de las capacidades físicas por lo que se conoce estas se desarrollan a medida que se las entrenan en este caso las cualidades que intervienen en el fútbol son todas porque de cierta manera están relacionadas en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, la evaluación de cada una de estas es importante ya que ayuda a identificar el nivel de desarrollo de estas cualidades o capacidades físicas en el individuo y poder determinar cuál de estas necesita más entrenamiento.

Todo deporte sea individual o colectivo necesita obligatoriamente cierto nivel de desarrollo de las capacidades físicas y con el entrenamiento progresivo poco a poco el nivel irá mejorando, más aun cuando se trata de trabajar conjuntamente con perfeccionamiento de la técnica en el caso del fútbol en donde el trabajo físico influye directamente en la práctica y perfeccionamiento de la técnica. Báez (2012) manifiesta que “el objetivo es competir dando mayor importancia al componente físico, pero siempre desde un punto de vista cuantitativo y condicional (fuerza, resistencia y velocidad), como uno de los factores de éxito si se trabajan bien” (p.21).

Cabe recalcar que el entrenamiento adecuado de cada capacidad constituye la base hacia el perfeccionamiento y a la satisfacción personal de cada individuo, si se lo entrena constantemente y con perseverancia.

**Blázquez (2010), deduce que:**

**Cada práctica deportiva exige un requerimiento específico de cada cualidad física, por eso resulta muy dudoso que el desarrollo de una cualidad de forma aislada sea transferible a prácticas deportivas específicas. Únicamente aparece justificada en los periodos de iniciación, cuando la práctica física produce mejora de todas las cualidades, pero en la fase de especialización, las cualidades físicas básicas no pueden separarse de la técnica. (p. 245)**

La importancia del desarrollo de las capacidades físicas radica en el entrenamiento de cada deporte ya que cada uno exige el desarrollo de ciertas capacidades, en el entrenamiento del fútbol las capacidades influyen en la ejecución de los fundamentos técnicos, así como también en la parte física de tal manera que cuando se inicia la práctica se determina con claridad el nivel de desarrollo de sus capacidades.

## 2.1.7 La fuerza

### 2.1.7.1 Definición

La fuerza es una de las capacidades que influyen de manera positiva en la práctica de ciertos deportes como el fútbol que necesita de un buen nivel en el desarrollo esta capacidad. Ramos (2009) “Es la capacidad de oponerse a una resistencia externa en virtud de los procesos musculares” (p.6).

Esta cualidad también es necesaria en la práctica del fútbol porque permite que el alumno desarrolle la fuerza como base de la preparación física. La relación de rendimiento de la fuerza se respalda en pruebas de salto, sprints cortos la cual mejorará en el desarrollo de la masa muscular.

La relación existente entre la fuerza y el aprendizaje de los fundamentos del fútbol le permiten al estudiante tener una buena condición física que ayuda al mejoramiento del nivel técnico.

**Carreño (2007), en su obra menciona que:**

**La fuerza es una de las capacidades motrices más influyentes en el rendimiento deportivo y está estrechamente relacionada a la rapidez, la resistencia y la flexibilidad, a la vez que permite alcanzar la técnica y la táctica con gran perfección hasta llegar a la maestría deportiva. (p.7)**

La importancia de alcanzar un excelente desarrollo de las capacidades físicas tiene mucha influencia en la práctica deportiva, una de las ventajas es adquirir con mayor facilidad la técnica y llegar a perfeccionarla en cada ejecución, por lo tanto la fuerza necesaria en el fútbol es, relativa a cada ejecución de un gesto técnico o tarea específica de la especialidad y a la manera en que se manifieste en el desarrollo del juego.

Existen diversos factores que pueden llegar a limitar el desarrollo de la fuerza muscular, esto debido a que la mayoría de entrenadores no la trabaja de manera adecuada y se ha dejado a un lado por la falta de conocimiento de cómo entrenarla. Carreño (2007) señaló que “el perfeccionamiento de la técnica deportiva, el nivel de desarrollo de las capacidades de velocidad y flexibilidad así como factores bioquímicos, fisiológicos y psicológicos pueden también limitar la fuerza muscular” (p.11).

Para todo esto se necesita mantener una adecuada planificación en donde el entrenamiento de la fuerza, así como las demás capacidades vayan desarrollándose de manera apropiada y progresivamente.

**Figura N° 1. Manifestaciones de la fuerza en diferentes áreas**

<b>FUERZA</b>		
<b>Fuerza Máxima</b>	<b>Fuerza Rápida</b>	<b>Fuerza Resistencia</b>
Máxima fuerza que se puede ejercer conscientemente frente a una resistencia. Puede ser estática o dinámica.	Capacidad de aparato neuromuscular para responder con la mayor rapidez a un estímulo.	Capacidad de realizar un trabajo muscular de larga duración o resistir cargas reiteradas. El trabajo puede ser estático o dinámico.

**Fuente:** (Carreño, 2007)

**Elaborado por:** Mayra Morocho

### **2.1.7.2 Tipos de Fuerza**

#### 2.1.7.2.1 Fuerza máxima

Prácticamente su objetivo principal es que el individuo aprenda a desarrollar los más altos niveles de fuerza que posee y que con el entrenamiento se mejoran de manera progresiva. Gomá (2011) “Definida como la capacidad de alcanzar la máxima fuerza posible” (p.71).

Para lograr un desarrollo adecuado de la capacidad de fuerza máxima se debe haber realizado una buena preparación con anterioridad, por lo que los ejercicios realizados deben ser ejecutados progresivamente e ir aumentando cada vez el nivel de dificultad, a la vez procurar no lesionar al grupo muscular que intervienen en el ejercicio realizado. Gomá (2011) “Lo que le interesa en este caso no es el tiempo que se tarda en vencer la resistencia, sino la carga en sí misma. 100% carga = 1 repetición máxima” (p.71).

Se puede decir que la fuerza máxima es la mayor fuerza que el sistema nervioso y sistema muscular puede desarrollar en una acción voluntaria, teniendo en cuenta que para realizar este tipo de fuerza se necesita de práctica y constancia en su entrenamiento para evitar lesiones posteriores a su ejecución.

#### 2.1.7.2.2 Fuerza explosiva

Es aquella fuerza que intenta vencer una resistencia no límite, pero a una velocidad máxima, es más habitual en deportes a cíclicos. Gomá (2011) “Definida como la capacidad de alcanzar la fuerza en el menor tiempo posible” (p.71).

Es desarrollo de la fuerza se debe reforzar de acuerdo la edad del estudiante esta tiene influencia directa en el aprendizaje de los deportes en general, ayuda a mejorar la condición física en los estudiantes. Gomá (2011) “Es la capacidad de mover el propio cuerpo o instrumentos con una velocidad elevada. Queda caracterizada por la velocidad alcanzada y no por la cantidad de movimiento” (p.71).

Este tipo de fuerza está determina de acuerdo a la carga, en donde los grupos musculares cumplen un papel muy importante ya que soportan cargas máximas.

#### 2.1.7.2.3 Resistencia a la fuerza

La capacidad de resistencia a la fuerza está determina de acuerdo al tiempo de duración de una carga específica, en donde el trabajo muscular debe resistir el cansancio. Gomá (2011) “Es la capacidad de resistir contra el cansancio durante cargas de larga duración o repetitivas en un trabajo muscular estático o dinámico” (p.71).

En la resistencia a la fuerza se trata de mantener la fuerza a un nivel constante mientras dure la actividad tratando de superar el cansancio generado por cargas de larga duración cuando se realiza un trabajo que puede ser con o sin movimiento. Prácticamente lo que se aspira con el entrenamiento de cada una de las capacidades es tener un desarrollo armónico, una buena postura corporal y sobre todo tener buenas bases para un entrenamiento a nivel deportivo.

## **2.1.8 La velocidad**

### **2.1.8.1 Definición**

Cuando se trata de trabajos de velocidad, es necesario saber ejecutarla con moderación, para ello los trabajos deben aplicarse de acuerdo a la edad del niño para evitar un déficit en el desarrollo de esta capacidad que es necesaria en la práctica de fútbol y otros deportes. Ramos (2009) menciona que “la velocidad es la posibilidad de perfeccionamiento. Es la mayor capacidad de desplazamiento que se tienen en una unidad de tiempo” (p.8).

Mientras mayor sea el desarrollo de la velocidad mejor serán los resultados en la práctica deportiva, el objetivo es poder desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible tratando de mejorar cada vez el tiempo en su ejecución y a la vez se puede mejorar la capacidad de coordinación y efectuar el desplazamiento con mayor eficacia.

El desarrollo de esta capacidad es muy importante debido a que en el fútbol se trata de realizar acciones técnicas en el menor tiempo posible, tratando de ejecutarlas con velocidad y precisión. Por lo tanto mayor nivel técnico obtendrá el estudiante cuando integre el desarrollo de la velocidad con el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol. Gomá (2011) “En el fútbol actual la velocidad es una de las cualidades que tienen mayor importancia, pues las acciones técnicas requieren cada vez más la participación de esta cualidad” (p.66).

No sólo se trata de ejecutar ejercicios, sino saber a qué edades iniciar con la el desarrollo de las capacidades y conocer los ejercicios adecuados para que el estudiante pueda realizarlos correctamente.

El desarrollo de la velocidad en etapas correctas, cumplen un papel fundamental debido a que mientras más jóvenes sean mayor será el desarrollo de esta capacidad por lo que hoy en día los niños y jóvenes que tiene una buena velocidad es porque se ha trabajado de manera correcta en las edades adecuadas. Según Ramos (2009) “El método de entrenamiento por repeticiones es la vía de mejoramiento de la velocidad, por medio de ejercitaciones generales y específicas” (p.9).

Cuando se trata de mejorar la velocidad en los estudiantes, la mejor manera es integrar el método de repeticiones para que los trabajos se desarrollen de manera adecuada y poder corregir los errores más comunes que se cometen al entrenar la velocidad, mientras más repeticiones se realicen mayor será el resultado de perfeccionamiento en esta capacidad.

### **2.1.8.2 Tipos de velocidad**

#### 2.1.8.2.1 Velocidad de reacción

Este tipo de velocidad se presenta como una respuesta motriz generada de manera voluntaria en el individuo, a un estímulo en el menor tiempo posible. Guimaraes (2011) señaló que la velocidad de reacción “se mide por el tiempo transcurrido desde que se produce el estímulo hasta que se inicia la respuesta motora” (p.74).

Este tipo de capacidad responde a un estímulo en el menor tiempo posible como ejemplo se encuentra la parada de un portero o también se la puede diferenciar en el disparo de salida de una carrera de 100 metros en donde la capacidad de reacción debe ser inmediata. Gomá (2011) manifiesta que “en el fútbol es uno de los aspectos más importantes a trabajar dentro del concepto de velocidad, pues todas las acciones que se dan requieren un nivel alto de esta cualidad” (p. 69).

El desarrollo adecuado de la velocidad permite que el individuo pueda realizar y ejecutar movimientos juntamente con desplazamientos con mayor nivel técnico en el campo de juego por lo que el fútbol demanda acciones en las que se necesita tener un buen desarrollo de velocidad.

#### 2.1.8.2.2 Velocidad gestual.

En este tipo de velocidad se caracteriza por el gesto de ejecución del ejercicio en el menor tiempo posible, esta va a depender de la musculatura implicada en el ejercicio. Gomá (2011) manifiesta que “es la capacidad de hacer un gesto en el menor tiempo posible. Depende de la resistencia a vencer y de la capacidad contráctil de la musculatura implicada” (p.67)

De tal manera que posemos decir que es la capacidad de realizar un movimiento con una parte del cuerpo en el menor tiempo posible por ejemplo, en un lanzamiento a portería en el fútbol, el arquero tiene que realizar un gesto rápidamente para evitar que el balón pase.

### 2.1.8.2.3 Velocidad de desplazamiento

Este tipo de velocidad es imprescindible en la práctica de la mayoría de deportes puesto que la velocidad se mejora con la práctica y esta se determina según el tiempo en el que se desplaza el individuo. Guimaraes (2011) “Viene dada por el tiempo transcurrido desde que se produce el estímulo hasta que se culmina el desplazamiento. Es decir efectuar el recorrido lo más rápido posible en un determinado periodo de tiempo” (p.73).

En este caso los ejercicios para mejorar la capacidad de la velocidad de desplazamiento deben efectuarse de acuerdo a las edades y sobre todo realizarlos de manera íntegra. Prácticamente se trata de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, como, por ejemplo, la prueba de 100 metros braza en natación. Puede denominarse de otras maneras, como velocidad de traslación, velocidad frecuencial, velocidad cíclica.

En la práctica deportiva siempre se va a necesitar este tipo de velocidad, se la realiza frecuentemente en los entrenamientos con el fin de mejorar el tiempo transcurrido mientras ejecuta el ejercicio. Crespo (2010) concluyó que la velocidad de desplazamiento “es la que permite desplazarse de un lugar a otro, es decir, recorrer una distancia en el menor tiempo posible” (p.12).

Los autores concuerdan en la definición a cerca de la velocidad de desplazamiento pues todos hablan sobre un mismo objetivo que se trata de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible, es muy importante que los estudiantes antes de iniciar la práctica de algún deporte y más aún si se trata de carreras de velocidad en donde los músculos debe

previamente haberse preparado para recibir cargas y estar preparados para su ejecución, deben realizar un previo calentamiento con el fin de preparar al organismo y sus articulaciones para evitar lesiones.

## **2.1.9 La resistencia**

### **2.1.9.1 Definición**

La resistencia es otra de las capacidades que intervienen en la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, el desarrollo de la resistencia le permite al individuo mantener un estado de ritmo en el campo de juego o en el entrenamiento a la vez permitiendo que ejecute con más precisión los diferentes fundamentos técnicos.

**Alfano (2011), menciona que:**

**Entendemos por resistencia la capacidad psicofísica para mantener un esfuerzo sin disminuir aparentemente el rendimiento. Desde el punto de vista psíquico es la capacidad para mantener el esfuerzo durante el mayor tiempo posible, mientras que desde el punto de vista físico es la capacidad del organismo para adaptarse con el fin de demorar la aparición de la fatiga. (p.88)**

Para lograr alcanzar una buena condición física que mejor que entrenar la resistencia ya que esta depende de varios factores como son factor biológico, físico y psíquico los cuales van a determinar el nivel de progreso en la resistencia, los trabajos deben ser progresivos con el fin de poder mantener el trabajo físico y demorar la fatiga en los músculos.

El mantener un adecuado desarrollo de la resistencia es importante ya que de acuerdo a la capacidad que adquiera el individuo podrá realizar un entrenamiento efectivo en la práctica de cualquier deporte que demande mantener un buen nivel de desarrollo en esta capacidad. Ozolin nombrado en Gomá (2011) menciona que “la resistencia del deportista depende de su fuerza muscular y la rapidez de movimientos, de la movilidad de sus articulaciones y perfección de la técnica” (, p. 47).

Cabe recalcar que si se ha llevado una adecuada formación deportiva el estudiante será capaz de desarrollar el nivel de a capacidad aeróbica o anaeróbica ya que su organismo se adaptará rápidamente al entrenamiento que realice siempre y cuando éste sea progresivo y realice ejercicios que no sobrepasen los límites del entrenamiento, ya que si se consigue llevar un entrenamiento y una alimentación adecuada el individuo logrará mantener un buena calidad de vida.

El nivel de resistencia que posee el deportista está influenciado de acuerdo a la masa muscular del individuo, en el fútbol los estudiantes necesitan mantener una buena resistencia que les permita mantener el nivel de condición física en el campo de juego. Gomá (2011) “La resistencia es una de las cualidades físicas más importantes que requiere el futbolista” (p.47).

Un futbolista que ejecute correctamente los fundamentos técnicos del fútbol debe estar consiente que su presencia en campo de juego debe ser imprescindible debido a que se necesita personas con una excelente condición física y que mejor cuando el joven está dispuesto a desarrollar cada una de sus capacidades. Alfano (2011) señaló que “disponer de una

adecuada resistencia física para la actividad deportiva conllevará que la respuesta dada por nuestro cuerpo ante el tiempo prolongado de trabajo al que le sometemos sea preciso sin perder la eficacia” (p.88).

Al iniciar con la práctica deportiva hay que saber que con la constancia y la perseverancia se pueden conseguir resultados positivos, más aun cuando se requiere superación personal en cualquier deporte base, y más aún en el fútbol que requiere de un adecuado nivel de condición física.

### **2.1.9.2 Tipos de resistencia**

#### 2.1.9.2.1 Resistencia aeróbica

La importancia que tiene el desarrollo de la capacidad aeróbica en el individuo es imprescindible ya que se realizan esfuerzos prolongados en los que intervienen numerosos grupos musculares de acuerdo a la necesidad, más aun en fútbol en donde se necesita obligatoriamente tener una buena condición física. Ramos (2009) “Capacidad de realizar un esfuerzo prolongado, en el que participan numerosas masas musculares. El funcionamiento de los aparatos circulatorio y respiratorio provee oxígeno necesario de acuerdo a la necesidad requerida” (p.6).

Para lograr adquirir un estado óptimo en la condición física se necesita de constancia en los entrenamientos, una de las ventajas de poder obtener una buena capacidad aeróbica es que al realizar carreras continuas el organismo se va adaptando al trabajo físico y el individuo será capaz de soportar esfuerzos de larga duración.

**Báez (2012), menciona lo siguiente sobre la resistencia aeróbica:**

**Hace referencia a entrenamientos de larga duración que pueden ser de manera continua o intermitente. Para el ejercicio intermitente, los periodos de trabajo deben ser superiores a los 5 minutos, mientras que en el ejercicio continuo el tiempo de trabajo oscila entre los 15 y 25 minutos aprox. Es muy importante mantener siempre a lo largo del ejercicio unos niveles adecuados de intensidad de trabajo, para ello el entrenador debe ser capaz de motivar a sus jugadores en todo momento. (p.37)**

Mantener un buen nivel en la capacidad aeróbica es necesario para poder tener una mejor condición física que permita desenvolverse de manera adecuada y óptima en el campo de juego. En esta capacidad no existe deuda de O<sub>2</sub> debido a que el aparato circulatorio y respiratorio son quienes brindan el oxígeno necesario al organismo.

#### 2.1.9.2.2 Resistencia anaeróbica

El mantener un desarrollo adecuado de esta capacidad es trascendental debido a que se necesita realizar esfuerzos de alta intensidad durante un corto lapso de tiempo es decir son acciones en las que los músculos están activados para ejecutar esfuerzos intensos con poco suministro de oxígeno. Para lo cual un futbolista debe estar presto a desarrollar cada capacidad progresivamente. Ramos (2009) “Es la capacidad de soportar esfuerzos intensos, de menos de cuatro minutos, con escaso o ningún abastecimiento de oxígeno” (p.6).

Al hablar de la capacidad anaeróbica debemos saber que este tipo de capacidad está ligada con la velocidad debido a que el esfuerzo que realiza el individuo debe ejecutarse en un periodo corto, en donde sus fibras musculares deben adaptarse al tiempo de trabajo.

**Báez (2012) manifiesta en uno de sus apartados sobre la resistencia anaeróbica:**

**Capacidad de mantener o resistir un esfuerzo de intensidad elevada (casi máxima) durante un periodo breve de tiempo. El principal punto de interés del trabajo físico de la capacidad de resistencia a la velocidad en jugadores adultos y formados se centra en incrementar el umbral anaeróbico. (p.37)**

En este tipo de resistencia existe la deuda de oxígeno ya que el trabajo a realizar es de alta intensidad, para mejorar se debe trabajar con carreras largas manteniendo un ritmo regular, el entrenamiento se basa de acuerdo a las edades es por ello que mientras más jóvenes sean tendrán un mayor progreso en desarrollar esta capacidad.

Al iniciar con la práctica deportiva es necesario conocer el tiempo de trabajo que se va a realizar en el caso de la resistencia debemos saber que los trabajos deben ser aplicados con una carga específica que ayude mejorar dicha capacidad. El trabajo debe ser progresivo para que no haya inconvenientes o posibles lesiones durante los entrenamientos.

**Martínez, et al. (2010), manifiestan que:**

**El trabajo de resistencia general constituye un excelente medio de desarrollo cardíaco, muscular y respiratorio. La resistencia aeróbica es un factor básico a desarrollar durante la adolescencia. El principal medio para el desarrollo de la misma es la carrera, a través de diversas formas de aplicación. (p. 17)**

Mantener un buen nivel de desarrollo de la resistencia permite al individuo adaptar a su organismo en base a los entrenamientos, se trata de realizar cualquier tipo de ejercicio prolongados durante el mayor tiempo posible, resistiendo al síndrome de la fatiga.

## **2.1.10 La flexibilidad**

### **2.1.10.1 Definición**

La flexibilidad es una de las capacidades básicas que puede mejorarse con el entrenamiento, es buena para prevenir lesiones y se la debe practicar diariamente debido a que se la pierde con facilidad. Gomá (2011) “La flexibilidad es considerada como una cualidad física o capacidad condicional. Etimológicamente procede del latín “flectere”: curvar, doblar; “bilix”: capacidad de curvar” (p. 54).

El objetivo de la flexibilidad es aumentar o mantener el nivel de movimiento de las articulaciones para ello al realizar trabajos de flexibilidad se recomienda realizar un calentamiento con anterioridad para prevenir lesiones. Gomá (2011) “Cada actividad deportiva (entre ellas el fútbol) requiere unas características determinadas de flexibilidad” (p.54).

La importancia que tiene esta capacidad en todos los deportes es indispensable, gracias a ella se pueden realizar ejercicios para contrarrestar el cansancio tanto en los músculos como en las articulaciones.

Al iniciar la práctica deportiva se debe tener en cuenta que el esfuerzo, la constancia y la disciplina empleada en cada entrenamiento servirán para obtener a futuro buenos resultados tomando en cuenta que sin práctica no hay mejoramiento y sin constancia no hay resultados.

**Colado (2012), en su obra menciona que:**

**Es necesario tener en cuenta la noción de paciencia y de continuidad en el entrenamiento. En la práctica física los resultados no salen de forma inmediata, es por esto por lo que muchos ejercitantes mal asesorados terminan por desmotivarse y dejar las actividades. Esto suele ser debido a una planificación de objetivos poco realista. Además se debe concienciar al ejercitante indeciso, o no muy predispuesto, a que la continuidad será un factor crucial y decisivo para alcanzar esos objetivos que pide. Debe considerar que los milagros no existen y que todo va a depender de su constancia y de su esfuerzo. (p.35)**

Una de las características esenciales, si se ha iniciado con una etapa de entrenamiento es tener paciencia y perseverancia cuando se realiza cualquier tipo de actividad física, debido a que la constancia en la práctica de algún deporte conlleva a la superación, satisfacción y al mejoramiento, hay que tener en cuenta que los resultados no serán visibles inmediatamente, sino que con el paso del tiempo los cambios físicos y psicológicos serán más notorios.

## **2.1.10.2 Tipos de flexibilidad**

### 2.1.10.2.1 Flexibilidad general

Habitualmente a este tipo de flexibilidad la vemos en estiramientos, por lo tanto es necesario que toda persona tenga un nivel de desarrollo en esta capacidad. Para Gomá (2011) “Todo jugador debe tener un buen nivel de movilidad en sus articulaciones y de elasticidad en sus músculos. Es un requisito de entrenamiento eficaz y posibilita realizar diversidad de tareas de preparación de tipo específico o genérico” (p.60).

El entrenamiento adecuado de la flexibilidad en los futbolistas no es tan desarrollado como las otras capacidades debido a que la mayoría de hombres no tienen flexibilidad en sus articulaciones, por lo que el trabajo en este tipo de capacidad debe empezar desde edades tempranas.

### 2.1.10.2.2 Flexibilidad específica

La flexibilidad es una de las capacidades que es importante, pero no todos los entrenadores suelen aplicar durante la práctica o en entrenamientos de algún deporte. Gomá (2011) “La necesaria para el fútbol o articulación concreta” (p.60).

El desarrollo de la flexibilidad es importante ya que en el trabajo efectuado interviene grupos musculares que de cierta manera se utilizan constantemente en el fútbol.

### 2.1.11 Test

Es importante conocer acerca de los test que se pueden realizar a los estudiantes ya que son parte fundamental durante el inicio del año escolar debido a que mediante estos podemos tener en cuenta el nivel que posee cada estudiante en los diferentes aspectos que se consideren importantes. Según Underwood (2009) “Un test es fiable cuando aplicado dos veces ofrece la misma medida del problema que se estudia sin grandes diferencias” (p.21).

Al momento de aplicar un test es necesario tomarlo dos veces para determinar que el grado de resultado sea similar al que se lo aplicó en primer lugar. Si esto determina que tienen un grado de igualdad significa que el test es confiable y que los resultados son exactos.

La importancia de utilizar los test radica en que cada uno puede evaluar distintas capacidades físicas que proporcionan resultados reales de la condición física en las que se encuentran los individuos, son muy importantes ya que a través de ellos podemos verificar si existe alguna deficiencia o a la vez si existe progresión en los diferentes ámbitos a evaluar.

**Underwood (2009), señala que:**

**Los test tienen beneficios, menciona que: Constituyen una fuente de motivación, ya que pueden medir y apreciar en forma concreta el progreso de su condición física. Toman verdadera conciencia de sus puntos fuertes y débiles, en consecuencia, en las prácticas mejorar los más débiles y seguir aumentando los más fuertes. (p.21)**

Estos resultados a menudo representados por la duración de un ejercicio, por una distancia, por una carga levantada, deben ser considerados a la vez como medidas cualitativas, es decir, como expresión de la calidad o de la eficiencia del sistema probado, pero también como medidas cuantitativas, con relación a las características de la persona sujeta a la prueba.

Existen distintas maneras de valorar las cualidades de una persona, investigar acerca de los métodos y los test de confiabilidad es la responsabilidad de cada entrenador, debido a que la evaluación es un proceso continuo que la mayoría de profesionales no aplican al iniciar con sus entrenamientos o en una clase de educación física en donde es necesaria la aplicación de test o pruebas para medir las diferentes capacidades.

Tener información extra acerca de los test y conocer para que sirven o que ventajas tienen es una manera de evitar confusiones y sobre todo ayuda a establecer si son fiables o no.

**Soares (2011), deduce que:**

**Las pruebas de valoración de la condición física no son, de ninguna forma, el único y exclusivo medio de evaluación del estado físico de los jugadores: la subjetividad del entrenador, del propio atleta y el análisis del entrenamiento y del partido son componentes determinantes en la evaluación del diagnóstico. Las pruebas de valoración sólo son un elemento más que enriquece el conocimiento del entrenador sobre sus jugadores. (p.90)**

Cuando se trata de pruebas de valoración físicas la mayoría sabemos que son elementos necesarios para obtener información, no obstante no son los únicos medios para evaluar la condición física, esto quiere decir que la experiencia que tiene un entrenador será una parte esencial que ayudará y determinará el nivel o la valoración de la condición física, hay que recordar que las pruebas físicas son una ayuda más que facilita la obtención de resultados.

El beneficio de utilizar pruebas que evalúen las diferentes capacidades físicas es para conocer el estado físico y determinar si se debe aplicar un entrenamiento más específico o avanzar progresivamente.

**Pérez (2011), manifiesta que:**

**El objetivo de las pruebas físicas que se realizan en esta unidad es conocer el nivel inicial que el alumno tiene en distintos aspectos relacionados con la condición física y capacidades físicas básicas, y en ese sentido se plantean. Los datos obtenidos mediante estas pruebas han de tener un sentido práctico y funcional, y deben servir al profesor para contar con un punto de referencia en el que apoyarse para comparar y valorar el progreso de los alumnos. (p. 27)**

De esta manera se establece la importancia sobre la aplicación de test o pruebas de evaluación que ayudan a medir ya sea el conocimiento o a su vez la condición física que son puntos de partida muy esenciales si desea obtener buenos resultados.

A la vez permite tener una visión más clara y específica de lo que se pretende enseñar y de lo que el alumno necesita para poder obtener resultados positivos y para ello es importante aplicar no una sino varias veces un test para deducir si existe o no progreso en dicha actividad realizada.

## **2.1.12 Test de fuerza**

### **2.1.12.1 Test Abdominales en 60 segundos**

**Guimaraes (2011), menciona lo siguiente:**

**Objetivo:** Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

**Desarrollo:** Tendidos sobre la espalda. Piernas extendidas y pies separados unos 60 cm. Manos detrás del cuello con dedos entrelazados. Codos colocados atrás de manera que los antebrazos toquen la colchoneta. Otra persona sujeta los tobillos. El candidato se sienta, y girando el tronco hacia la izquierda, toca con el codo derecho la rodilla izquierda. Retorna a la posición inicial. Se sienta y, girando el tronco hacia la derecha toca con el codo izquierdo la rodilla derecha.

El ejercicio se repite cuantas veces se pueda en 60". Los talones deben estar en contacto con la colchoneta o piso durante todo el ejercicio.

No se cuenta como repetición si los dedos no se mantienen entrelazados detrás del cuello; si las rodillas se doblan en el momento de la flexión; si los antebrazos no tocan el piso de cada repetición o si se impulsa desde la colchoneta o piso con uno o ambos codos. (p. 50-51)

#### **2.1.12.2 Salto de Longitud Horizontal sin carrera de impulso**

**Martínez (2013) menciona lo siguiente:**

**Objetivo:** Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior.

**Posición inicial:** El sujeto se colocará de pie tras la línea de salto y de frente a la dirección de impulso, el tronco y piernas estarán extendidas y los pies juntos o ligeramente flexionados.

A la señal del controlador, el ejecutante flexionará el tronco y piernas pudiendo balancear los brazos para realizar, posteriormente, un movimiento explosivo de salto hacia delante. La caída debe ser equilibrada, no permitiéndose ningún apoyo posterior con las manos.

Se anotará el número de centímetros avanzados, entre la línea de salto y el borde más cercano a ésta, midiendo desde la huella más retrasada tras la caída. Se considera la mejor marca de dos intentos.

**Material:** Cinta métrica. (p.139)

## **2.1.13 Test de velocidad**

### **2.1.13.1 Test de los 20 metros. Lanzados**

**Martínez (2013) menciona lo siguiente:**

**Objetivo:** Medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica en las piernas.

**Posición inicial:** Para iniciar la prueba, el sujeto se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A la señal del controlador (listos, ya) el examinando deberá recorrer la distancia de 20 m en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada.

Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia de 20m, existente entre la señal de salida y hasta que el sujeto sobrepasa la línea de llegada (p.192-193).

### **2.1.13.2 Test de los 40 metros**

**Martínez (2013), establece que:**

**Objetivo:** Medir la velocidad de aceleración del sujeto.

El sujeto arrancará de la posición de salida alta tras la línea de partida.

**Posición inicial:** A la señal de controlador (listos, ya), deberá recorrer la distancia marcada en el menor tiempo posible, hasta superar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia establecida (segundos, décimas y centésimas de segundos).

**Materiales:** Para realizar esta prueba se precisa terreno liso y plano, tiza para marcar líneas y cronómetro. (p. 195)

#### **2.1.14 Test de resistencia**

##### **2.1.14.1 Test de Cooper**

**Martínez (2013), menciona lo siguiente:**

**Objetivo:** Medir la capacidad máxima aeróbica de media duración. Aunque esta prueba está catalogada como de medición aeróbica, es necesario destacar el sobreesfuerzo que realiza el sujeto, en los últimos metros o minutos, con el objeto de aumentar la distancia recorrida crea una situación aeróbica – anaeróbica.

**Posición inicial:** el sujeto deberá estar situado de pie tras la línea de salida.

**Ejecución:** a la señal del controlador, el deportista deberá recorrer sobre la pista o terreno medio para este fin el máximo número de metros durante un tiempo total de 12 min.

Se registrará el número de metros recorridos por el sujeto. Para que a prueba tenga validez, el alumno deberá permanecer en movimiento durante los 12 min de duración de la misma, aceptándose, si es necesario y por un excesivo agotamiento del individuo, períodos de andadura.(p.91-92)

#### **2.1.14.2 Test de Burpee**

**Martínez (2013) establece que:**

**Objetivo:** Estimar la capacidad anaeróbica del sujeto. En concreto resistencia anaeróbica láctica.

**Posición inicial:** Para comenzar su realización, el sujeto estará situado de pie, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. A la seña de “listos-ya”, el alumno realizará varios movimientos o fases:

- \* Flexión de piernas hasta tocar, con las manos, el suelo a ambos lados de la cadera.
- \* Trasladar el peso del cuerpo a las manos, manteniendo los brazos extendidos y realizando una extensión del tronco y miembro inferior hacia atrás hasta el apoyo de los pies por las punteras.
- \* Volver a la posición número 1 (flexión de piernas y manos apoyadas en el suelo a ambos lados de la cadera).
- \* Situarse en posición de pie.

El sujeto realizará este ejercicio el mayor número de veces posibles (pasando por todas sus fases) durante un minuto. Se trazarán dos líneas paralelas separadas entre sí por 40 cm. El sujeto apoyará los pies desde la posición inicial sobre una de ellas, quedando la otra línea debajo del cuerpo. En la fase flexión deberá superar esta línea con los pies.

**Materiales:** interior o exterior, suelo o superficie llana y cronómetro.  
(p.124-125)

## **2.1.15 Test de flexibilidad**

### **2.1.15.1 Test de flexión de tronco sentado**

**Martínez (2013), menciona lo siguiente:**

**Objetivo:** Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla.

**Posición inicial:** Al iniciar la ejecución, el sujeto permanecerá sentado sobre el suelo, con las piernas juntas y extendidas. El ejecutante estará a su vez descalzo, con los pies pegados a la caja de medición, y los brazos y manos extendidos, manteniendo una apoyada sobre otra y mirando hacia delante.

A la señal del controlador, el ejecutante flexionará el tronco adelante, empujando con ambas manos el curso hasta conseguir la mayor distancia posible (p.216).

### **2.1.16 El Fútbol**

#### **2.1.17 Definición**

La práctica de este deporte por parte de niños y jóvenes crece constantemente ya que es un deporte que los integra y socializa a todos haciéndolos participes en eventos deportivos de gran expectativa, aprender sus fundamentos son la base en la práctica de este deporte. Gomá (2011) “El fútbol es un juego colectivo de pelota ejecutado casi exclusivamente con el pie, cuyo reglamento ha sufrido muy pocas modificaciones a lo largo de sus 130 años de existencia, y enfrenta a dos equipos en conflicto por ganar” (p.10).

Practicar este deporte por diversión es la manera más saludable de aprender a ejecutar cada uno de los fundamentos técnicos por lo tanto el objetivo es anotar un gol sin permitir que el otro equipo iguale el resultado, gana el equipo que ha conseguido anotar el mayor número de goles. Hoy en día se han implementado reglas que deben ser respetadas para llevar a cabo el juego.

En la actualidad el fútbol es considerado como uno de los deportes en los que prima la ejecución de los procesos técnicos y tácticos.

**Gomá (2011), manifiesta que:**

**El fútbol es el símbolo moderno óptimo para la canalización de ese enorme caudal de sensaciones que conlleva la existencia cotidiana en nuestra civilización y que ha supuesto que el fútbol se convierta en la gran terapia mundial para millones y millones de seguidores de los cinco continentes. (p.10)**

El nivel futbolístico en todo el país se ha incrementado cada vez más llamando la atención de muchos jóvenes, quienes son partícipes en la práctica de este deporte, los avances ha sido notorios actualmente ya que se ha mejorado la parte técnica implementando nuevos métodos y nuevas estrategias para la enseñanza-aprendizaje del fútbol. Aragüez (2013) “En las últimas décadas las ciencias del deporte han evolucionado enormemente, producto de ello son los avances aparecidos en la preparación física en el fútbol a todos sus niveles” (p.23).

La mayoría de niños se divierte en su tiempo libre, hacen de este deporte una actividad recreativa en la que la diversión prime ante todo, ya que es ahí en donde el niño adquiere sus primeras bases en el aprendizaje de este deporte. Llerena (2010) “La práctica del fútbol en la escuela, como en la mayoría las instituciones, se lo realiza sin utilizar una metodología adecuada por parte de los tutores para un aprendizaje eficiente de los fundamentos técnicos del fútbol” (p.20).

En la mayoría de instituciones se evidencia que los entrenadores no son conscientes en el proceso de enseñanza aprendizaje que tiene el fútbol, principalmente en el aprendizaje de los fundamentos técnicos.

Los estudiantes están forzando sus capacidades y más aún están siendo mal entrenadas por lo que simplemente no se puede conseguir excelentes resultados. Pocos son los profesores o entrenadores de escuelas o colegios que si se interesan por los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol por lo que sus estudiantes tienen más desarrolladas sus capacidades y son más aptos para la práctica de cualquier deporte. Según Báez (2012) en su libro menciona que “muchos entrenadores piensan que el trabajo físico no es necesario hasta cierta edad y que los aspectos motrices de crecimiento se adquieren en la escuela y no en el terreno de juego” (p.21).

Sin duda la formación que reciben los estudiantes en las instituciones es de gran importancia porque a través de las clases de educación física se conoce las diferentes capacidades que poseen cada uno y es el punto principal en donde cada uno de ellos va a desarrollar sus habilidades y capacidades físicas y depende únicamente de la capacidad del maestro de cómo transmitir los conocimientos y de cómo enseñarlos a través de procesos durante las edades adecuadas. Alfano (2011) menciona que “los fenómenos fisiológicos ligados al rendimiento deportivo en el fútbol pueden tener diferentes roles y no siempre constituyen la base fundamental para alcanzar lo máximo en una determinada disciplina deportiva” (p.34).

Esto quiere decir que la base fundamental en la práctica del futbol es el entrenamiento que es lo primordial si se quiere obtener buenos resultados y no siempre se podrá alcanzar los niveles de excelencia determinados por la parte fisiológica ya que esta puede estar direccionada hacia otro lado que no sea a nivel deportivo.

El aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol y todo lo que interviene en ello se aprende desde edades escolares en donde el gusto por divertirse es la parte primordial en los niños y niñas. Aprender en base a experiencias es una manera de mejorar y la única oportunidad es a través del juego.

**Benedek (2010), concluyó que:**

**Una primera familiarización con el balón tiene lugar, por regla general, ya en edad preescolar, o bien en la guardería o jugando en la casa. Pero la oportunidad más esencial para conocer el fútbol en la infancia temprana la ofrece el deporte escolar. (p.19)**

Para la mayoría de niños y niñas el simple hecho de tener un balón implica que con él pueden aprender a desarrollar diferentes habilidades, niños que simplemente con la presencia de un balón de fútbol encuentran la manera de divertirse ya sea estando solos o con un compañero tratando de ser el mejor y de demostrar que pueden dominar el balón, principalmente en las escuelas en donde la hora de recreo es el momento exacto para recrearse y divertirse con un balón en donde por lo general no hay reglas establecidas.

A medida que transcurre el tiempo la manera de enseñar va cambiando, el progreso y la forma de involucrarse en el juego es la manera de demostrar interés en la práctica de este deporte, nuevas estrategias que serán investigadas a futuro surgirán con el tiempo.

**Wein (2013), menciona lo siguiente:**

**Hay un aspecto de rendimiento de un jugador, al cual no se ha dado todavía la debida importancia dentro de la enseñanza y que puede caracterizarla en la segunda década del siglo XXI: la capacidad de inteligencia de juego, auténtico motor de cualquier presentación futbolística y responsable de la calidad de juego. (p.17)**

Para un entrenador son importantes los logros y el progreso de sus dirigidos, es por ello que los conocimientos impartidos tienen que ser visibles con resultados en el campo de juego ya que se espera que cada jugador mejore con el tiempo de entrenamiento y con la constancia en la práctica en el fútbol y sus fundamentos técnicos.

Uno de los aspectos importantes es la inteligencia de juego que le permite ser superior en el campo, mejorando la calidad de juego y consiguiendo así un desarrollo completo en el jugador.

### **2.1.18 Fundamentos técnicos**

Una de las partes más importantes del fútbol son sus fundamentos técnicos que son parte indispensables en el campo de juego en donde cada fundamento se aprende con una práctica diaria y con constancia. Velasco (2010) “Entendemos como fundamentos del juego aquellos aspectos del mismo que es imprescindible dominar para poder practicar de forma adecuada” (p.54)

La práctica de este deporte conlleva al estudiante a mantener un entrenamiento constante en donde el aprendizaje sea cada vez más significativo logrando obtener a la vez una buena condición física. Ruiz (2010) “existe la teoría de que la enseñanza de la técnica, se basa en la práctica y en la repetición” (p.112).

Con la práctica y la constancia se puede mejorar la ejecución de cualquier técnica ya sea en el fútbol o como en los demás deportes colectivos debido a que las repeticiones que se ejecuten el caso del fútbol en el dominio del balón la técnica de repeticiones será eficaz para el mejoramiento de la misma.

En el fútbol para realizar una buena ejecución de los fundamentos técnicos no hay duda en que el método de repetición es el más apto para aprender de tal manera que la práctica, la constancia y la superación son las bases para adquirir una buena formación. Merino (2012) “Son acciones que están constituidas por gestos propios del deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender” (p.30).

De tal manera que lo podemos definir como el dominio de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinados gestos que se requieren en los diferentes deportes. Llerena (2010) “La práctica del fútbol en la escuela, como en la mayoría las instituciones, se lo realiza sin utilizar una metodología adecuada por parte de los tutores para un aprendizaje eficiente de los fundamentos técnicos del fútbol” (p.20).

La gran mayoría de entrenadores no emplea un método adecuado a la hora de enseñar todos los aspectos técnicos en el fútbol, saber enseñar y transmitir el conocimiento es la base, estimular al educando y motivarlos en cada encuentro es la manera de adquirir un buen nivel y llegar a la perfección en dicho deporte.

### **2.1.19 Fundamentos técnicos con el balón**

Entre los factores que intervienen el buen desarrollo de los fundamentos técnicos se encuentra la interrelación entre jugadores la parte cognitiva y social es fundamental.

Cada jugador debe estar preparado ante situaciones de juego que requieran de perspicacia ante el equipo rival, anticiparse a las acciones de juego es una manera de aventajar al oponente, es importante conocer cómo realizar cada fundamento técnico en el campo de juego. Wein (2013) señala que “es importante para el éxito de cualquier equipo conocer no sólo cómo pasar el balón, sino también cuándo y por qué pasarlo con una u otra técnica” (p.15).

El trabajo en equipo es fundamental cuando el objetivo es lograr una victoria, cada jugador debe saber cómo manejarse en el campo de juego recordando y empleando la manera de ser eficaz al golpear el balón tratando de perfeccionar cada vez más el nivel de técnica que posee en cada fundamento aprendido.

## 2.1.20 Superficies de contacto con el balón

Es importante conocer acerca de las superficies con las que se permite tener contacto con el balón para poder ejecutar correctamente un buen trabajo durante las sesiones de clases o durante los entrenamientos. Cuervo (2005) manifiesta que “Son aquellas partes del cuerpo que entran en relación con el balón, en forma voluntaria, inteligente y con fin determinado”.

### **Cuervo (2005) menciona:**

Pie:

- Planta: parar, semiparar, desviar, conducir, pasar, driblear.
- Empeine: Amortiguar, pasar, rematar, voleo, semivoleo.
- Borde interno: Semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, pasar.
- Borde externo: Semiparar, amortiguar, desviar, driblear, pasar.
- Punta: Desviar, pasar, rematar. (p.59)

Muslo:

- Amortiguar
- Desviar
- Pasar

Bajo vientre:

- Semiparar.
- Amortiguar

Pecho

- Amortiguar
- Desviar
- Pasar

## Cabeza

- Amortiguar
- Desviar
- Pasar
- Rematar

## Manos

- Lanzamientos: lateral
- Porteros (p.60)

### 2.1.21 La conducción

Saber guiar el balón en una trayectoria determina proporciona ventajas de quien no lo sabe realizar con precisión, hoy en día la conducción es uno de los fundamentos que siempre están en constante desarrollo ya que es la base para aprender los demás fundamentos técnicos.

**Pacheco (2012), menciona que:**

**Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (cara externa, o interna) o el pecho, siendo también utilizada cuando el jugador pretende proteger el balón en espera de una línea de pase o cuando tiene espacio disponible para la progresión sobre el terreno. (p.83)**

Uno de los fundamentos más importantes es la conducción del balón que no es más que poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad y teniendo en cuenta una visión panorámica, aplicada para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.

**Según cuervo (2005), hay que tener en cuenta tres elementos:**

- \* Visión periférica: Dominio de todo el campo.
- \* Toque de balón: Debe ser corto, suave, rápido y continuado.
- \* Tronco: En una conducción rápida el tronco erguido y en una lenta va ligeramente inclinado hacia adelante (p.61- 62)

### **2.1.22 El pase**

Toda acción técnica durante el partido será indispensable, más aun el pase que es la parte importante para llegar al oponente y quizá lograr convertir un gol a favor, se pueden realizar pases con los diferentes bordes del pie, teniendo en cuenta que hay que saber guiar dar trayectoria al balón.

**Según Pacheco (2012), en su obra menciona que:**

**Es una acción de gran importancia en el fútbol, por ser aquella que ocurre con mayor frecuencia en el transcurso de un partido. El pase consiste en enviar el balón en la dirección de un compañero, y es también una forma de progresión sobre el terreno para que puedan crearse con mayor facilidad situaciones de gol. (p.84)**

La acción de pasar el balón hacia un compañero en el momento indicado es importante debido a que la acción del pase constituye la llegada para lo conclusión de un gol.

### **2.1.22.1 Tipos de pase**

Lograr pasar el balón con precisión es primordial para finalizar la jugada con un gol, para realizar un buen toque de balón con un compañero se debe aprender a tener control sobre él, el cual le dará más seguridad al momento de pasar el balón en acciones rápidas. Según Pacheco (2012) “de acuerdo con la situación de juego en que se encuentra el practicante, se podrán utilizar diferentes pases: Pase con el interior del pie; Pases con el empeine; Pases con la cara externa del pie; Pases con la cabeza” (p.84).

### **2.1.23 Dominio o control del balón.**

**Cuervo (2005), menciona lo siguiente:**

- \* **Parada:** Consiste en detener totalmente la trayectoria del balón. La correcta parada del balón se hará colocando la punta del pie en forma vertical, o sea, la punta del pie estará a una altura superior a la del talón.
- \* **Semiparada:** Es la detención de la trayectoria del balón dejándola en movimiento, cerca del jugador que efectúa el control para su posterior utilización.
- \* **Amortiguación:** Consiste en quitarle velocidad a la trayectoria del balón en forma progresiva. Su diferencia de la semi parada es que esta se realiza cuando el balón viene del suelo y la amortiguación cuando el balón no ha tocado el suelo.

- \* **Desviación:** Es cambiar la dirección del balón en forma habilidosa e inteligente. Este control tiene características de pase o remate según la situación de juego. (p. 61)

Ante una situación de juego es muy importante saber ejecutar la acción técnica del dribling, se necesita controlar el balón para que este vaya pegado al borde del pie, se lo utiliza muy seguido para engañar al adversario.

**Pacheco (2012), menciona algunos aspectos:**

**La continuidad de las acciones de juego dependen mucho de la forma de cómo el jugador controla y domina el balón, tanto en una trayectoria a ras de suelo como una trayectoria aérea, debiendo, si es posible, realizarse con un solo toque, para que el segundo toque pueda crear una nueva acción de juego. El control del balón podrá hacerse con cualquier parte de cuerpo (excepto con las manos y los brazos), siendo las más utilizadas los pies, los muslos y el pecho. (p. 82)**

Dominar o controlar el balón no es tan fácil en situaciones de juego que resultan complejas por lo difíciles que pueden llegar a ser las acciones del juego, para tener el control se necesita de una práctica constante en la que el individuo deberá poseer la habilidad para conducir, guiar, pasar con los diferentes bordes del pie, como son: borde interno, externo, empeine o con la planta del pie. La manera de controlar el balón en las diferentes trayectorias debe realizarse a un solo toque para que el aprendizaje resulte favorable.

### 2.1.24 El dribling

Ante una situación de juego es muy importante saber ejecutar la acción técnica del dribling, se necesita controlar el balón para que este vaya pegado al borde del pie, se lo utiliza muy seguido para engañar al adversario.

#### **Benedek (2012)**

**Si el jugador no es capaz de pasar el balón, de tirar a portería, etc., debe intentar, utilizando el dribling, crear una situación favorable para él y para sus compañeros. Utilizaremos el dribling: Cuando no haya posibilidad de pase; Cuando debemos desprendernos de un adversario que realiza un estricto marcaje; Cuando debemos retener el balón para ganar tiempo. (p.126)**

Cuando el jugador esté interrumpido por el adversario y sienta que no tiene salida, se debe ejecutar este fundamento como jugada de lujo para avanzar hacia la portería contraria, esta acción durante el juego es muy común entre los jugadores.

De tal manera que burlar al adversario no resulta tan fácil, ya que se necesita tener habilidad para conducir el balón y realizar a la vez una acción con la que se pueda engañar al adversario, existen jugadas en las que es posible driblar al arquero y anotar un gol de tal manera que la jugada resulta interesante y con una nivel técnico que sorprende a quienes son participes de este deporte como lo es fútbol.

### **2.1.25 Recepción**

Saber cómo realizar una buena recepción del balón es un paso para lograr dominar el esférico, cuanto más se lo practique mayor será su perfección.

En el fútbol la recepción del balón tiene gran importancia por lo que sus acciones técnicas son empleadas en cada jugada. Martínez (2010) “La planta del pie es la más empleada para realizar esta acción utilizando el control de parada que hemos visto en el apartado del futbol. También se usan las otras superficies como el interior o el exterior del pie” (p.39).

Para conseguir una adecuada recepción del balón se debe iniciar con ejercicios que sean fáciles y con progresión aumentando cada vez el nivel de dificultad, ejecutar una buena recepción es fundamental para posteriormente pasar el balón y llegar a la conclusión que no es más que conseguir un gol.

### **2.1.26 El remate**

Uno de los fundamentos que son esenciales en la práctica diaria del futbol es el remate ya que este brinda la posibilidad de anotar un gol durante el partido, este se utiliza más cuando el individuo se encuentra frente al arco del adversario. Ureña (2010) “Es la acción técnico-táctica individual por la que se envía el balón hacia la portería contraria con la intención de hacer gol” (, p.62).

Con la práctica constante y una buena formación impartida por los docentes, respetando los procesos de enseñanza–aprendizaje se puede lograr que los estudiantes puedan ejecutar de manera adecuada cada fundamento técnico y a la vez permite que se mejore la condición física de manera adecuada.

### **2.1.27 El juego de cabeza**

Esta acción técnica es muy poco trabajada en los entrenamientos, no se la toma con tanta importancia como las demás, aunque es sin duda se la emplea cuando al jugador ya no le queda alternativa para desviar el balón. Benedek (2012) “Es importante, tanto para el atacante como para el defensor, trabajar regularmente el juego de cabeza bajo la presión de un contrario” (p.98).

Uno de los fundamentos con más índices de deficiencia es este fundamento, esto debido a que los alumnos no consiguen realizar un golpe de balón con dirección sin cerrar los ojos, sino que al contrario ejecutan el juego aéreo cerrando los ojos y sin trayectoria alguna. Por lo tanto se necesita poner más atención en este fundamento técnico.

El juego aéreo o cabeceo como también se lo llama es una acción técnica que necesita de mayor practica y constancia en el entrenamiento, para lograr obtener un buen nivel de aplicación en el campo de juego, realizar ejercicios que vayan desde lo más simple hasta lograr vencer obstáculos de mayor dificultad y poder mejora a futuro el nivel de ejecución de este fundamento.

**Bruggemann (2011), menciona que:**

**Para el juego de cabeza frente a un contrario, concentrarse sólo en el balón y saltar con la mayor antelación posible. Los balones altos pueden también jugarse en el aire con la cabeza. Aquí el jugador utiliza la frente como superficie de contacto más segura y de menor riesgo para la cabeza. Solo se puede utilizar cuando al jugador no le queda ya tiempo o espacio para el control del balón. (p.124)**

Para realizar este tipo de juego aéreo en el campo de se debe anticipar con exactitud y trata de elevarse más ante el adversario para lograr golpear el balón, estas jugadas se las consigue cuando hay saques de esquina en donde el balón llega elevado al área del arquero y probablemente la opción a un gol se puede llegar a concluir cabeceando el balón. Bruggemann (2011) “La frente ofrece la mayor superficie de juego de la cabeza; el balón se puede conseguir con la vista después del contacto con la cabeza, lo que permite un grado de colocación elevado” (p.125).

El truco está en anticiparse a la jugada, llegar al balón y golpear de tal manera que el balón salga direccionado, no se trata de que el balón golpee primero la cabeza debido a que si eso pasara causaría dolor. Es por ello que el golpe se debe realizar con la frente que le brinda una mejor ejecución.

## **2.2 Posicionamiento teórico personal.**

Considero que la teoría humanista es adecuada para fundamentar mi investigación, pues permitió abordar el tema planteado desde una visión integral del ser humano.

En donde el aprendizaje no dependa exclusivamente de procesos cognitivos sino que sean resultados de varios factores como pueden ser la interrelación entre individuos en donde aprende mantener relaciones sociales y sobre todo ayuda a que esté integrado y aprenda de los demás aspectos importantes como son la honestidad, responsabilidad y que tengan influencia directa en la manera de interpretar la realidad, los contextos y que con esto el individuo pueda sentirse de una forma auto realizado.

Con la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del fútbol y el mejoramiento de sus capacidades físicas, los estudiantes obtuvieron una formación integral, continua y constante, que tiene como base el crecimiento, la propia superación creativa, individual y colectiva, dando oportunidad a que los estudiantes puedan crear soluciones ante situaciones de juego tratando así de relacionar lo que aprenden con lo que saben, de tal manera que puedan aprender en base a sus propias experiencias.

Se trata de que cada estudiante mejore en base a procesos metodológicos que sean adecuados a las edades y con ejercicios seleccionados para mejorar cada una de las capacidades físicas y los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

A la vez me permitió tener una visión clara de la realidad existente en la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, determinando si los estudiantes tienen las posibilidades de mejorar y perfeccionar sus potencialidades y capacidades físicas en los deportes y más aun el fútbol, logrando así su formación personal e integral.

### 2.3 Glosario de términos.

**Aeróbico:** Ejercicio físico que necesita de la exhalación e inhalación.

**Anaeróbico:** Ejercicio físico que comprende actividades breves basadas en la fuerza.

**Capacidad:** Cualidad de capaz.

**Condición física:** Resultado de un proceso de ejercitación que suele ser medio mediante la aplicación de test físicos motores.

**Condición:** circunstancia externa que determina o modifica el estado de una persona o cosa.

**Dominio:** acción de dominar el balón.

**Ejercicio:** paseo u otro esfuerzo corporal para conservar la salud o recobrarla.

**Enseñanza:** conjunto de conocimientos que son objeto de la transmisión de saberes.

**Entrenamiento:** Cualquier preparación o adiestramiento con el propósito de mejorar el rendimiento físico o intelectual.

**Evaluación:** Proceso sistemático, integrado y continuo que sirve para observar los logros alcanzados.

**Fundamentos:** Cada una de las acciones que componen el juego, pueden ser ofensivos y defensivos.

**Fútbol:** juego entre dos equipos de once jugadores cada uno, que consiste en disputar la posesión de un balón, según determinadas reglas, e introducirlo el mayor número de veces posible en la portería del equipo contrario, guardada por un portero.

**Guía:** Instructivo programado para llevar al estudiante el aprendizaje de manera autónoma.

**Lúdico:** Actividad que realiza uno o más jugadores utilizando su imaginación.

**Pase:** Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión

**Preparación:** Conocimientos que alguien tiene en cierta materia.

**Procesos:** Acción de ir hacia delante.

**Recreación:** divertir, alegrar, deleitar

**Técnica:** Es el dominio completo que todo jugador de futbol debe tener con el balón, con todas las partes permitidas.

**Test:** Prueba destinada a evaluar conocimientos o aptitudes, en la cual hay que elegir la respuesta correcta entre varias opciones previamente fijadas.

## **2.4 Interrogantes de la investigación**

- \* ¿Cuál es el nivel de las capacidades físicas a través de test a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014 - 2015?
  
- \* ¿Cuál es el análisis del desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del fútbol a través de una ficha de observación a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014- 2015?
  
- \* ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa aplicada a la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del fútbol para los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014 – 2015?

## 2.5 Matriz categorial

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Las capacidades físicas básicas son aquellas cualidades que todo deportista debe desarrollar. Desarrollará unas u otras dependiendo de la actividad en la que vaya a especializarse.	Capacidades Físicas	<p><b>Fuerza:</b> Fuerza Máxima. Fuerza Rápida. Fuerza resistencia</p> <p><b>Velocidad:</b> Aceleración Lanzada</p> <p><b>Resistencia:</b> Aeróbica Anaeróbica</p> <p><b>Flexibilidad</b></p>	<p>Test de abdominales Test de salto sin carrera de impulso</p> <p>Test de los 20 metros Test de los 40 metros</p> <p>Test de Cooper Test de Burpee</p> <p>Test flexión de tronco sentado</p>
Es el dominio de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinados gestos que se requieren en los diferentes deportes.	Fundamentos Técnicos	<p>Defensivos</p> <p>Ofensivos</p>	<p>Interceptaciones Bloqueos</p> <p>Pase Conducción Dribling Remates Recepción Juego aéreo</p>

## **CAPÍTULO III**

### **3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Tipos de Investigación**

El trabajo propuesto, trata de una investigación cuantitativa y cualitativa por lo tanto una vez que se aplicaron los instrumentos de evaluación se diseñó una guía didáctica interactiva para mejorar las capacidades físicas y los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

##### **3.1.1 Investigación de campo**

La investigación se llevó a cabo en el lugar que aconteció el problema, en este caso en la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, en donde la recopilación de datos y aportes ayudaron al presente trabajo acerca de las capacidades físicas y los fundamentos técnicos básicos del fútbol, la cual permitió certificar la problemática de los estudiantes en la práctica del fútbol y obtener datos con más seguridad.

##### **3.1.2 Investigación bibliográfica**

La presente investigación se fundamentó en documentos teóricos y técnicos de las diferentes fuentes de consulta como son los libros, folletos, artículos actualizados e internet, como principales fuentes para sustentarla de manera confiable y segura.

### **3.1.3 Investigación descriptiva**

Es de tipo descriptiva porque permitió cerciorarse de la realidad actual de los estudiantes sobre todo en las clases de educación física en donde permitió describir el problema de forma más clara.

### **3.1.4 Investigación propositiva**

Es de tipo propositiva porque posteriormente de obtener los resultados y haber hecho su respectivo análisis se diseñó una alternativa como solución para mejorar el desarrollo de las capacidades en el fútbol.

## **3.2 Métodos**

### **3.2.1 Método científico**

Permitió diagnosticar de manera clara y precisa los niveles de desarrollo de las capacidades físicas aplicadas en los fundamentos técnicos básicos del fútbol para encontrar una solución al problema de investigación.

### **3.2.2 Histórico lógico**

Se utilizó este método para determinar los antecedentes del problema de investigación. A través del cual se pueden conocer hechos importantes en el ámbito educativo y deportivo.

### **3.2.3 Método deductivo**

Se utilizó este método para la elección del tema a investigar en este caso el estudio de las capacidades físicas y su influencia en la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, también permitió estructurar de manera óptima los objetivos planteados.

### **3.2.4 Método inductivo**

Permitió obtener datos de hechos particulares del problema y llegar a comprenderlo de una forma más global, de tal manera que se puedan dar soluciones generales a la problemática de la investigación.

### **3.2.5 Método analítico**

Permitió interpretar y analizar los resultados alcanzados en los diferentes test y en la ficha de observación que se aplicaron a los estudiantes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”. Y con los datos obtenidos se planteó una alternativa como solución especialmente para mejorar las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol.

### **3.2.6 Método sintético**

Se utilizó este método para formular el problema donde se sintetizaron las causas, con sus respectivos efectos en la comunidad estudiantil además sirvió para redactar las conclusiones y recomendaciones.

### **3.2.7 Método estadístico**

Permitió analizar e interpretar los datos, (cuadros, gráficos), logrando una mejor comprensión de la información adquirida.

### **3.3 Técnicas e instrumentos**

Las técnicas e instrumentos que se aplicaron a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre, fueron establecidos de acuerdo a la necesidad que se presentó en la investigación, para ello se utilizó test físicos y una ficha de observación.

#### **3.3.1 Test**

Se aplicaron test físicos a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” para evaluar las capacidades físicas tales como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Todo esto facilitó la investigación ya que se obtuvieron datos precisos y exactos.

#### **3.3.2 Ficha de observación**

Se aplicó la técnica de la observación y como instrumento una ficha de observación la cual permitió recopilar información mediante actividades dirigidas a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” encaminada a la obtención de datos sobre los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

### 3.4 Población

Se tomó en cuenta como sujetos de estudio a 159 estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre.

Tabla 1. Población

Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre"		
Paralelo	Hombres	Mujeres
Octavo "A"	21	18
Octavo "B"	29	11
Octavo "C"	26	14
Octavo "D"	28	12
Total	104	55
	159	

### 3.5 Muestra

Se trabajó con la totalidad de la población ya que no amerita cálculo muestral.

## **CAPÍTULO IV**

### **4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

La organización y los análisis obtenidos de la ficha de observación y de los test aplicados a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”, fueron organizados y tabulados para lograr ser procesados en términos de medidas descriptivas como frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems planteados en la ficha de observación con el objetivo de evaluar y conocer el nivel alcanzado por los estudiantes.

La ficha de observación se elaboró con el propósito de conocer las habilidades y destrezas que poseen los estudiantes en el campo de juego al plantearse actividades dirigidas con respecto a los fundamentos técnicos básicos del fútbol. Las respuestas proporcionadas en la ficha de observación aplicada a los estudiantes se organizaron como a continuación se detallan.

#### 4.1 Análisis de la ficha de observación

##### 4.1.1 Análisis de los ítems de la ficha de observación

#### Observación N° 1

Cuadro N° 1. La conducción

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Siempre	34	21%
A veces	75	47%
Nunca	50	31%
<b>TOTAL</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”

**Gráfico N° 1. Conduce el balón con los diferentes bordes del pie, según la trayectoria**



Elaborado por: Mayra Morocho

#### Interpretación

Las estadísticas demuestran que menos de la mitad de la población a veces ejecuta correctamente la conducción del balón, fundamento que es imprescindible e importante en el fútbol, en menos porcentajes se encuentran las demás alternativa, por lo que es muy evidente que no poseen condición técnica en la conducción del balón.

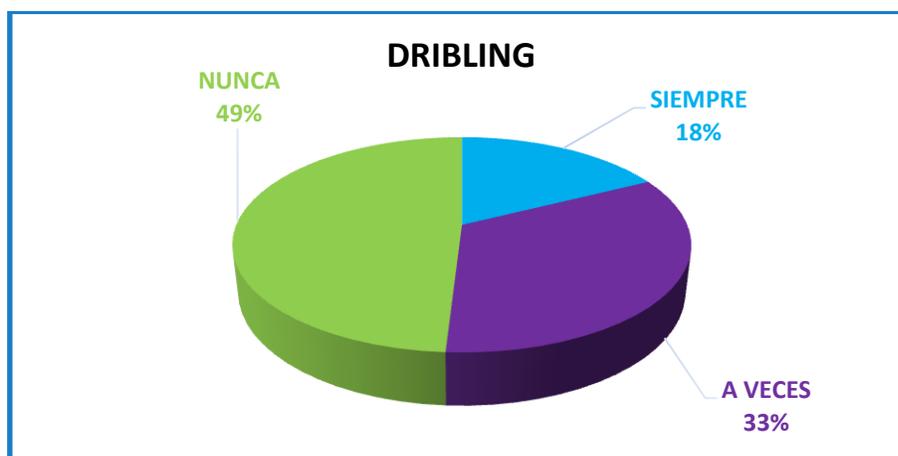
## Observación N° 2

### Cuadro N° 2. Dribling

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Siempre	28	18%
A veces	53	33%
Nunca	78	49%
<b>TOTAL</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”

### Gráfico N° 2. Posee la habilidad en el dominio del balón evitando al adversario



Elaborado por: Mayra Morocho

### Interpretación

Los datos obtenidos indican que menos de la mitad de los investigados nunca aplican el dribling como fundamento técnico para evitar al adversario ante una situación de juego por lo que se encuentran en un nivel escaso en el aprendizaje de este fundamento; mientras que en un porcentaje mínimo son aquellos estudiantes que siempre aplican el dribling en el campo de juego, por lo que es evidente que hay que mejorar esta habilidad tan importante en un partido de fútbol.

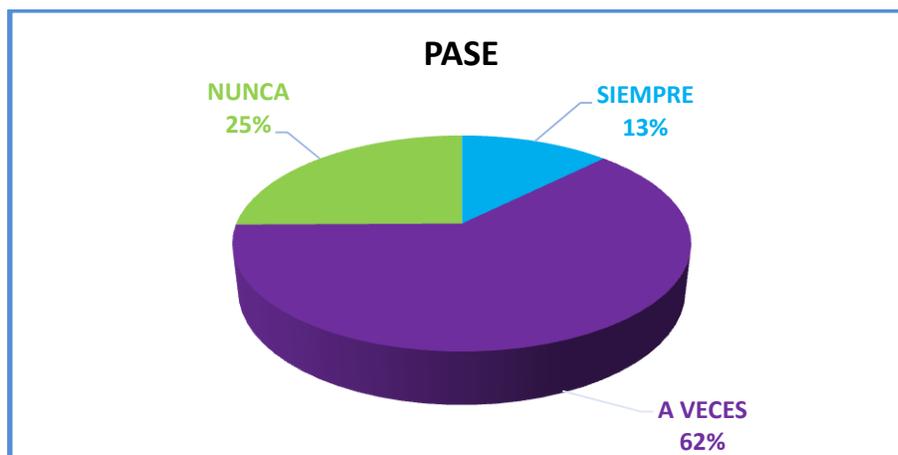
### Observación N°3

#### Cuadro N° 3. Pase

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Siempre	20	13%
A veces	99	62%
Nunca	40	25%
<b>TOTAL</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”

#### Gráfico N° 3. Ejecuta correctamente pases largos y cortos



Elaborado por: Mayra Morocho

#### Interpretación

De acuerdo a los datos obtenidos, se evidencia que más de la mitad de los investigados a veces realizan correctamente pases largos y cortos por lo tanto se puede deducir que mayoría de estudiantes intentan ejecutar pases pero no consiguen pasar el balón con precisión. Por otra parte un porcentaje escasos indica que siempre ejecutan correctamente pases largos y cortos en el campo de juego, por lo que es notorio que hace falta el entrenamiento de este fundamento, pues son pocos los que tienen la oportunidad de entrenar con más frecuencia en las diferentes escuelas de fútbol.

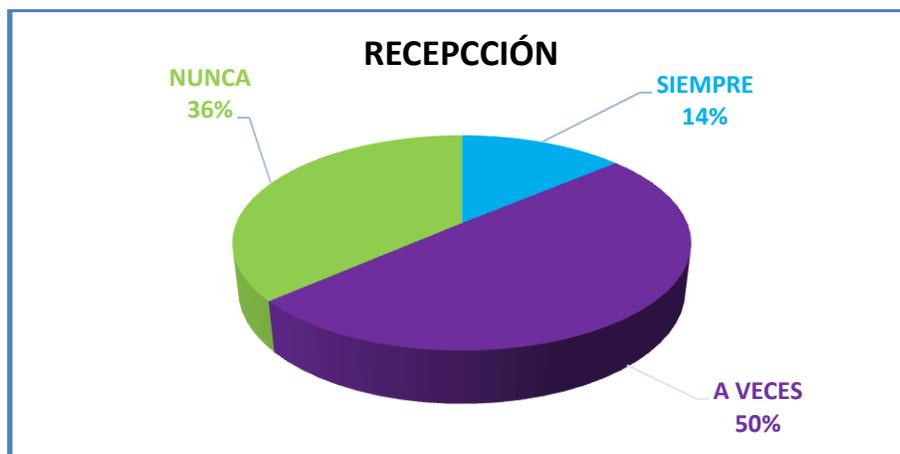
## Observación N° 4

### Cuadro N° 4. Recepción del balón

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Siempre	22	14%
A veces	79	50%
Nunca	58	36%
<b>TOTAL</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”

### Gráfico N° 4. Posee una buena recepción del balón



Elaborado por: Mayra Morocho

### Interpretación

De acuerdo a los porcentajes obtenidos se puede manifestar que la mitad de la población a veces ejecuta correctamente la recepción del balón, por otro lado los datos reflejan en menos porcentajes a la población que siempre ejecuta una buena recepción de balón, por los que los nivel de aprendizaje en la técnica de recepción del balón son muy escasos y se necesita mejorar en los entrenamientos.

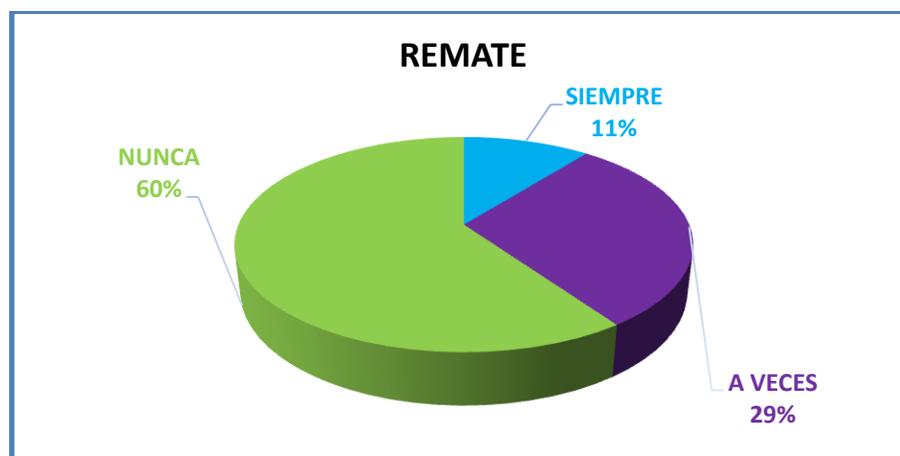
## Observación N° 5

### Cuadro N° 5. Remate

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Siempre	17	11%
A veces	47	30%
Nunca	95	60%
<b>TOTAL</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”

### Gráfico N° 5. Posee precisión permanente en todas las ejecuciones de remate



Elaborado por: Mayra Morocho

### Interpretación

Según los datos obtenidos se evidencia que más de la mitad de la población nunca ejecuta con precisión el remate durante el juego por lo que es un resultado insuficiente, en menos porcentajes se encuentran las demás alternativas, por lo que es evidente que los estudiantes no tienen un buen nivel en el desarrollo de este fundamento técnico.

## Observación N° 6

Cuadro N° 6. Juego aéreo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Siempre	19	12%
A veces	28	18%
Nunca	112	70%
<b>TOTAL</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre"

Gráfico N° 6. Golpea el balón con la frente sin cerrar los ojos.



Elaborado por: Mayra Morocho

### Interpretación

Los porcentajes indican que más de la mitad de la población nunca ejecuta correctamente este fundamento ya que ejecutan el golpe de balón con la frente cerrando los ojos. En menores porcentajes se encuentran las demás alternativas, que refleja que son pocos quienes consiguen golpear el balón sin cerrar los ojos logrando dar dirección al balón, a la vez reflejan que los estudiantes tienen deficiencias en el aprendizaje de este fundamento técnico del fútbol.

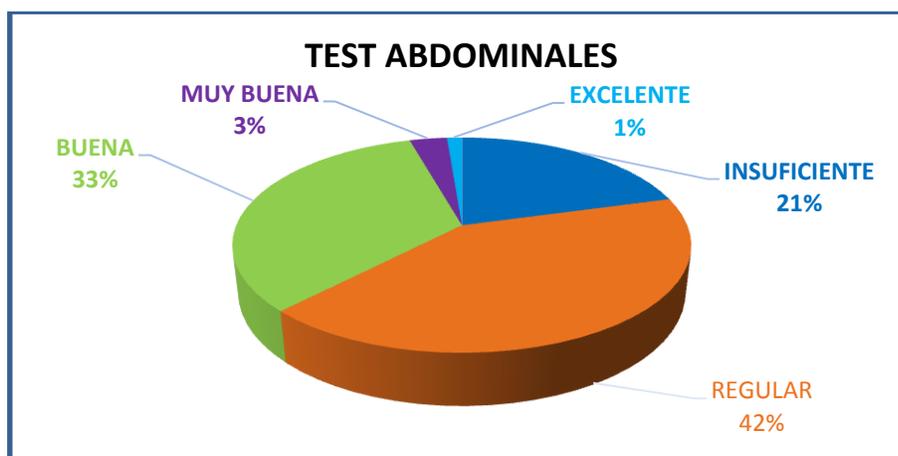
#### 4.1.2 Análisis e interpretación de los test

**Cuadro N° 7. Test Abdominales en 60 segundos**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Insuficiente	33	21%
Regular	66	42%
Buena	53	33%
Muy buena	5	3%
Excelente	2	1%
<b>TOTAL</b>	<b>159</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Test aplicado a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre"

**Gráfico N° 7. Abdominales**



Elaborado por: Mayra Morocho

#### Interpretación

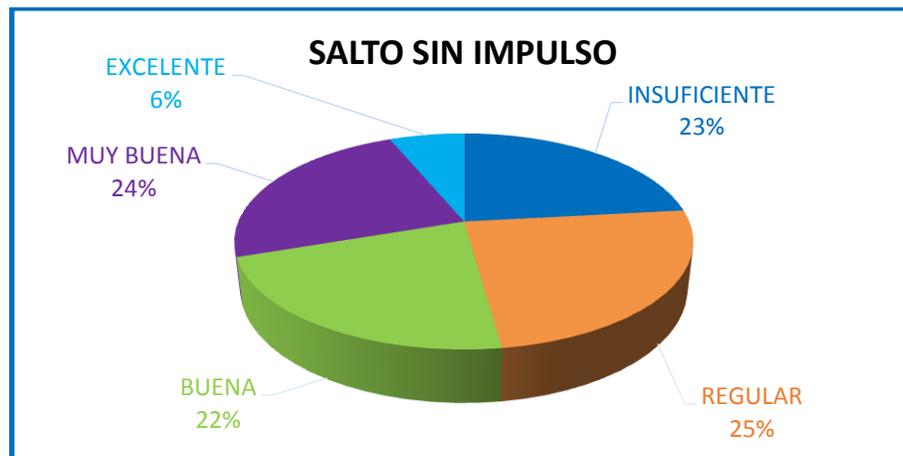
De acuerdo a los datos obtenidos en el test, se evidencia que menos de la mitad de los estudiantes se encuentran en un nivel regular en la capacidad de resistencia a la fuerza, en menos porcentajes se encuentran las demás valoraciones, por lo que es evidente que los estudiantes no desarrollan esta capacidad.

**Cuadro N° 8. Test de Salto sin carrera de impulso**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Insuficiente	37	23%
Regular	39	25%
Buena	35	22%
Muy buena	38	24%
Excelente	10	6%
<b>TOTAL</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test aplicado a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre"

**Gráfico N° 8. Salto sin carrera de impulso**



**Elaborado por:** Mayra Morocho

### **Interpretación**

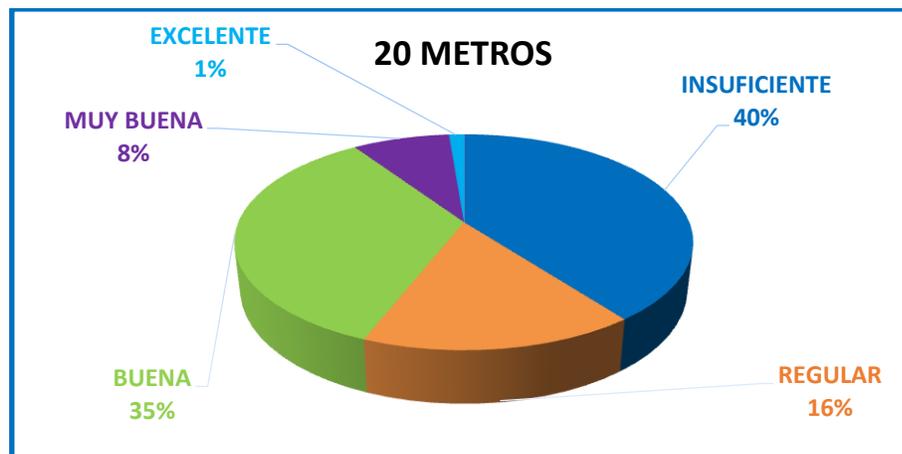
De acuerdo a los datos obtenidos reflejan que menos de la mitad de los estudiantes tienen una condición física regular en su capacidad de fuerza, en porcentajes mínimos se encuentra las demás alternativas, debido a que son pocos los estudiantes que tienen desarrollada dicha capacidad, por lo tanto es necesario mejorar el trabajo durante los entrenamientos de manera progresiva.

**Cuadro N° 9. Test 20 metros**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Insuficiente	63	40%
Regular	26	16%
Buena	55	35%
Muy buena	13	8%
Excelente	2	1%
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test aplicado a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”

**Gráfico N° 9. Test de 20 metros**



Elaborado por: Mayra Morocho

### Interpretación

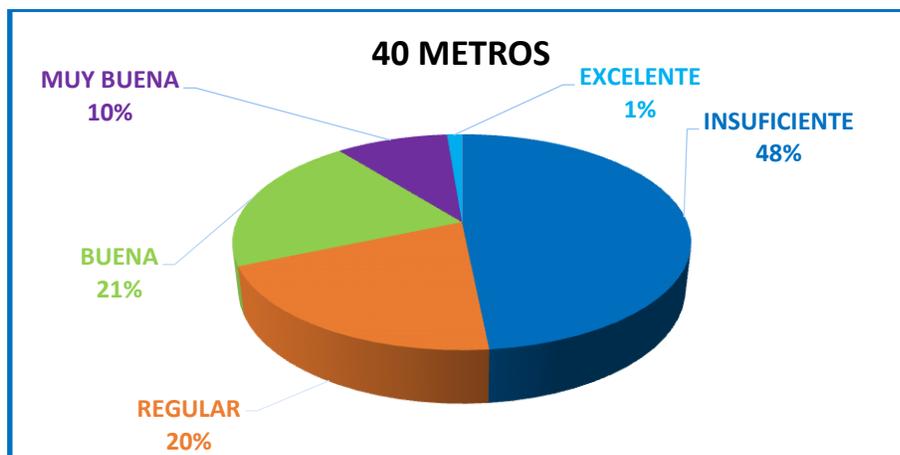
De acuerdo a los resultados obtenidos de los test, se evidencia que menos de la mitad de los investigados tiene un desarrollo insuficiente en la capacidad de velocidad, por lo que influye directamente en la velocidad de desplazamiento, por lo tanto es evidente que existe un inadecuado desarrollo en esta capacidad.

**Cuadro N° 10. Test 40 metros**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Insuficiente	77	48%
Regular	32	20%
Buena	33	21%
Muy buena	15	9%
Excelente	2	1%
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test aplicado a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”

**Gráfico N° 10. Test 40 metros**



Elaborado por: Mayra Morocho

### Interpretación

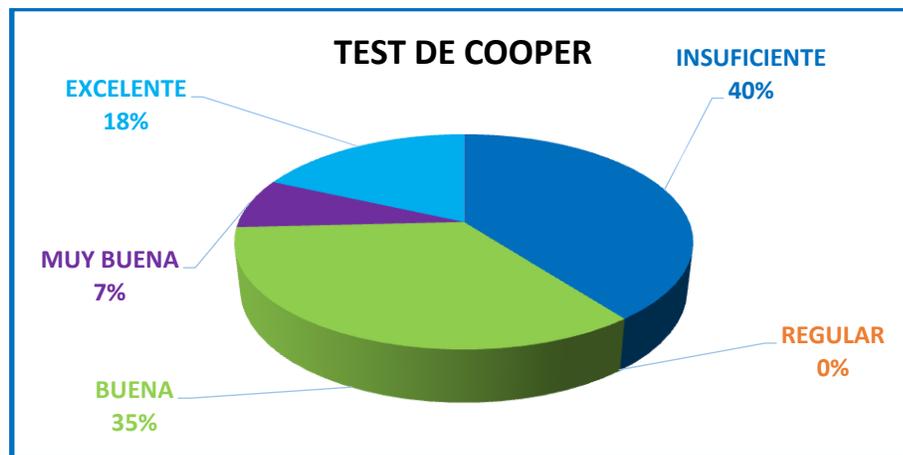
De acuerdo a los resultados obtenidos a través de los test, se evidencia la falta de desarrollo en la capacidad de velocidad, es decir que menos de la mitad de los estudiantes se encuentran en un nivel insuficiente, pocos son aquellos que se encuentran en un nivel excelente, por lo que se puede evidenciar que los estudiantes no tienen desarrollada esta capacidad.

**Cuadro N° 11. Test de Cooper**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Insuficiente	63	40%
Regular	0	0%
Buena	55	35%
Muy buena	12	8%
Excelente	29	18%
<b>TOTAL</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test aplicado a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”

**Gráfico N° 11. Test de Cooper**



**Elaborado por:** Mayra Morocho

### **Interpretación**

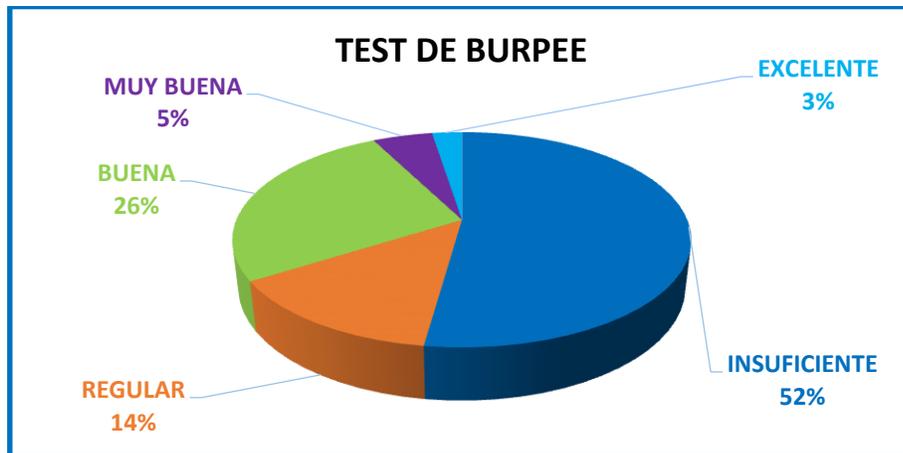
Los resultados reflejan que menos de la mitad de la población posee una condición física insuficiente en la capacidad de resistencia, en menores porcentajes se encuentran las demás alternativas. Por lo que es evidente la falta de desarrollo del nivel aeróbico en los estudiantes.

**Cuadro N° 12. Test de Burpee**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Insuficiente	83	52%
Regular	22	14%
Buena	42	26%
Muy buena	8	5%
Excelente	4	3%
<b>TOTAL</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test aplicado a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”

**Gráfico N° 12. Test de Burpee**



Elaborado por: Mayra Morocho

### Interpretación

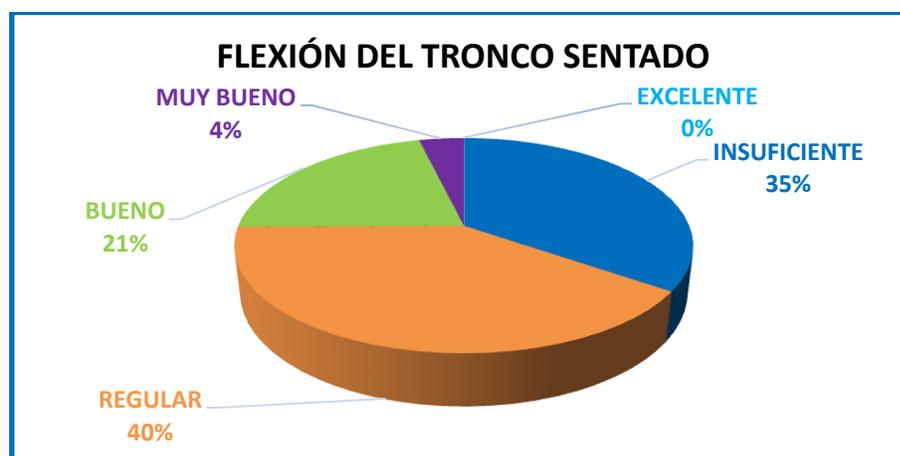
Los datos obtenidos indican que más de la mitad de los estudiantes se encuentran en un nivel insuficiente en la capacidad de resistencia, lo que quiere decir que se necesita desarrollar la fuerza resistencia para lograr conseguir excelentes resultados en la ejecución de actividades que necesiten de esta capacidad física y más aun al momento de aprender los fundamentos técnicos del fútbol.

**Cuadro N° 13. Test de Flexibilidad**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Excelente	0	0%
Muy Bueno	6	4%
Bueno	34	21%
Regular	64	40%
Insuficiente	55	35%
<b>TOTAL</b>	<b>159</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Test aplicado a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”

**Gráfico N° 13. Test flexión del tronco sentado**



Elaborado por: Mayra Morocho

### Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos de los test, se observa que menos de la mitad de los estudiantes tiene una condición física regular en la capacidad de flexibilidad, en porcentajes escasos se encuentran las demás alternativas, que manifiestan un leve desarrollo de esta capacidad por lo que se debe mejorar el desarrollo de la flexibilidad progresivamente en los estudiantes.

## CAPÍTULO V

### 5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

Una vez concluido el trabajo y analizado los diferentes aspectos del mismo se puede llegar a establecer varias conclusiones las mismas que se señalan a continuación.

- \* Los resultados obtenidos a través de la aplicación de los test establecieron que menos de la mitad de los estudiantes poseen niveles insuficientes en el desarrollo de sus capacidades, lo que quiere decir que poseen una mala condición física por el inadecuado desarrollo de sus capacidades por la falta de interés parte del entrenador en las clases de educación física.
- \* Se evidenció que los estudiantes no ejecutan de manera correcta cada uno de los fundamentos técnicos del fútbol en el campo de juego, por lo tanto es evidente que no poseen una buena condición técnica en la ejecución de los mismos, debido a que no se los ha educado adecuadamente en el ámbito deportivo ya que se aspira alcanzar resultados inmediatos sin aplicar los procesos de enseñanza.
- \* Se diseñó una guía didáctica interactiva para mejorar las capacidades físicas y los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

## 5.2 Recomendaciones

- \* Es necesario que los docentes tomen en cuenta la importancia que tienen el desarrollo de cada una de las capacidades físicas y evalúen a sus estudiantes al iniciar las clases y al finalizar las mismas para poder conocer el progreso de cada uno, es necesario también implementar actividades deportivas más dinámicas e innovadoras que permitan un mejor desempeño de cada estudiante y así poder mejorar el rendimiento físico en cada uno.
  
- \* Se recomienda a los docentes de cultura física quienes son partícipes de la enseñanza de los diferentes deportes realizar actividades que estén directamente relacionadas al mejoramiento y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos básicos del fútbol para educar al estudiante aplicando los procesos de enseñanza aprendizaje y evitar que el estudiante tenga un inadecuado desarrollo de su condición técnica en el fútbol.
  
- \* Se recomienda a los docentes del área de cultura física de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”, utilizar la guía didáctica interactiva que tiene como objetivo brindar información actualizada al docente, en donde podrá encontrar información y videos que complementen el aprendizaje de una manera más interesante y motivante a sus estudiantes. Por lo tanto se recomienda utilizar ejercicios integrados con el implemento para un mejor aprendizaje.

### **5.3 Contestación a las interrogantes de la investigación**

**¿Cuál es la evaluación del nivel de las capacidades físicas a través de test a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014 - 2015?**

Con los resultados obtenidos a través de los test, se dedujo que los estudiantes poseen un inadecuado desarrollo de sus capacidades físicas, por lo tanto su nivel en la condición física es insuficiente.

**¿Cuál es el análisis del desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del fútbol a través de una ficha de observación a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014- 2015?**

La mayor parte de los estudiantes desconoce acerca de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, por lo tanto a través de la ficha de observación se evidenció que los estudiantes no poseen una adecuada condición técnica en la ejecución de los mismos.

**¿Cómo elaborar una propuesta?**

De acuerdo a los resultados obtenidos se determinó que los estudiantes no poseen una buena condición tanto física como técnica, por lo que fue necesario diseñar una guía didáctica interactiva que ayude a mejorar las capacidades físicas y los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

## **CAPÍTULO VI**

### **6 PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 Título de la propuesta**

**“GUIA DIDÁCTICA INTERACTIVA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL”.**

#### **6.2 Justificación e importancia**

El mantener un adecuado desarrollo de las capacidades físicas en los niños y niñas desde la etapa escolar, con una formación integral generada desde las instituciones educativas por parte del entrenador es esencial, debido a que el desarrollo de una u otra cualidad intervienen directamente en el aprendizaje de los diferentes deportes, sin embargo en el fútbol la formación de un individuo debe ser adecuada debido a que se necesita desarrollar adecuadamente cada una de las capacidades físicas como la fuerza, la velocidad, la resistencia y como no la flexibilidad que son la base para recibir una formación de calidad conjuntamente con el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

Actualmente el fútbol es uno de los deportes más practicados y con más acogida por parte de niños, jóvenes y adultos, la práctica y el gusto por este deporte ha sido considerado un elemento de formación integral hacia la persona que lo practica ya sea como deporte educativo, por recreación o pasatiempo.

En la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre” las clases de educación física se las lleva a cabo de una forma general en donde el objetivos no están direccionados especialmente a mejorar las capacidades físicas, sin embargo con la investigación establecida en la institución se evidenció la inadecuada formación que poseen los estudiantes en el desarrollo de sus capacidades físicas.

Además se pudo determinar que no existe una buena aplicación de procesos de iniciación deportiva por parte de los entrenadores quienes dirigen a los estudiantes, desconocen en su gran mayoría acerca de los fundamentos y sobre su ejecución en el campo de juego, por tanto se pudo establecer que los estudiante no poseen una buena condición física ni técnica en el fútbol.

Por todo lo planteado anteriormente se consideró necesaria la elaboración de un instrumento educativo y de fácil manejo que se trata de una guía didáctica interactiva para mejorar las capacidades físicas y los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

Esta guía didáctica interactiva se diseñó con el propósito de mejorar las capacidades físicas de los estudiantes a través del aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, y así mejorar la condición física y ejecución técnica del fútbol a través de videos interactivos que facilitan la enseñanza de los mismos mediante información teórica y ejercicios prácticos que motiven al estudiante, y que el maestro incentive a los mismos a la práctica de los deportes mediante las clases de educación física. Se pretende que la guía interactiva sirva de aporte como una herramienta más de trabajo para los docentes y entrenadores del área de cultura física.

### 6.3 Fundamentación teórica

El pensamiento y la capacidad que posee ser humano se refleja en la manera de cómo actuar ante situaciones complejas y la forma de cómo dar solución a determinados dificultades, la manera de intervenir, analizar y socializar con los demás.

#### Teoría cognitiva

**Ortiz (2010), manifiesta que:**

**El pensamiento implica una actividad global del sistema cognitivo con intervenciones de los mecanismos de memoria, atención, procesos de comprensión, aprendizaje, etc. El pensamiento tiene una serie de características particulares, que los diferencian de otros procesos, como por ejemplo, que no necesita de la presencia de las cosas para que éstas existan, pero la más importante es su función de resolver problemas y razonar. (p.13)**

Las personas deben estar preparadas para dar solución a las diferentes situaciones que se impongan en su vida cotidiana, que mejor manera de tener la capacidad de resolver problemas o adversidades que se presentan de manera constante y poder darle solución por si solos, puesto que el ser humano es el único ser que posee la capacidad de razonar, pensar y aprender y emitir juicios de valor. De tal manera que la sociedad siempre estará involucrada en la vida diaria del ser humano.

### 6.3.1 Capacidades físicas

Las capacidades físicas tienen mucha influencia en la práctica deportiva y más aún en el aprendizaje de los deportes individuales o colectivos, en donde el desarrollo de las capacidades físicas a las edades adecuadas y con una buena formación respetando los procesos de enseñanza-aprendizaje por parte de los docentes es fundamental ya que permitirá al estudiante mantener una buena condición física.

**Báez (2012), manifiesta que:**

**El deporte de base, donde los jóvenes futbolistas se encuentran en una fase educativa y formativa, este hecho debe ser aún más notable si cabe, en nuestras sesiones de entrenamiento. El trabajo sobre la condición física, sobre todo desde el punto de vista condicional (resistencia, fuerza y velocidad) cobra mayor importancia con el paso del tiempo, pero nunca desligado de otros factores y elementos formativos como la técnica, la táctica, o los aspectos psicológicos del juego. (p.24)**

Es importante conocer acerca de cada una de las capacidades físicas y sobre todo saber a qué edades empezar a desarrollarlas, ya que del entrenamiento adecuado dependerá de que el individuo pueda desenvolverse de manera óptima durante la práctica de cualquier deporte en general, en este caso como es el fútbol en la que se necesita un desarrollo adecuado de cada capacidad física y mediante el entrenamiento pueda ir aumentando el nivel de condición de cada individuo, para que los resultados sean notorios en el campo de juego.

### **6.3.1.1 La fuerza**

El entrenamiento y el desarrollo de esta capacidad es importante, para ello los trabajos efectuados deben realizarse sin hacer esfuerzos superiores que puedan producir lesiones, más aun cuando son jóvenes y requieren de un adecuado desarrollo.

**Velasco & Tejada (2010), manifiestan que:**

**La fuerza es una cualidad que está condicionado por la capacidad de contracción de la musculatura implicada en el movimiento a realizar. El entrenamiento de la fuerza en la etapa juvenil se puede realizar de forma normal y sin perjuicio para el desarrollo del deportista, siempre que estos trabajos se hagan con cuidado de no incidir negativamente en el sistema esquelético, sobre todo en la columna vertebral, evitando movimientos con demasiada presión, tracción, torsión y contracción.**

Para conseguir excelentes resultados en la condición física y en el mejoramiento de las capacidades físicas, se debe iniciar desde lo más simple hasta lo llegar a lo más complicado, respetando siempre los procesos de enseñanza de acuerdo a las edades propicias de aprendizaje.

El nivel de desarrollo de la velocidad está determinado a la manera de cómo recibe el conocimiento por parte del entrenador quien será la persona que motive al estudiante para mejorar el nivel de carrera o de desplazamiento, para todo ello saber cuándo y a que edades entrenarlas es de gran importancia.

**Martínez (2010), señala los beneficios de la fuerza:**

**Las personas que entrenan la fuerza tienen menos nivel de grasa y aumenta su masa muscular y ósea en relación a los sujetos sedentarios. El entrenamiento de la fuerza está asociado con mejoras de la capacidad física y aumento del bienestar psicológico. Mejora la musculatura de la espalda, reduciendo los problemas posturales y los dolores a nivel del aparato locomotor. (p.7- 8)**

Muchos son los beneficios de mantener un buen desarrollo de la capacidad de fuerza entre las más importantes es que ayuda a sustituir la grasa y en su lugar la masa muscular del individuo aumenta. En este sentido el mantenerse adecuadamente conlleva a tener una buena salud tanto física como mental, que ayuda al organismo a tener cómo hábito la práctica del algún deporte en general.

**Velasco & Tejada (2010), mencionan que:**

**Los métodos más adecuados para mejorar la fuerza serán el uso de las pesas, los multisaltos, las cuestas y las escaleras; y el tipo de fuerza a desarrollar en nuestros jugadores será la fuerza-velocidad. Sobre su entrenamiento específico se puede consultar una extensa bibliografía, la cual nos permitirá ahondar en el conocimiento necesario para mejorar esta cualidad, muy relacionada con todas las demás en nuestro deporte, pero especialmente con la velocidad y la resistencia muscular. (p.134)**

Mantener un buen nivel de desarrollo de las capacidades es posible gracias al uso de implementos que de una u otra manera son un complemento durante el entrenamiento. La importancia que tiene el desarrollo de la fuerza velocidad radica en que la mayoría de las acciones durante el juego se ejecutan de manera rápida, por lo que es esencial el desarrollo de esta capacidad.

### **6.3.1.2 Velocidad**

El mantener un buen estado físico está relacionado al entrenamiento o la preparación de cada individuo, el desarrollo de una u otra capacidad de manera adecuada constituye la base de un buen aprendizaje, por ello que mejor manera de esforzarse durante la preparación para conseguir buenos resultados a futuro.

### **Según Velasco & Tejada (2010)**

**Un aspecto con el que hay contar es que la velocidad en su puro sentido es una cualidad altamente influida por el potencial genético que posee el sujeto como nos dice García Navarro y Ruiz (1996). Por esto un jugador que es lento será lento siempre, aunque con un entrenamiento específico será posible aumentar algo de su velocidad, pero jamás llegará a ser tan veloz como otro que sea rápido por naturaleza. Debemos tener presente que el futuro del deportista en modalidades en las que predomina la velocidad, como es el caso del futbolista sala, pasa por un trabajo específico desde edades tempranas. (132)**

Uno de los aspectos tan importantes que influyen en la velocidad es la genética de cada persona ya que científicamente está comprobado que el desarrollo de la velocidad se puede mejorar con el entrenamiento, pero cuando se trata de personas que son lentas estas lo serán siempre y solo se podrá mejorar en un nivel medio, sin embargo una persona que por naturaleza es veloz podrá mejorar su nivel notoriamente.

La manera más adecuada para llevar a cabo los entrenamientos es poder ejecutarlos en el campo de juego en donde el individuo podrá tener en mente la distancia que debe recorrer o los desplazamientos que debe realizar durante el partido. El buen desarrollo de la velocidad siempre dependerá de la naturaleza que posee cada individuo, por lo tanto con una adecuada enseñanza se puede mejorar la condición física en cada individuo.

**Velasco & Tejada (2010), manifiestan que:**

**Los ejercicios propuestos se realizarán a ser posible en la cancha de juego. Basándose en desplazamientos con cambios de dirección sentido y con todo tipo de salidas explosivas en las que varían el tipo de desplazamiento (frontal, lateral, de espaldas y diagonal) y en los que también será posible introducir el balón para mejorar la técnica y como aspecto motivador para los jugadores. Para mejorar la velocidad en el juego y con el balón, los ejercicios específicos de juego rápido (contrataque, repliegue, transición, superioridad o inferioridad numérica con limitación del factor tiempo, etc.) serán ideales por la alta exigencia que tienen en los procesos de percepción, decisión y ejecución. (p.133)**

Uno de los aspectos importantes del entrenamiento es que se debe integrar a las sesiones de entrenamiento los implementos necesarios en el caso del fútbol se debe implementar el balón para mejorar la técnica de cada uno de los fundamentos.

### **6.3.1.3 Resistencia**

La resistencia es una de las cualidades más importantes que predomina en la condición física, debido a que mantener un adecuado nivel conlleva de una buena preparación y constancia en los entrenamientos más aun de quienes son participes de este deporte como es el fútbol, los jóvenes de hoy día tienen una buena predisposición durante la práctica deportiva y es en esa etapa en la que el entrenador debe instruir al estudiante en el deporte.

**Báez (2012), menciona que:**

**La resistencia es una de las cualidades físicas más importantes a resaltar en la formación de nuestros futbolistas. Diferentes estudios realizados a lo largo de la historia del fútbol y la actividad física evidencian la necesidad de la capacidad aeróbica para mantener niveles intensos de trabajo a lo largo del partido. (p.37)**

El nivel de desarrollo de esta capacidad está determinado de acuerdo al deporte que se practique, pues en el caso del fútbol es un deporte que necesita de un nivel considerable de resistencia y las demás capacidades. Según De Castro (2013) “La resistencia es la capacidad del cuerpo humano de soportar un esfuerzo o una actividad física el mayor tiempo posible, luchando contra la fatiga y el cansancio que produce” (p.83).

El entrenamiento adecuado de esta capacidad mantiene al individuo con una condición apropiada, más aun en este deporte como es el futbol, y exige un adecuado desarrollo de las capacidades físicas por lo que resulta más fácil el aprendizaje de los diferentes deportes existentes.

La importancia de obtener un adecuado desarrollo de la capacidad de resistencia se presenta en ejercicios o circuitos que demanden de esta capacidad en la que la presencia de oxígeno en la sangre es indispensable a la vez ayuda a que el estudiante pueda llevar a cabo un buen desempeño en el campo de juego y se mantenga con un nivel óptimo en su condición física.

**Guillone (2015), manifiesta que:**

**Si bien en toda actividad deportiva la aplicación de la fuerza en un determinado período juega un papel primordial dentro del rendimiento deportivo, no debemos olvidar que toda actividad estará influenciada por el cansancio o la fatiga (disminución transitoria de la capacidad de rendimiento), que a su vez se encuentra en relación directa con la resistencia, ya que el nivel de mantenimiento de fuerza y velocidad estará determinado por el nivel de fatiga alcanzado. Por lo tanto la capacidad de resistencia puede atrasar y a su vez disminuir los síntomas que, producto de esa fatiga, alteran la capacidad de rendimiento. (p.44)**

Mantener los niveles adecuados de aplicación de una determinada intensidad de trabajo durante un tiempo establecido se consigue a través de un buen entrenamiento y la constancia en la preparación del individuo, por lo tanto saber cómo desarrollar la capacidad de resistencia se la realiza a través de procesos de enseñanza adecuados a las edades de cada uno.

#### **6.3.1.4 Flexibilidad**

La capacidad de flexibilidad es importante en cada sesión de entrenamiento, más aun en la práctica del futbol en donde se necesita tener un buen nivel de desarrollo de las capacidades físicas en los jugadores, una de las ventajas de realizar ejercicios de flexibilidad es evitar daños en las articulaciones, así como también en otras áreas del cuerpo.

**Ureña, et al. (2010) manifiestan que:**

**Es la posibilidad de mover las articulaciones libremente sin dolor, con la mayor amplitud posible. Esto requiere que los músculos ubicados alrededor de cada articulación estén estirados suficientemente. El objetivo de los ejercicios de flexibilidad es mantener o aumentar la amplitud del movimiento de las articulaciones y la elasticidad muscular. (p.12)**

Con la práctica deportiva que demanda de esfuerzos físicos en gran medida es necesario realizar ejercicios de flexibilidad de tal manera que se puedan contrarrestar el cansancio y los músculos encuentren relajación.

Cada deporte requiere el desarrollo de esta capacidad en un nivel determinado ya que es fundamental para poder ejecutar ejercicios de movilidad articular en donde los músculos y son la base fundamental de iniciación en el entrenamiento, es necesario que se trabaje diariamente debido a que esta se va perdiendo con el paso de los años. Para Klee & Wiemann (2010) "La movilidad es (según Weineck, 1994), conjuntamente con la fuerza, la resistencia y la velocidad, uno de los componentes de la condición física más importantes para el rendimiento" (p.3).

La flexibilidad es una cualidad importante que permite trabajar con mayor facilidad las demás cualidades físicas. Además hay que recalcar que trabajando diariamente esta capacidad proporciona al individuo una mejor calidad de vida ya que no solamente ayuda a relajar al musculo luego de realizar esfuerzos intensos, sino que también ayuda a la prevención de lesiones en las articulaciones luego de la práctica o el entrenamiento.

**Velasco & Tejada (2010), manifiestan que:**

**Movilidad o flexibilidad, se trata de conseguir que a estas edades los jugadores adquieran la costumbre de trabajar las capacidades de estiramiento de sus estructuras musculotendinosas y ligamentarias y de movimiento en su máxima amplitud de las articulaciones implicadas mayormente en la ejecución del futbol. Un trabajo idóneo de esta cualidad permitirá reducir el riesgo de lesiones, tanto a corto como a largo plazo, recuperar antes la musculatura después de un esfuerzo al ayudar a disminuir su tensión relajándola con el estiramiento, disminuir el dolor muscular y mejorar la capacidad de ejecución de los gestos deportivos al conservar una adecuada amplitud articular. (p.134)**

Una buen formación en los deportistas depende de la manera y la forma en que son entrenados, para todo ello los entrenadores necesitan saber que integrando en la práctica diaria ejercicios de flexibilidad ayudará a que los músculos y articulaciones no sufran lesiones, ya que la flexibilidad es utilizada como una fuente de relajación hacia los músculos que han soportado trabajos de larga o mediana duración de trabajo.

### **6.3.2 Fútbol**

Por lo general la mayoría de niños y niñas están atraídos de una u otra manera con el deporte más practicado como lo es el fútbol debido a que a diario observan en los diferentes lugares la práctica masiva y su manera de como los divierte a quienes son partícipes.

**Benedek (2010), menciona que:**

**Una primera familiarización con el balón tiene lugar, por regla general, ya en edad preescolar, o bien en la guardería o jugando en la casa. Pero la oportunidad más esencial para conocer el fútbol en la infancia temprana la ofrece el deporte escolar. (p.19)**

La importancia del aprendizaje del fútbol durante la etapa escolar tiene como finalidad la recreación entre los niños y niñas, brindándole a este una experiencia con la que aprende y socializa, inicia una etapa en la que el niño aprende a ser más creativo y a respetar las normas impuestas por los adultos.

#### **6.3.2.1 Normas básicas**

Cada deporte necesita estar reglamentado en este caso como es el fútbol también necesita tener un conjunto de normas, reglas que puedan facilitar la práctica de este deporte ya que poner límites sirve en gran parte a realizar un juego con normalidad y sin inconvenientes.

**Martínez et, al. (2010), mencionan lo siguiente:**

**El equipo está formado por 11 jugadores, de los cuales uno es el portero. El tiempo de juego es de dos periodos de 45 minutos. No se puede tocar el balón con la mano. Excepto al portero dentro del área. Existe un área de portería otra de penalti. Si se produce alguna falta dentro de ellas se sancionará con un lanzamiento desde los 11 metros llamado penalti. Regla de fuera de juego: un jugador se encuentra en fuera de juego cuando su equipo está en posesión del balón y el jugador que recibe el balón está más cerca de la línea de meta que al menos dos contrarios. (, p. 61)**

Es importante conocer acerca de las normas del juego en el fútbol debido a que cada una de ellas es fundamental en la práctica de este deporte, saber y conocer acerca del reglamento también es esencial porque muchas veces se presentan situaciones en las que muchas personas desconocen y así preparados para cualquier circunstancia que se presente en el campo de juego.

La naturaleza dicta que los niños deben ser niños antes de convertirse en adultos. Si intentamos modificar este orden natural, alcanzaremos la edad adulta de forma prematura pero sin la sustancia y la fuerza.

### **6.3.2.2 Fundamentos técnicos del fútbol**

La técnica comprende una serie de destrezas y habilidades que se requieren para dominar la pelota, aun en la situación más crítica de una competición, con el fin de asegurar su posesión en el camino hacia el arco contrario.

En ningún deporte las exigencias técnicas referidas al movimiento son tan variadas como en el fútbol.

Cuanto más intensamente se oponga la defensa al ataque, tanto más se exigirá habilidad con la pelota. Por tal razón, ese factor de rendimiento tan importante que es la técnica se puede formar únicamente en situaciones de estrés que se asemejen a una competición. Merino (2012) “Son acciones que están constituidas por gestos propios del deporte y se pueden clasificar según sirvan para atacar o defender” (p.30).

La práctica de este deporte conlleva al estudiante a mantener un entrenamiento constante en donde el aprendizaje sea cada vez más significativo logrando obtener a la vez una buena condición física y un buen aprendizaje los fundamentos técnicos para lograr un nivel óptimo que se refleje en el campo de juego, logrando así su propia satisfacción en el aprendizaje. Ruiz (2010) “existe la teoría de que la enseñanza de la técnica, se basa en la práctica y en la repetición” (p.112).

### **6.3.2.3 La conducción**

La práctica de fútbol en las diferentes instituciones de manera recreativa o competitiva es muy evidente en la actualidad, llevar a cabo la ejecución correcta de cada fundamento es importante y que mejor manera de hacerlo durante los entrenamientos y con ejercicios adecuados que ayuden a mejorar los mismos. Martínez et, al. (2010), “Es una acción técnico-táctica individual en la que el jugador desplaza el balón por el terreno de juego realizando pequeños golpes” (p.62).

La conducción se la puede realizar con los diferentes bordes del pie, como el borde interno, externo y la planta del pie se trata de llevar el balón guiándolo con pequeños toques con el pie.

**Para aprender a conducir el balón correctamente hay que tener en cuenta que:**

- \* Debes llevar el balón dominándolo con ambos pies.
- \* No se mira el balón. Debes observar lo que ocurre en el juego.
- \* No se debe abusar de la conducción, ya que hace el juego más lento (p.62).

#### **6.3.2.4 El pase**

Ejecutar correctamente cada uno de los fundamentos técnicos durante el juego es importante debido a que el objetivo es uno solo, conseguir un gol, y que mejor manera de hacerlo a través de una buena ejecución técnica en el campo de juego.

**Martínez et, al. (2010), mencionan que:**

**Nos ayudará a comunicarnos con el resto de compañeros y avanzar hacia la portería contraria. Se pueden realizar con todas las superficies de contacto del pie, de la cabeza y en función de la distancia pueden ser cortos, medios y largos. (p.62)**

Prácticamente consiste en pasar el balón hacia un compañero, pero con el objetivo de darle dirección, se puede ejecutar pases para que la jugada concluya en un gol. Es importante saber cuándo pasar el balón y no solo por pasarlo debido a que si se lo ejecuta técnicamente el juego será más atractivo. Martínez et, al. (2010) mencionan que para aprender el pase correctamente hay que tener en cuenta:

- \* Hay que realizarlo cuando la línea de pase esté libre de contrarios.
  - \* Utiliza la superficie de contactos más adecuada.
  - \* Se deben utilizar ambas piernas. Así tendrás más posibilidades de éxito.
- (p.62)

#### **6.3.2.5 El tiro**

Al entrenar constantemente los fundamentos técnicos del fútbol debemos saber cuál es el momento exacto de pasar el balón o de enviarlo directamente a la portería. El tiro es uno de los fundamentos que sirve de mucho debido a que mediante los tiros que se ejecuten se puede conseguir un gol. Martínez et, al. (2010), “Es la acción técnico-táctica individual por la que se envía el balón hacia la portería contraria con la intención de hacer gol” (p.62).

Ejecutar una buena acción que lleve a la anotación de un gol, es lo que se estima realicen las personas en el campo de juego, para ello es necesario practicar los tiros que vayan desde distancias considerables hacia la meta. Martínez et, al. (2010) consideran que para aprender a tirar correctamente a portería hay que tener en cuenta:

- \* Utilizar la superficie de contacto más adecuada.
- \* Realizar el lanzamiento desde posiciones centrales.
- \* Si hay muchos jugadores contrarios delante es mejor realizar un pase a compañeros mejor colocados (, p.62).

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo general**

- \* Elaborar una guía didáctica interactiva con ejercicios técnicos del fútbol para mejorar las capacidades físicas en los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.

### **6.4.2 Objetivos específicos**

- \* Seleccionar ejercicios técnicos para mejorar las capacidades físicas en los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.
- \* Proponer a los profesores de Educación Física una guía didáctica interactiva con ejercicios técnicos del fútbol para mejorar las capacidades físicas en los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.
- \* Socializar a los profesores de Educación Física y estudiantes la propuesta alternativa con el propósito de mejorar las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol.

## 6.5 Ubicación sectorial y física

**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Ciudad:** Ibarra

**Cantón:** Ibarra

**Institución:** Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”

**Beneficiarios:** Autoridades, Docentes y estudiantes de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”.



**Figura N° 2. Unidad Educativa "Teodoro Gómez de la Torre"**

## 6.6 Desarrollo de la propuesta

Consiste en la elaboración de una guía didáctica interactiva, en donde se mostrara definiciones de las capacidades física: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad y de la misma manera la técnica en el fútbol.

Contiene varias ventanas, donde el usuario podrá explorar de una manera fácil; haciendo clic en las opciones que el software le proporciona. El software fue realizado en el programa “Visual Estudio 2010” y cuenta con todos elementos para que la enseñanza y el aprendizaje puedan ser interactivos.

### Pantalla Principal

La pantalla principal cuenta con la vista preliminar del programa en donde el usuario podrá elegir cualquier pantalla de definiciones, sea de la técnica del fútbol o de las capacidades físicas. Además cuenta con videos relacionados con la investigación.



Figura N° 3. Portada de la Guía informática

## Fuerza

En esta opción se mostrará definiciones, tipos, efectos, materiales de trabajo y metodologías con las que se puede trabajar la fuerza. “Es la capacidad de oponerse a una resistencia externa en virtud de los procesos musculares” (Ramos, 2009, p.6).

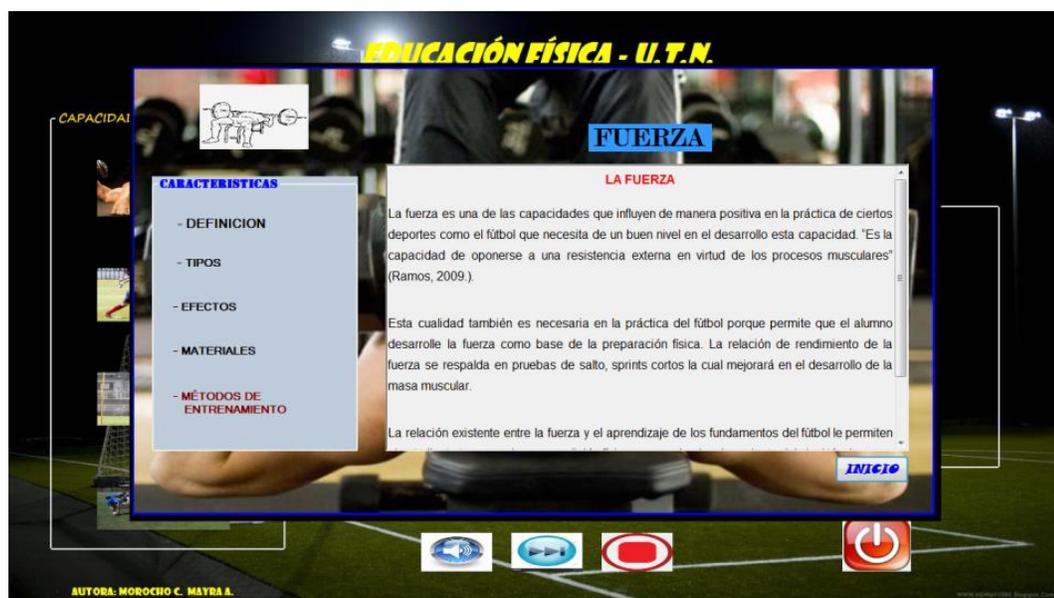


Figura N° 4. La fuerza

Esta cualidad también es necesaria en la práctica del fútbol porque permite que el alumno desarrolle la fuerza como base de la preparación física. La relación de rendimiento de la fuerza se respalda en pruebas de salto, sprints cortos la cual mejorará en el desarrollo de la masa muscular.

Por otro lado la relación existente entre la fuerza y el aprendizaje de los fundamentos del fútbol le permiten al estudiante tener una buena condición física que ayuda al mejoramiento del nivel técnico.

## Tipos de fuerza

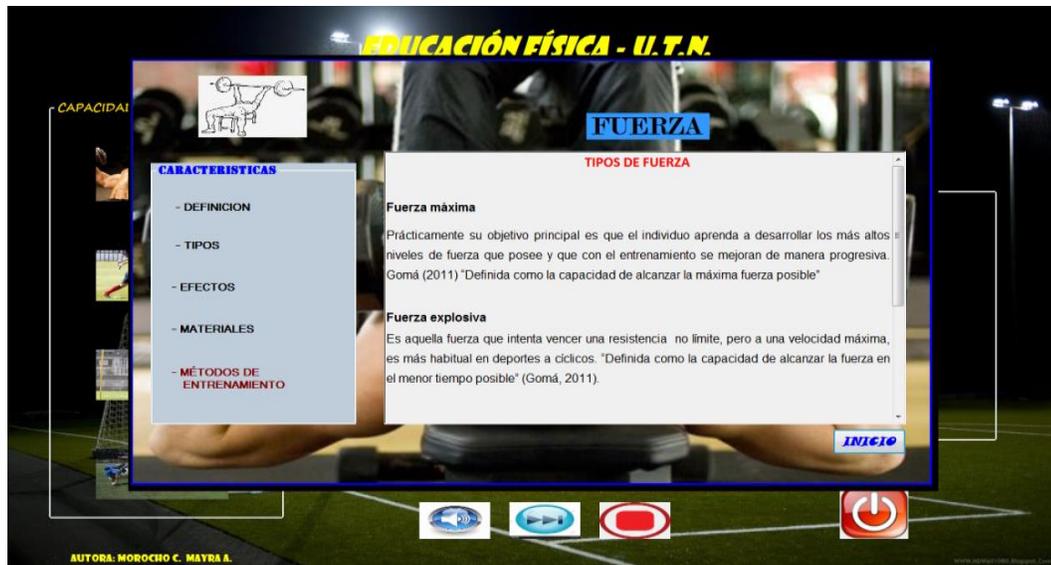


Figura N° 5. Tipos de Fuerza

### Fuerza Máxima

Es el valor de fuerza más alto posible que puede desarrollar una persona voluntariamente, su valor se expresa con 1 contracción voluntaria máxima.

### Fuerza Velocidad

Capacidad de una persona para superar una oposición con una elevada rapidez de contracción muscular. Se la conoce también como fuerza explosiva, fuerza rápida o potencia. No se puede mantener un ejercicio de fuerza explosiva más allá de las 10 repeticiones (normalmente entre 6 y 10).

## Fuerza Resistencia

Capacidad de la persona para oponerse a la fatiga en el desarrollo repetido de fuerza.



Figura N° 6. Efectos del entrenamiento de la fuerza

## Métodos de entrenamiento de la fuerza

- \* **Sesión de ejercicios gimnásticos:** se utilizan muy a menudo para desarrollar la fuerza-resistencia, y se realizan utilizando el propio peso corporal o el de otra persona. Son sesiones de 30 minutos a 1 hora de duración durante las cuales se pueden llegar a realizar más de 30 ejercicios dirigidos a fortalecer la musculatura de todo el cuerpo: Normalmente el profesor indica las repeticiones y las series de cada ejercicio, así como el tiempo de descanso o recuperación.

- \* **Circuit-training (circuito):** Se trata de realizar una circuito de 6 a 12 ejercicios gimnásticos dirigidos al desarrollo muscular. Cada ejercicio debe realizarse un nº concreto de repeticiones (circuito por tiempo) o bien durante un tiempo determinado (circuito por estaciones o por repeticiones). Finalizado cada ejercicio, la pausa de recuperación se aprovechará para situarse en el siguiente ejercicio. Los métodos se clasifican, también en función del tipo de contracción.
- \* **Entrenamiento con pesas, halteras y/o máquinas de musculación:** Se trata de utensilios que permiten trabajar la fuerza muscular mediante la carga de pesos. Debemos saber que dichos aparatos no forman parte exclusiva del entrenamiento de los culturistas y halterófilos, sino que hoy en día son fundamentales para el trabajo de la fuerza en todos los deportes y también para todas aquellas personas que desean mejorar sus niveles de fuerza.

**EDUCACIÓN FÍSICA - U.T.N.**

**FUERZA**

**CAPACIDAD**

**CARACTERÍSTICAS**

- DEFINICION
- TIPOS
- EFECTOS
- MATERIALES
- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

**MÉTODOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA:**

Los métodos más utilizados son los siguientes:

- ✓ Sesión de ejercicios gimnásticos: se utilizan muy a menudo para desarrollar la fuerza-resistencia, y se realizan utilizando el propio peso corporal o el de otra persona. Son sesiones de 30 minutos a 1 hora de duración durante las cuales se pueden llegar a realizar más de 30 ejercicios dirigidos a fortalecer la musculatura de todo el cuerpo: Normalmente el profesor indica las repeticiones y las series de cada ejercicio, así como el tiempo de descanso o recuperación.
- ✓ Circuit-training (circuito): Se trata de realizar una circuito de 6 a 12 ejercicios gimnásticos dirigidos al desarrollo muscular. Cada ejercicio debe realizarse un nº concreto de repeticiones

**INICIO**

**AUTORA: MOROCHO C. MAYRA A.**

[www.admact1080.blogspot.com](http://www.admact1080.blogspot.com)

Figura N° 7. Métodos para entrenar la fuerza

## Videos para mejorar la fuerza

La capacidad de resistencia a la fuerza está determinada de acuerdo al tiempo de duración de una carga específica, en donde el trabajo muscular debe resistir al cansancio. En el video se puede observar de qué manera entrenar la fuerza explosiva.

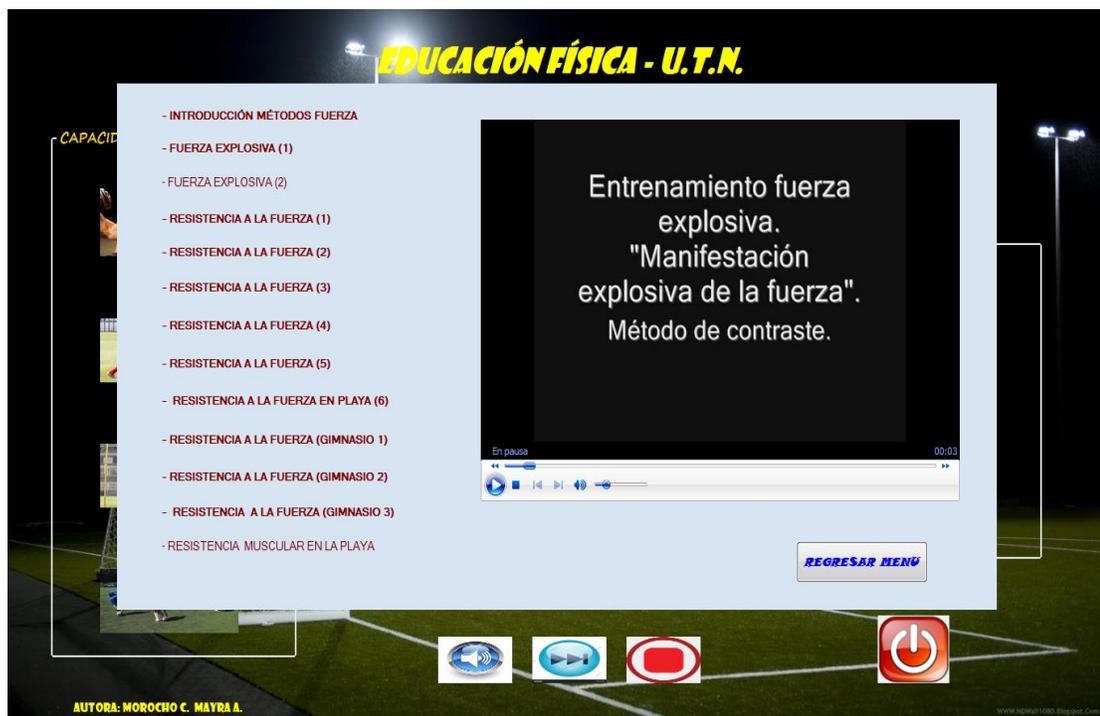


Figura N° 8. Video para mejorar la fuerza

La fuerza explosiva es aquella fuerza que intenta vencer una resistencia no límite, pero a una velocidad máxima, es más habitual en deportes a cíclicos. "Definida como la capacidad de alcanzar la fuerza en el menor tiempo posible" (Gomá, 2011, p.71).



**Figura N° 9. Video fuerza explosiva**

Para que el aprendizaje sea más significativo en el estudiante podemos visualizar videos que ayudan al mejoramiento de las capacidades físicas.



**Figura N° 10. Video resistencia a la fuerza**

## Velocidad

El desarrollo de esta capacidad es muy importante debido a que en el fútbol se trata de realizar acciones técnicas en el menor tiempo posible, tratando de ejecutarlas con velocidad y precisión. Por lo tanto mayor nivel técnico obtendrá el estudiante cuando integre el desarrollo de la velocidad con el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

The image shows a screenshot of an interactive educational interface. The background is a photograph of a track and field race at night. Overlaid on this is a semi-transparent white box with a blue border. At the top left of the box is a small icon of a runner and the word 'CAPA'. The main title 'VELOCIDAD' is in red. Below the title is a list of 'CARACTERÍSTICAS' (Characteristics) with sub-points: '- DEFINICIÓN', '- TIPOS', '- EFECTOS', '- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO', and '- EJERCICIOS'. To the right of the list is a text area with a scroll bar containing a definition of speed: 'Cuando se trata de trabajos de velocidad, es necesario saber ejecutarla con moderación, para ello los trabajos deben aplicarse de acuerdo a la edad del niño para evitar un déficit en el desarrollo de esta capacidad que es necesaria en la práctica de fútbol y otros deportes. Ramos (2009) menciona que "la velocidad es la posibilidad de perfeccionamiento. Es la mayor capacidad de desplazamiento que se tienen en una unidad de tiempo"'. Below this is another paragraph: 'Mientras mayor sea el desarrollo de la velocidad mejor serán los resultados en la práctica deportiva, el objetivo es poder desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible tratando de mejorar cada vez el tiempo en su ejecución.' At the bottom of the text area, a partial sentence reads 'El desarrollo de esta capacidad es muy importante debido a que en el fútbol se trata...'. A blue 'INICIO' button is at the bottom right of the text area. At the bottom of the interface are navigation icons: a blue left arrow, a blue right arrow, a red stop button, and a red power button. The author's name 'AUTORA: MOROCHO C. MAYRA A.' is at the bottom left, and a small URL 'www.joomla.org' is at the bottom right.

Figura N° 11. La velocidad

Es la capacidad de un individuo para realizar acciones motoras en un mínimo tiempo. Nos permite realizar un movimiento lo más rápido posible. En la guía interactiva podemos encontrar información acerca de los métodos más adecuados para entrenar la velocidad.

## Tipos de velocidad

Este tipo de capacidad responde a un estímulo en el menor tiempo posible como ejemplo se encuentra la parada de un portero o también se la puede diferenciar en el disparo de salida de una carrera de 100 metros en donde la capacidad de reacción debe ser inmediata. Guimaraes (2011) señaló que la velocidad de reacción “se mide por el tiempo transcurrido desde que se produce el estímulo hasta que se inicia la respuesta motora” (p.74).

The image shows a presentation slide titled "Velocidad de Reacción" (Reaction Velocity) overlaid on a background image of a track and field race. The slide content is as follows:

- CAPA** (top left corner)
- VELOCIDAD** (top right banner)
- Velocidad de Reacción** (title)
- DEFINICIÓN**: Este tipo de velocidad se presenta como una respuesta motriz generada de manera voluntaria en el individuo, a un estímulo en el menor tiempo posible. Guimaraes (2011) señaló que la velocidad de reacción "se mide por el tiempo transcurrido desde que se produce el estímulo hasta que se inicia la respuesta motora"
- TIPOS**
- EFECTOS**
- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO**
- EJERCICIOS**
- INICIO** (bottom right button)
- AUTORA: MOROCHO C. MAYRA A.** (bottom left)

Figura N° 12. Velocidad de reacción

Encontramos definiciones y conceptos con información actualizada acerca de las diferentes capacidades tales como la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad.



Figura N° 13. Velocidad gestual

Guimaraes (2011), "Viene dada por el tiempo transcurrido desde que se produce el estímulo hasta que se culmina el desplazamiento. Es decir efectuar el recorrido lo más rápido posible en un determinado periodo de tiempo" (p.73).



Figura N° 14. Velocidad de desplazamiento

## Efectos del entrenamiento de la velocidad

Al realizar velocidad, también se hacen esfuerzos de fuerza explosiva o potencia y, por tanto, provoca un aumento del tamaño del músculo. Mejora la capacidad del sistema nervioso para pasar la orden de contracción a través de sus fibras de forma mucho más rápida. El músculo aumenta sus reservas de energía para hacer esfuerzos cortos y rápidos.

El infográfico muestra una pista de atletismo con corredores en acción. En la parte superior izquierda, se indica 'CAPA' y 'VELOCIDAD'. El menú de características incluye:

- DEFINICIÓN
- TIPOS
- EFECTOS
- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO
- EJERCICIOS

El título principal es 'EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD'. Los puntos clave son:

- Al realizar velocidad, también se hacen esfuerzos de fuerza explosiva o potencia y, por tanto, provoca un aumento del tamaño del músculo (hipertrofia muscular y tendinosa): tamaño de la sección transversal de las fibras musculares músculo y de los tendones. No tan elevada como con métodos específicos de fuerza.
- Mejora de la capacidad del sistema nervioso para pasar la orden de contracción a través de sus fibras de forma mucho más rápida, y por tanto estos músculos pueden contraerse de una manera más veloz. Todo esto depende del tipo de fibras neuromusculares reclutadas, número de fibras neuro-musculares reclutadas, mejora de la coordinación intramuscular (sincronización en su actuación) e Intremuscular (correcta actuación de músculos agonistas y antagonistas).
- El músculo aumenta sus reservas de energía para hacer esfuerzos cortos y rápidos.
- Máxima reacción frente a señales

En la parte inferior, se encuentran los botones de navegación: 'INICIO', 'Volver', 'Avanzar', 'Detener' y 'Repetir'. El texto 'AUTORA: MOROCHO C. MAYRA A.' aparece en la esquina inferior izquierda.

Figura N° 15. Efectos del entrenamiento de la velocidad

## Métodos para entrenar la velocidad

Uno de los métodos más utilizados por parte de los entrenadores es el método por repeticiones ya que se repite el gesto, por lo tanto el individuo capta el ejercicio facilitando su aprendizaje.



Figura N° 16. Métodos para entrenar la velocidad

**Descripción:** Ejercicio por parejas. El jugador rojo trota delante y en el momento que él decida realiza un cambio de ritmo. El jugador azul intenta tocarle antes de llegar al cono situado a unos 15-20 m.

Factor <b>perceptivo</b>	Escaso	Factor <b>Técnico</b>	Nulo
Factor <b>decisional</b>	Escaso	Factor <b>TÁCTICO</b>	Nulo
Factor <b>ejecución</b>	Escaso		

Figura N° 17. Ejercicios para mejorar la velocidad

Gomá (2011) “En el fútbol actual la velocidad es una de las cualidades que tienen mayor importancia, pues las acciones técnicas requieren cada vez más la participación de esta cualidad” (p.66).

The diagram shows two scenarios of a speed exercise. In the first, a red dot (player) moves from the center towards a black triangle (corner) on the left. In the second, a red dot moves from the center towards a black triangle on the right. Arrows indicate the direction of movement.

**Descripción:** Cuatro jugadores por fuera y uno dentro del cuadrado. Los de fuera se intercambian las posiciones. El jugador que está dentro intenta ocupar una esquina antes que lo haga cualquiera de los otros. Como variante podemos organizar varios cuadrados y obligar al jugador a cambiar forzosamente de cuadrado. El incremento de la dificultad a través de la percepción y la toma de decisión es importante.

Factor <b>perceptivo</b>	Mayor	Factor <b>Técnico</b>	Nulo
Factor <b>decisional</b>	Mayor	Factor <b>TÁCTICO</b>	Nulo
Factor <b>ejecución</b>	Mayor		

Figura N° 18. Ejercicios para mejorar la velocidad

## Videos

The video player shows a man in a grey shirt and red shorts performing a speed drill on a green turf field, pushing off a wall. A man in a black shirt is kneeling nearby. The video is paused at 00:50.

**Menu:**

- VELOCIDAD GESTUAL (1)
- VELOCIDAD GESTUAL (2)
- VELOCIDAD GESTUAL (3)
- VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO (1)
- VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO (2)
- VELOCIDAD DE REACCIÓN (1)
- VELOCIDAD DE REACCIÓN (2)

Buttons: Reproducir, REGRESAR MENU

AUTORA: MOROCHO C. MAYRA A.

Figura N° 19. Video velocidad gestual

En la práctica deportiva siempre se va a necesitar este tipo de velocidad, se la realiza frecuentemente en los entrenamientos con el fin de mejorar el tiempo transcurrido mientras ejecuta el ejercicio. Crespo (2010) concluyó que la velocidad de desplazamiento “es la que permite desplazarse de un lugar a otro, es decir, recorrer una distancia en el menor tiempo posible” (p.12).



**Figura N° 20. Video velocidad de desplazamiento**

El desarrollo adecuado de la velocidad permite que el individuo pueda realizar y ejecutar movimientos juntamente con desplazamientos con mayor nivel técnico en el campo de juego por lo que el fútbol demanda acciones en las que se necesita tener un buen desarrollo de velocidad. Gomá (2011) manifiesta que “en el fútbol es uno de los aspectos más importantes a trabajar dentro del concepto de velocidad, pues todas las acciones que se dan requieren un nivel alto de esta cualidad” (p. 69).



**Figura N° 21. Video velocidad de reacción**

## **Resistencia**

La resistencia es otra de las capacidades que intervienen en la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, el desarrollo de la resistencia le permite al individuo mantener un estado de ritmo en el campo de juego o en el entrenamiento a la vez permitiendo que ejecute con más precisión los diferentes fundamentos técnicos. Gomá (2011) “La resistencia del deportista depende de su fuerza muscular y la rapidez de movimientos, de la movilidad de sus articulaciones y perfección de la técnica” (p. 47).

Mediante los videos se puede tener una mejor comprensión ya que en ocasiones no se puede sintetizar la información mediante una lectura, y que mejor manera de complementar el aprendizaje mediante videos que demuestren la manera de ejecutar los ejercicios para una mayor comprensión.



Figura N° 22. La resistencia

## Tipos de resistencia

### Resistencia aeróbica

Tener un buen nivel en la capacidad aeróbica es necesario para poder tener una mejor condición física que permita desenvolverse de manera adecuada y óptima en el campo de juego.



Figura N° 23. Resistencia aeróbica

## Resistencia anaeróbica

A continuación se encuentra información acerca de lo que es la capacidad anaeróbica para una mejor comprensión. Ramos (2009) "Es la capacidad de soportar esfuerzos intensos, de menos de cuatro minutos, con escaso o ningún abastecimiento de oxígeno" (p.6).

The slide is titled "EDUCACIÓN FÍSICA - U.T.N." and "RESISTENCIA". It features a background image of a soccer player in a yellow jersey. On the left, there is a vertical menu with the word "CAPACIDADES" and icons for "F", "V", "R", and "F". The main content area is divided into two sections: "CARACTERÍSTICAS" and "RESISTENCIA ANAERÓBICA".

**CAPACIDADES**

- F
- V
- R
- F

**CARACTERÍSTICAS**

- DEFINICIÓN
- TIPOS
- EFECTOS
- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

**RESISTENCIA ANAERÓBICA**

El mantener un desarrollo adecuado de esta capacidad es trascendental debido a que se necesita realizar esfuerzos de alta intensidad durante un corto lapso de tiempo es decir son acciones en las que los músculos están activados para ejecutar esfuerzos intensos con poco suministro de oxígeno. Para lo cual un futbolista debe estar presto a desarrollar cada capacidad progresivamente. "Es la capacidad de soportar esfuerzos intensos, de menos de cuatro minutos, con escaso o ningún abastecimiento de oxígeno" (Ramos, 2009).

En este tipo de resistencia existe la deuda de oxígeno ya que el trabajo a realizar es de alta intensidad, para mejorar se debe trabajar con carreras largas manteniendo un ritmo regular, el entrenamiento se basa de acuerdo a las edades es por ello que:

**INICIO**

AUTORA: MOROCHO C. MAYRA A.

Figura N° 24. Resistencia anaeróbica

The slide is titled "EDUCACIÓN FÍSICA - U.T.N." and "RESISTENCIA". It features a background image of a soccer player in a yellow jersey. On the left, there is a vertical menu with the word "CAPACIDADES" and icons for "F", "V", "R", and "F". The main content area is divided into two sections: "CARACTERÍSTICAS" and "EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA".

**CAPACIDADES**

- F
- V
- R
- F

**CARACTERÍSTICAS**

- DEFINICIÓN
- TIPOS
- EFECTOS
- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

**EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA**

- Disminución del peso corporal.
- Mayor tolerancia a la fatiga.
- Mejora de los procesos de recuperación de organismo.
- Mejora de la capacidad del sistema respiratorio.
- Mejora de la circulación sanguínea.
- Aumento del volumen del corazón y volumen sanguíneo.
- Disminución de frecuencia cardíaca.
- Mejor utilización de las 2 vías energéticas (aeróbica y anaeróbica)

- Realizar acciones de alta precisión cuando ya está presente la fatiga en nuestro organismo de forma importante.

**INICIO**

AUTORA: MOROCHO C. MAYRA A.

Figura N° 25. Efectos del entrenamiento de la resistencia

## Métodos para entrenar la resistencia

### Método continuo

Se lleva a cabo la práctica de manera continua, es decir, se realiza en una sola vez. La intensidad que se puede alcanzar siempre es menor que en los otros métodos y por lo tanto claramente de forma más aeróbica.

### Método interválico

Se fracciona una distancia determinada (por ejemplo 1000 metros dividida en 10 tramos de 100 metros) con el objetivo de poder realizar a una mayor intensidad que si se utilizara el método continuo con la suma de la distancia total (1000 metros). La recuperación que se lleva a cabo es simplemente hasta que la frecuencia cardiaca desciende hasta las 120 pulsaciones/minuto.

**EDUCACIÓN FÍSICA - U.T.N.**

**CAPACIDADES**

- F
- V
- R
- F

**RESISTENCIA**

**MÉTODOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA**

**- Método Continuo:**  
Se lleva a cabo la práctica de manera continua, es decir, se realiza en una sola vez. La intensidad que se puede alcanzar siempre es menor que en los otros métodos y por lo tanto claramente de forma más aeróbica.  
Por ejemplo: Correr durante 30 min. a una intensidad del 50-60%. 1 x 30' x 50%

**- Método Interválico (Interval-Training):**  
Se fracciona una distancia determinada ( por ejemplo 1000 metros dividida en 10 tramos de 100 metros) con el objetivo de poder realizarla a una mayor intensidad que si se utilizara el método continuo con la suma de la distancia total (1000 metros). Este método permite conseguir una intensidad del 70-80 %. La recuperación que se lleva a cabo es simplemente hasta que la frecuencia cardiaca desciende hasta las 120 pulsaciones/minuto (eso supone entre 1 y 2 minutos, dependiendo de cada individuo). Se lleva a cabo de forma intervalada, partida en varias series con

**CARACTERÍSTICAS**

- DEFINICIÓN
- TIPOS
- EFECTOS
- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

**INICIO**

**AUTORA: MOROCHO C. MAYRA A.**

www.ajpajp11080.blogspot.com

Figura N° 26. Métodos para entrenar la resistencia

## Videos para mejorar la resistencia

Un futbolista que ejecute correctamente los fundamentos técnicos del fútbol debe estar consiente que su presencia en campo de juego debe ser imprescindible debido a que se necesita personas con una excelente condición física.

Alfano (2011) señaló que “disponer de una adecuada resistencia física para la actividad deportiva conllevará que la respuesta dada por nuestro cuerpo ante el tiempo prolongado de trabajo al que le sometemos sea preciso sin perder la eficacia” (p.88).



Figura N° 27. Video resistencia y coordinación

Para lograr alcanzar una buena condición física que mejor que entrenar la resistencia ya que esta depende de varios factores como son factor biológico, físico y psíquico los cuales van a determinar el nivel de progreso en la resistencia.

**ENTRENAMIENTO INTERVÁLCICO**

- COMO MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA
- ENTRENAMIENTO AERÓBICO Y ANAERÓBICO
- ENTRENAMIENTO AERÓBICO MEDIANTE CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS
- TRABAJO AERÓBICO CON ESTACIONES TÉCNICAS
- TRABAJO DE CAPACIDAD Y POTENCIA AERÓBICA
- ENTRENAMIENTO RESISTENCIA AERÓBICA
- ENTRENAMIENTO AERÓBICO EN PLATAFORMAS VIBRATORIAS
- MÉTODO INTERVÁLCICO
- MÉTODO CONTINUO



En pausa 00:24

Reproducir

REGRESAR MENU

AUTORA: MOROCHO C. MAYRA A.

Figura N° 28. Método interválcico

**ENTRENAMIENTO CONTINUO**

- COMO MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA
- ENTRENAMIENTO AERÓBICO Y ANAERÓBICO
- ENTRENAMIENTO AERÓBICO MEDIANTE CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS
- TRABAJO AERÓBICO CON ESTACIONES TÉCNICAS
- TRABAJO DE CAPACIDAD Y POTENCIA AERÓBICA
- ENTRENAMIENTO RESISTENCIA AERÓBICA
- ENTRENAMIENTO AERÓBICO EN PLATAFORMAS VIBRATORIAS
- MÉTODO INTERVÁLCICO
- MÉTODO CONTINUO



Por ejemplo: correr 45 minutos incorporando cada 5 minutos una aceleración de 1 minuto

En pausa 00:52

Reproducir

REGRESAR MENU

AUTORA: MOROCHO C. MAYRA A.

Figura N° 29. Método continuo

## Flexibilidad

El objetivo de la flexibilidad es aumentar o mantener el nivel de movimiento de las articulaciones para ello al realizar trabajos de flexibilidad se recomienda realizar un calentamiento con anterioridad para prevenir lesiones. Gomá (2011) “Cada actividad deportiva (entre ellas el fútbol) requiere unas características determinadas de flexibilidad” (p.54).

La flexibilidad es una de las capacidades básicas que puede mejorarse con el entrenamiento, es buena para prevenir lesiones y se la debe practicar diariamente debido a que se la pierde con facilidad.



Figura N° 30. La flexibilidad

La importancia que tiene esta capacidad en todos los deportes es indispensable, gracias a ella se pueden realizar ejercicios para contrarrestar el cansancio tanto en los músculos como en las articulaciones.

## Tipos de flexibilidad

### Flexibilidad general



Figura N° 31. Flexibilidad general

La importancia que tiene esta capacidad en todos los deportes es imprescindible, gracias a ella se pueden realizar ejercicios para contrarrestar el cansancio tanto en los músculos como en las articulaciones.

La flexibilidad es una de las capacidades que es importante, pero no todos los entrenadores suelen aplicar durante la práctica o en entrenamientos de algún deporte. Gomá (2011) "La necesaria para el fútbol o articulación concreta" (p.60).

## Flexibilidad específica



Figura N° 32. Flexibilidad específica

## Videos para desarrollar la flexibilidad



Figura N° 33. Video para mejorar la flexibilidad

El objetivo de la flexibilidad es aumentar o mantener el nivel de movimiento de las articulaciones para ello al realizar trabajos de flexibilidad se recomienda realizar un calentamiento con anterioridad para prevenir lesiones. Gomá (2011) “Cada actividad deportiva (entre ellas el fútbol) requiere unas características determinadas de flexibilidad” (p.54).



Figura N° 34. Video estático pasivo

Al iniciar la práctica deportiva se debe tener en cuenta que el esfuerzo, la constancia y la disciplina empleada en cada entrenamiento servirán para obtener a futuro buenos resultados tomando en cuenta que sin práctica no hay mejoramiento y sin constancia no hay resultados.



Figura N° 35. Dinámico activo

## Fútbol

La práctica de este deporte por parte de niños y jóvenes crece constantemente ya que es un deporte que los integra y socializa a todos haciéndolos participes en eventos deportivos de gran expectativa, aprender sus fundamentos son la base en la práctica de este deporte. Gomá (2011) “El fútbol es un juego colectivo de pelota ejecutado casi exclusivamente con el pie, cuyo reglamento ha sufrido muy pocas modificaciones a lo largo de sus 130 años de existencia, y enfrenta a dos equipos en conflicto por ganar” (p.10).



**Figura N° 36. Fútbol**

A continuación se muestran videos que muestran los diferentes ejercicios para mejorar los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

## Técnica básica

Practicar este deporte por diversión es la manera más saludable de aprender a ejecutar cada uno de los fundamentos técnicos por lo tanto el objetivo es anotar un gol sin permitir que el otro equipo iguale el resultado, gana el equipo que ha conseguido anotar el mayor número de goles. Hoy en día se han implementado reglas que deben ser respetadas para llevar a cabo el juego.

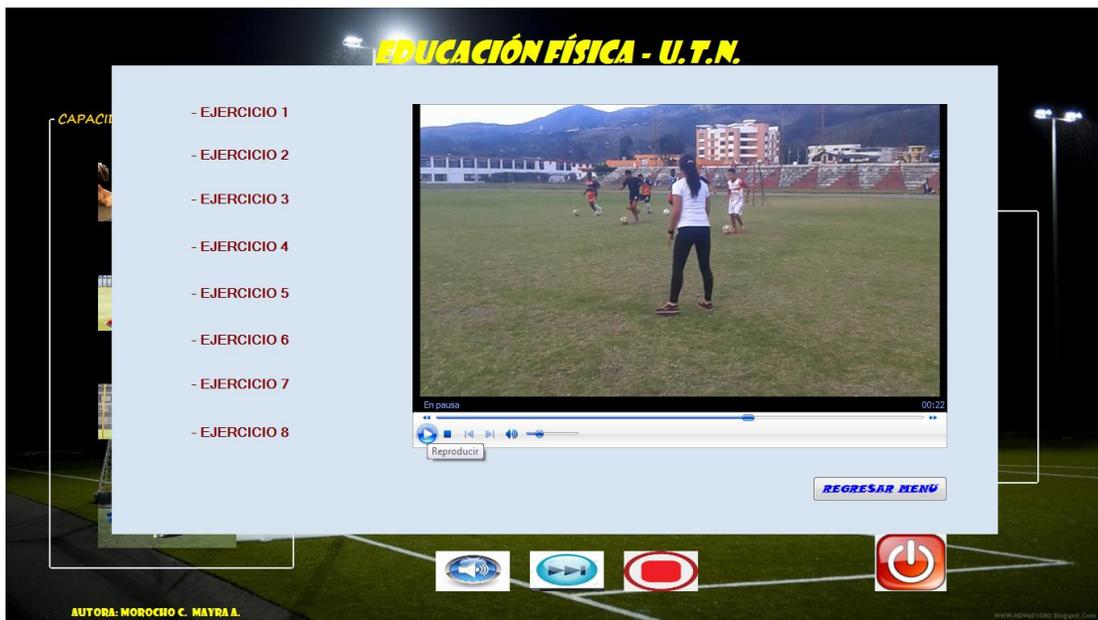


Figura N° 37. Videos de ejercicios para mejorar la técnica

Uno de los fundamentos más importantes es la conducción del balón que no es más que poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad y teniendo en cuenta una visión panorámica, aplicada para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.



**Figura N° 38. Video para mejorar la conducción del balón**

Esta acción técnica es muy poco trabajada en los entrenamientos, no se la toma con tanta importancia como las demás, aunque es sin duda se la emplea cuando al jugador ya no le queda alternativa para desviar el balón. Benedek (2012) “Es importante, tanto para el atacante como para el defensor, trabajar regularmente el juego de cabeza bajo la presión de un contrario” (p.98).



**Figura N° 39. Video golpeo de cabeza**

El juego aéreo o cabeceo como también se lo llama es una acción técnica que necesita de mayor practica y constancia en el entrenamiento, para lograr obtener un buen nivel de aplicación en el campo de juego, realizar ejercicios que vayan desde lo más simple hasta lograr vencer obstáculos de mayor dificultad y poder mejora a futuro el nivel de ejecución de este fundamento.



**Figura N° 40. Video golpeo de cabeza individual**

### **La conducción**

A continuación se puede observar un video de cómo mejorar el golpe de cabeza individual. Pacheco (2012), “Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (cara externa, o interna) o el pecho, siendo también utilizada cuando el jugador pretende proteger el balón en espera de una línea de pase” (, p.83).

Uno de los fundamentos más importantes es la conducción del balón que no es más que poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad y teniendo en cuenta una visión panorámica, aplicada para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.



**Figura N° 41. Video conducción y regate**

Mediante la guía didáctica interactiva podemos observar videos acerca de cómo ejecutar cada uno de los fundamentos técnicos básicos del fútbol los cuales servirán como una base en el aprendizaje del fútbol.

El aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol y todo lo que interviene en ello se aprende desde edades escolares en donde el gusto por divertirse es la parte primordial en los niños y niñas. Aprender en base a experiencias es una manera de mejorar y la única oportunidad es a través del juego.



**Figura N° 42. Video para mejorar el regate**

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar. Ureña (2010), “Es la acción técnico-táctica individual por la que se envía el balón hacia la portería contraria con la intención de hacer gol” (, p.62).

Si el jugador no es capaz de pasar el balón, de tirar a portería, etc., debe intentar, utilizando el dribling, crear una situación favorable para él y para sus compañeros. Utilizaremos el dribling: Cuando no haya posibilidad de pase. Cuando debemos desprendernos de un adversario que realiza un estricto marcaje; Cuando debemos retener el balón para ganar tiempo

Cuando el jugador esté interrumpido por el adversario y sienta que no tiene salida, se debe ejecutar este fundamento como jugada de lujo para avanzar hacia la portería contraria y si es posible driblar al arquero y anotar un gol.



**Figura N° 43. Video conducción y tiro al arco**

Con la práctica constante y una buena formación impartida por los docentes, respetando los procesos de enseñanza – aprendizaje se puede lograr que los estudiantes puedan ejecutar de manera adecuada cada fundamento técnico y a la vez permite que se mejore la condición física de manera adecuada.



**Figura N° 44. Video conducción del balón**

Dominar o controlar el balón no es tan fácil en situaciones de juego difíciles, y para tener el control se necesita de una práctica constante en la que el individuo deberá poseer la habilidad para conducir, guiar, pasar con los diferentes bordes del pie, como son: borde interno, externo, empeine o con la planta del pie.



Figura N° 45. Dominio de balón



Figura N° 46. Golpeo con el pie

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia entre los jugadores. Solo el arquero podrá hacer uso de las manos y en su área para ceder el balón, los demás jugadores podrán utilizar los hombros, la cabeza, los muslos, etc.



Figura N° 47. Pases cortos

### Ejercicios integrados



Figura N° 48. Videos de ejercicios integrados Barcelona y Ecuador



Figura N° 49. Video ejercicios integrados Ecuador

Conceptos técnica individual y colectiva

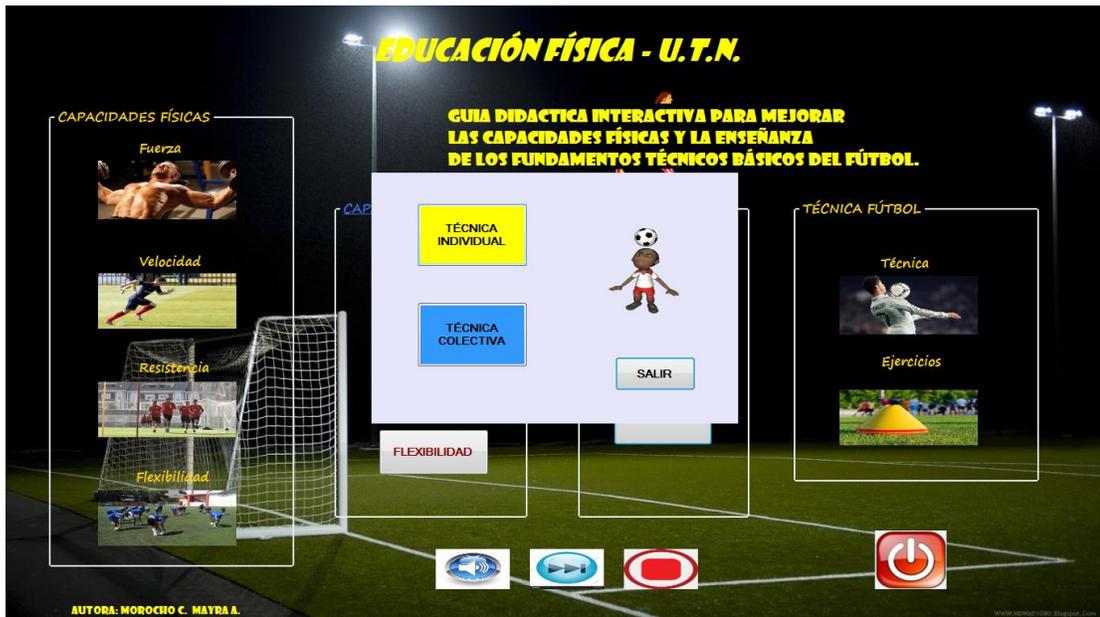


Figura N° 50. Técnica individual y colectiva

## Control del balón

Controlar correctamente el balón, orientarlo, conducirlo, pasarlo, driblar, fintar... el aprendizaje, perfeccionamiento y estabilización de estos recursos técnicos es la base fundamental para los futuros movimientos y aplicaciones del futbolista, aplicación variable de la técnica de acuerdo con determinadas situaciones de juego.

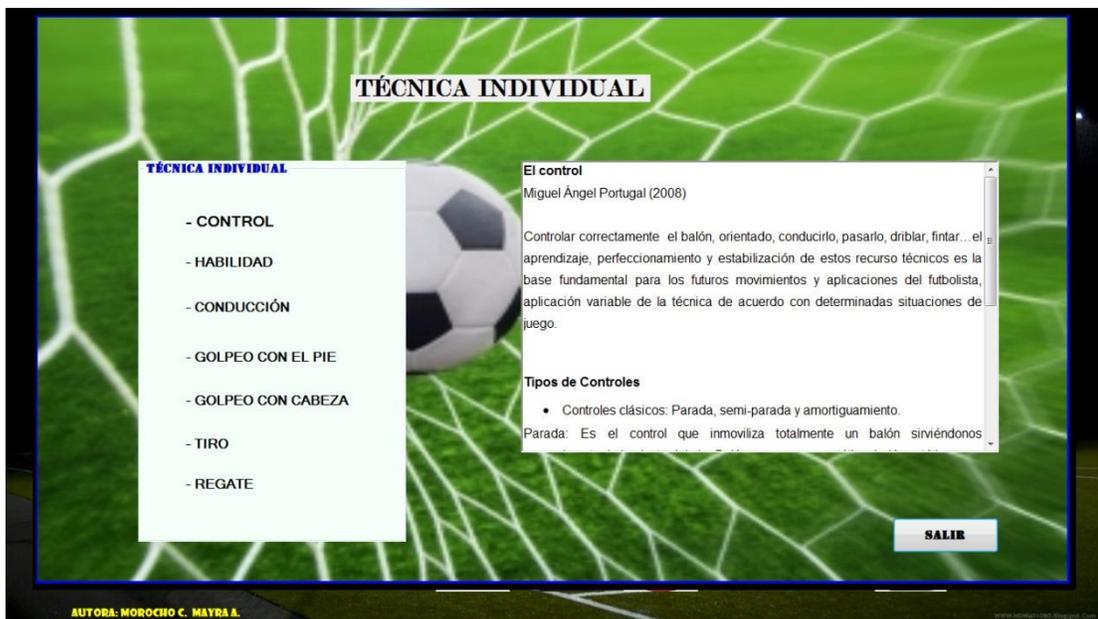


Figura N° 51. El control

Es la capacidad de dominar el balón por el aire mediante más de dos contactos. Las habilidades del movimiento de movimiento con el balón deben aprenderse como habilidades para el juego adecuadas a la situación.

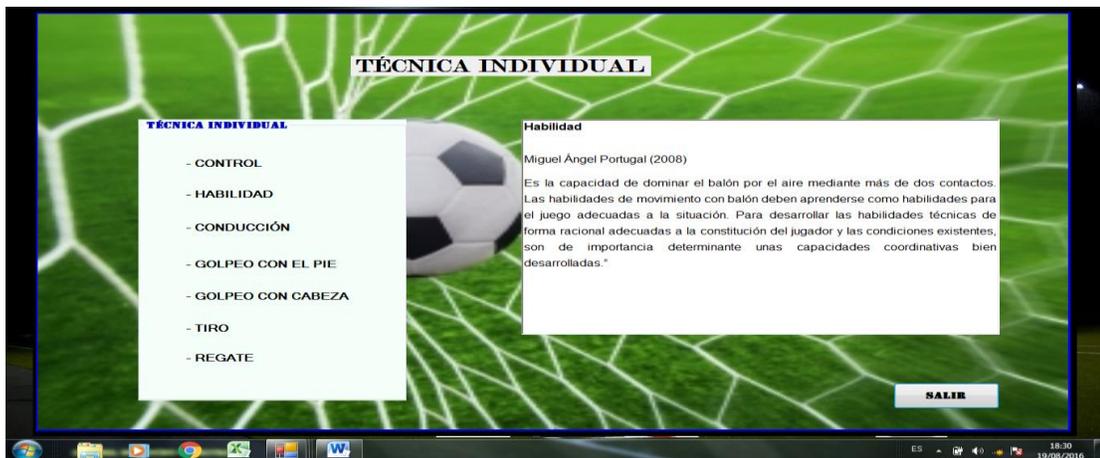


Figura N° 52. La habilidad

## La conducción

Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (carrera externa o interna), siendo también utilizada cuando tiene el jugador espacio disponible para la progresión sobre el terreno.

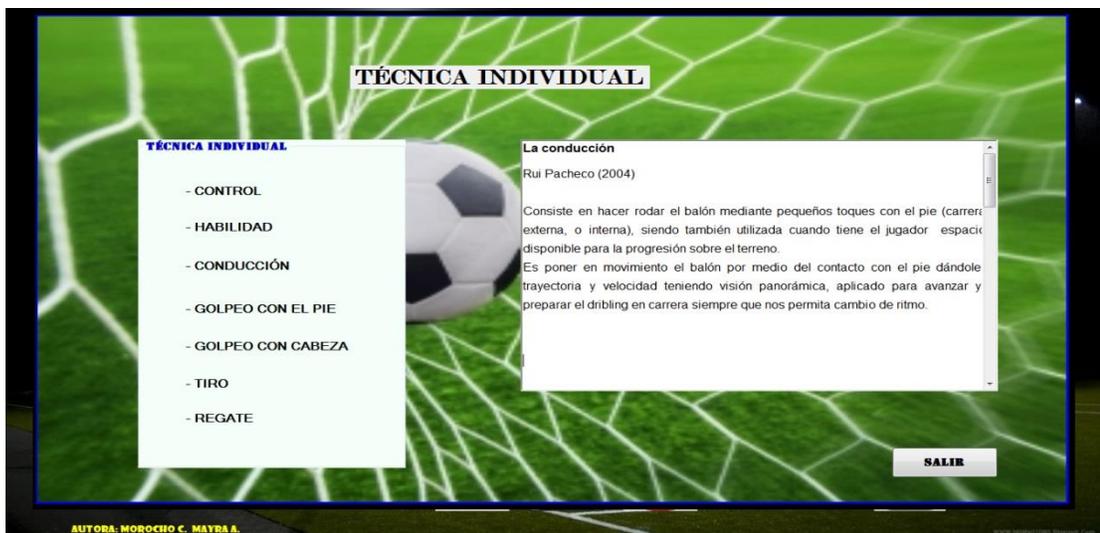


Figura N° 53. La conducción

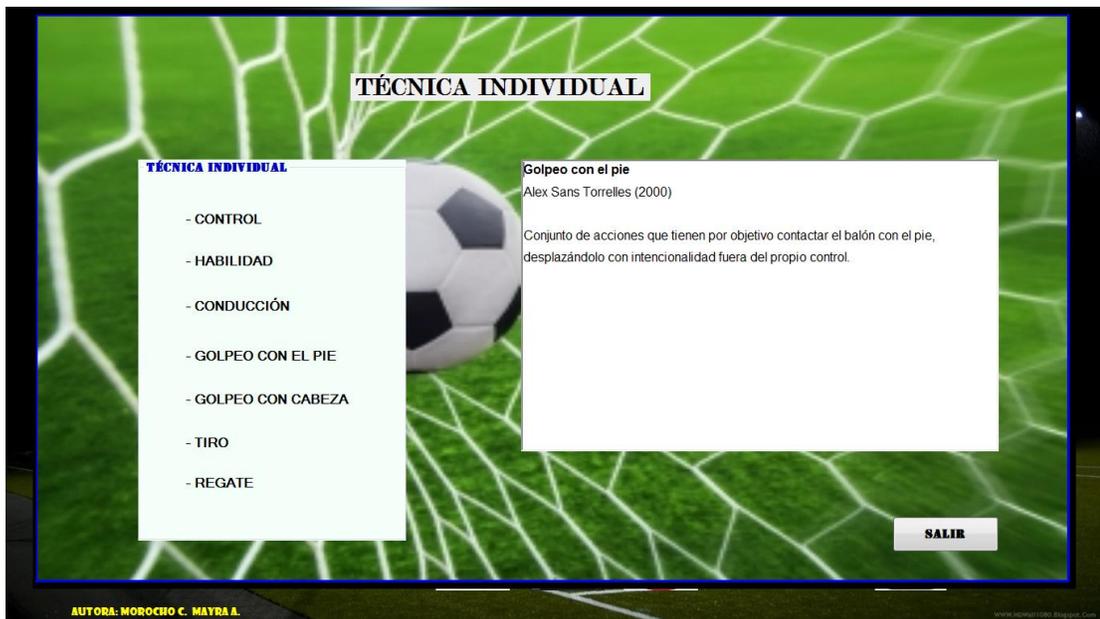


Figura N° 54. Golpeo con el pie

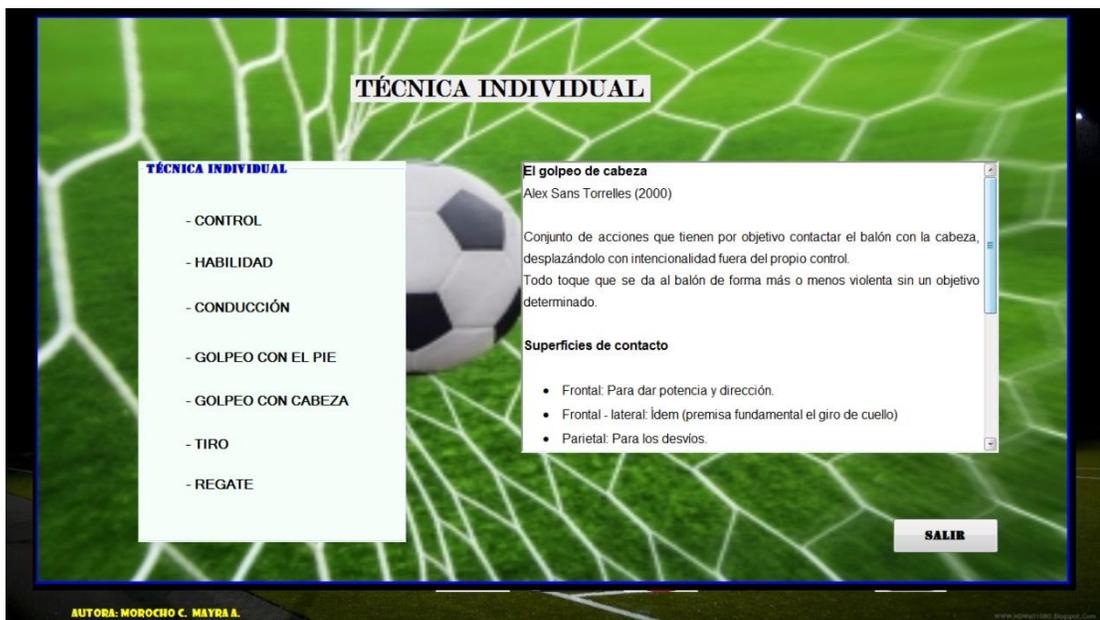


Figura N° 55. Golpeo de cabeza

## El tiro

Con la práctica constante y una buena formación impartida por los docentes, respetando los procesos de enseñanza – aprendizaje se puede lograr que los estudiantes puedan ejecutar de manera adecuada cada fundamento técnico y a la vez permite que se mejore la condición física de manera adecuada.

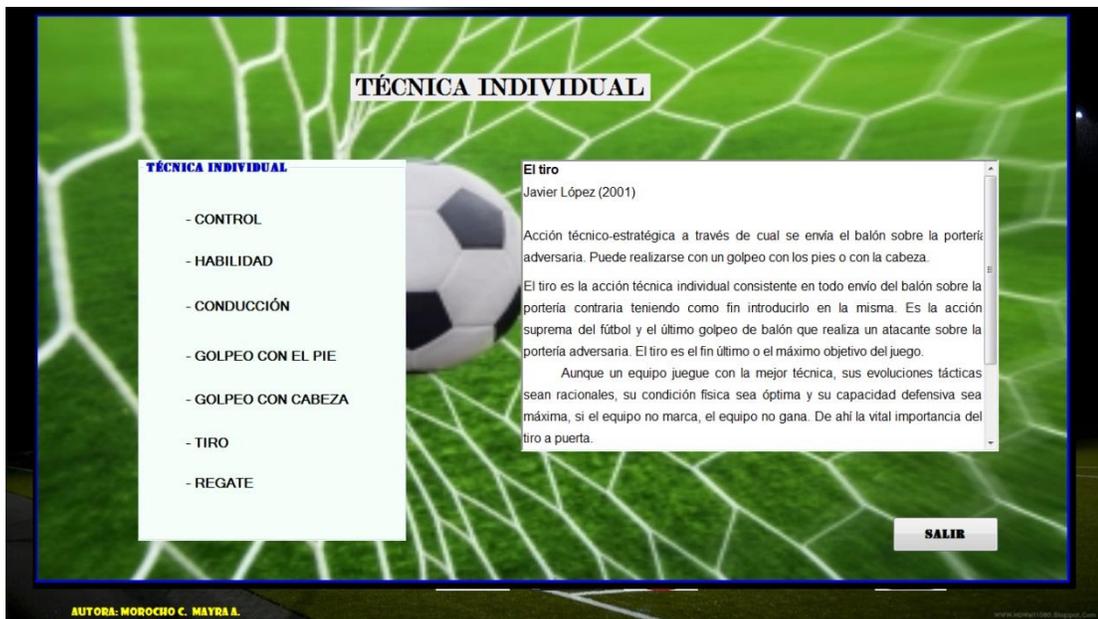


Figura N° 56. El tiro

## El regate

Es la acción de desbordar al adversario manteniendo el control del balón. Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego.

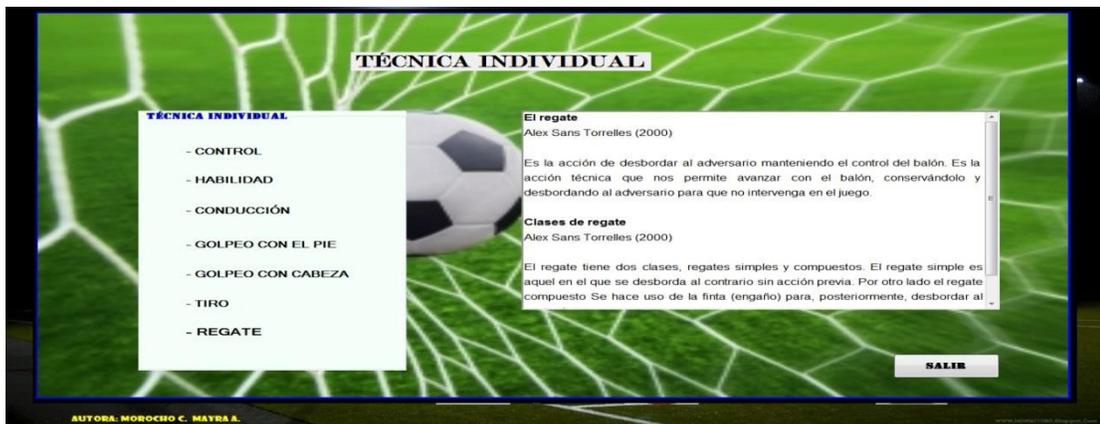


Figura N° 57. El regate

### Ejercicios

Los ejercicios que se encuentran a continuación están directamente direccionados al mejoramiento y al perfeccionamiento de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, saberlos transmitir no es una tarea fácil, debido a esto se han incorporado los ejercicios más aptos para los estudiantes y de fácil ejecución.



Figura N° 58. Ejercicios de técnica individual y técnica colectiva

## Ejercicios para el desarrollo de la técnica individual

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

### EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA TECNICA INDIVIDUAL

#### EJERCICIOS DE CONTROL

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

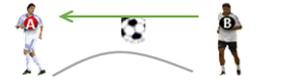
1. Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.	
2. Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.	

Figura N° 59. Ejercicios para el desarrollo de la técnica individual

## Ejercicios de control

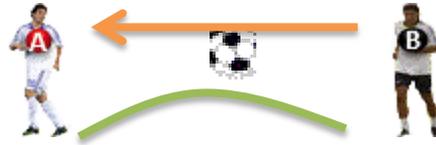
### EJERCICIO N° 1

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



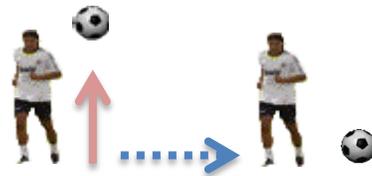
## EJERCICIO N°2

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



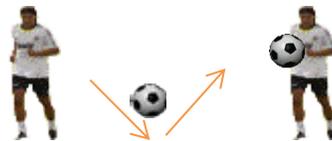
## EJERCICIO N° 3

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



## EJERCICIO N° 4

Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. El jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que vote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado y devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante



## EJERCICIO N°5

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



## Ejercicios de habilidad

Este tipo de ejercicios es fundamental en la práctica de este deporte como es el fútbol, debido a que, si mejor desarrollo de la habilidad posee el individuo, mejor será su desempeño en el campo de juego y que mejor manera de tener todo los documentos necesarios integrados en uno solo.



Figura N° 60. Ejercicios de habilidad

### EJERCICIO N°1

La primera situación que proponemos, no es considerada habilidad propiamente, pero nos sirve para iniciar a los jugadores más jóvenes. Se trata de que realicen un toque con el pie y luego dejen botar la pelota en el suelo, para después volver a hacer otro toque al balón y dejarla botar, y así sucesivamente.



## EJERCICIO N° 2

Quando se tiene un cierto dominio de la habilidad con el pie se comienzan a introducir otras superficies de contacto, de forma que los jugadores realicen toques con el muslo, con la cabeza y combinado superficies de contacto entre sí.



## EJERCICIO N° 3

Relacionado con este ejercicio, introducimos uno ya propio de la habilidad, consiste en realizar un toque al balón y dejar que vote en el suelo, dos toques al balón y un bote en el suelo, tres toques y uno bote y así sucesivamente hasta el número de toques que pretendamos realizar.

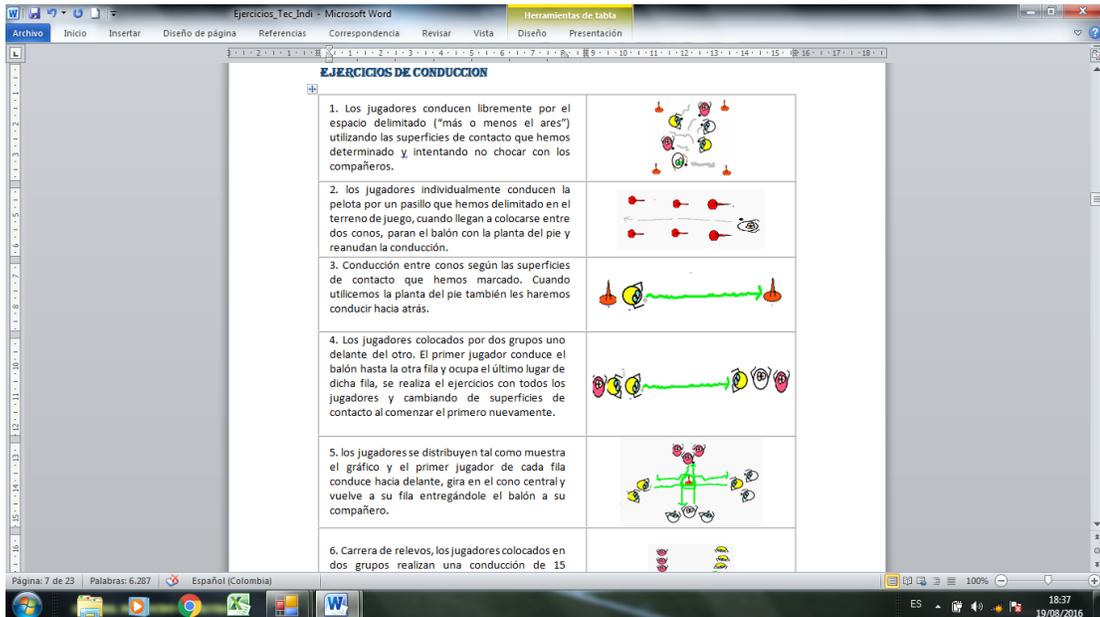


## EJERCICIO N° 4

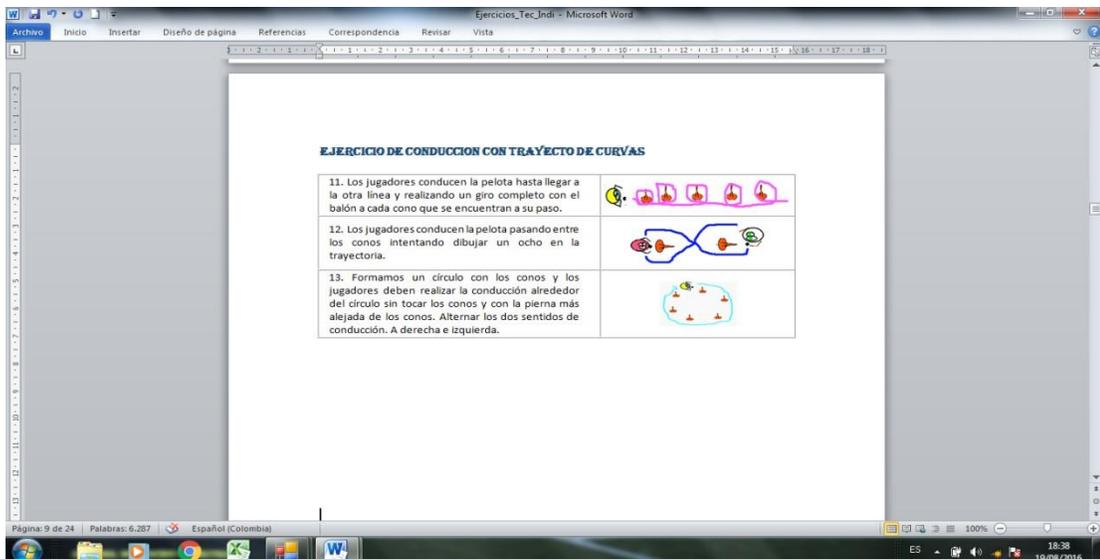
El puente. Se trata de que los jugadores realicen la habilidad comenzando por un toque con el pie, un toque con el muslo, otro con la cabeza, y luego bajemos por la cara contraria enganchando después del toque con la cabeza uno con el muslo de la cara menos hábil y otro con el pie. Al principio basta con esto pero a medida que lo dominan se les pide que enganchen dos o tres puentes seguidos sin que la pelota toque el suelo.



La importancia que tiene la conducción del balón en el juego está influenciada por el nivel de aprendizaje, a continuación se muestran varios ejercicios con los que se puede mejorar el nivel de condición técnica.



**Figura N° 61. Ejercicios de conducción**



**Figura N° 62. Ejercicios de conducción con trayectoria de curvas**

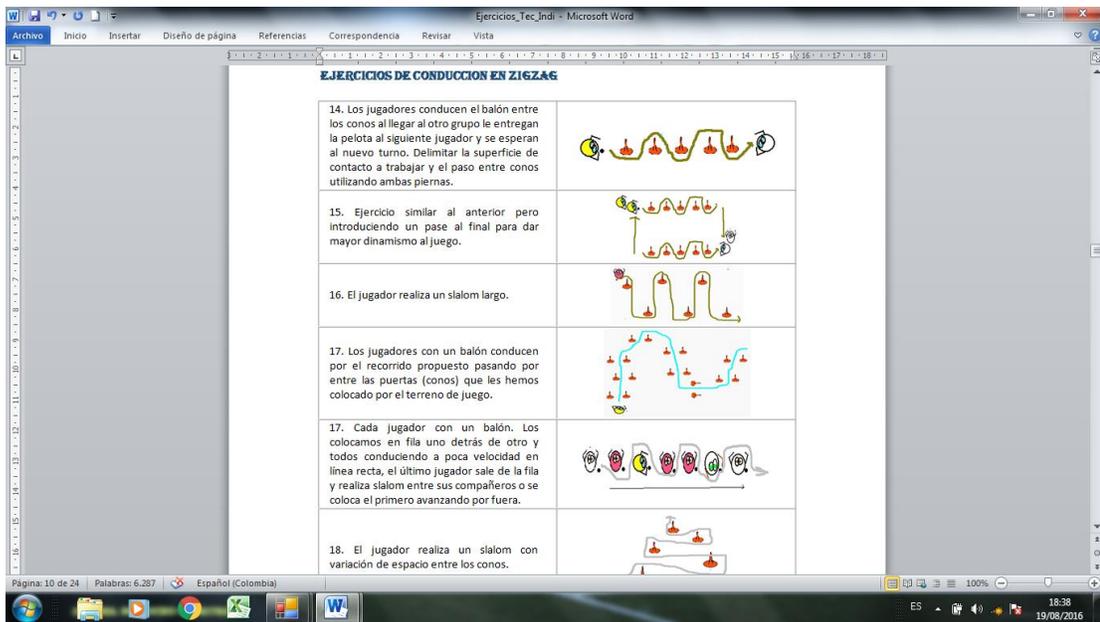


Figura N° 63. Ejercicios de conducción en zig-zag

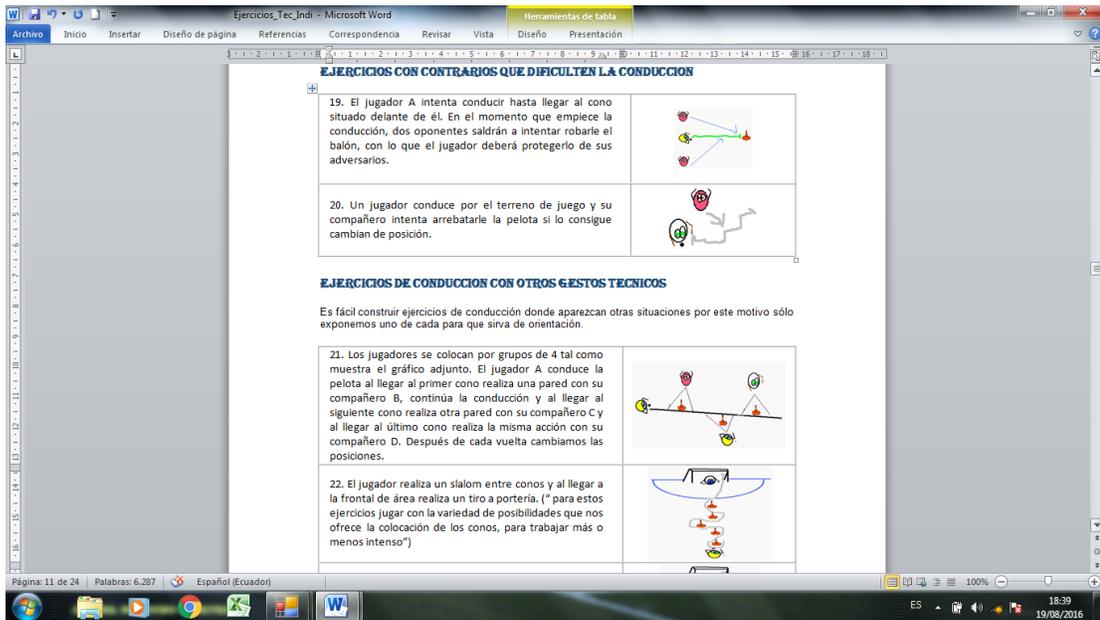


Figura N° 64. Ejercicios de conducción con otros gestos técnicos

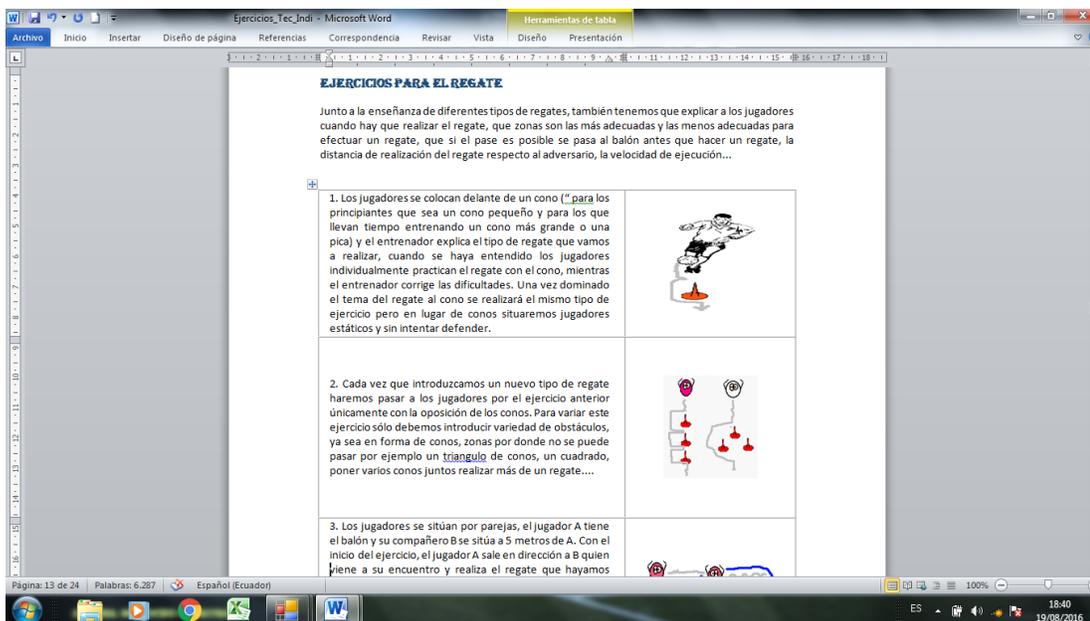


Figura N° 65. Ejercicios de regate

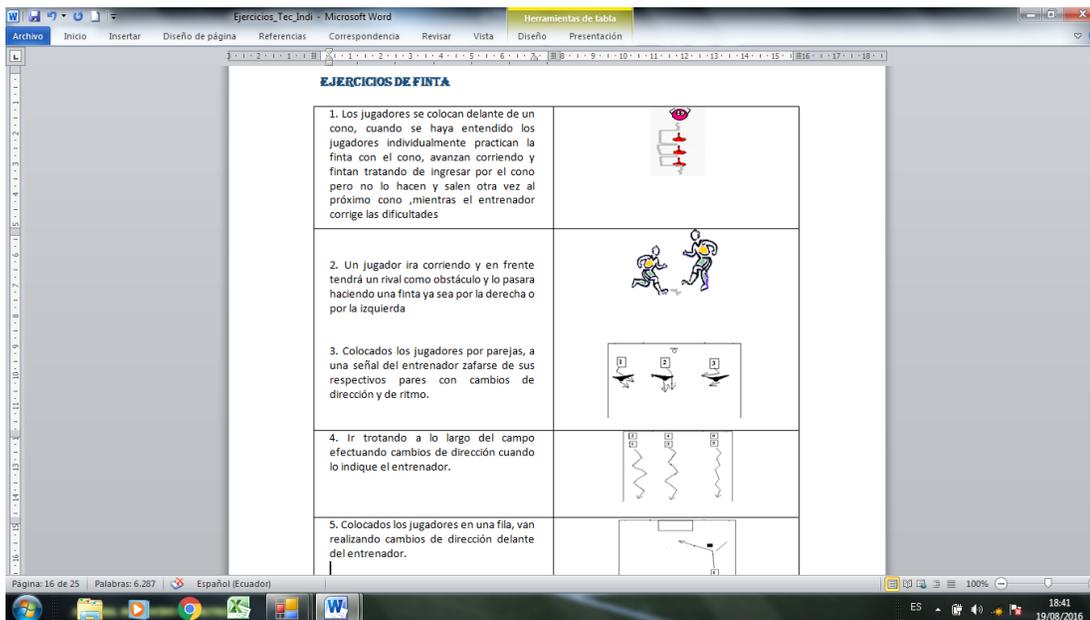


Figura N° 66. Ejercicios de finta

## Ejercicios para desarrollar la técnica colectiva

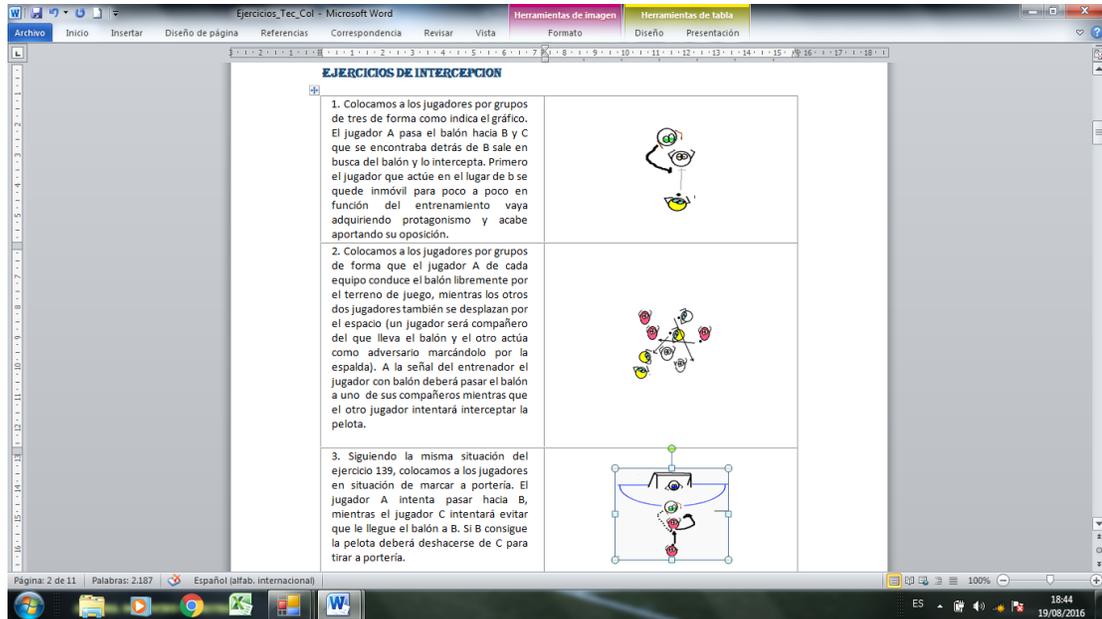


Figura N° 67. Ejercicios de interceptación

## Ejercicios de entrenamiento técnico



Figura N° 68. Entrenamiento técnico pase y control

## **6.7 Impactos**

### **6.7.1 Impacto educativo**

Con la siguiente propuesta y basándonos en el ambiente educativo se estima alcanzar el mejoramiento en los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, a la vez poder socializar a los docentes y entrenadores de cultura física un documento de mucha importancia serio y confiable a través del cual podrán obtener información que ayudará a mejorar su metodología con los procesos pedagógicos y así lograr una mayor asimilación en sus aprendizajes.

### **6.7.2 Impacto social**

Con la guía didáctica interactiva se pretende socializar el trabajo a los docentes y entrenadores de cultura física para el mejoramiento de los fundamentos técnicos básicos del fútbol. Con el fin de generar un aporte teórico y práctico para el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos que son de gran importancia en el desarrollo del joven deportista y mejor aún en los chicos que hacen del fútbol una pasión más por el deporte. Logrando que los jóvenes tengan siempre la pre disposición de realizar actividades deportivas que les permita ir mejorando cada día y sean entes positivos en la sociedad.

## **Impactos psicológicos**

Permitió que el estudiante se interese más en el aprendizaje de los fundamentos técnicos y sobre todo en el mejoramiento de sus capacidades aplicando nuevos métodos y estrategias que impulsan al estudiante a mantener un nivel óptimo en su condición física mejorando su calidad de vida y fortaleciéndolo en la práctica deportiva y aumentando el nivel de confianza en sí mismo.

## **6.8 Difusión**

Esta guía interactiva fue difundida a los docentes del área de Cultura Física de la Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”, con el objetivo de dar a conocer una gran variabilidad de ejercicios para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol, además con la guía interactiva se estima que los maestros incentiven a los estudiantes a través de nuevos conocimientos y por supuesto será de gran apoyo en las respectivas planificaciones de las clases de educación física.

## 6.9 Bibliografía

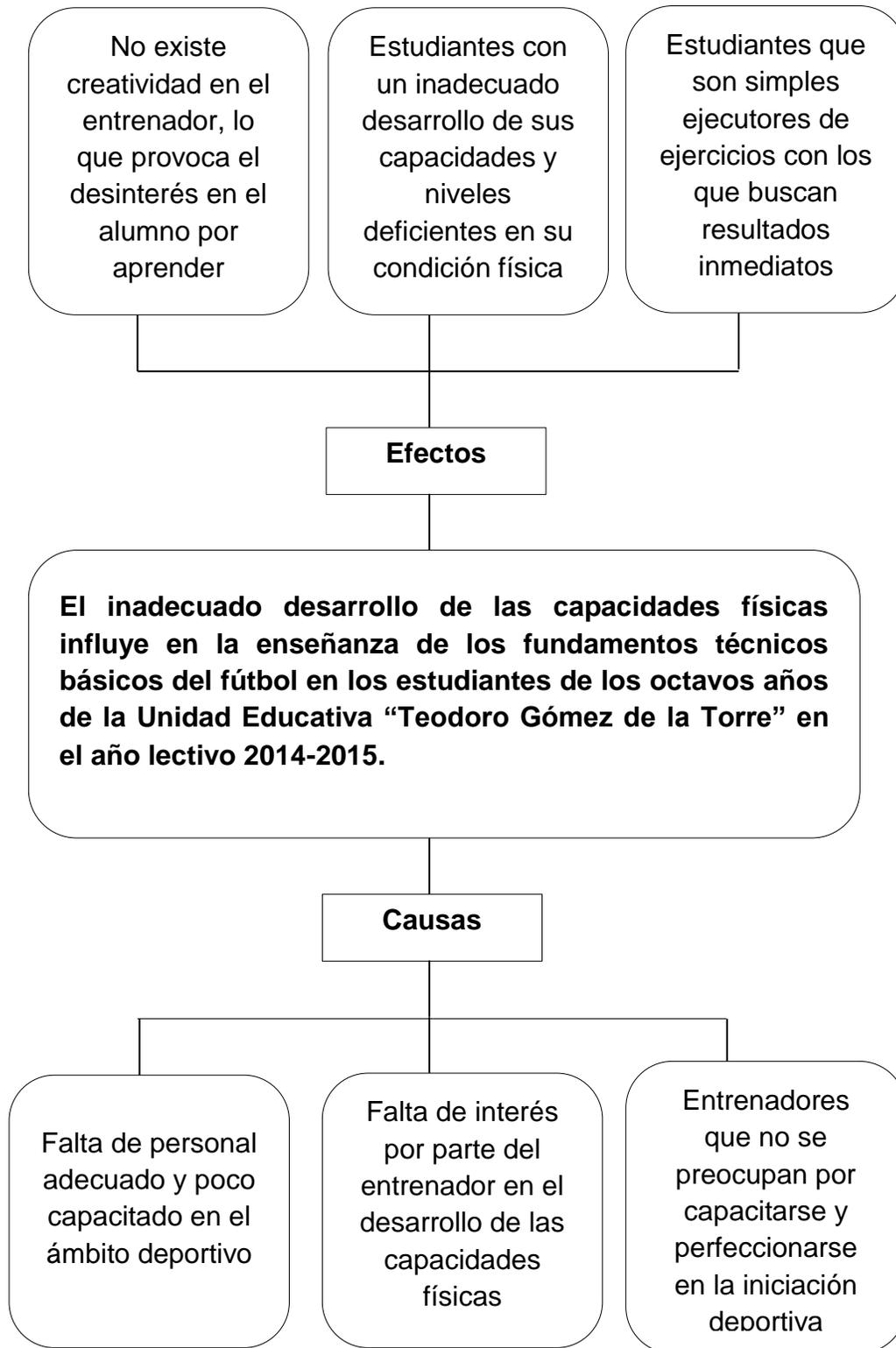
1. Alfano, J. (2011). *Fútbol Cómo y cuando entrenar la resistencia del futbolista?* Baladona-España: Paidotribo.
2. Araguez, M. (2013). *EVOLUCION DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL*. Rev.IB.CC, Act. Fis. Dep.
3. Báez, F. (2012). *FÚTBOL a su medida*. Barcelona-España: Editorial INDE.
4. Benedek, E. (2010). *Fútbol infantil (5a ed.)*. Barcelona, España : Paidotribo.
5. Benedek, E. (2012). *FÚTBOL 250 EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO*. Badalona-España: Paidotribo.
6. Blazquez, D. (2010). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona, España: INDE.
7. Bruggemann, D. (2011). *FÚTBOL: ENTRENAMIENTO PARA NIÑOS Y JÓVENES*. Badalona- España: Paidotribo.
8. Carreño , J. (2007). *caracterisitcas generales de la fuerza muscular*. Cuba: Editorial Universitaria. ProQuest ebrary.Web.
9. Chabot, D., & Chabot , M. (2009). *Pedagogía emocional*. México: Alfaomega.
10. Colado, J. (2012). *Fundamentos de los deportes y de la condición física en el centro escolar*. Ecuador: Editorial ECU.
11. Crespo, P. (2010). *La Velocidad Segmental y de Desplazamiento*. México: Russell.
12. Cuervo, J. (2005). *FUTSAL Preparación y Competición*. Armenia - Colombia: Kinesis.

13. De Castro, A. (2013). *Juegos para Educación Física*. México: Alfaomega Grupo.
14. Gillone, C. (2015). *Entrenamiento combinado de fuerza y resistencia*. Buenos aires-Argentina: MEDICA PANAMERICA S.A.C.F.
15. Gomá, A. (2011). *MANUAL DEL ENTRENADOR DE FÚTBOL MODERNO*. Badalona-España: Paidotribo.
16. Guimaraes, T. (2011). *PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA FUNDAMENTACIÓN EN EL FÚTBOL*. Bogotá-Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.
17. Horst, W. (2013). *FÚTBOL a la medida del niño*. México: Trillas.
18. Klee, A., & Wiemann, K. (2010). *MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD. Método práctico de estiramientos*. Badalona-España: Paidotribo.
19. Llerena, A. (2010). *La enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en la participación del campeonato escolar con los estudiantes de cuarto, quinto, sexto y séptimo años de la escuela Insutec de Ambato provincia de Tungurahua en el año lectivo 2009-2010*. Ambato, Ecuador.
20. Loung, D. C. (2010). *Metodología para el desarrollo de la fuerza general y especial en funcion del incremento de la resistencia a la velocidad del remate en voleibolistas de la categoría juvenil*. Cuba: Editorial Universitaria.
21. Martínez, E. (2013). *PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA*. Badalona-España: Paidotribo.
22. Martinez, E., Raposo, A., Solana, A., Herrador, J., Serrano , A., & Perez, R. (2010). *EDUCACION FÍSICA ESO 1*. Badalona, España: Paidotribo.
23. Merino, J. (2012). *05FECYT 1698 TESIS PDF*.

24. Ortíz, G. (2010). *Métodos y pensamiento crítico I*. México: Cengage Learning.
25. Pacheco, R. (2012). *La enseñanza y el entrenamiento de fútbol 7. Un juego de iniciación al fútbol 11*. España: Editorial Paidotribo.
26. Perdomo, C. (2009). *Filosofía de la Educación*. México: PEARSON EDUCACIÓN.
27. Perez, J. (2011). *Educación física: tercer ciclo. Primaria*. España: Editorial Pila Teña. ProQuest ebrary. Web.
28. Ramos, J. (2009). *Resistencia*. El Cid Editor.
29. Ruiz, L. (2010). *Fútbol Profesional y Mi Modelo de Juego*. MC Sports.
30. Senplades, S. N. (2013). *Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017*. Quito - Ecuador: ISBN.
31. Soares, J. (2011). *EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOLISTA*. Badalona, España: Paidotribo.
32. Underwood, G. (2009). *Fútbol: Preparación física en la edad infanto - juvenil*. Argentina: El Cid Editor apuntes . ProQuest ebrary.
33. Ureña Villanueva, F., Ureña Ortín, N., Alarcón López, F., Ruiz Lara, E., Martínez Salazar, J., & Saavedra García, M. T. (2010). *Educación física en secundaria basada en competencias*. Barcelona - España: INDE.
34. Valenciano, M. (2012). *APRENDER A GANAR. La competición en el desarrollo de los deportistas*. Barcelona, España: INDE.
35. Velasco Tejada, J., & Lorente Peñas, J. (2010). *ENTRENAMIENTO DE BASE EN FÚTBOL SALA*. Badalona- España: Paidotribo.
36. Wein, H. (2013). *FÚTBOL a la medida del niño*. México: Trillas.
37. Woolfolk, A. (2006). *Psicología Educativa*. México: PEARSON EDUCACIÓN.

# ANEXOS

## Anexo N° 1. Árbol de problemas



## Anexo N° 2. Matriz de Coherencia

Formulación del problema	Objetivo general
¿El inadecuado desarrollo de las capacidades físicas influye en la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del fútbol en los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014 – 2015?	Determinar cómo influyen las capacidades físicas en la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del fútbol en los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014 – 2015.
Subproblemas/interrogantes	Objetivos específicos
¿Cuál es la evaluación del nivel de las capacidades físicas a través de test a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014 - 2015?	Evaluar el nivel de las capacidades físicas a través de test a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014 - 2015.
¿Cuál es el análisis del desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del fútbol a través de una ficha de observación a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014- 2015?	Analizar el desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del fútbol a través de una ficha de observación a los estudiantes de los octavos años de la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre en el año lectivo 2014- 2015.
¿Cómo elaborar una propuesta alternativa?	Elaborar una propuesta alternativa.

### Anexo N° 3. Matriz Categorical

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Las capacidades físicas básicas son aquellas cualidades que todo deportista debe desarrollar. Desarrollará unas u otras dependiendo de la actividad en la que vaya a especializarse.</p>	<p><b>Capacidades Físicas</b></p>	<p><b>Fuerza:</b> Fuerza Máxima. Fuerza Rápida. Fuerza resistencia</p> <p><b>Velocidad:</b> Aceleración Lanzada</p> <p><b>Resistencia:</b> Aeróbica Anaeróbica</p> <p><b>Flexibilidad</b></p>	<p>Test de abdominales Test de salto sin carrera de impulso</p> <p>Test de los 20 metros Test de los 40 metros</p> <p>Test de Cooper Test de Burpee</p> <p>Test flexión de tronco sentado</p>
<p>Es el dominio de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinados gestos que se requieren en los diferentes deportes.</p>	<p><b>Fundamentos Técnicos</b></p>	<p>Defensivos</p> <p>Ofensivos</p>	<p>Interceptaciones Bloqueos Pase Conducción Dribling Remates Recepción Juego aéreo</p>

## Anexo N° 4. Test Abdominales en 60"

<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b>																																																																				
<p><b>Test:</b> Abdominales en 60"</p> <p><b>Institución:</b> Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre</p> <p><b>Curso:</b> 8vo año de Educación General Básica</p>																																																																				
<p><b>Objetivo:</b> Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.</p>	<p><b>Material:</b> Campo al aire libre (césped) y cronómetro</p>																																																																			
<p><b>Desarrollo:</b> El ejecutante se coloca de cubito dorsal (boca arriba), rodillas flexionadas con los talones a unos 30-40cm de los glúteos. Pies separados a la misma distancia de los hombros, los brazos se mantienen cruzados, pegados al pecho, con los dedos de las manos tomando fuertemente el hombro del lado contrario. El compañero sostiene sus pies pegados al piso ejerciendo una suave presión sobre el empeine. A la señal, el ejecutante, a la máxima velocidad posible, se sienta y toca sus muslos con los codos (manteniendo siempre los brazos pegados al pecho). Al bajar, la zona superior de la espalda (hombros) no debe tocar el suelo.</p> <p>Se registra el número de repeticiones correctas que el ejecutante logra realizar durante 60seg.</p>	<p><b>BAREMOS</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: black; color: white;"> <th colspan="3" style="text-align: center;">INTERVALOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;">14</td><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">16,15</td><td style="text-align: center;">0,5</td><td style="text-align: center;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">18,3</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">20,45</td><td style="text-align: center;">1,5</td><td style="text-align: center;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">22,6</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">24,75</td><td style="text-align: center;">2,5</td><td style="text-align: center;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr style="background-color: red;"><td style="text-align: center;">26,9</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">REGULAR</td></tr> <tr style="background-color: red;"><td style="text-align: center;">29,05</td><td style="text-align: center;">3,5</td><td style="text-align: center;">REGULAR</td></tr> <tr style="background-color: red;"><td style="text-align: center;">31,2</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">REGULAR</td></tr> <tr style="background-color: red;"><td style="text-align: center;">33,35</td><td style="text-align: center;">4,5</td><td style="text-align: center;">REGULAR</td></tr> <tr style="background-color: lightgreen;"><td style="text-align: center;">35,5</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">BUENA</td></tr> <tr style="background-color: lightgreen;"><td style="text-align: center;">37,65</td><td style="text-align: center;">5,5</td><td style="text-align: center;">BUENA</td></tr> <tr style="background-color: lightgreen;"><td style="text-align: center;">39,8</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">BUENA</td></tr> <tr style="background-color: lightgreen;"><td style="text-align: center;">41,95</td><td style="text-align: center;">6,5</td><td style="text-align: center;">BUENA</td></tr> <tr style="background-color: purple;"><td style="text-align: center;">44,1</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">MUY BUENA</td></tr> <tr style="background-color: purple;"><td style="text-align: center;">46,25</td><td style="text-align: center;">7,5</td><td style="text-align: center;">MUY BUENA</td></tr> <tr style="background-color: purple;"><td style="text-align: center;">48,4</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">MUY BUENA</td></tr> <tr style="background-color: purple;"><td style="text-align: center;">50,55</td><td style="text-align: center;">8,5</td><td style="text-align: center;">MUY BUENA</td></tr> <tr style="background-color: cyan;"><td style="text-align: center;">52,7</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">EXCELENTE</td></tr> <tr style="background-color: cyan;"><td style="text-align: center;">54,85</td><td style="text-align: center;">9,5</td><td style="text-align: center;">EXCELENTE</td></tr> <tr style="background-color: cyan;"><td style="text-align: center;">57</td><td style="text-align: center;">10</td><td style="text-align: center;">EXCELENTE</td></tr> </tbody> </table>		INTERVALOS			14	0	INSUFICIENTE	16,15	0,5	INSUFICIENTE	18,3	1	INSUFICIENTE	20,45	1,5	INSUFICIENTE	22,6	2	INSUFICIENTE	24,75	2,5	INSUFICIENTE	26,9	3	REGULAR	29,05	3,5	REGULAR	31,2	4	REGULAR	33,35	4,5	REGULAR	35,5	5	BUENA	37,65	5,5	BUENA	39,8	6	BUENA	41,95	6,5	BUENA	44,1	7	MUY BUENA	46,25	7,5	MUY BUENA	48,4	8	MUY BUENA	50,55	8,5	MUY BUENA	52,7	9	EXCELENTE	54,85	9,5	EXCELENTE	57	10	EXCELENTE
INTERVALOS																																																																				
14	0	INSUFICIENTE																																																																		
16,15	0,5	INSUFICIENTE																																																																		
18,3	1	INSUFICIENTE																																																																		
20,45	1,5	INSUFICIENTE																																																																		
22,6	2	INSUFICIENTE																																																																		
24,75	2,5	INSUFICIENTE																																																																		
26,9	3	REGULAR																																																																		
29,05	3,5	REGULAR																																																																		
31,2	4	REGULAR																																																																		
33,35	4,5	REGULAR																																																																		
35,5	5	BUENA																																																																		
37,65	5,5	BUENA																																																																		
39,8	6	BUENA																																																																		
41,95	6,5	BUENA																																																																		
44,1	7	MUY BUENA																																																																		
46,25	7,5	MUY BUENA																																																																		
48,4	8	MUY BUENA																																																																		
50,55	8,5	MUY BUENA																																																																		
52,7	9	EXCELENTE																																																																		
54,85	9,5	EXCELENTE																																																																		
57	10	EXCELENTE																																																																		

## Anexo N° 5. Test Salto horizontal sin carrera de impulso

<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b>			
<b>Test:</b> Salto horizontal sin carrera de impulso			
<b>Institución:</b> Unidad Educativa “Teodoro Gómez de la Torre”			
<b>Curso:</b> 8vo año de Educación General Básica			
<b>Objetivo:</b> Evaluar la fuerza explosiva del tren inferior.	<b>Material:</b> Cancha, tiza, cinta métrica.		
<b>Desarrollo:</b>  Se traza una línea en un área de 3 metros de largo como mínimo y 1 de ancho, en una superficie plana, no resbaladiza.  El estudiante se coloca de tal manera que la punta de los pies quede detrás de la línea de despegue con las piernas separadas y rodillas semiflexionadas; utilizará igualmente un balanceo de brazos hacia atrás para iniciar el despegue.	<b>BAREMOS</b>		
	<b>INTERVALOS</b>		
	92	0	INSUFICIENTE
	96,65	0,5	INSUFICIENTE
	101,3	1	INSUFICIENTE
	105,95	1,5	INSUFICIENTE
	110,6	2	INSUFICIENTE
	115,25	2,5	INSUFICIENTE
	119,9	3	REGULAR
	124,55	3,5	REGULAR
	129,2	4	REGULAR
	133,85	4,5	REGULAR
	138,5	5	BUENA
	143,15	5,5	BUENA
	147,8	6	BUENA
	152,45	6,5	BUENA
	157,1	7	MUY BUENA
	161,75	7,5	MUY BUENA
	166,4	8	MUY BUENA
	171,05	8,5	MUY BUENA
	175,7	9	EXCELENTE
	180,35	9,5	EXCELENTE
	185	10	EXCELENTE

## Anexo N° 6. Test de los 20 metros

<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b>																																																																				
<p><b>Test:</b> 20 metros velocidad  <b>Institución:</b> Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre  <b>Curso:</b> 8vo año de Educación General Básica</p>																																																																				
<p><b>Objetivo:</b>                      Medir la velocidad frecuencial</p>	<p><b>Material:</b>                      Cancha, tiza, cinta métrica.</p>																																																																			
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Previo a la realización del test, es necesario e indispensable la realización de una entrada en calor específica para el desarrollo de la velocidad. A una distancia de 15 metros del primer cono (el que marca los 0 mts), iniciar la carrera, incrementando la velocidad y llegando a la máxima velocidad, al pasar por el segundo cono (el de los 20 mts finales), se pasa a una velocidad frecuencial. Al llegar al último cono, pasar por él, y luego, comenzar a disminuir progresivamente.</p> <p>Para calcular el tiempo recorrido, el docente (o entrenador) se debe colocar en cierto punto, donde tenga una vista panorámica, en la que vea ambos conos, para dar inicio al cronometraje, justo a tiempo.</p>	<p><b>BAREMOS</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3" style="background-color: black; color: white; text-align: center;"><b>INTERVALOS</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;">04:15,0</td><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">EXCELENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">04:20,2</td><td style="text-align: center;">0,5</td><td style="text-align: center;">EXCELENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">04:25,4</td><td style="text-align: center;">1</td><td style="text-align: center;">EXCELENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">04:30,6</td><td style="text-align: center;">1,5</td><td style="text-align: center;">MUY BUENA</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">04:35,8</td><td style="text-align: center;">2</td><td style="text-align: center;">MUY BUENA</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">04:41,0</td><td style="text-align: center;">2,5</td><td style="text-align: center;">MUY BUENA</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">04:46,2</td><td style="text-align: center;">3</td><td style="text-align: center;">MUY BUENA</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">04:51,4</td><td style="text-align: center;">3,5</td><td style="text-align: center;">BUENA</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">04:56,6</td><td style="text-align: center;">4</td><td style="text-align: center;">BUENA</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">05:01,8</td><td style="text-align: center;">4,5</td><td style="text-align: center;">BUENA</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">05:07,0</td><td style="text-align: center;">5</td><td style="text-align: center;">BUENA</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">05:12,2</td><td style="text-align: center;">5,5</td><td style="text-align: center;">REGULAR</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">05:17,4</td><td style="text-align: center;">6</td><td style="text-align: center;">REGULAR</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">05:22,6</td><td style="text-align: center;">6,5</td><td style="text-align: center;">REGULAR</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">05:27,8</td><td style="text-align: center;">7</td><td style="text-align: center;">REGULAR</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">05:33,0</td><td style="text-align: center;">7,5</td><td style="text-align: center;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">05:38,2</td><td style="text-align: center;">8</td><td style="text-align: center;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">05:43,4</td><td style="text-align: center;">8,5</td><td style="text-align: center;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">05:48,6</td><td style="text-align: center;">9</td><td style="text-align: center;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">05:53,8</td><td style="text-align: center;">9,5</td><td style="text-align: center;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">05:59,0</td><td style="text-align: center;">10</td><td style="text-align: center;">INSUFICIENTE</td></tr> </tbody> </table>		<b>INTERVALOS</b>			04:15,0	0	EXCELENTE	04:20,2	0,5	EXCELENTE	04:25,4	1	EXCELENTE	04:30,6	1,5	MUY BUENA	04:35,8	2	MUY BUENA	04:41,0	2,5	MUY BUENA	04:46,2	3	MUY BUENA	04:51,4	3,5	BUENA	04:56,6	4	BUENA	05:01,8	4,5	BUENA	05:07,0	5	BUENA	05:12,2	5,5	REGULAR	05:17,4	6	REGULAR	05:22,6	6,5	REGULAR	05:27,8	7	REGULAR	05:33,0	7,5	INSUFICIENTE	05:38,2	8	INSUFICIENTE	05:43,4	8,5	INSUFICIENTE	05:48,6	9	INSUFICIENTE	05:53,8	9,5	INSUFICIENTE	05:59,0	10	INSUFICIENTE
<b>INTERVALOS</b>																																																																				
04:15,0	0	EXCELENTE																																																																		
04:20,2	0,5	EXCELENTE																																																																		
04:25,4	1	EXCELENTE																																																																		
04:30,6	1,5	MUY BUENA																																																																		
04:35,8	2	MUY BUENA																																																																		
04:41,0	2,5	MUY BUENA																																																																		
04:46,2	3	MUY BUENA																																																																		
04:51,4	3,5	BUENA																																																																		
04:56,6	4	BUENA																																																																		
05:01,8	4,5	BUENA																																																																		
05:07,0	5	BUENA																																																																		
05:12,2	5,5	REGULAR																																																																		
05:17,4	6	REGULAR																																																																		
05:22,6	6,5	REGULAR																																																																		
05:27,8	7	REGULAR																																																																		
05:33,0	7,5	INSUFICIENTE																																																																		
05:38,2	8	INSUFICIENTE																																																																		
05:43,4	8,5	INSUFICIENTE																																																																		
05:48,6	9	INSUFICIENTE																																																																		
05:53,8	9,5	INSUFICIENTE																																																																		
05:59,0	10	INSUFICIENTE																																																																		

## Anexo N° 7. Test de los 40 metros

<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b>																																																																			
<p><b>Test:</b> 40 metros velocidad  <b>Institución:</b> Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre  <b>Curso:</b> 8vo año de Educación General Básica</p>																																																																			
<p><b>Objetivo:</b>                      Medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros</p>	<p><b>Material:</b>                      Pista, cronómetro.</p>																																																																		
<p><b>Desarrollo:</b>                      El ejecutante se coloca en posición de salida de pie. Cuando el cronómetro está listo, el ejecutante sale a toda velocidad tratando de hacer el menor tiempo posible en los 40 metros.</p>	<p><b>BAREMOS</b></p> <table border="1" style="margin: auto;"> <thead> <tr> <th colspan="3" style="background-color: black; color: white;">INTERVALOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="background-color: #00b0f0;">08:25,0</td><td style="background-color: #00b0f0;">0</td><td style="background-color: #00b0f0;">EXCELENTE</td></tr> <tr><td style="background-color: #00b0f0;">08:35,7</td><td style="background-color: #00b0f0;">0,5</td><td style="background-color: #00b0f0;">EXCELENTE</td></tr> <tr><td style="background-color: #00b0f0;">08:46,4</td><td style="background-color: #00b0f0;">1</td><td style="background-color: #00b0f0;">EXCELENTE</td></tr> <tr><td style="background-color: #6a3d9a;">08:57,1</td><td style="background-color: #6a3d9a;">1,5</td><td style="background-color: #6a3d9a;">MUY BUENA</td></tr> <tr><td style="background-color: #6a3d9a;">09:07,8</td><td style="background-color: #6a3d9a;">2</td><td style="background-color: #6a3d9a;">MUY BUENA</td></tr> <tr><td style="background-color: #6a3d9a;">09:18,5</td><td style="background-color: #6a3d9a;">2,5</td><td style="background-color: #6a3d9a;">MUY BUENA</td></tr> <tr><td style="background-color: #6a3d9a;">09:29,2</td><td style="background-color: #6a3d9a;">3</td><td style="background-color: #6a3d9a;">MUY BUENA</td></tr> <tr><td style="background-color: #90d160;">09:39,9</td><td style="background-color: #90d160;">3,5</td><td style="background-color: #90d160;">BUENA</td></tr> <tr><td style="background-color: #90d160;">09:50,6</td><td style="background-color: #90d160;">4</td><td style="background-color: #90d160;">BUENA</td></tr> <tr><td style="background-color: #90d160;">10:01,3</td><td style="background-color: #90d160;">4,5</td><td style="background-color: #90d160;">BUENA</td></tr> <tr><td style="background-color: #90d160;">10:12,0</td><td style="background-color: #90d160;">5</td><td style="background-color: #90d160;">BUENA</td></tr> <tr><td style="background-color: #ff0000;">10:22,7</td><td style="background-color: #ff0000;">5,5</td><td style="background-color: #ff0000;">REGULAR</td></tr> <tr><td style="background-color: #ff0000;">10:33,4</td><td style="background-color: #ff0000;">6</td><td style="background-color: #ff0000;">REGULAR</td></tr> <tr><td style="background-color: #ff0000;">10:44,1</td><td style="background-color: #ff0000;">6,5</td><td style="background-color: #ff0000;">REGULAR</td></tr> <tr><td style="background-color: #ff0000;">10:54,8</td><td style="background-color: #ff0000;">7</td><td style="background-color: #ff0000;">REGULAR</td></tr> <tr><td style="background-color: #0070c0;">11:05,5</td><td style="background-color: #0070c0;">7,5</td><td style="background-color: #0070c0;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="background-color: #0070c0;">11:16,2</td><td style="background-color: #0070c0;">8</td><td style="background-color: #0070c0;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="background-color: #0070c0;">11:26,9</td><td style="background-color: #0070c0;">8,5</td><td style="background-color: #0070c0;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="background-color: #0070c0;">11:37,6</td><td style="background-color: #0070c0;">9</td><td style="background-color: #0070c0;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="background-color: #0070c0;">11:48,3</td><td style="background-color: #0070c0;">9,5</td><td style="background-color: #0070c0;">INSUFICIENTE</td></tr> <tr><td style="background-color: #0070c0;">11:59,0</td><td style="background-color: #0070c0;">10</td><td style="background-color: #0070c0;">INSUFICIENTE</td></tr> </tbody> </table>	INTERVALOS			08:25,0	0	EXCELENTE	08:35,7	0,5	EXCELENTE	08:46,4	1	EXCELENTE	08:57,1	1,5	MUY BUENA	09:07,8	2	MUY BUENA	09:18,5	2,5	MUY BUENA	09:29,2	3	MUY BUENA	09:39,9	3,5	BUENA	09:50,6	4	BUENA	10:01,3	4,5	BUENA	10:12,0	5	BUENA	10:22,7	5,5	REGULAR	10:33,4	6	REGULAR	10:44,1	6,5	REGULAR	10:54,8	7	REGULAR	11:05,5	7,5	INSUFICIENTE	11:16,2	8	INSUFICIENTE	11:26,9	8,5	INSUFICIENTE	11:37,6	9	INSUFICIENTE	11:48,3	9,5	INSUFICIENTE	11:59,0	10	INSUFICIENTE
INTERVALOS																																																																			
08:25,0	0	EXCELENTE																																																																	
08:35,7	0,5	EXCELENTE																																																																	
08:46,4	1	EXCELENTE																																																																	
08:57,1	1,5	MUY BUENA																																																																	
09:07,8	2	MUY BUENA																																																																	
09:18,5	2,5	MUY BUENA																																																																	
09:29,2	3	MUY BUENA																																																																	
09:39,9	3,5	BUENA																																																																	
09:50,6	4	BUENA																																																																	
10:01,3	4,5	BUENA																																																																	
10:12,0	5	BUENA																																																																	
10:22,7	5,5	REGULAR																																																																	
10:33,4	6	REGULAR																																																																	
10:44,1	6,5	REGULAR																																																																	
10:54,8	7	REGULAR																																																																	
11:05,5	7,5	INSUFICIENTE																																																																	
11:16,2	8	INSUFICIENTE																																																																	
11:26,9	8,5	INSUFICIENTE																																																																	
11:37,6	9	INSUFICIENTE																																																																	
11:48,3	9,5	INSUFICIENTE																																																																	
11:59,0	10	INSUFICIENTE																																																																	

## Anexo N° 8. Test de Cooper

<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b>			
<b>Test:</b> Cooper <b>Institución:</b> Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre <b>Curso:</b> 8vo año de Educación General Básica			
<b>Objetivo:</b> Medir la capacidad aeróbica	<b>Material:</b> Pista, cronómetro		
<b>Desarrollo:</b>  El test consiste en recorrer la máxima distancia posible en 12 min. Se trata de una prueba de exigencia, es decir, hay que correr al máximo ritmo que se pueda mantener durante doce minutos.  El test debe hacerse en terreno llano para no distorsionar la medición con el mayor o menor esfuerzo requerido para vencer una pendiente en ascenso o descenso.	<b>BAREMOS</b>		
	<b>INTERVALOS</b>		
	1200	0	INSUFICIENTE
	1240	0,5	INSUFICIENTE
	1280	1	INSUFICIENTE
	1320	1,5	INSUFICIENTE
	1360	2	INSUFICIENTE
	1400	2,5	INSUFICIENTE
	1440	3	REGULAR
	1480	3,5	REGULAR
	1520	4	REGULAR
	1560	4,5	REGULAR
	1600	5	BUENA
	1640	5,5	BUENA
	1680	6	BUENA
	1720	6,5	BUENA
	1760	7	MUY BUENA
	1800	7,5	MUY BUENA
	1840	8	MUY BUENA
	1880	8,5	MUY BUENA
	1920	9	EXCELENTE
	1960	9,5	EXCELENTE
	2000	10	EXCELENTE

## Anexo N° 9. Test de Burpee

<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b>			
<b>Test:</b> Burpee <b>Institución:</b> Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre <b>Curso:</b> 8vo año de Educación General Básica			
<b>Objetivo:</b> Medir la resistencia anaeróbica.	<b>Material:</b> Cancha, cronómetro		
<b>Desarrollo:</b>  Realizar el siguiente ejercicio el mayor número de veces posibles en un minuto. El ejercicio consta de cinco posiciones: Posición 1: alumno de pie brazos colgando. Posición 2: alumno con piernas flexionadas. Posición 3: con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas. Posición 4: flexión de piernas y vuelta a la posición 2. Posición 5: Extensión de piernas y vuelta a la posición 1. El resultado del test se puede comprobar en una tabla con la baremación correspondiente.  Se considera un ejercicio completo cuando el alumno partiendo de la posición 1 pasa a la 5 realizando correctamente las posiciones 2,3 y 4.	<b>BAREMOS</b>		
	<b>INTERVALOS</b>		
	9	0	INSUFICIENTE
	11,3	0,5	INSUFICIENTE
	13,6	1	INSUFICIENTE
	15,9	1,5	INSUFICIENTE
	18,2	2	INSUFICIENTE
	20,5	2,5	INSUFICIENTE
	22,8	3	REGULAR
	25,1	3,5	REGULAR
	27,4	4	REGULAR
	29,7	4,5	REGULAR
	32	5	BUENA
	34,3	5,5	BUENA
	36,6	6	BUENA
	38,9	6,5	BUENA
41,2	7	MUY BUENA	
43,5	7,5	MUY BUENA	
45,8	8	MUY BUENA	
48,1	8,5	MUY BUENA	
50,4	9	EXCELENTE	
52,7	9,5	EXCELENTE	
55	10	EXCELENTE	

## Anexo N° 10. Test Flexión del tronco sentado

<b>UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE</b>																				
<p><b>Test:</b> Flexión del tronco sentado  <b>Institución:</b> Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre  <b>Curso:</b> 8vo año de Educación General Básica</p>																				
<p><b>Objetivo:</b>            Comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora del troco.</p>	<p><b>Material:</b>            Cancha, cronómetro</p>																			
<p><b>Desarrollo:</b>            Realizamos una flexión del tronco buscando alcanzar con los dedos la mayor distancia posible. Se mantendrá al menos 2 segundos la posición alcanzada. Se anotará en centímetros la marca obtenida. El cero corresponderá al pie del banco, donde van colocados los pies del ejecutante. El resultado será negativo cuando no alcance al punto de apoyo de los pies, y positivos cuando lo sobrepase.</p>	<p><b>BAREMOS</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: black; color: white;"> <th style="text-align: center;">ÍNDICE CENTÍMETROS</th> <th style="text-align: center;">PUNTAJE</th> <th style="text-align: center;">EVALUACIÓN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr style="background-color: #00b0f0;"> <td style="text-align: center;">Más de 20</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">Excelente</td> </tr> <tr style="background-color: #6a3d9a;"> <td style="text-align: center;">10.1 a 19.9</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">Muy Bien</td> </tr> <tr style="background-color: #92d050;"> <td style="text-align: center;">5.1 a 10.0</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">Bien</td> </tr> <tr style="background-color: #ff0000;"> <td style="text-align: center;">0.1 a 0.5</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">Regular</td> </tr> <tr style="background-color: #0070c0;"> <td style="text-align: center;">0</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">Muy Malo</td> </tr> </tbody> </table>		ÍNDICE CENTÍMETROS	PUNTAJE	EVALUACIÓN	Más de 20	5	Excelente	10.1 a 19.9	4	Muy Bien	5.1 a 10.0	3	Bien	0.1 a 0.5	2	Regular	0	1	Muy Malo
ÍNDICE CENTÍMETROS	PUNTAJE	EVALUACIÓN																		
Más de 20	5	Excelente																		
10.1 a 19.9	4	Muy Bien																		
5.1 a 10.0	3	Bien																		
0.1 a 0.5	2	Regular																		
0	1	Muy Malo																		

Anexo N° 11. Ficha de observación

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE																		
FICHA DE OBSERVACION																		
FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL																		
	Conducción			Dribling			Pase			Recepción			Remate			Juego aéreo		
	Conduce el balón con los diferentes bordes del pie según la trayectoria			Posee habilidad en el dominio de balón evitando al adversario			Ejecuta correctamente pases largos y cortos			Posee una buena recepción del balón			Posee precisión permanente en todas las ejecuciones de remate			Golpea el balón con la frente sin cerrar los ojos		
Nómina	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N	S	A	N

## Anexo N° 12. Fotografías

1. PESO



3. PESO



1. PESO



4. TALLA



2. TEST DE BURPEE



5. TEST DE BURPEE



6. TEST VELOCIDAD 20 METROS



9. TEST VELOCIDAD 40 METROS



7. TEST DE COOPER



10. FEXION DEL TRONCO SENTADO



8. TEST VELOCIDAD 40 METROS



11. FÚTBOL





Unidad Educativa  
**"Teodoro Gómez de la Torre"**  
*"La Luz de la Ciencia es Fuerza de la Mente"*

**RECTORADO**

Dra. Rocío Tafur, RECTORA

## CERTIFICO

**QUE:** La señorita **MAYRA ALEXANDRA MOROCHO COYAGO, CC. 100402843-5**, estudiante de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, socializó la Guía de trabajo de investigación a los docentes de Octavos años de Educación General Básica, en el año lectivo 2015-2016; previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Física.

Además Aplicó test físicos, una ficha de observación a los estudiantes y socializó el martes 12 de julio de 2016 la **GUÍA DIDÁCTICA INTERACTIVA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS BÁSICOS DEL FUTBOL**; comprometida a entregar la **GUÍA**, alcanzando exitosamente sus objetivos planteados, con su aplicación correcta de la función académica, por lo que se hace acreedor de la gratitud y felicitación de parte de quienes la conocemos.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Ibarra, 25 de julio de 2016

Dra. Rocío Tafur Valencia  
RECTORA



DIRECCION: Av. Teodoro Gómez 3-101 y Maldonado  
TELÉFONOS: 062 950 491, 062 950 916 ext. 13 FAX: 062 604 630  
E-mail: teodrogomez@andina.net, teodoro.gomez@hotmail.com  
Sitio Web: www.tgt.edu.ec

MISSION: La Unidad Educativa Experimental "Teodoro Gómez de la Torre" como plantel educativo fiscal, laico, democrático, basándose en el desarrollo de las ciencias y en los progresos que se han dado en la técnica, tecnología y teorías pedagógicas; forma bachilleres en ciencias, conscientes para su desempeño personal y social, críticos y auto-críticos, reflexivos, valorativos, creativos, solidarios, cooperativos y propositivos con la vida social, los estudios de tercer nivel, el trabajo, la vida familiar y el entorno natural.



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

Ibarra, 14 de octubre de 2016

**CERTIFICO:**

Que el Trabajo de Grado titulado “ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015”, de autoría de la señorita: Mayra Alexandra Morocho Coyago con C.I. 100402843-5 de la carrera de Licenciatura en Educación Física, ha sido revisado por el sistema URKUND con una verificación del 6% de similitud.

Atentamente,

**MSc. Fabián Yépez**  
**DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO**



**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:	1004028435		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Morocho Coyago Mayra Alexandra		
DIRECCIÓN:	Tabacundo		
EMAIL:	majunior_@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL	0980967913

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2014-2015.
AUTOR (ES):	Morocho Coyago Mayra Alexandra
FECHA: AAAAMMDD	2016/10/21
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física.
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Fabián Yépez

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Morocho Coyago Mayra Alexandra , con cédula de identidad Nro. 1004028435, 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 21 días del mes de Octubre del 2016

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Morocho Coyago Mayra Alexandra  
C.C. 1004028435



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Morocho Coyago Mayra Alexandra , con cédula de identidad Nro. 1004028435 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 **“ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVOS AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE EN EL AÑO LECTIVO 2014– 2015”**. Qué ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciada 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 21 días del mes de Octubre del 2016

(Firma).....

Nombre: Morocho Coyago Mayra Alexandra  
Cédula: 1004028435