



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONANTES Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DE FÚTBOL EN LAS CATEGORÍAS SUB 11,12,13 DEL CLUB FORMATIVO ESPECIALIZADO DUNAMIS T.C.E DE LA CIUDAD DE TULCÁN AÑO 2017.

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

AUTOR:

Aza Caicedo Jairo Wilson

DIRECTOR:

MSc. Fabián Yépez

Ibarra, 2018

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: Estudio de las capacidades condicionantes y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos de fútbol en las categorías sub 11,12,13 del Club Formativo especializado Dunamis T.C.E de la ciudad de Tulcán año 2017. Trabajo realizado por el señor: Aza Caicedo Jairo Wilson previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

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

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director

MSc. Fabian Yépez

DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

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

Los miembros del Tribunal aprueban el informe, de investigación sobre el tema:
Estudio de las capacidades condicionantes y su influencia en los fundamentos técnicos
ofensivos de fútbol en las categorías sub 11,12,13 del club formativo especializado
Dunamis T.C.E de la ciudad de Tulcán año 2017. Del egresado Aza Caicedo Jairo
Wilson, previo a la obtención del título de Licenciado de Entrenamiento Deportivo.

Ibarra 03 de agosto del 2018

Para constancia firma



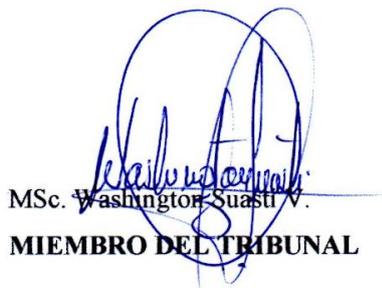
MSc. Yépez Fabián.

DIRECTOR



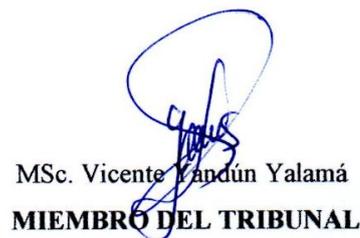
MSc. Zoila Realpe

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



MSc. Washington Suasti V.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



MSc. Vicente Candún Yalamá

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Aza Caicedo Jairo Wilson declaro bajo juramento que la presente investigación, es de total responsabilidad del autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de investigación realizando las citas correspondientes.


Sr. Aza Caicedo Jairo Wilson
CI: 0401651054

RESUMEN

El trabajo de investigación tiene el propósito de obtener información sobre el estudio de las capacidades condicionantes y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos de fútbol en las categorías sub 11, 12,13 años del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017. El objetivo general es determinar la relación de las capacidades condicionantes y los fundamentos técnicos ofensivos en los niños, y la preparación física en sí. De ahí que se diseña la justificación y se determina cuáles son los beneficiarios directos e indirectos, como también se plantea el marco teórico donde muestra y dirige científicamente el trabajo técnico a cerca de las variables basándose en libros, revistas, artículos científicos etc. De acuerdo a la investigación se utilizó exploración de campo y de tipo descriptiva en los entrenadores del Club como sujetos de estudios, y se les aplicó una encuesta donde se concluye un bajo dominio teórico práctico de las capacidades y fundamentos dando desconocimiento del proceso deportivo. Por lo tanto se plantea un test para evaluar a los niños sus capacidades de: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad en los niños, y también se aplica encuestas a los entrenadores del Club para medir su conocimiento de los fundamentos de ataque, contrataque, cambios de orientación y paredes, etc., obteniendo los resultados para representar en cuadros estadísticos, gráficos de donde se plantea las conclusiones y recomendaciones las que sirven de base para la elaboración de la guía didáctica tomando en cuenta ejercicios de tipo general y especial, fáciles de ejecutar aplicando los principios didácticos del entrenamiento deportivo acordes a edad biológica y cronológica de los niños, y aplicar correctamente las actividades y ejercicios en el fútbol en el cual el Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán. Permitiendo mejorar el estado físico, técnico de los deportistas.

Palabras claves: Capacidades condicionantes, fundamentos ofensivos del fútbol, guía didáctica, deportistas.

ABSTRACT

This degree work was performed in order to obtain information about the study of conditioning capacities and their influence on the technical offensive football fundamentals in the sub 11, 12, 13 leagues in the specialized “Dunamis T.C.E” training club in Tulcán city, 2017. The general objective is to determine the relationship between the conditioning capacities and the offensive technical foundations in children, and the physical preparation itself. Hence, the justification is designed and it determines which are the direct and indirect beneficiaries, as well as the theoretical framework where it is shown and scientifically directs the technical work considering the variables, all this based on books, journals, scientific articles, and more. It was used descriptive-type field approach in the Club's coaches as study subjects, and a survey was applied where a low theoretical and practical mastery of the capacities and foundations was measured, which resulted in a lack of knowledge regarding the sports process. Therefore, a test is proposed to evaluate the children's abilities: resistance, speed, strength and flexibility, and surveys were also applied to the club's coaches to measure their knowledge of the basics on attack, counter attack, changes of orientation and walls, and other., obtaining results represented in statistical tables, graphs from which conclusions and recommendations are presented, which serve as the basis for the elaboration of the didactic guide taking into account exercises of general and special type, easy to execute by applying didactic principles of sports training according to children biological and chronological age, and correctly apply the activities and exercises in football in which the specialized “Dunamis T.C.E” training club in Tulcán city. Allowing an improvement of the physical, and technical state of the athletes.

Keywords: Conditioning capacities, offensive foundations of soccer, didactic guide, athletes.

Vicior Rodriguez
1715496129

[Handwritten signature]



DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado especialmente a Dios por darme la bendición de vivir de luchar e iluminar los senderos de estudio, logrando culminar uno de los planes propuestos en mi vida, proponiendo ser una persona que de ejemplo de vida y compromiso para formar grandes deportistas y grandes seres humanos.

A mi familia que representa un ejemplo de vida que con su gran esfuerzo y compromiso lograron darme su apoyo incondicional y buenos consejos en cada momento de debilidad como pilar fundamental de vida y motivación.

Jairo Aza Caicedo

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica del Norte, por permitir investigar y llevar a cabo este trabajo de estudio, fundando conocimientos académicos para un desarrollo general deportivo, a los maestros que conforman la carrera de entrenamiento deportivo por darnos la facilidad de educarnos en todo el periodo académico cumpliendo con responsabilidad sus labores como buenos maestros, así como un agradecimiento muy especial al Coordinador de Carrera Msc. Vicente Yandún Y. El conocimiento adquirido se ilustra en la filosofía y la ética de un buen entrenador cumpliendo con un trabajo profesional.

Al Director de trabajo, MSc. Fabián Yépez. Por ser la persona que guía el trabajo fortaleciendo las propuestas aplicadas en la investigación como también el ejemplo de perseverancia y constancia cumpliendo con el objetivo de apoyar y fortalecer esta investigación, demostrando todo su conocimiento filosófico, logrando impulsar el deporte de una manera exitosa.

Agradezco de manera especial el esfuerzo y el apoyo de mi familia ya que en cada momento de mi vida estuvieron apoyando con consejos, motivación y ejemplo de vida, formándome como una persona de lucha cumpliendo metas, rompiendo obstáculos y a si llegar a la meta de estudio.

A Dios, por haberme alumbrado el camino, y darme sabiduría y constancia para desarrollar este proyecto.

Jairo Aza Caicedo

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT	vi
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
INTRODUCCIÓN	1
Tema.....	2
Contextualización del problema.....	3
Justificación.....	5
Objetivos	8
Objetivo general	8
Objetivo específicos	8
Preguntas de investigación.....	8
Formulación del problema	9
CAPÍTULO I.....	10
1 MARCO TEÓRICO.....	10
1.1 Capacidades condicionantes.....	10
1.2 Fuerza.....	11
1.2.1 Fuerza explosiva.....	11
1.2.2 Resistencia a la fuerza.....	12

1.3	Velocidad	13
1.3.1	Velocidad reacción.....	13
1.3.2	Velocidad resistencia	14
1.3.3	Velocidad gestual.....	15
1.4	Resistencia.....	15
1.4.1	Resistencia aeróbica	16
1.4.2	Resistencia anaeróbica	16
1.5	Flexibilidad	17
1.5.1	Flexibilidad general.....	18
1.5.2	Flexibilidad especial.....	19
1.6	Fundamentos técnicos ofensivos.....	20
1.6.1	Ataque	20
1.6.2	Contraataque	21
1.6.3	Desmarque.....	22
1.6.4	Espacio libre.....	23
1.6.5	Paredes	23
1.6.6	Conservación del balón.....	24
1.6.7	Temporización.....	25
1.6.8	Cambio de ritmo.....	26
1.7	Cambio de juego	26
1.8	Control del partido	27
CAPÍTULO II		29
2.	METODOLOGÍA.....	29
2.1.	Tipos de investigación.....	29
2.1.1.	Investigación bibliográfica.....	29

2.1.2.	Investigación de campo.....	29
2.1.3.	Investigación descriptiva.....	30
2.1.4.	Investigación propositiva	30
2.2.	Métodos de investigación.....	30
2.2.1.	Método inductivo	30
2.2.2.	Método deductivo.....	31
2.2.3.	Método analítico.....	31
2.2.4.	Método sintético.....	31
2.2.5	Método estadístico	32
2.3.	Técnicas e instrumentos	32
2.3.1.	Encuesta	32
2.3.2.	Test físico.....	33
2.3.3.	Ficha de observación.....	33
2.3.4.	Cuestionario	33
2.3.5.	Observación.....	33
2.4	Matriz de relación	34
2.5	Población.....	34
2.6	Muestra.....	35
CAPÍTULO III.....		36
3.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	36
3.1	Encuesta	36
3.2.	Fichas de observación	48
3.3	Test para valorar las capacidades condicionales.....	58
CAPÍTULO IV.....		64
4.	PROPUESTA ALTERNATIVA	64

4.1	Título.....	64
4.2	Justificación.....	64
4.3	Fundamentación teórica	65
4.3.1.	Los clubes y escuelas deportivas.....	65
4.3.2.	Objetivo del futbol infantil.....	66
4.3.3.	Confianza en sí mismo.....	67
4.3.4.	Metodología del entrenamiento técnico táctico individual colectivo	67
4.3.5	Reglamento del fútbol.....	67
4.4	Objetivos	68
4.4.1	Objetivo general	68
4.4.2	Objetivos específicos	68
4.5.	Ubicación sectorial y física	69
4.6.	Desarrollo de la propuesta.....	69
4.7	Impactos	101
4.7.1	Impacto educativo	101
4.7.2	Impacto de salud	101
4.7.3	Impacto social	102
4.8	Conclusiones y recomendaciones	102
4.8.1	Conclusiones	102
4.8.2	Recomendaciones.....	103
4.9	Respuestas a las preguntas de investigación	105
4.10	Selección de referencias.....	107
4.10.1	Glosarios de términos.....	107
4.10.2	Bibliografía	111
	Anexos.....	113

Anexo N° 1	Árbol del problema	114
Anexo N° 2	Matriz de coherencia	115
Anexo N° 3	Matriz categorial	116
Anexo N° 4	Matriz de relación o diagnostica	117
Anexo N° 5	Encuesta	118
Anexo N° 6	Ficha de observación y test físico	122
Anexo N° 7	Test físico.....	123
Anexo N° 8	Certificados	125
Anexo N° 9	Fotos.....	131

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Conocimiento de capacidades condicionantes.....	36
Tabla 2	Importante entrenar las capacidades condicionantes del fútbol.....	37
Tabla 3	Aplica Ejercicios específicos de capacidades condicionantes	38
Tabla 4	En el entrenamiento con qué frecuencia trabaja las capacidades.....	39
Tabla 5	Conoce de manera específica a cerca de la capacidad condicionante.....	40
Tabla 6	Planifica Diariamente las actividades que realiza del entrenamiento	41
Tabla 7	Conoce acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol	42
Tabla 8	Realiza encuentros deportivos dentro del club	43
Tabla 9	Los niños conocen a cerca de los fundamentos técnicos ofensivo	44
Tabla 10	Instrumentos para evaluar los fundamentos técnicos ofensivos	45
Tabla 11	Elaboración de la propuesta alternativa	46
Tabla 12	Aplicación de la propuesta alternativa	47
Tabla 13	Ataque	48
Tabla 14	Contra ataque	49
Tabla 15	Desmarque	50
Tabla 16	Espacio libre.....	51
Tabla 17	Paredes	52
Tabla 18	Conservación del balón.....	53
Tabla 19	Temporización	54
Tabla 20	Cambio de ritmo.....	55
Tabla 21	Cambio de juego	56
Tabla 22	Control del partido	57
Tabla 23	Resistencia	58
Tabla 24	Velocidad 40 metros	59

Tabla 25 Salto largo sin impulso.....	60
Tabla 26 Abdominales en un minuto	61
Tabla 27 Flexión y extensión de brazos	62
Tabla 28 Flexión profunda del tronco	63

INTRODUCCIÓN

La investigación pretende formar y mejorar los fundamentos ofensivos del fútbol de acuerdo a la metodología que aborda este trabajo buscando soluciones de como ejecutar y desarrollar correctamente las capacidades condicionantes con responsabilidad y ética profesional que el entrenador aplique a los deportistas. El entrenador deportivo se convierte en un elemento fundamental que influye en la práctica deportiva como un líder que motive, planifique, construya y desarrolle correctamente los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol con mucha responsabilidad, ya que es la parte fundamental para un progreso armónico y técnico a futuro, como también desarrollar sus capacidades condicionantes que llevan a fortalecer su condición física, alejándose de clásicos planteamientos exagerados de trabajos y competencias forzadas obteniendo resultados prematuros y desmotivación del deporte.

De acuerdo al fútbol, es un deporte donde cambia constantemente el juego ya sea por técnicas y tácticas que se aplican en la actividad deportiva, convirtiéndose en elementos ricos y complejos movimientos corporales en los niños deportistas, todo esto se cumplirá si el entrenador está capacitado para moldear al niño; ya que exige una buena preparación pedagógica donde la educación sea pilar fundamental para mejorar su estado físico y psicológico, su desarrollo depende de la metodología que orienta el entrenador deportivo para poder mejorar sus fundamentos técnicos ofensivos de fútbol y sus capacidades.

De acuerdo a las circunstancias planteadas, el objetivo de la investigación es determinar el estudio de las capacidades condicionantes y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos de fútbol en las categorías sub 11, 12,13 del club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017.

En seguida después de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación, los siguientes capítulos presentados de la siguiente manera.

El capítulo I: El marco Teórico, se muestra y desarrolla las variables independientes y dependientes relacionadas al planteamiento del problema de investigación.

El capítulo II: Se relaciona en la metodología de trabajo ejecutado en la investigación, dando a conocer los aspectos y contenidos sistemáticos como son los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, matriz diagnóstica, población y muestra.

El capítulo III: El análisis e interpretación de resultados obtenidos a través, cuestionario de preguntas a los entrenadores, y el dominio del conocimiento teórico práctico que poseen, como también evaluar a los niños deportistas mediante test físicos y fichas de observación para el análisis e interpretación de resultados mediante gráficos y tablas que permiten mirar concretamente los datos obtenidos.

El capítulo IV: Se concluye con la propuesta, detallando diferentes aspectos relacionados con la justificación, objetivos, ubicación sectorial y física como también su desarrollo de la propuesta, impacto, difusión, conclusiones y recomendaciones, la contestación a las preguntas de investigación y por último se plantea la bibliografía, anexos.

Tema

Estudio de las capacidades condicionantes y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos de fútbol en las categorías sub 11,12,13 del club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017.

Contextualización del problema

La siguiente investigación está basada en las capacidades condicionantes y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en las categorías sub 11, 12,13 años del Club formativo Dunamis T.C.E en la Ciudad de Tulcán con el objetivo de analizar sus causas y efectos.

A nivel Nacional son muy frecuentes las escuelas o Clubes de fútbol que no tienen profesores capacitados para dirigir un equipo de futbol ya que son empíricos en el trabajo de ahí que la mentalidad de muchos de los dirigentes, entrenadores y padres de familia son fanáticos emocionales al campeonísimo permitiendo forzar en los entrenamientos al niño para que gane la competencia, sin cumplir un proceso deportivo basándose en la inadecuada preparación de sus capacidades condicionantes por mantener al niño solo en competencias llevando al mal gesto técnico de los fundamentos técnicos.

De acuerdo a la provincia del Carchi hay exageradas competencias de fútbol infantil y a si mismo forman escuelas de futbol al azar grupos que salen sin hacer procesos deportivo con la intención de competir, y exigir al deportista sacrificando y forzando su rendimiento, esto depende de dirigentes de Clubes o Escuelas, como también entrenadores y padres de familia que exigen el entrenamiento forzado con la intención de ganar dejando a un lado el trabajo integrado de sus capacidades como punto de base del deportista para llegar al mejor momento de fortalecer sus fundamento técnicos ofensivos trabajando con ética profesional como se lo merasen los deportistas para lograr grandes metas a futuro.

A si mismo se especifica en el club Dunamis T.C.E. El trabajo que se realiza con objetivos de ganar en tempranas edades considerando que en el Club hay profesores

poco capacitados que no tienen un título profesional, como también uno o dos profesores que trabajan con todos los niños que tienen diferentes edades debilitando su formación correcta de sus capacidades condicionantes con la misma planificación de todos y llevando al desmejoramiento de algunos deportistas ya que cada individuo depende de su plan diario o al menos de acuerdo a sus edades desmotivando al más débil.

Uno de los problemas que afecta a los deportistas es la escasa preparación física que afecta a los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los niños porque no hay desarrollo formativo físico, coordinación motriz en los fundamentos técnicos debilitando sus habilidades y destrezas que ellos tienen.

También un problema común en el Club Dunamis T.C.E. de Tulcán es que a los niños se los somete a cargas muy elevadas por trabajar sin planes diarios donde se sobre entrena llegando a las lesiones y estrés físico.

Como también el problema en el Club Dunamis T.C.E. de Tulcán es las clases monótonas repetitivas dando desinterés y desmotivación en los niños y así no hay dominio de variedad de medios, y ejercicios para su desarrollo morfo funcional en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol debilitando el rendimiento en el campo de juego.

Y así los entrenadores no trabajan de manera adecuada en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol dando decadencia deportiva respecto al desarrollo de los fundamentos por no cumplir con su responsabilidad de mejorar en los fundamentos que llevan al juego técnico estratégico y sobre todo llegar al objetivo de ganar de manera progresiva. No solo en el campo de juego sino también mejorar en sus

habilidades y destrezas de cada uno de los deportistas y así encontrar talentos deportivos en el momento de evaluar.

Justificación

Esta investigación es original por ser la primera vez que se realiza la indagación en el Club Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán, a cerca de las capacidades condicionantes y los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol.

Este trabajo de investigación es importante llevarlo a cabo, porque existe la predisposición de jugadores, cuerpo técnico para que se haga este tipo de diagnósticos, que son resultados fundamentales para tomar decisiones a la hora de planificar, si bien es cierto es una etapa que hay que tener cuidado en los procesos de preparación deportiva, por lo tanto es necesario aplicar el plan de capacidades condicionantes y fundamentos técnicos ofensivos del fútbol de acuerdo a sus edades, mejorando sus habilidades y destrezas al momento de realizar un fundamento técnico ya sea el dominio del balón, descubriendo talentos, formando actitudes, disciplina y coraje para demostrar al momento de ganar y perder, e indicar un proceso formativo en los niños y así poder avanzar en el fútbol profesional dando ejemplo de progreso y concientización a los entrenadores y padres de familia que pertenecen al Club Dunamis.

Es de gran interés realizar este trabajo de investigación para concientizar a directores, profesores y padres de familia para que apoyen a los deportistas cuyo propósito fundamental es que cumpla un proceso formativo en el fútbol infantil, sin apresurar su rendimiento por solo ganar a niveles locales.

Para suplir estas situaciones se debe empezar principalmente con un buen desarrollo de capacidades coordinativas y condicionantes en general para poder descubrir todas sus habilidades que tenga el deportista sin quitar del niño el juego ya que permite motivar, divertirse y compañerismo ya que se trabaja en conjunto respetando sus valores como seres humanos, dando paso a la especialización deportiva donde fortalezca su talento y habilidad.

El interés de esta investigación es el cambiar la mentalidad de profesores, padres de familia, y personas en general para que se desarrolle sus capacidades físicas y fundamentos técnicos del fútbol de manera correcta y progresiva cumpliendo sus principios deportivos en su edad, dando beneficios muy importantes principalmente en los niños ya que se forman y desarrollan su carácter y su estado físico general como también educar los fundamentos ofensivos del fútbol, teórico, práctico y a si especificarlos de acuerdo a su habilidad. También es interesante presentar y aplicar el programa de fundamentos técnicos ofensivos y capacidades condicionantes del fútbol para los entrenadores y padres de familia ya que el plan está estrictamente fundado en la necesidad del niño, y a si no cometan los errores de especializarlos en tempranas edades.

Es necesario clasificar las capacidades condicionantes que se aplica en el fútbol las cuales se caracterizan por; fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, y sus fundamentos técnicos ofensivos del fútbol que son; Ataque, contraataque, desmarques, espacios libres, paredes, conservación del balón, temporizaciones, cambio de ritmo, cambio de juego, control del partido.

Los principales beneficiarios directos son los niños, autoridades, profesores, padres de familia, del Club Formativo Dunamis T.C.E de Tulcán, y los beneficiarios indirectos la comunidad en general.

Este tema de investigación tiene muchas utilidades teóricas, practicas, metodológicas, con respecto a la primera, pues esta guía metodológica servirá como medio de consulta para los entrenadores, monitores y profesores, quienes están al frente de dirigir esta importante Club, con respecto a la práctica esta guía será utilizada inmediatamente con el objetivo de que los deportistas mejoren sus capacidades físicas, técnicas, que es lo que se requieren en estas edades para afianzar. Finalmente, la utilidad metodológica esta investigación servirá de punto de partida para futuras investigaciones, como investigar de la iniciación deportivo, de las capacidades coordinativas, de las habilidades técnicas, de la selección de talentos deportivos, en fin, de algunos otros temas de interés y que ayuden a mejorar estos fundamentos técnicos.

Es factible porque en el Club Formativo Dunamis T.C.E de Tulcán hay la colaboración del dirigente o presidente del Club para que se lleve a cabo esta investigación de manera correcta dando la oportunidad de mejorar el estado físico técnico del niño cumpliendo con su proceso deportivo. Es importante y necesario elaborar una guía didáctica de capacidades condicionantes y fundamentos técnicos ofensivos del fútbol para cumplir correctamente con sus ejercicios físicos, técnico, tácticos que se aplica en la formación y práctica deportiva, mejorando la metodología y enseñanza, motivando a seguir un proceso formativo educativo para no tener consecuencias tanto físicas, técnicas, fisiológicas y la desmotivación por el juego forzado del fútbol

Objetivos

Objetivo general

- Determinar cómo influyen las capacidades condicionantes en los fundamentos técnicos ofensivos de fútbol en las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017.

Objetivo específicos

- Identificar qué tipos de ejercicios físicos aplican los entrenadores de acuerdo a las capacidades condicionantes y fundamentos técnico ofensivos de fútbol en los niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017.
- Evaluar las capacidades condicionantes a través de test físico, para conocer su nivel de preparación que tienen los niños en las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017.
- Evaluar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol mediante fichas de observación para conocer el nivel de preparación en los niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017.
- Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físicos técnicos, tácticos y juegos formativos que ayuden a mejorar su habilidad de sus fundamentos ofensivos del fútbol para los niños de las categorías sub 11, 12,13.

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los tipos de ejercicios físicos que aplican los entrenadores de acuerdo a las capacidades condicionantes y fundamentos técnico ofensivos de fútbol en los

niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017.?

- ¿Cómo evalúa las capacidades condicionantes a través de test físico, para conocer su nivel de preparación que obtienen los niños en las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017?
- ¿Cómo evaluar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol mediante fichas de observación para conocer el nivel de preparación en los niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físicos técnicos, tácticos y juegos formativos que ayuden a mejorar su habilidad de sus fundamentos ofensivos del fútbol obteniendo una máxima variabilidad de acciones motrices en los niños de las categorías sub 11, 12,13?

Formulación del problema

¿La inadecuada preparación de las capacidades condicionantes y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos de futbol en las categorías sub 11,12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017?

CAPÍTULO I

1 MARCO TEÓRICO

1.1 Capacidades condicionantes

Son capacidades que tienen los deportistas para formar su estado físico y mental mediante un esfuerzo que aplica el atleta por medio del entrenamiento para que el organismo se adapte a un estímulo más fuerte de trabajo usual, dominando el trabajo de manera técnica, táctica y psicológico.

Capacidades globales del rendimiento velocidad, fuerza, resistencia. El complejo esfuerzo del organismo durante el entrenamiento y la competición como consecuencia de las múltiples demandas del juego tiene un efecto de mejora sobre la acción física que debe aprovecharse y controlarse mediante ejercicios programados. (Eibmann, 2014, pág. 55)

Mucho de los deportistas trabajan las capacidades condicionantes de manera exagerada pasando al sobre entrenamiento o de manera débil donde no se ve resultados en su esfuerzo físico, por lo tanto, motivar y formar primero a los entrenadores para poder planificar de manera correcta y precisa de acuerdo a sus edades, a si llevar una buena relación de trabajo entre entrenador y alumno y conocer su planificación diaria logrando éxito deportivo con los niños.

1.2 Fuerza

La fuerza es una capacidad que permite vencer una fuerza externa a través de tensión muscular, esta fuerza está vinculada por medio de ejercicios de levantamiento de peso, contracciones de su propio cuerpo que permite sostener un objeto, ya que la fuerza se realiza con aparatos elásticos ejercicios de velocidad máxima y submáxima, como también por medios naturales dando importancia a la capacidad del individuo.

La fuerza muscular es la capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponer a ella con un esfuerzo de la tensión muscular. La fuerza se utiliza para explicar las características fundamentales del movimiento arbitrario de un individuo en el cumplimiento de una acción motriz correcta. (Mirella, 2001, pág. 45)

Se toma mucho en cuenta en las edades infantiles la capacidad de la fuerza ya que es la capacidad que se debe trabajar con mucha responsabilidad y ética profesional para ir formando y desarrollando su musculatura, ya que se requiere de la fuerza para realizar movimientos técnicos y precisos.

1.2.1 Fuerza explosiva

Esta fuerza se relaciona con la máxima ya que es una acción rápida determinando el tiempo aplicado la explosividad contiene la unión de fuerza velocidad diseñando ejercicios de saltos explosivos en bancas.

Es la que expresa como la relación entre la fuerza máxima manifestada y el tiempo necesario para alcanzar ($F.máx./t.máx.$). Esta interpretación no deja de ser una forma más de establecer la relación entre la fuerza y la velocidad, por lo

que está totalmente de acuerdo con nuestro planteamiento de ser relación entre la fuerza y el tiempo necesario para expresarla. (Badillo, 2002, pág. 50)

Esta fuerza se la toma mucho en cuenta en el fútbol como parte elemental ya que se debe aplicar ejercicios explosivos para poder reaccionar de manera rápida y fuerte al momento de un salto para cabecear el balón, por lo tanto, se debe aplicar correctamente de acuerdo al plan de trabajo establecido ya que se aplica movimientos de este tipo en el fútbol constante con mucha técnica y responsabilidad ya que es un trabajo muy técnico.

1.2.2 Resistencia a la fuerza

En esta fuerza se perfecciona la extensión de piernas rodillas como parte elemental la elevación de rodillas como una característica de traslados, repeticiones de acuerdo al rango de su cien por ciento, con más repeticiones con poco peso externo, cabe mencionar que el trabajo se debe aplicar en esta fuerza son las carreras de resistencia, carreras con rodillas elevadas subir colinas en cuanto se refiere a las carreras. “La capacidad de generar un trabajo durante un corto periodo de tiempo ante una resistencia submáxima. En esta cualidad se requiere las vías de energía anaeróbica aláctica y láctica”. (Cervera, 1996, pág. 16)

Se considera que la resistencia a la fuerza permite resistir a un estímulo o acción aplicada en el momento de soportar carga externa en un tiempo determinado, lo que se aconseja trabajar resistencia a la fuerza en los niños ya que se necesita fortalecer su estado físico y mental acostumbrando al organismo a cargas superiores de acuerdo a sus edades.

1.3 Velocidad

Es la capacidad de realizar una acción o traslado rápido en un menor tiempo posible permitiendo el desarrollo de la acción, tomando en cuenta que es un sistema anaeróbico donde actúa el sistema neuromuscular, el trabajo de la velocidad es sin presencia de oxígeno. “La capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”. (Rodríguez, 2004, pág. 98)

Al hablar de velocidad se menciona que es una capacidad donde se fortalece su estímulo y respuesta con el uso de los sentidos y así mejorar la reacción, aceleración y rapidez tomando en cuenta que la velocidad se clasifica en diferentes acciones que llevan al mejoramiento del movimiento rápido y técnico en los niños.

1.3.1 Velocidad reacción

La velocidad de reacción permite activar los sentidos de manera precisa dando estímulos y respuestas al momento de una acción determinada de acuerdo al entrenamiento con el fin de reaccionar de manera inmediata. Todo depende de la exigencia y la preparación del entrenador logrando el desarrollo de sus sentidos para acelerar sus movimientos.

La velocidad o tiempo de reacción se define como el tiempo que un jugador tarda en responder a un estímulo (acústico, visual, toma decisión, etc.) y es igual al tiempo latente. Para Zatsiorsky la reacción se compone: Aparición de una excitación en el receptor, transmisión de una excitación al SNC, pasó de la excitación a la red nerviosa y formación de la señal afectora, entrada de la señal

procedente del SNC en los músculos, excitación y creación de una actividad mecánica de los músculos. (Gómez, 2002, pág. 98)

Los estímulos se dan mediante los sentidos, por medio del sistema nervioso central, cumpliendo varios pasos para llegar al musculo con sus respuestas. Lo que es muy importante trabajar en tempranas edades estas reacciones en todos los sentidos porque les ayuda a mejorar su reacción en el movimiento y así lograr grandes ventajas en sus eventos deportivos

1.3.2 Velocidad resistencia

En esta velocidad permite la contracción muscular en un tiempo más prolongado de acuerdo a la velocidad, tomando en cuenta que la actividad que realice en el trabajo planteado sea de coordinación rápida y prolongada es como mantener su velocidad en una competencia de cien metros, y así se somete a los diferentes deportes llevando al dominio de la acción que lleve al movimiento expresado al momento de ejecutar. “Capacidad de contracción del musculo. El aumento de la resistencia de la velocidad capacita al deportista para mantener la fase de coordinación rápida y la velocidad máxima durante un tiempo prolongado”. (Weineck, 2005, pág. 401)

Los niños deben conocer acerca de las diferentes velocidades que sirven para demostrar su nivel de preparación en el campo de juego demostrando una buena preparación física y técnica ya que al trabajar de manera específica permite mejorar su técnica y dominio de su propio cuerpo al momento de hacer sus actividades deportivas, por lo tanto se recomienda a los entrenadores plantear trabajos de diferentes velocidades desacuerdo al deporte.

1.3.3 Velocidad gestual

Esta velocidad depende del movimiento instantáneo donde hace una contracción inmediata a máxima intensidad se lo puede hacer sin hacer movimiento tan solo en una contracción de segundos donde la velocidad y la agilidad dependan de un contacto de un estímulo esta velocidad depende de cuánto dominio tiene mediante los sentidos para reaccionar mediante el sistema nervioso central. “La velocidad gestual consiste en efectuar un solo movimiento con contracciones musculares de máxima intensidad, depende de la fuerza de contracción muscular que permite una contracción rápida y eficaz del musculo”. (Cometti, 2002, pág. 50)

Se toma mucho en cuenta esta velocidad por permitir gestualmente moverse en segundo esto se lo debe hacer mediante un entrenamiento constante por lo tanto hay que incentivar a los entrenadores plantear trabajos de estas capacidades para obtener resultados positivos en el juego como grandes deportistas con mucho bagaje deportivo mejorando y consolidando sus capacidades físicas.

1.4 Resistencia

Esta capacidad nos permite soportar una fatiga durante un largo tiempo soportando el cansancio y poca recuperación, donde se vinculan los organismos del corazón, pulmón y el sistema muscular dando oxígeno a los músculos para soportar su acción de largo aliento donde se considera una prueba con mucho oxígeno que requiere el cuerpo para poder resistir a una prueba de fondo. “La resistencia psíquica se define como la capacidad del deportista para soportar durante el mayor tiempo posible un estímulo que invita a interrumpir la carga, y la resistencia física, como la capacidad para soportar la fatiga que poseen el organismo en su conjunto o algunos de sus sistemas parciales”. (weineck, 2005, pág. 131)

Lo más importante en los niños de estas edades es desarrollar la resistencia aeróbica ya que es la capacidad básica para todo deporte fortaleciendo el corazón y pulmones como la asimilación del oxígeno a la musculatura permitiendo el desarrollo de sus actividades deportivas.

1.4.1 Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es parte de un sistema que contiene la resíntesis de ATP producido por el metabolismo por la causa de la fatiga durante un ejercicio de resistencia esto produce desechos de metabolismo oxidativo intenso, en cuanto al esfuerzo realizado.

Nos estamos refiriendo a la capacidad de resistencia a la fatiga durante actividades en las que la resíntesis de ATP se produce, fundamentalmente, por medio del metabolismo aeróbico. Aunque las causas de fatiga durante el ejercicio prolongado pueden ser muy diversas, los dos principales productos del desecho del metabolismo oxidativo intenso y prolongado que puede limitar el rendimiento son la acumulación de protones hidrogeno (acidosis metabólica) y el calor. (J.López, 2006, pág. 471)

Se toma mucho en cuenta la capacidad aeróbica no solo por el consumo de oxígeno sino por el aumento de su volumen de trabajo general que se requiere en las tempranas edades con el objetivo de ir fortaleciendo sus capacidades de acuerdo a la edad como una secuencia de trabajo en los niños.

1.4.2 Resistencia anaeróbica

Se entiende por resistencia anaeróbica a la exigencia de un esfuerzo muscular que contiene diferentes tipos de tiempos donde tiene presencia de oxígeno dentro del

procedo del deporte aplicado, en la resistencia anaeróbica se basas en corta, media, larga duración ya sea recorrido, repeticiones escalonado un tiempo prolongado para poder expresar de forma precisa con relación a que quiera trabajar en el deportista.

Cuando no existe una aportación de oxígeno suficiente para la oxidación y cuando los procesos metabólicos sin participación de oxígeno adquieren una parte esencial dentro del proceso orgánico. Dividen la resistencia anaeróbica general en diferentes tipos:

- Resistencia anaeróbica de cortas duración 10 20 segundos
- Resistencia anaeróbica de media duración 20 60 segundos
- Resistencia anaeróbica de duración larga 60 a 120 segundos (Betrán, 2005, pág. 50)

Es muy importante conocer acerca del funcionamiento que tiene el sistema anaeróbico y como se lo debe aplicar en los deportistas con la finalidad de mejorar resultados deportivos, por lo tanto, se recomienda trabajar de una manera sistemática pasó a poso porque se requiere de conocimiento científico y fisiológico para poder llevar al deportista a grandes hazañas deportivas y cumplir con uno de los grandes retos como profesores que sean los mejores del mundo.

1.5 Flexibilidad

Esta capacidad permite mover de manera general y cotidiano en el ser humano, la movilidad articular desempeña un rol fundamental en el movimiento, ya que se mueve de acuerdo al deporte que vaya a realizar en los entrenamientos ya sea todo el cuerpo o por partes, en el deporte ayuda a tener más velocidad y técnica para realizar un trabajo deportivo, con el fin de obtener resultados más favorables en su actividad.

“La flexibilidad comprende propiedades morfo funcionales del aparato locomotor que determinan la amplitud de los distintos movimientos del deportista. La flexibilidad es más adecuada para valorar la movilidad de las articulaciones de todo el cuerpo”. (Platonov, 2001, pág. 149)

Considerando que la capacidad de la flexibilidad se trabaja en tempranas edades, es muy importante trabajar en los niños ya que ayuda al movimiento técnico con facilidad de ejecución sin dificultad y lesiones por medio del movimiento corporal, también fortalece su dominio de su propio cuerpo construyendo grandes ventajas como son: orden corporal, técnica, dominio de su estructura corporal llegando al máxima amplitud de la articulación.

1.5.1 Flexibilidad general

La flexibilidad general consiste en el movimiento que se da al momento de flexionar para una acción determinada, esta flexibilidad es normal pero importante porque no es trabajada y es natural de su cuerpo o articulación cabe mencionar que la flexibilidad es entrenable y ayuda a mejorar el rendimiento deportivo, técnica y habilidad al momento de ejecutar una acción.

Designa un nivel medio de flexibilidad en los sistemas articulares más importantes. Esta medida de lo que se ha de considerar “normal” tiene, sin embargo, poca importancia para el rendimiento deportivo y debe ser superada por el deportista de rendimiento si quiere agotar sus posibilidades de condición física y coordinación. Una flexibilidad general superior a la media es, por tanto, un objetivo permanente del trabajo cuando se entrena cualquier modalidad deportiva. (Lehnertz, 2001, pág. 252)

Se menciona que la flexibilidad es un sistema articular que es muy importante desarrollarla en las edades tempranas ya que en los niños no son compacto todavía los huesos y por ende las articulaciones son más dóciles. Cada capacidad tiene su tiempo máximo de entrenamiento por eso se debe realizar trabajos más constantes de flexibilidad en los niños.

1.5.2 Flexibilidad especial

En esta flexibilidad se toma mucho en cuenta la preparación profunda y la exigencia del ejercicio trabajando por sesiones o partes del cuerpo como trabajo específico de acuerdo al deporte que practiquen esta flexibilidad permite avanzar de manera concreta en el rendimiento deportivo ya que aumenta el movimiento corporal fortaleciendo y dominado más la técnica de ejecución.

Es exigible en cada modalidad específica y apunta a las exigencias de flexibilidad “particulares” de esta, para conseguirla las modalidades con perfil de exigencia particular en este terreno desarrollan un “programa de flexibilidad” y unos “ejercicios de control” propios que cristalizan en un entrenamiento técnico suplementario. (Klaus, 2001, pág. 252)

La flexibilidad específica es importante porque mantiene una relación entre la técnica y el estiramiento dando buenos resultados al momento de trabajar un fundamento técnico, es muy importante el trabajo específico en los niños ya que es una capacidad donde se trabaja en tempranas edades logrando resultados favorables si se la trabaja de manera específica.

1.6 Fundamentos técnicos ofensivos

Son acciones que permiten desarrollar sus actividades físicas de manera precisa, cumpliendo con las tareas técnicas, tácticas que requieren sus fundamentos técnicos, trabajando de manera individual donde se descubre sus habilidades y destrezas de los deportistas, como también trabajos grupales que permiten coordinar e integrar a los deportistas cumpliendo roles de concentración autoestima y disciplina para lograr un buen desempeño deportivo.

Conjunto de acciones individuales y colectivas realizadas por los jugadores del equipo que se encuentra en posición del balón con el fin de desplegarse y desarrollar sus funciones ofensivas con la máxima eficacia posible. Los atacantes deben desplegarse a lo largo y ancho del campo para ocuparlo racionalmente para posteriormente desarrollar sus movimientos ofensivos con el fin de buscar la finalización sobre la portería adversa. (López, 2009, pág. 11)

El conjunto de muchos de los fundamentos técnicos permiten formar sus técnicas estrategias concretas cumpliendo un papel importante del juego donde abarca ciertos movimiento de equipo e individuales con el propósito de llegar al arco contrario para ganar un juego, desplegando acciones que lleven al dominio de balón y competidores del juego.

1.6.1 Ataque

Atacar es parte del juego donde se aplica ciertos fundamentos y movimientos que realizan los jugadores en grupo o individuales avanzando a la portería contraria pasando el balón a diferentes compañeros mediante estrategias, dinamismo y técnica.

Atacar es intentar progresar en el juego enviando al balón hacia la portería adversaria tras su recuperación o una vez que haya sido puesto en juego es una acción que requiere de la participación de todos los jugadores y de una elevada organización técnica. Existen dos formas de manifestar el juego de ataque combinando o directo. (López, 2009, pág. 16)

Es muy importante fortalecer sus movimientos técnicos que requieren los deportistas al momento de realizar un fundamento técnico ofensivo, el atacar es un fundamento que se necesita de mucha concentración, visualización, coordinación y precisión al momento de ejecutar una acción de ataque, por lo tanto, la responsabilidad de que los niños realicen de manera precisa estos movimiento depende de los entrenadores que están al frente del entrenamiento diario.

1.6.2 Contraataque

El contraataque es el pase de avance y rápido con diferentes direcciones, driblen de cada deportista llevando el balón al ataque con diferentes fases que permiten avanzar al arco contrario el objetivo del contraataque es pasar de manera veloz el balón ya sea de la defensa a los punteros para convertir el gol con mucha técnica y estrategia de los jugadores.

El contraataque se puede dividir en tres fases: la primera consiste en robar el balón y pasarlo rápidamente a un jugador que se encuentre libre, en la segunda fase se lleva el balón hacia delante y en la tercera se dirige hacia la zona de defensa contraria, donde haya la posibilidad de lanzamiento y conseguir el tiro a portería. Para que un contraataque sea útil, es importante que los jugadores se encuentren en la situación, poder pasar rápidamente de la defensa al ataque y así aumentar la velocidad cambio de velocidad, los jugadores deben adelantarse del

jugador que lleva el balón y crear espacios libres como apoyo. (Birger, 2003, pág. 173)

Al hablar del contraataque se refiere al juego veloz con uno o dos pases que el defensa lance al puntero, también el driblen de los jugadores tomando en cuenta la acción del dominio de balón, y específicamente la técnica del pase ya que debe ser preciso llevando a crear espacios libre y construyendo juego de ataque. Muy importante el trabajo de velocidad y técnica en este fundamento ofensivos para trabajar con los niños.

1.6.3 Desmarque

Se considera un fundamento que permite liberarse de su contrincante en el momento más específico para poder cumplir con el objetivo de convertir el gol, este fundamento crea espacios de juego de triangulación con los compañeros de equipo dando juegos como fintas, velocidades y cambios de dirección y así huir de los rivales.

Es un movimiento rápido realizado por un atacante hacia el espacio libre, para huir del marcaje de su adversario, con el objetivo de crear situaciones favorables que permitan la finalización de una eficaz circulación de balón. Los marcajes están muchas veces precedidos de fintas con cambios de velocidad y de dirección. (Pacheco, 2004, pág. 87)

Se toma mucho en cuenta en tempranas edades este fundamento ya que es una manera de distraer el rival dando espacios a los compañeros para poder entregar o recibir el balón y así lograr el objetivo del gol, en los niños se debe trabajar con mucha técnica y estrategia como un fundamento de enseñanza aprendizaje teórico practico ya que son movimientos muy rápidos sin balón.

1.6.4 Espacio libre

El espacio libre se lo realiza uno o varios jugadores en el momento de juego a la hora de atacar al rival permitiendo formar estrategias y liberar al compañero que tiene el balón, como también ase que el juego sea más amplio y dinámico construyendo estrategias para lograr llegar a la portería contraria con el objetivo de convertir el gol.

Un jugador crea espacio con sus movimientos, bien para sí mismo o bien para un compañero que aprovecha el espacio libre, el jugador debe crear un espacio para poder recibir y controlar el balón, aprovechar espacio libre es una maniobra básica de táctica de ataque y liberar el movimiento del jugador que conduce el balón. (Birger, 2003, pág. 27)

Lo más importante de un espacio libre es construir juego, lo que es importante trabajar en los fundamentos técnicos ofensivos que son los que llevan a un claro objetivo de ganar el partido por lo tanto se debe concientizar a los profesores y la responsabilidad de los niños y así desarrollar la técnica para la formación de sus fundamentos.

1.6.5 Paredes

Es un fundamento técnico ofensivo que permite desequilibrar al rival dando movimientos rápidos del balón y buena precisión de los deportistas al hacer un pase haciendo triangulaciones con uno o varios jugadores para lograr vencer al rival y avanzar a la portería contraria con el objetivo de hacer el gol.

Acción técnico táctica que consiste en el envío y devolución del balón a un toque entre dos o más jugadores de un equipo con el fin de superar a uno a varios defensores. Se requiere de una gran velocidad y presión, ya que en caso de

errores en su realización se corre el riesgo de ceder la posición del balón al adversario dejando fuera del juego a los jugadores que participan en el desarrollo de la misma. (López, 2009, pág. 43)

Lo importante que es trabajar en edades formativas estos fundamentos ya que se vincula y conoce la relación que hay en todos los fundamentos que el deporte del fútbol contiene, también contiene diferentes técnicas y estrategias que integran un solo juego. Por lo tanto, incentivar y capacitar a los entrenadores para que planifiquen trabajos de fundamentos ofensivos para que dominen sus habilidades en el campo de juego.

1.6.6 Conservación del balón

Uno de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol que consiste en obtener el balón de manera estratégica desplegando alrededor de sus compañeros de equipo sin perder la posición del balón construyendo juego ofensivo con el objetivo de mantener la pelota en su posición maniobrando con mucha técnica y concentración al momento de conservar el balón.

La conservación del balón se manifiesta por las reiteradas acciones que se realizan sin perder la posición del mismo, desplegándose y maniobrando el equipo sin otra acción aparente (en la mayoría de los casos) que las disponer de la iniciativa y, lógicamente, del balón. (Guimaraes, 2002, pág. 60)

Este fundamento permite a los niños integrarse de manera conjunta con una buena habilidad y dominio de balón como también desarrollan la creatividad y la iniciativa para desplegar el balón a sus compañeros de equipo con la finalidad de fortalecer el juego, tomando mucho cuenta el trabajar que aplique el profesor en las horas clases,

por lo tanto se da gran importancia al juego colectivo y la mejora de su técnica, dominio del balón y estrategia que se aplican en el juego competitivo.

1.6.7 Temporización

El objetivo de la temporización es controlar el balón en su propia cancha cerrando los espacios útiles para distraer o hacer tiempo para poder hacer una estrategia o un ataque o contraataque desplegando rápidamente a la cancha adversaria realizando acciones ofensivas después de una temporización en su propia cancha de acuerdo a las estrategias de juego.

Se basa en el principio de la seguridad y defensa de la propia portería. Su objetivo es el de realizar la acción ofensiva de los adversarios, cerrar los espacios útiles, obligándolos a efectuar pases laterales. Esta forma se muestra eficaz sobre todo en la zona de centro campo, durante la fase de repliegue en las posiciones de rápidos contraataques adversarios, representan el único medio a disposición de los defensores que se encuentran en inferioridad numérica (Vásquez, 2002, pág. 179)

Este fundamento es más de tiempo donde hay que respirar y concentrarse en un ataque o contraataque que lleve al objetivo del gol, por lo tanto, es muy importante el desarrollo de este fundamento ya que permite distraer al rival y poder en un alto ataque de velocidad para alcanzar el objetivo, el trabajo en los niños depende el cómo enseña y aplica los fundamentos técnicos el entrenador ya que es muy técnico y se debe conocer al jugador más hábil del equipo para hacer la ejecución de ataque.

1.6.8 Cambio de ritmo

Es una acción que se ejecuta en el cambio de ritmo dependiendo del juego en el momento de cambiar un resultado demostrando la intensidad del equipo, contando con ciertos aspectos como son la técnica de traslado con el balón o sin él, cómo también el físico de los deportistas al momento de atacar o cambiar el ritmo y sobre todo la estrategia aplicada en el equipo de acuerdo al entrenador, son aspectos muy interesantes para construir un cambio de ritmo en el juego.

Conjunto de acciones tácticas a través de las cuales se establece la intensidad mantenida en el juego ofensivo de un equipo, durante el transcurso de todo el partido. Ciertos aspectos influyen en el ritmo de juego de equipo: físico, técnico, táctico. (López, 2009, pág. 66)

El cambio de ritmo es una acción rápida, técnica, física y estratégica que lleva al dominio del juego y esfuerzo en los momentos de cambio de ritmo. En los niños se debe trabajar constantemente las capacidades físicas para aguantar un cambio de ritmo, la técnica y la estrategia que llevan al rendimiento deportivo y cumplir el objetivo del gol el trabajo se debe aplicar de acuerdo al plan que haya estructurado el entrenador de acuerdo a sus edades ya que es un fundamento muy complicado ya que contiene diferentes aspectos que conlleva el fundamento técnico ofensivo.

1.7 Cambio de juego

En cuanto al cambio de juego se hace relación en el cambio de ritmo ya que consiste cambiar movimientos en cuanto a la lentitud del partido, de los jugadores y del equipo por lo tanto un jugador cambia de juego cuando pasa al compañero al otro extremo de la cancha, como también cambia de juego el equipo cuando forman

diferentes líneas en el campo son acciones estratégicas como técnicas se aplica en el momento de juego.

Son los cambios de ritmo, se caracterizan “por los diversos movimientos, en cuanto a la lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se encuentran en posesión del balón, y de sus diferentes velocidades y trayectorias”. Si durante el partido cualquier equipo, alterna un ritmo de juego rápido con otro lento, se dice que está relacionado cambio de ritmo. Esta acción ofensiva se suele utilizar para desorientar al adversario. (Cervera, 2008, pág. 45)

Considerando que el fundamento técnico es estratégico donde permite desequilibrar al adversario de manera inmediata, por lo tanto, se debe preparar teórico practico para poder desenvolverse en el campo de juego, estos fundamentos se deben aplicar desde tempranas edades ya que toma tiempo para poder asimilar la técnica de cómo se aplica el fundamento en cancha.

1.8 Control del partido

El control del partido consiste en manejar el balón de manera imponente superando al rival, este fundamento es importante porque intimida, al contrario, esto se lo hace con mucha seriedad, responsabilidad y conciencia ya que puede cambiar el control del partido de manera inmediata, se debe conocer cada posición del equipo contrario como también sus habilidades y defectos de cada jugador y equipo. “En todo aquello que, independiente del balón, hace el entrenador durante el encuentro intentando que su equipo sea superior al adversario”. (Guimaraes, 2002, pág. 61)

El trabajo que se debe aplicar en los niños son muy estratégicos, técnicos y conocer al adversario de manera específica, y es aconsejable motivar y realizar

encuentros deportivos con equipos superiores como también inferiores para formar estrategias que mejoren resultados al momento de la competencia específica, dando carácter, liderazgo en los deportistas llevando a la autoestima y dominio de su mentalidad.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA

Para la siguiente investigación se realiza un trabajo cualitativo y cuantitativo, que permite desenvolver de una manera precisa, clara científica y con una muy buena apreciación de resultados obtenidos.

2.1. Tipos de investigación

2.1.1. Investigación bibliográfica

Esta investigación fue de gran utilidad para la construcción de marco teórico, para ello se basó en libros físicos, artículos, y revistas especializadas del tema. Estas fundamentaciones se la realizaron con el fin de realizar analizar y fundamentar acerca de los fundamentos ofensivos del fútbol y capacidades condicionantes

2.1.2. Investigación de campo

Para determinar la influencia de las capacidades condicionantes y sus fundamentos técnicos ofensivos en los niños se realizó una acción de primera mano es la ficha de observación, test físicos y encuestas a los entrenadores y deportistas del Club Dunamis T.C.E de Tulcán. Descubriendo las fortaleza y debilidades que obtienen los entrenadores y deportistas al momento de entrenar logrando información directa de la realidad.

2.1.3. Investigación descriptiva

Se utilizó la investigación descriptiva para valorar las capacidades condicionantes y fundamentos ofensivos del fútbol, donde se analiza y se estudia las características y rasgos propios del niño en el momento de entrenamiento, descubriendo rasgos importantes de manera minuciosa logrando descubrir los fenómenos que intervienen en el problema.

2.1.4. Investigación propositiva

Se la utilizó para plantear una alternativa que permita soluciones y fortalecer capacidades y mejorar los fundamentos técnicos de manera ordenada siguiendo el proceso deportivo, construir jugadores de calidad, solucionando problemas que presentan en el Club formativo Dunamis T.C.E de Tulcán, como una investigación base fundamental que de demuestre solución en el trabajo propuesto dando enseñanza y cumplimiento al plan de manera científica y sistemática.

2.2. Métodos de investigación

2.2.1. Método inductivo

Esta metodología permite ir de una manera clara y concreta. Iniciado de lo particular a lo general ya que se utilizó la observación en los niños de 11, 12,13 años del Club Formativo Dunamis T.C.E de Tulcán, con el objetivo de trabajar de manera particular en los fundamentos técnicos y el trabajo diario que se aplica en los entrenamientos, dando cumplimiento a los resultados y conclusiones de la realidad en cuanto a este problema de investigación.

2.2.2. Método deductivo

Este método se lo utilizó y facilitó para trabajar de forma general, englobando toda la investigación. Seleccionando el tema, elaborando el marco teórico que es fundamental adquirir los conceptos generales de las capacidades condicionantes y los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol. En los niños de 11, 12,13 años del Club Formativo T.C.E de Tulcán. Dando como una formación o pauta para dirigir esta investigación de manera precisa de acuerdo a los fundamentos teóricos.

2.2.3. Método analítico

El método se lo utilizó Para obtener información más sintética y analítica de acuerdo a los resultados aplicados por medio de la encuesta a los entrenadores y test físicos como también las ficha de observación en los niños de las categorías de 11, 12,13 años del Club Dunamis T.C.E de Tulcán, determinando las capacidades condicionantes y los fundamentos técnicos ofensivos de fútbol que se realiza en el trabajo deportivo programado en el entrenamiento diario para poder analizar sus habilidades personales.

2.2.4. Método sintético

Este método permite formular y redactar las conclusiones y recomendaciones sobre los resultados enfrentados de acuerdo a los test físicos, fichas de observación y encuestas realizadas a los niños y entrenadores del Club formativo Dunamis T.C.E de Tulcán, recolectando suficiente información y logrando argumentar y validar esta investigación.

2.2.5 Método estadístico

El método estadístico se lo utilizó como parte fundamental para plantear el problema logrando recopilar toda información posible a través de citas textuales, bibliográficas, test, fichas de observación, encuestas aplicadas a los niños y entrenadores del Club formativo T.C.E de Tulcán representando en cuadros estadísticos, porcentajes, para sintetizar los resultados concretos de todas las fuentes de investigación.

2.3. Técnicas e instrumentos

Para analizar la indagación se utilizó las siguientes técnicas como la encuesta, fichas de observación, test físicos, que se aplicó a los entrenadores y niños del Club formativo Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán, donde se recopiló información y conocimiento que obtienen los entrenadores y el conocimiento en los niños despejando dudas e inquietudes sobre capacidades condicionantes y fundamentos técnico ofensivos del fútbol, después de haber aplicado las técnicas e instrumentos se tabularon los datos respectivos y se encamina a analizar, interpretar resultados.

2.3.1. Encuesta

Se aplicó la encuesta para mirar el nivel de conocimiento acerca la enseñanza de las capacidades condicionantes y fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, con un número de preguntas dirigidas a los entrenadores del Club formativo T.C.E de la Ciudad de Tulcán con el objetivo de conocer su opinión o hechos específicos, seleccionando las preguntas que sean acordes al tema de investigación obteniendo grandes resultados del problema a investigar.

2.3.2. Test físico

El test físico es una herramienta de evaluación aplicadas a los niños midiendo el nivel de preparación de sus capacidades condicionantes ya que se toma mucho en cuenta la importancia y factibilidad que el instrumento facilita obteniendo resultados específicos de cada niño. Este instrumento lo deben utilizar constantemente los entrenadores para ver su nivel de preparación.

2.3.3. Ficha de observación

Tiene la acción de mirar detenidamente el trabajo de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los niños del Club formativo T.D.C de la Ciudad de Tulcán, observando los entrenamientos, sintetizando conjuntos de datos, hechos y fenómenos tomados de la información, y registrándola para su respectivo análisis.

2.3.4. Cuestionario

Las preguntas que se aplicó a los entrenadores fueron de fácil respuesta para obtener conocimientos de las capacidades condicionantes y los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en el Club formativo T.C.D de la Ciudad de Tulcán con el objetivo de conocer las opiniones específicas, las preguntas de selección múltiple y fácil de responder de acuerdo al tema.

2.3.5. Observación

Este método accedió mirar detenidamente la información esencial de los procesos de capacidades condicionantes y la utilización en la preparación de fundamentos técnicos ofensivos del futbol, obteniendo datos y toma de información para registrar y analizar.

2.4 Matriz de relación

Objetivo del diagnóstico	Variables		Indicadores	Técnicas	Fuentes de investigación
Evaluar	Capacidades condicionantes	Fuerza	Fuerza explosiva	Test físicos Encuesta	Niños del Club formativo T.C.D de la Ciudad de Tulcán Entrenadores
			Resistencia a la fuerza		
		Velocidad	V. Reacción		
			V. Resistencia		
			V. Gestual		
		Resistencia	Aeróbica		
			Anaeróbica		
		Flexibilidad	General		
			Especial		
		Valorar	Fundamentos técnicos		
Contraataque					
Desmarques					
Espacios libres					
Paredes					
Conservación del balón					
Temporizaciones					
Cambio de ritmo					
Cambio de juego					
Control del partido					

Elaborado por: Jairo Aza

2.5 Población

La población de esta investigación la conforma el Club formativo Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán, los niños de las categorías 11, 12,13 años y entrenadores que forman el Club.

Población

Institución	Niños	Niñas	Entrenadores
Club formativo Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán	70	0	6
Total	76		

Fuente: Niños del Club formativo Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán.

Elaborado por: Jairo Aza

2.6 Muestra

Por tratarse de una población pequeña menor de 200 estudiantes, no se hizo el cálculo de la muestra, por lo tanto, se trabaja con la totalidad de la población que es

76.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La encuesta fue aplicada a todos los entrenadores y dirigentes que laboran en el Club formativo Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán, siendo 6 y con los siguientes resultados.

3.1 Encuesta

1. El nivel de conocimiento de las capacidades condicionantes del fútbol que usted tiene es.

Tabla 1

Conocimiento de capacidades condicionantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Muy aceptable	3	50%
Aceptable	2	33%
Poco aceptable	1	17%
Nada Aceptable	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuentes: Entrenadores y directores del Club Dunamis T.CE de la Ciudad de Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

La mitad de los entrenadores y dirigentes encuestados indica que tienen conocimiento muy aceptable sobre capacidades condicionantes, y en menor porcentaje están las alternativas de conocimiento aceptable y poco aceptable, en cuanto a Rene Vargas (2001) “La eficiencia en los mecanismos energéticos y son fundamentalmente fuerza resistencia velocidad y flexibilidad” (Pág. 57). Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben estar en constante capacitación y actualización de conocimientos, deben convertirse en investigadores permanentes de este proceso educativo, como es el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol y el desarrollo de las capacidades condicionales, que se las debe realizar respetando las características de la edad.

2. ¿Cree que es importante entrenar las capacidades condicionantes del fútbol en los niños de las categorías de 11,12.13 años?

Tabla 2

Importante entrenar las capacidades condicionantes del fútbol

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	4	67%
No	0	0%
A veces	2	33%
TOTAL	6	100%

Fuentes: Entrenadores y directores del Club Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Se establece que más de la mitad manifiestan que es muy importante entrenar las capacidades condicionantes del fútbol en los niños. Y en menor porcentaje está la alternativa de a veces, por lo tanto se debe profundizar más del tema, para Manuel Fernández (2002) “El desarrollo de su capacidad de acción individual es el nivel de sus habilidades técnicas tácticas.” (Pág. 53)

Si es importante realizar un trabajo físico, técnico en estas edades tempranas, pero el entrenador debe respetar su edad biológica y cronológica, porque si bien es cierto existe un cuadro donde señala desde que edad se debe trabajar la fuerza, la velocidad, la resistencia, flexibilidad, coordinación, todas estas cualidades físicas deben trabajar de manera alegre, divertida, evitando todo estrés en los deportistas.

3. ¿Según su criterio es fundamental aplicar ejercicios específicos de capacidades condicionantes en los niños para el mejoramiento de sus fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los niños de 11, 12,13 años del Club formativo Dunamis?

Tabla 3

Aplica ejercicios específicos de capacidades condicionantes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	3	50%
No	1	17%
A veces	2	33%
TOTAL	6	100%

Fuentes: Entrenadores y directores del Club Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a la encuesta realizada la mitad de los entrenadores aplican ejercicios específicos de capacidades condicionantes del fútbol. Y en menor porcentaje están las alternativas de a veces y no, ya que se debe realizar trabajos más generales en estas edades, según Manuel Fernández (2002) “El complejo esfuerzo del organismo durante el entrenamiento como consecuencias de las múltiples demandas del futbol hay que controlar los ejercicios que sean programados.” (Pág. 55)

En estas edades todavía se trabaja con ejercicios de tipo general y no todavía de manera específica, pues como se manifestó en párrafos anteriores, estas cualidades físicas y técnicas se las debe trabajar de manera general, utilizando como estrategia didáctica pedagógica el juego, que con esta técnica se facilita tanto al docente como al estudiante.

4. Según su criterio en la sesión de entrenamiento con qué frecuencia trabaja las capacidades condicionantes del fútbol con los niños de 11, 12,13 años del Club formativo Dunamis.

Tabla 4

En el entrenamiento con qué frecuencia trabaja las capacidades

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

Fuentes: Entrenadores y directores del Club Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Se establece que la mitad de los encuestados entrenan con frecuencia las capacidades condicionantes. Y en menor porcentaje están las alternativas de casi siempre y rara vez, por lo tanto, se debe trabajar más en las capacidades condicionantes de manera general de acuerdo a sus edades, según Jurgen Werneck (2000) “Hay un proceso de ejercicios que busca un grado más o menos acentuado de mejora en los objetivos de cada momento.” (pág. 15).

Pues como un breve comentario se debe trabajar las capacidades condicionales y preferentemente las capacidades condicionales, porque son la base para realizar futuros movimientos, es por ello que se deben desarrollar estas capacidades de manera general, sin entrar a la especialización deportiva.

5. ¿Conoce usted de manera específica a cerca de la capacidad condicionante del fútbol para aplicar en los niños del Club Dunamis?

Tabla 5

Conoce de manera específica a cerca de la capacidad condicionante

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	3	47%
No	1	22%
Poco	2	31%
TOTAL	6	100%

Fuentes: Entrenadores y directores del Club Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Según las estadísticas de la encuesta menciona que menos de la mitad si conoce acerca de las capacidades condicionantes del fútbol de manera específica y en menor porcentaje está las alternativas de poco y no. Por lo tanto, se forma ciertas falencias deportivas y el desconocimiento de sus capacidades condicionantes dando un entrenamiento erróneo al momento de aplicar, para Klaus Carl (2001) “Entrenamiento es completo con determinados programas de perfeccionamientos.” (Pág. 65).

En estas edades tempranas se debe trabajar de manera preferencial las capacidades coordinativas, para luego desarrollar o trabajar las capacidades condicionales y luego las técnicas, pero el desarrollo de las capacidades condicionales se les desarrolla utilizando medios y recursos de acuerdo a la edad de los deportistas, sin perjudicar la salud física y mental de los deportistas.

6. ¿Planifica usted diariamente las actividades que va a realizar durante el entrenamiento de acuerdo a los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, en los niños?

Tabla 6

Planifica diariamente las actividades que realiza del entrenamiento

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	4	67%
Casi siempre	1	17%
Rara vez	1	16%
Nunca	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuentes: Entrenadores y directores del Club Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo con los resultados estadísticos mencionan que más de la mitad siempre planifican diariamente las actividades deportivas y en menor porcentaje están las alternativas de casi siempre y rara vez planifican diariamente. De tal forma se debe planificar ordinariamente para un buen resultado físico técnico de acuerdo al entrenamiento, según Klaus Carl (2001) “El plan es una estrategia diaria que lleva a un objetivo diario según su acción” (pág. 75)

El entrenador de fútbol luego de realizar estos test iniciales tanto físicos como técnicos, deben dosificar sus ejercicios de acuerdo al volumen e intensidad, sin sobrepasar los límites de la capacidad de entrenamiento de los niños, para ello se debe respetar los principios del entrenamiento deportivo, para de esta manera evitar los retiros prematuros.

7. ¿Cree conocer lo suficiente acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol?

Tabla 7

Conoce acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Mucho	3	50%
Poco	3	50%
Nada	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuentes: Entrenadores y directores del Club Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Según los encuestados manifiestan que la mitad conocen mucho acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol y la otra mitad mencionan poco conocimiento del mismo, por lo tanto, hay que capacitar más los entrenadores para tener un equipo sólido de trabajo, de acuerdo Javier López (2009) “Es el Conjunto de acciones individuales y colectivas relacionadas por jugadores del equipo que se encuentra en posición del balón con el fin de desplegarse.” (Pág. 11)

El entrenador debe estar siempre capacitado con respecto a la parte física o técnica, para ello el entrenador debe investigar, convertirse en un investigador profundo de su propia práctica educativa, para ello debe servirse de libros, folletos, internet, libros virtuales, videos con el objetivo de que los entrenadores se ilustren e impartan sus mejores conocimientos a sus jugadores.

8. ¿Se realiza encuentros deportivos dentro del Club para incentivar, y motivar al proceso y formación del fútbol en los niños?

Tabla 8

Realiza encuentros deportivos dentro del Club

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

Fuentes: Entrenadores y directores del Club Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los encuestados manifiestan que la mitad rara vez realizan festivales deportivos dentro del Club, y en menor porcentaje están las alternativas de casi siempre y siempre, ya que hay que incentivar a los entrenadores a que realicen constantemente festivales para su formación deportiva y humana, según Rafael Delgado (2004) “Afrontar encuentros con una actitud positiva y tolerante hacia el juego y a hacia los más componentes de este.” (Pág. 312).

Pues como se manifestó anteriormente el entrenador debe valerse de las estrategias necesarias, con el objetivo de que los deportistas desarrollen las principales cualidades físicas condicionales, coordinativas y los fundamentos técnicos, todos estos se le debe enseñar aplicando la estrategia del juego, con el objetivo de que el deportista siempre se encuentre motivado, predispuesto para hacer actividad física deportiva.

9. ¿Considera que es importante que conozcan los niños a cerca de los fundamentos técnicos ofensivo de manera teórica y práctica?

Tabla 9

Los niños conocen a cerca de los fundamentos técnicos ofensivo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Muy importante	5	83%
Importante	1	17%
Poco importante	0	0%
Nada Importante	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuentes: Entrenadores y directores del Club Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los encuestados manifiestan que la mayoría si consideran que los niños conozcan acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol de manera teórica y práctica para su formación deportiva., y en menor porcentaje está la alternativa de importante, para Jurgen Braube (2005) “El trabajo es creativo por parte del entrenador a la hora de enseñar los fundamentos técnicos ofensivos teniendo en cuenta la edad.” (Pág. 30).

Es fundamental que los niños conozcan los aspectos teóricos y practico, porque es la pareja dialéctica de relación, es decir si el deportista conoce y ejecuta los fundamentos técnicos, físicos, tácticos, debe conocer la parte teórica, estos son importantes que conozcan con el objetivo de asimilar las dos cosas a la vez y evitar algunos inconvenientes a la hora de ejecutar estos aspectos de gran interés dentro de los procesos de formación deportiva del futuro deportista.

10. ¿Qué instrumentos de evaluación toma en cuenta para evaluar el trabajo de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los niños del Club Dunamis?

Tabla 10

Instrumentos para evaluar los fundamentos técnicos ofensivos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Fichas de observación	4	67%
Test físico	1	17%
Encuestas	0	0%
otros	1	16%
TOTAL	6	100%

Fuentes: Entrenadores y directores del Club Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Según los encuestados más de la mitad manifiestan que aplican fichas de observación para su evaluación diaria en el campo, y en menor porcentaje están las alternativas de evaluación, test y otros. Ya que hay que aplicar correctamente sus instrumentos de, según Endre Benedek (2006) “Evaluar su capacidad de juego por medio de formas jugadas y su capacidad de aprendizaje motor por medio de distintos controles técnicos como las fichas de observación.” (Pág. 39).

Las técnicas para recabar información son claves importantes para recabar información y tomar decisiones con respecto a los procesos de entrenamiento, dosificación de cargas, volumen e intensidades, además ejercicios que contribuyan al mejoramiento de las capacidades condicionales y capacidades técnicas de acuerdo a nivel de entrenamiento.

11. ¿Es importante que el autor de la investigación elabore una propuesta alternativa de las capacidades condicionantes y los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los niños de las categorías de 11, 12,13 años del Club formativo Dunamis?

Tabla 11

Elaboración de la propuesta alternativa

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

Fuentes: Entrenadores y directores del Club Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a la población encuestada manifiestan en totalidad que si se debe elaborar inmediatamente una propuesta alternativa para mejorar sus fundamentos técnicos ofensivos, permitiendo el desarrollo de capacidades condicionantes para su formación deportiva en general, de acuerdo a Oscar A. (2005) “La Actividad del niño es el juego, bien orientados los aprendizajes por medio de los juegos motores se logran aprendizajes significativos que permiten desarrollar los factores cognitivos afectivos y sociales.” (Pág. 25). Los docentes, entrenadores, están muy de acuerdo en que se elabore este tipo de actividades que ayuden en los procesos de formación deportiva de los estudiantes o deportistas que concurren a este importante Club. En esta guía constaran de ejercicios de tipo general y específico, para brindar un entrenamiento de calidad tanto en el aspecto físico y técnico

12. ¿La aplicación de una propuesta alternativa de las capacidades condicionantes y los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los niños de las categorías de 11, 12,13 años del Club formativo Dunamis?

Tabla 12

Aplicación de la propuesta alternativa

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

Fuentes: Entrenadores y directores del Club Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

La totalidad de la población encuestada manifiesta que si se debe aplicar una propuesta alternativa para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos fortaleciendo las capacidades condicionantes físicas que requiere el deportista para Pérez (2011) “El control del movimiento, cambios motores y aumento progresivo en las capacidades en una propia ejecución.” (Pág.44).

Es importante que ponga en práctica este tipo de guía con el objetivo de que los entrenadores, tengan un medio de consulta, para poner en práctica en club, este documento servirá como guía para mejorar los procesos de planificación del entrenamiento deportivo, y específicamente contendrá ejercicios de carácter general y especial.

3.2. Fichas de observación para valorar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol.

Test N° 1

Tabla 13

Ataque

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	10	17
Muy bueno	10	17
Bueno	9	15
Regular	31	51
TOTAL	60	100

Fuente: ficha de observación Club Dunamis T.C.E Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Se determina que más de la mitad de los niños que se aplicó las fichas de observación demuestran que sus resultados son regulares y en menor porcentaje están las alternativas de bueno, muy bueno, regular. Dando como resultado un déficit de trabajo en sus fundamentos de ataque, para Javier López (2009) “El progreso en el juego enviando el balón hacia la portería adversaria tras su recuperación o una vez que ha sido puesto en juego.” (Pág. 12).

Los entrenadores o monitores deben utilizar variedad de ejercicios físicos, técnicos con el objetivo de mejorar los procesos de ataque, para ello los jugadores deben estar preparados físicamente con el objetivo de que puedan desplazarse en funciones de ataque de manera efectiva en un encuentro de fútbol o en los procesos de entrenamiento.

Test N° 2

Tabla 14

Contra ataque

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
Excelente	9	15
Muy bueno	10	17
Bueno	30	50
Regular	11	18
TOTAL	60	100

Fuente: ficha de observación Club Dunamis T.C.E Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados adquiridos mediante la ficha de observación aplicada en los niños, se determina que la mitad tiene en resultado de bueno y en menor porcentaje están las alternativas de regular, Muy bueno, y excelente. Se debe tomar mucho en cuenta la forma y técnica de trabajar para poder llevar un trabajo de calidad en beneficio de los deportistas, según Jens Bangsbo (2011) “Tras robar el balón se efectúa un ataque rápido hacia la portería contraria cuando a un permanece adelantado una gran parte del equipo adversario.” (Pág. 111).

Los entrenadores deben ser una caja de sorpresas al momento de realizar variedad de ejercicios físicos, técnicos de contraataque, para ello deben dominar variedad de ejercicios y medios de entrenamiento de manera particular y general, estos ejercicios deben aplicarse en los procesos de entrenamiento o en un encuentro de manera adecuada o eficiente.

Test N° 3

Tabla 15

Desmarque

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	8	14
Muy bueno	10	17
Bueno	10	17
Regular	32	52
TOTAL	60	100

Fuente: ficha de observación Club Dunamis T.C.E Tulcán

Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados adquiridos por medio de las fichas de observación aplicados en los niños se concluye que más de la mitad están en la alternativa de regular, y en menor porcentaje están las alternativas de bueno, muy bueno, excelente. Por lo tanto, se debe fortalecer sus fundamentos ofensivos especialmente el desmarque ya que falta el trabajo para tener un equipo de excelencia, ya que Ruiz Pacheco (2006) menciona “Es una combinación ofensiva efectuada entre dos o más jugadores en la que el jugador se desmarca por detrás.” (Pág. 88).

En estas edades tempranas al deportista se le debe preparar de manera física y técnica de manera divertida y juguetona, para lo cual los entrenadores deben enseñar a los deportistas estos movimientos de desmarque de manera que puedan desplazarse y engañar a sus compañeros adversarios.

Test N° 4

Tabla 16

Espacio libre

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	9	15
Muy bueno	11	18
Bueno	11	18
Regular	29	49
TOTAL	60	100

Fuente: ficha de observación Club Dunamis T.C.E Tulcán

Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados estadísticos de la ficha de observación aplicada en los niños se concluye que la mitad de los evaluados se observó regular y en menor porcentaje están las alternativas de bueno, muy bueno, excelente. Por lo cual se debe tomar en cuenta los resultados y mejorar sus condiciones físicas técnicas demostradas en la ficha de observación, según Rui Bangsbo (2006) menciona que es “Es una combinación ofensiva muy simple, útil y eficaz en las situaciones de juego hecha entre dos jugadores del mismo equipo.” (Pág.88).

Estos movimientos ofensivos deben enseñar a los jugadores con el objetivo de que se desplacen de manera adecuada dentro del campo de juego, para ello el entrenador debe realizar ejercicios utilizando medios de entrenamiento que ayuden a fortalecer las capacidades condicionales, coordinativas y técnicas, estas situaciones se las debe entrenar con el propósito que superen en el juego a sus adversarios.

Test N° 5

Tabla 17

Paredes

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	9	15
Muy bueno	9	15
Bueno	30	20
Regular	12	50
TOTAL	60	100

Fuente: ficha de observación Club Dunamis T.C.E Tulcán

Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a las fichas de observación aplicadas en los niños detalla que la mitad de los resultados son buenas, y en menor porcentaje están las alternativas de regular, muy bueno, excelente. Ya que hay que tomar en cuenta y profundizar los ejercicios ofensivos, para Javier López (2009) menciona que es “Un atacante debe realizar un desmarque o apoyo para ocupar el espacio libre cedidos por los adversarios.” (Pág. 90).

Este fundamento técnico ofensivo debe ser superado para ello los entrenadores, monitores deben aplicar variedad de ejercicios que ayuden en los procesos de entrenamiento, tanto deportistas como entrenadores deben estar conscientes que estos fundamentos técnicos deben ser entrenado de manera adecuada para superar acciones que los adversarios le presenten al momento del juego.

Test N° 6

Tabla 18

Conservación del balón

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	10	17
Muy bueno	9	15
Bueno	10	17
Regular	30	51
TOTAL	60	100

Fuente: ficha de observación Club Dunamis T.C.E Tulcán

Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados estadísticos más de la mitad de los niños que se aplicó la ficha de observación tienen una condición regular, y en menor porcentaje están las alternativas de bueno, muy bueno, excelente. Ya que hay que mejorar sus ejercicios y trabajar con mucha ética profesional en los niños para un desarrollo armónico y veraz, según Tonih Guimaraes (2007) menciona en “Reiteradas acciones que se realizan sin perder la posición del balón, desplegándose y maniobrando sin otra acción aparente que las de disponer de la iniciativa, y lógicamente del balón.” (Pág. 60).

Esta habilidad técnica debe ser enseñada y entrenada con el objetivo de que los jugadores puedan conservar el balón de manera adecuada, con el objetivo de superar situaciones de juego y que no permita que los jugadores adversarios les quiten el balón, conservar el balón es tener éxito para lograr superar pretensiones del adversario.

Test N° 7

Tabla 19

Temporización

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	9	15
Muy bueno	9	15
Bueno	31	52
Regular	11	18
TOTAL	60	100

Fuente: ficha de observación Club Dunamis T.C.E Tulcán
 Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados adquiridos mediante la ficha de observación aplicada en los niños detallan que más de la mitad tienen un nivel regular y en menor porcentaje están las alternativas de bueno muy bueno excelente. Por lo tanto, hay que tomar más énfasis en la temporización para así lograr resultados masivos en el fútbol formativo y profesional, de acuerdo a Tonih Guimaraes (2007) menciona que las “acciones son lentas echas con astucia durante el juego, para obtener ventajas tácticamente hablando el equipo que las realice.” (Pág. 60). Es importante que cada entrenador enseñe a sus deportistas los principios tácticos ofensivos, con el objetivo de sacar ventaja a los otros jugadores para esto deben estar bien dotados físicamente y técnicamente para que cumplan a cabalidad las indicaciones que el entrenador o instructor lo lleve a cabo.

Test N° 8

Tabla 20

Cambio de ritmo

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	8	14
Muy bueno	9	15
Bueno	10	17
Regular	32	54
TOTAL	60	100

Fuente: ficha de observación Club Dunamis T.C.E Tulcán
 Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo al gráfico más de la mitad de los niños tienen la condición regular y en menor porcentaje están las alternativas de bueno, muy bueno, excelente. Por lo tanto, se debe concientizar a los entrenadores para que planifique de manera clara y precisa para formar un equipo y talentos deportivos, considerando que Tonit Guimaraes (2007) menciona que “Se caracterizan por la diversidad de movimientos, en cuanto a su lentitud y velocidad de los hombres de un equipo que se encuentra en posición del balón.” (Pág. 60). Estos fundamentos tácticos ofensivos se les debe enseñar a los deportistas con el objetivo de que marquen el ritmo, en las acciones que realicen, por ejemplo, tiene que jugar según el ritmo del adversario, o tienen que marcar el ritmo de juego cuando estén jugando un partido, que se está ganando o se está perdiendo, el ritmo es un factor importante dentro del campo de juego, que tiene que ser entrenado para cumplir a cabalidad.

Test N° 9

Tabla 21

Cambio de juego

RESPUESTAS	FRECUENCIA	%
Excelente	8	13
Muy bueno	10	17
Bueno	11	18
Regular	31	52
TOTAL	60	100

Fuente: ficha de observación Club Dunamis T.C.E Tulcán

Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Según el cuadro estadístico más de la mitad de los niños tienen una condición regular y en menor porcentaje están las alternativas de bueno, muy bueno excelente. Por lo general el cambio de juego permite al niño desenvolverse de manera clara y precisa dando movimientos rápidos y control de su propio cuerpo, según Tonih Guimaraes (2007) Se manifiesta que “cuando se mantienen desde el principio hasta el fin del partido unos esfuerzos acciones que no sufren durante el desarrollo ningún cambio en cuanto a su intensidad.” (Pág. 60). El entrenador con su hábil conducción tiene que cambiar de actividades constantemente con el objetivo de que sea el juego más divertido y creativo, para ello debe buscar actividades que ayuden al desarrollo de la condición física y técnica, pero todo esto utilizando estrategias didácticas, como principal instrumento de enseñanza.

Test N° 10

Tabla 22

Control del partido

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	9	15
Muy bueno	8	13
Bueno	10	17
Regular	33	55
TOTAL	60	100

Fuente: ficha de observación Club Dunamis T.C.E Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos estadístico explicados en el cuadro menciona que más de la mitad de los niños tienen una condición de regular y en menor porcentaje están las alternativas de bueno, muy bueno, excelente. Ya que los niños tienen que controlar de manera clara un juego y más a un dominio de partido, se toma mucho en cuenta el trabajo que se aplica en los deportistas, Tonit Guimaraes (2007) menciona que “en todo aquello que, independientemente del balón hace el entrenador durante el encuentro intentando que su equipo sea superior al adversario.” (Pág. 60). Todo entrenador debe enseñar a sus jugadores a tener el control del juego, porque es un fundamento táctico que todo jugador debe conocer y practicar, para ello el deportista debe estar dotado bien física y técnicamente, al respecto se manifiesta que necesita de los dos aspectos.

3.3 Test para valorar las capacidades condicionales

Test N° 11

Tabla 23

Resistencia

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	10	17
Muy bueno	10	17
Bueno	31	51
Regular	9	15
TOTAL	60	100

Fuente: Test de evaluación física Club Dunamis T.C.E Tulcán

Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Se determina que más de la mitad de los niños que se aplicó evaluó demuestran que sus resultados son buenos y en menor porcentaje están las alternativas de excelente, muy bueno, regular. Dando como resultado un déficit en el trabajo de la resistencia aeróbica, para El aumento de la resistencia de la velocidad capacita al deportista para mantener la fase de coordinación rápida y la velocidad máxima durante un tiempo prolongado”. (Weineck, 2005, pág. 401)

Los entrenadores o monitores deben hacer un trabajo planificado con el objetivo de que desarrollen la resistencia, si bien es cierto la resistencia es la base para el desarrollo de las otras cualidades físicas, para ello se debe hacer un trabajo planificado, para que los deportistas trabajen y desarrollen según su edad biológica y cronológica.

Test N° 12

Tabla 24

Velocidad 40 metros

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	5	8
Muy bueno	10	17
Bueno	35	58
Regular	10	17
TOTAL	60	100

Fuente: Test de evaluación física Club Dunamis T.C.E Tulcán

Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Se determina que más de la mitad de los niños que se aplicó el test de velocidad demuestran que sus resultados son buenos y en menor porcentaje están las alternativas de excelente, muy bueno, regular. Dando como resultado un déficit de trabajo de la velocidad, “La capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”. (Rodríguez, 2004, pág. 98). La velocidad es una cualidad física innata que se la debe ir entrenándola día a día con el objetivo de mejorar, esta capacidad se la entrena mucho, porque se la utiliza en tramos cortos, para ganar al adversario, es decir en un encuentro de fútbol se requiere de esta cualidad para ganar la posesión del balón.

Test N° 13

Tabla 25

Salto largo sin impulso

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	7	12
Muy bueno	11	18
Bueno	9	15
Regular	33	55
TOTAL	60	100

Fuente: Test de evaluación física Club Dunamis T.C.E Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Se determina que más de la mitad de los niños que se aplicó los test de fuerza es decir de salto largo sin impulso demuestran que sus resultados son regulares y en menor porcentaje están las alternativas de excelente, muy bueno, bueno. Dando como resultado un déficit de trabajo en los miembros inferiores. “La capacidad de generar un trabajo durante un corto periodo de tiempo ante una resistencia submáxima. En esta cualidad se requiere las vías de energía anaeróbica aláctica y láctica”. (Cervera, 1996, pág. 16)

Esta capacidad física se la debe entrenar con el propósito de fortalecer los miembros inferiores y resistir los procesos de entrenamiento, este desarrollo de piernas sirven para que desarrollen la velocidad, para ello se debe hacer un trabajo de piernas, a través de cuestas, gradas y multisaltos.

Test N° 14

Tabla 26

Abdominales en un minuto

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	10	17
Muy bueno	36	60
Bueno	9	15
Regular	5	8
TOTAL	60	100

Fuente: Test de evaluación física Club Dunamis T.C.E Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Se determina que más de la mitad de los niños que se aplicó las fichas de observación demuestran que sus resultados son regulares y en menor porcentaje están las alternativas de bueno, muy bueno, regular. Dando como resultado un déficit de trabajo en abdomen, resistencia, carreras con rodillas elevadas subir colinas en cuanto se refiere a las carreras. “La capacidad de generar un trabajo durante un corto periodo de tiempo ante una resistencia submáxima. En esta cualidad se requiere las vías de energía anaeróbica aláctica y láctica”. (Cervera, 1996, pág. 16)

Los entrenadores o monitores deben utilizar variedad de ejercicios físicos, con el objetivo de desarrollar el abdomen, para ello debe realizar trabajos de fuerza abdominal, este trabajo ayudara a fortalecer los músculos del abdomen, que es la base para los demás movimientos.

Test N° 15

Tabla 27

Flexión y extensión de brazos

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	6	10
Muy bueno	17	28
Bueno	33	55
Regular	4	7
TOTAL	60	100

Fuente: Test de evaluación física Club Dunamis T.C.E Tulcán

Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Se determina que más de la mitad de los niños que se aplicó los test de fuerza demuestran que sus resultados son buenos y en menor porcentaje están las alternativas de excelente, muy bueno, regular. Dando como resultado un déficit de trabajo en el trabajo de brazos, Esta interpretación no deja de ser una forma más de establecer la relación entre la fuerza y la velocidad, por lo que está totalmente de acuerdo con nuestro planteamiento de ser relación entre la fuerza y el tiempo necesario para expresarla. (Badillo, 2002, pág. 50)

Los entrenadores o monitores deben utilizar variedad de ejercicios físicos, con el objetivo de desarrollar la fuerza en este sector, para ello debe realizar trabajos isotónicos e isométricos, este trabajo ayudara a fortalecer los músculos de los brazos, esto sirve para realizar los saques de banda.

Test N° 16

Tabla 28

Flexión profunda del tronco

Respuestas	Frecuencia	%
Excelente	10	17
Muy bueno	10	17
Bueno	9	15
Regular	31	51
TOTAL	60	100

Fuente: Test de evaluación física Club Dunamis T.C.E Tulcán
Elaborado por: Jairo Aza

Análisis y discusión de resultados

Se determina que más de la mitad de los niños que se aplicó los test físicos de flexibilidad y los resultados demuestran que son regulares y en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy bueno, regular. “La flexibilidad comprende propiedades morfo funcionales del aparato locomotor que determinan la amplitud de los distintos movimientos del deportista. La flexibilidad es más adecuada para valorar la movilidad de las articulaciones de todo el cuerpo”. (Platonov, 2001, pág. 149)

Esta cualidad física, es la única que empieza a decrecer conforme avanza la edad, es por ello que se le debe dar mayor importancia, debido a que ayuda a la amplitud de los movimientos de las diferentes articulaciones del cuerpo, para ello el entrenado debe dominar variedad de ejercicios para que ayuden a desarrollar esta cualidad que es muy fundamental para el desarrollo de las demás cualidades físicas.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA ALTERNATIVA

4.1 Título

Guía metodológica de enseñanza y entrenamiento de los ejercicios físicos de capacidades condicionantes para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017.

4.2 Justificación

Esta propuesta está encaminada a la instrucción de los entrenadores y el desarrollo de los deportistas en el ámbito físico, técnico y psicológico, para los entrenadores deportivos que apliquen esta guía metodológica de enseñanza y entrenamiento para su desarrollo de grandes proyectos deportivos. Esta guía metodológica permite fortalecer ciertas capacidades físicas que todavía los deportistas no mejoran en su rendimiento físico técnico dándoles un plus adicional al dominio de su propio cuerpo y de la técnica del dominio del balón, haciendo al niño ágil en sus habilidades y destrezas que ello obtenga, mediante estos ejercicios aplicados en esta guía didáctica permitiendo fortalecer sus capacidades físicas como también mejorar sus fundamentos técnicos ofensivos.

Ya que en estas edades se debe formar talentos deportivos con mucha responsabilidad y ética profesional sin caer en la tentación de sobre entrenar para uno

o tal evento deportivo que se aproxime, más bien de debe tomar en cuenta algunos campeonatos como bases para construir un equipo de experiencias para grandes propuestas futuras como deportistas.

Es muy aconsejable en estas edades trabajar con varios ejercicios que permitan el desarrollo de sus capacidades físicas y coordinativas llevando a mejorar sus fundamentos ofensivos del fútbol, e integrarse cada día más como un equipo de juego cumpliendo ciertas reglas que permite orientar y disciplinarse en cada evento deportivo que se presente, como también formar valores de respeto, liderazgo y compromiso deportivo.

Tomando en cuenta que esta guía metodológica de enseñanza y entrenamiento permite mejorar resultados deportivos como también instruir a muchos de los entrenadores que trabajan en el Club, de tal forma que se incentiva a planificar correctamente ejercicios que sean aptos para los niños de diferentes edades. Esto hace que en general se benefician especialmente los niños, entrenadores, director y padres de familia.

4.3 Fundamentación teórica

4.3.1. Los clubes y escuelas deportivas

Las escuelas y clubes de fútbol construye un ser independiente de sus propias necesidades que les llevan a ser personas responsables con sus obligaciones que requieran, ya sean deportiva o educativas personales ya que se toma en cuenta el desarrollo de sus habilidades y destrezas como parte fundamental y primordial, con la intención de mejorar sus resultados deportivos tomando en cuenta la responsabilidad

y ética profesional que posean los entrenadores, llevando al deportista al dominio de su propio cuerpo.

El amor al deporte la educación para una vida sana, el aprovechamiento racional de ocio y el aprendizaje de experiencias motrices básicas, este ámbito formativo se caracteriza por la ambición en el rendimiento y perfeccionamiento del nivel futbolístico. (Endre, 2001, pág. 22)

Tomando en cuenta al fundamento aplicado se menciona que las escuelas de fútbol son caminos que llevan al éxito o al fracaso de un deportista por lo tanto hay que incentivar y capacitar a los entrenadores padres de familia para que los deportistas tomen un proceso deportivo logrando grandes ventajas físicas, psíquicas fortaleciendo su capacidad física y dominio del balón sin ninguna dificultad.

4.3.2. Objetivo del fútbol infantil

El objetivo del niño es el juego, y conocer acerca de los fundamentos técnicos del fútbol, como también la integración del mismo cumpliendo con la intención de construir amistades crear grandes grupos sociales que lleven a la excelencia social y sobretodo el aprendizaje el fútbol como un deporte de integración y juego, que conlleva al estímulo de la actividad física y mental mediante diferentes movimientos que requiere el fútbol.

Los niños acuden al club de fútbol para jugar al fútbol. Con ello ya se identifica el objetivo. Los niños buscan oportunidades intensivas para jugar y aprenden a jugar a este deporte, jugando correctamente con técnica y precisión del juego mediante la práctica del fútbol. (Bucher, 2004, pág. 261)

Al hablar de un niño estamos refiriéndonos al juego en sí, por que el niño aprende jugando sin elevadas cargas de entrenamiento que llevan al fracaso deportivo, por lo tanto el objetivo principal del niño es el jugar futbol y conocer sus fundamentos técnicos, de ahí que se toma muy en cuenta el entrenamiento de acuerdo al proceso pedagógico.

4.3.3. Confianza en sí mismo

Estas vivencias felices ejercen un influjo positivo tanto sobre su desarrollo psíquico como su relación con su entorno. La confianza en sí mismo el mejor requisito en el deporte y los demás hábitos crea con el tiempo la valoración propia de sí mismo dentro del grupo. (Bruggemann, 2004 , pág. 19)

4.3.4. Metodología del entrenamiento técnico táctico individual colectivo

El entrenamiento técnico táctico consiste en el desarrollo de las habilidades para controlar el balón, su aplicación práctica y la actitud en el juego, tanto en el ataque como en la defensa. Al ser entrenamiento técnico táctico un importante elemento de la estructura del rendimiento, los errores y negligencias que se cometan durante la formación inicial después son difíciles e imposibles de corregir o de recuperar. (Manuel, 2004, pág. 36)

4.3.5 Reglamento del fútbol

El reglamento del futbol es una parte fundamental en el juego y es importante que conozcan y estudien diariamente los niños también se debe trabajar las normas que se debe acatar para no tener dificultades al momento de la competencia, como todo juego y deporte contiene reglas que permiten ordenar y manejar el partido de manera

ordenada, estas reglas son un conjunto de normas lógicas del juego que desarrollan en el trabajo dentro de un partido de fútbol.

Un conjunto o sistema de reglas y normas con una lógica intrínseca que marca los requisitos necesarios para el desarrollo de la acción de juego que determina en parte la lógica interna del deporte que regula. (Arda Toni, 2003, pág. 26)

Los niños deben tener claro las reglas que se aplican en el campo de juego, estas reglas deben ser estudiadas teórica y prácticamente porque es parte del juego como un mecanismo de control del partido de fútbol, por lo tanto, los entrenadores deben poner énfasis en el orden y normas que acaten los juegos que se apliquen y el deporte en sí.

4.4 Objetivos

4.4.1 *Objetivo general*

Elaborar una guía metodológica de enseñanza y entrenamiento de los ejercicios físicos de capacidades condicionantes para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017.

4.4.2 *Objetivos específicos*

- Seleccionar ejercicios que permitan formar y desarrollar movimientos técnicos para fortalecer su condición física, y también clasificar juegos pre deportivos acordes al fútbol ofensivo como método de enseñanza de acuerdo a la edad obtenida en el Club formativo Dunamis de la Ciudad de Tulcán.

- Orientar el papel que debe cumplir el entrenador en las horas de entrenamiento como eje fundamental para su rendimiento deportivo estimulando al deportista con motivación, charlas, y sobre todo la actitud aptitud que el demuestre en el campo.
- Socializar la guía metodológica de enseñanza y entrenamiento a todo el Club formativo Dunamis de la Ciudad de Tulcán, aplicando ejercicios físicos para la práctica diaria de los deportistas mejorando resultados y conociendo a fondo las capacidades condicionantes y fundamentos técnicos ofensivos del futbol.

4.5. Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Carchi

Cantón: Tulcán

Beneficiarios: Niños, entrenadores, directores, padres de familia y el Club formativo Dunamis de la Ciudad de Tulcán en general.

4.6. Desarrollo de la propuesta

Hay que tomar muy en cuenta el trabajo que viene realizando los entrenadores deportivos de fútbol, ya que son parte fundamental en cuanto a resultados positivos o negativos del desarrollo de sus capacidades condicionantes tomando una gran responsabilidad de formar al niño por lo tanto se debe capacitar constantemente para no caer en errores que perjudican al deportista con las cargas excesivas de entrenamiento en las capacidades físicas aplicadas en el futbol, como también es importante concientizar a los entrenadores padres de familia para que no apresuren el proceso deportivo en los niños ya que a futuro traen grandes consecuencias como

lesiones, desmotivación, fracaso deportivo al momento de ejecutar los fundamentos técnicos ofensivos de manera exitosa.

Por lo tanto se justifica la importancia que es planificar correctamente las actividades diarias con sus respectivos ejercicios físicos acordes a sus edades que llevan a un excelente trabajo y resultados, como también educar al niño de manera teórica practica para el conocimiento del deporte y sus funciones tomando en cuenta los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol y así se lograra construir un buen equipo de trabajo cosechando grandes victorias deportivas ya sean locales provinciales y nacionales. Considerando que el fútbol es un deporte que tiene muchas reglas técnicas táctica que hay que conocer y trabajarlas con los deportistas constantemente para fortalecer

sus conocimientos. Y así el niño se desenvuelva de manera clara precisa al momento de jugar un partido de fútbol, y sobretodo trabajar en la integración de equipo cumpliendo valores de respeto al compañero que es menos hábil en el grupo y más bien se debe motivar al liderazgo para lograr un equipo sólido de fútbol. El programa que se plantea es para una formación general y específica del deporte detallando ejercicios físicos y juegos que permitan fortalecer sus fundamentos técnicos ofensivos del futbol mejorando sus habilidades y destrezas que ellos posean.

Sesión N° 1			
Tema: Ataque.		Objetivo: Comprender las funciones que cumple cada jugador cuando ataque mediante ejercicios para aplicar en un juego.	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Flexibilidad del cuello, realizar movimientos circulares, realizar movimientos para adelante, para atrás. 2" Skipping en el mismo lugar 2, taloneo, correr en forma continua con movimientos de cadera"2", correr con cambios de ritmo". Correr a ritmo suave. 2"		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Parte principal			
Situados fuera del área de penalti, 3 atacantes realizan pases frontales con un balón al compañero que esta de espaldas a la portería, que defiende un portero con peto de color rojo mientras el otro espera en la línea de fondo con un peto blanco. El atacante de espaldas a la puerta, mira antes de golpear y cuando este en la línea de meta, el portero de color rojo golpea a la puerta cuando este portero de peto blanco.		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min			
Variantes			
El tercer atacante golpea indistintamente, pero varia las alturas del balón			
Final o Evaluación		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Que el niño tenga un Ataque, desmarque, percepción del juego			

Sesión N° 2			
Tema: Desmarque.		Objetivo: Analizar cada una de las jugadas de desmarque mediante ejercicios para aplicar en un encuentro de fútbol.	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
<p>Realizar ejercicios de flexibilidad de las diferentes partes del cuerpo. Trotar alrededor de la cancha de fútbol Trote lateral Skipping Taloneo</p>			
Parte principal			
<p>Muy distanciados los atacantes en fila con un balón, realizan pases frontales con salida rápida al lugar del pase. El jugador antes de controlar el balón debe mirar atrás para ver al compañero. Se adelanta luego recibe controla el balón para pasar con salida. Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>			
Variantes			
<p>Muy distanciados los atacantes en fila con un balón, realizan pases directos a zona con salida rápida</p>			
Final o Evaluación			
<p>El jugador antes de controlar el balón debe mirar atrás para ver al compañero</p>			

Elaborado por: Jairo Aza

Elaborado por: Jairo Aza

Elaborado por: Jairo Aza

Sesión N° 3			
Tema: Desmarque		Objetivo: Mejorar la habilidad de desmarcarse mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo	Método
		60 min	Repeticiones
Cancha de fútbol		Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p>Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Movimientos circulares de cabeza	2 min		
Movimientos circulares de cintura	2 min		
Correr en sentido lateral	2 min		
Correr con cambios de frente	2 min		
Skipping	2 min		
Parte principal			
<p>En fila enfrentados con dos parejas en los extremos y dos en el centro para recibir el balón. Pero antes han de girar la cabeza y observar quien de la pareja eleva un brazo para luego pasar al compañero que elevó el brazo y de inmediato ir a su posición.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p>Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes			
El mismo ejercicio anterior pero los extremo pueden cambiar las posiciones		 <p>Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación			
En fila enfrentados con dos parejas en los extremos y dos en el centro para recibir el balón.			

Sesión N° 4			
Tema: Acción ofensiva y defensiva		Objetivo: Analizar el desmarque, movimiento con acción ofensiva y defensiva mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Ejercicios de movilidad articular 2 min		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Movimientos circulares de cintura, rodilla 2 min			
Correr en sentido lateral 2 min			
Skipping con cambios de ritmo 2 min			
Ejercicios de flexibilidad 2 min			
Parte principal			
<p>Situada la línea defensiva (3,5) y el lateral poseedor (x) sobrepasando el medio campo ante el marcaje zonal del (11), mal colocado, lo que permite hacer el pase extremo (7). Éste va en apoyo con su marcador distanciado por lo que le da tiempo para recibir o realizar un control orientado y pasar el balón aéreo al (9) delantero centro.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes			
Finaliza en el centro del área de penalti adversaria a pesar de la oposición dinámica, acompañado por el estreno opuesto a su zona.		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación			
Jugar un partidillo hasta llegar a punto aplicando los fundamentos ofensivos			

Sesión N° 5			
Tema: Desmarque de ruptura		Objetivo: Comprender el desmarque de ruptura mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Movilidad articular de rodillas y tobillos 2min Trotar por el campo de juego 2min Hacer la bicicleta invertida 2min Carreras de velocidad tramos cortos 2min Ejercicios de flexibilidad 2min			
Parte principal			
En el campo o en la instalación cubierta con rayas marcadas cada 5 metros. Los jugadores colocados en filas delante de ellas. A una señal, el primer jugador conduce el balón, a gran velocidad, de la primera línea a la segunda, ida y vuelta; a continuación, de la primera a la tercera con vuelta a la segunda, más tarde de la segunda a la cuarta. Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes			
Hacer lo contrario de los movimientos, es decir empezar desde lo último hasta el primero		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación			
Con golpes sucesivos hacer el ejercicio. Gana el equipo cuyos jugadores lleguen más rápidamente a la última raya			

Sesión N° 6			
Tema: Desmarque de ruptura		Objetivo: Mejorar la habilidad de dominio con balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Movilidad articular de rodillas y tobillos 2min			
Trote circunducción de brazos al frente 2min			
Correr elevando alternativamente los brazos 2min			
Skipping 2min			
Ejercicios de flexibilidad 2min			
Parte principal			
<p>El grupo de 3 atacantes realiza pases entre sí. Al oír el silbato, el último en contactar con el balón marca al compañero que no tiene balón (2 contra 1). El objetivo es hacer gol y que no exista la posibilidad de caer en fuera de juego.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes			
El objetivo es hacer gol y que no exista la posibilidad de caer en fuera de juego.		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación			
Lograr que el niño tenga que hacer un desmarque de ruptura			

Sesión N° 7			
Tema: Apoyo y desmarque		Objetivo: Comprender la habilidad apoyo y desmarque mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Conducción del balón		6 min	
Brazos horizontales y extendidos		2 min	
Flexibilidad		2 min	
			
		Elaborado por: Jairo Aza	
Parte principal			
<p>El portero inicia la acción colocando el pase al medio. El medio recibe y pasa en apoyo al hombre punta (8). Éste le devuelve el pase para realizar un pase al medio más alejado que centra sobre el área para decepcionar el portero o finalizar cualquiera de los dones hombres punta (8 y 9) (luego se repliega a una bandera con balones)</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>			
		Elaborado por: Jairo Aza	
Variantes			
<p>El defensa central se desplaza en apoyo sobre el lateral/ medio que lleva el balón y se repliega y va a la otra banda, por detrás de la bandera.</p>			
Final o Evaluación			
<p>El portero inicia la acción colocando el pase al medio en la banda izquierda.</p>			
		Elaborado por: Jairo Aza	

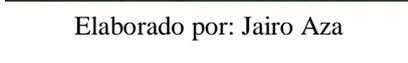
Sesión N° 8			
Tema: Apoyo y desmarque		Objetivo: Comprender la habilidad apoyo y desmarque mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Correr libremente por el terreno	2 min		
Correr de lado circundando los brazos	2 min		
Pequeños saltos con rotación de tronco a la derecha e izquierda	2 min		
Brazos horizontales y extendidos	2 min		
Flexibilidad	2 min		
Parte principal			
<p>El portero inicia la acción colocando el pase al medio en la banda derecha. El medio recibe y pasa en apoyo al hombre punta (7). Éste le devuelve el pase para realizar un pase al medio más alejado que centra sobre el área para decepcionar el portero o finalizar cualquiera de los dones hombres punta (7 y 9) (luego se repliega a una bandera con balones)</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes			
<p>El defensa central se desplaza en apoyo sobre el lateral/ medio que lleva el balón y se repliega y va a la otra banda, por detrás de la bandera.</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación			
<p>El portero inicia la acción colocando el pase al medio en la banda derecha.</p>			

Sesión N° 9			
Tema: Apoyo y desmarque		Objetivo: Mejorar la habilidad apoyo y desmarque mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo	Método
		60 min	Repeticiones
Cancha de fútbol		Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p>Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Correr libremente por el terreno	2min		
Correr de lado circundando los brazos	2min		
Pequeños saltos con rotación de tronco	2min		
Brazos horizontales y extendidos	2min		
Flexibilidad	2min		
Parte principal			
Se organiza el campo en zonas de juego y en zona en las que sólo están los apoyos (bandas laterales señalizadas) con conos (a, b). Hay que recibir el balón, conducirlo sin oposición y centrar para finalizar		 <p>Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min			
Variantes			
Ataque. Juego de 2 grupos de 10 repartidos en cuatro equipos (5 contra 5), en medio campo cada grupo.		 <p>Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación			
Se organiza el campo en zonas de juego y en zona en las que sólo están los apoyos			

Sesión N° 10			
Tema: Recepción del balón		Objetivo: Mejorar la habilidad de recepción del balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Movilidad articular de rodillas y tobillos	2min	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Trote circunducción de brazos	2min		
Flexibilidad del cuello, cintura, piernas	2 min		
Ejercicios de flexibilidad en parejas	2 min		
Movimientos articulares	2min		
Parte principal			
<p>Se reparte a lo ancho del campo un espacio para jugar (8 contra 8) con un balón y dos porterías. El otro grupo se recupera haciendo rondó (6 contra 2) o bien juega en el área de meta con dos porterías (4 contra 4) para finalizar a puerta; en cada serie se alternan (juego, rondó y ejercicio sobre el área de finalización).</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes			
<p>Recepción del balón con cambios de lugar en tríos. El jugador A pasa a B; B la recibe, lo conduce al centro y le pasa a C</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación			
<p>Recepción con las diferentes superficie de contacto</p>			

Sesión N° 11			
Tema: Pases.		Objetivo: Mejorar la habilidad de recepción del balón mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Correr por todo el terreno	2min		
Correr de lado cruzando los brazos	2min		
Caminar a pasos profundos	2min		
Juegos, balones dispersos	2min		
Conducciones en diferentes direcciones		2min	
Parte principal			
<p>Recepción de balón tras pases en triangulo. Los jugadores colocados como en la posición que le indica el entrenador. A pasa el balón a B, (que sale a por él); y corre a la posición A, B recibe la pelota, la conduce durante corto tiempo, la pasa a C (que sale por ella) y se coloca en la posición C repite el ejercicio, colocándose al final, tras haber pasado el balón en la posición B.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes			
Recepción del balón después de conducción		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación			
Lograr q el niño recepción del balón dando vueltas			

Sesión N° 12			
Tema: Juego del portero		Objetivo: Desarrollar la capacidad de apoyo y juego del portero mediante la aplicación de la técnica del molino para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repetitivo
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Carreras lanzándose el balón frente a frente 2min Conducción del balón en forma alternativa 2min Conducción en zigzag 2min Skipping y taloneo a diferentes ritmos 2min Ejercicios de flexibilidad 2min			
Parte principal			
Juego que procura mantener la distancia de los componentes próximos a la banda. El portero siempre busca el pase a la banda y la defensa, trabajar la cobertura. El gol sólo es válido de cabeza y si viene de un centro de banda doble. Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes			
Conducción formando un triángulo		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación			
Juego que procura mantener la distancia de los componentes próximos a la banda			

Sesión N° 13			
Tema: Ataque		Objetivo: Analizar el ataque y desdoblamiento mediante ejercicios preestablecidos en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repetitivo
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
<p>Correr demarcando las líneas del área de meta 2min</p> <p>Correr realizando círculos 2min</p> <p>Juegos de persecución 2min</p> <p>Ejercicios de flexibilidad 2min</p> <p>Movilidad articular de rodillas y tobillos 2min</p>			
Elaborado por: Jairo Aza			
Parte principal			
<p>En una acción combinada del equipo atacante en superioridad numérica, al coger a la defensa desorganizada, el poseedor conduce por el centro del campo y un compañero lo sobrepasa por el exterior. Recibe el pase, este conduce y golpea a la puerta.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min</p> <p>Serie: 4 Pausa: 3 min</p>			
Elaborado por: Jairo Aza			
Variantes			
<p>De inmediato intercambian posiciones para repartir el espacio que les separa y poder defender equitativamente las zonas que el sistema de juego exige.</p>			
Final o Evaluación			
<p>Recibe el pase, este conduce y golpea a la puerta Y realizar el gol.</p>			
Elaborado por: Jairo Aza			

Sesión N° 14			
Tema: Ataque		Objetivo: Acrecentar la técnica del Ataque y desdoblamiento mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repetitivo
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento			
Movilidad articular de rodillas y tobillos		2min	
Trotar a diferentes ritmos		2min	
Juegos de persecución		2min	
Juegos de conducción y coordinación		2min	
Ejercicios de flexibilidad		2min	
			
Elaborado por: Jairo Aza			
Parte principal			
Se sale por oleadas en grupos de tres con el balón en el extremo de la hilera. Realizan pase al centro y cambio de posiciones los dos extremos, mientras recibe el del centro, conduce y pasa a uno de los extremos. Este pase siempre al del medio y se cambia de posiciones, hasta llegar al borde del área de penalti			
Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min			
Elaborado por: Jairo Aza			
Variantes			
Repetir el ejercicio pase, desplazamiento y golpeo			
Final o Evaluación			
Realizan pase al centro y cambio de posiciones los dos extremos		Elaborado por: Jairo Aza	

Sesión N° 15			
Tema: Orientación		Objetivo: Mejorar el ataque y cambio de orientación mediante la ejercicios para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repetitivo
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min			
Movilidad del cuerpo con el balón 2 min Torsión de cadera pero con balón 2min Correr indistintamente 2min Skiping, taloneo 2min Flexibilidad 2min			
Elaborado por: Jairo Aza			
Parte principal 40 min			
Organizar línea por línea, cada portero en su portería, la línea defensiva de 2 o 3 componentes y la línea de ataque de 3 o 2 o bien 3 líneas (línea defensiva, línea media y línea de delanteros) Realizar evoluciones desde el portero, para que el pase del balón o un lateral y este conecte con el compañero de la otra banda por medio de un pase largo. Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min			
Elaborado por: Jairo Aza			
Variantes 10 min			
Al efectuar se ve obligado al cambio de dirección del balón, de banda a banda apuesta			
Final o Evaluación 10 min			
Realizar evoluciones desde el portero, para que el pase del balón o un lateral y este conecte		Elaborado por: Jairo Aza	

Sesión N° 16			
Tema: Cambio de orientación.		Objetivo: Comprender las jugadas de ataque con cambio de orientación de balón mediante la ejercicios multilaterales para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repetitivo
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min			
Conduciendo el balón indistintamente 2min Desplazarse por el campo de juego pero 2min haciendo el mayor número de toques Realizar dominio con las diferentes superficies de contacto 2min Ejercicios de flexibilidad en parejas 4min			
Elaborado por: Jairo Aza			
Parte principal 40 min			
Juego competitivo (11 contra 11) para la acción combinada. Pase (1) del portero al lateral (2) y este pasa al medio (6) de su banda con máxima amplitud. Recibe y pase en diagonal en largo y sobre (9), en las proximidades o en el área adversaria, siempre al lado opuesto para que finalicen en carrera con ventaja ofensivo. Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min			
Elaborado por: Jairo Aza			
Variantes 10 min			
Procurar que el balón sobrepase la ubicación del libre adversario o las espaldas de la defensa en líneas.			
Final o Evaluación 10 min			
Juego competitivo (11 contra 11) para la acción combinada.		Elaborado por: Jairo Aza	

Sesión N° 17			
Tema: combinación de orientación.		Objetivo: Acrecentar la técnica de ataque con combinación de orientación y cobertura mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repetitivo
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Caminar haciendo dominio de balón	2 min		
Conducir indistintamente por el terreno	2 min		
Realizar dribbling de progresión	2 min		
Realizar cabeceos en columnas	2 min		
Ejercicios de flexibilidad en parejas	2 min		
Parte principal 40 min			
<p>En dos líneas de tres, realizar pases con un balón de una línea a otra. Si el que recibe es el del centro de la línea, los extremos de la línea de enfrente se alejan para ir a las bandas a recibir el balón de pase largo y del medio va en apoyo.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes 10 min			
<p>Los jugadores de la línea que hizo el pase se ubican en cobertura según la posición del poseedor del balón.</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación 10 min			
<p>Valorar el ataque: combinación de orientación y cobertura</p>			

Sesión N° 18			
Tema: Cambio de orientación,		Objetivo: Practicar como realizar el ataque con cambio de orientación y apoyo mediante ejercicios específicos para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repetitivo
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min			
Movilidad articular de rodillas y tobillos	2 min	 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Combinar la conducción y pase	2 min		
Juegos de velocidad en dúos	2 min		
Juegos de persecución	2 min		
Ejercicios de flexibilidad	2 min		
Parte principal 40 min			
<p>Juego libre (7 contra 7) con dos líneas de 3 componentes por línea. Cuando se hace un pase atrás a la línea defensiva, de inmediato se golpea el balón al lado opuesto, en donde se ha de encontrar el receptor.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes 10 min			
Refuerzo de la alternancia ataque/ defensa		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación 10 min			
Juego libre (7 contra 7) con dos líneas de 3 componentes por línea			

Sesión N° 19			
Tema: Ataque/defensa		Objetivo: Mejorar la técnica de regate con cambio de dirección y tiro a la puerta mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repetitivo
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min			
<p>Conducción del balón con el borde interno y pases 2 min</p> <p>Conducción en zigzag golpeo y pases 2 min</p> <p>Ejercicios de flexibilidad en parejas y con balón 2 min</p> <p>Estiramiento todo el cuerpo 4 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Parte principal 40 min			
<p>Juego libre (6 contra 5). Ataque contra defensa para observar los tipos de desmarque, apoyos y cambios de orientación. Ante la pérdida de balón, pase atrás. No dejar que el defensa salga del área con el balón jugado.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes 10 min			
<p>Observar y corregir la amplitud de los extremos cuando el poseedor entra por el centro del campo.</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación 10 min			
<p>Refuerzo de la alternancia ataque/defensa</p>			

Sesión N° 20			
Tema: Regate.		Objetivo: Mejorar el regate a lo largo de la líneas laterales del campo mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repetitivo
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
<p>Correr de frente elevando rodillas y realizar pases 2 min</p> <p>Skipping y realizar pases 2 min</p> <p>Trote Lateral con cambios de frente y pases 2 min</p> <p>Ejercicios de flexibilidad en parejas con el balón 4 min</p>			
Parte principal 40 min			
<p>Regate a lo largo de las líneas laterales del campo. Colocación de los jugadores como explica el entrenador. La primera pareja del grupo A regatea en dirección a la línea divisoria del campo. El que tiene el balón lo lanza hacia la primera pareja del grupo B.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes 10 min			
Regate , pase, desmarque, regate		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación 10 min			
El niño realiza Regate a lo largo de la líneas laterales del campo			

Sesión N° 21			
Tema: Regate con bloqueo.		Objetivo: Desarrollar el regate con bloqueo del adversario mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 25	Materiales 1 balón	Tiempo 60 min	Método Repetitivo
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Conducción del balón y realizar pases	2 min		
Skiping y realizar pases	2 min		
Dribling con cambios de frente y pases	2 min		
Ejercicios de estiramientos	4 min		
Parte principal 40 min			
<p>Regate con bloqueo del adversario de detrás. Uno de la fila A conduce el balón, teniendo a un adversario en la fila B, A regatea la pelota y en un momento cambia de dirección. Al atravesar la línea por la que corre el adversario, le obliga a pararse un momento (evitando así que choque con A)</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes 10 min			
Conducción, pase, regate y remate		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación 10 min			
Los niños realizan Regate con bloqueo del adversario intentando anotar un gol.			

Sesión N° 22			
Tema: Ataque / defensa		Objetivo: Practicar la alternancia ataque/ defensa mediante ejercicios generales y especiales para aplicar en un encuentro de fútbol	
Jugadores 24	Materiales 1 balón	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min			
<p>Correr libremente por el terreno 2 min</p> <p>Correr de lado circundando los brazos 2 min</p> <p>Pequeños saltos con rotación de tronco a la derecha e izquierda 2 min</p> <p>Brazos horizontales y extendidos 2 min</p> <p>Ejercicios de estiramiento 2 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Parte principal		40 min	
<p>El poseedor en ataque va variando diversas posiciones en el terreno de juego al enfrentarse a 1 defensa y a la portera, para comprobar las correctas posiciones de los colaboradores atacantes y el correcto marcaje.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes		10 min	
<p>¿Cómo crear espacios y aprovecharlos?</p> <p>¿Cómo se apoya en poseedor?</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación 10 min			
los niños se van alternado para realizar ataque / defensa			

Sesión N° 23			
Tema: Desmarque.		Objetivo: Realizar ejercicios de desmarque mediante ejercicios específicos para aplicar en un encuentro de fútbol.	
Jugadores 24	Materiales 1 balón	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min		+	
Regates a diferentes ritmos 2 min Carreras de persecución 2 min Regates en diferentes direcciones 2 min Trote con movimiento circular de brazos 2 min Flexibilidad de los diferentes segmentos corporales pero con balón 2 min		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Parte principal		40 min	
El poseedor (7) conduce por la banda en la que su compañero está marcado por un defensor por detrás. Este, al ver el cambio de dirección del poseedor, se desplaza en sentido contrario hacia la banda para buscar mayor espacio de juego (amplitud). Si arrastra a su marcador, facilita espacio (ángulo de puerta) al poseedor para finalizar. Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes		10 min	
Realizar desmarque de ruptura, el poseedor debe tener otra alternativa para el regate hacia el lado opuesto.		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación 10 min			
Lograr que nuestros deportistas realicen Ejercicios de desmarque.			

Sesión N° 24			
Tema: Cambios de orientación.		Objetivo: Lograr que cada uno de los deportistas haga el cambio de orientación mediante ejercicios para aplicar en el juego	
Jugadores 24	Materiales 1 balón	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min			
Movimientos articulares desde la cabeza, hasta los pies. 2 min		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Trotar alrededor de la cancha con balón 2 min			
Dribling y pases 2 min			
Carreras con diferentes ritmos 2 min			
Ejercicios de estiramiento 2 min			
Parte principal 40 min			
<p>Situados los apoyos (1 y x) fuera del espacio señalado por los banderas. Los hombres punta más adelantada para ir en apoyo o realizar desplazamientos en diagonal según pase el balón enviado a los obstáculos/ banderines. En el centro están los 2 hombres punta y si el balón pasa por entre las banderas, del pasador al libre, se devuelve el balón por el lado opuesto.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes 10 min			
Realizar cambios en forma individual y con obstáculos		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación 10 min			
Precisión al momento de hacer un tiro de banda a banda.			

Sesión N° 25			
Tema: La vigilancia.		Objetivo: Realizar la vigilancia a un ataque del equipo contrario mediante prácticas de ejercicios permanentes para aplicar en un encuentro de juego	
Jugadores 24	Materiales	Tiempo	Método
	1 balón Cancha de fútbol	60 minutos	Repeticiones
Calentamiento 10 min		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Carreras lanzándose el balón frente a frente 2 min Conducción en zigzag 2 min Regate en slalom y cambio de columna 2 min Skipping y taloneo a diferentes ritmos 2 min Ejercicios de flexibilidad 2 min			
Parte principal		40 min	
Situamos la línea defensiva sobre el área de penalti con dos marcadores y un libre (1) por detrás. No sale el portero, juega en meta y un punto (9) está sobre el área, marcado por (2) y el otro procura arrastrar el marcador (5) fuera del área. La línea de medio campo gana en amplitud para dar espacio al libre que sube por el centro del campo. Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes		10 min	
Defender y mantenerse fuera del área de peligro.		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación 10 min			
Que los que están con balón no pasen al arco contrario.			

Sesión N° 26			
Tema: Temporización.		Objetivo: Realizar ejercicios de organización ofensiva/defensa: temporización de las líneas de medios para aplicar en un encuentro.	
Jugadores 24	Materiales 1 balón	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min			
<p>Correr libremente por el terreno 2 min</p> <p>Correr de lado circundando los brazos 2 min</p> <p>Pequeños saltos con rotación de tronco a la derecha e izquierda 2 min</p> <p>Correr con elevación de talones 2 min</p> <p>Ejercicios de estiramiento 4 min.</p>		 <p>Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Parte principal 40 min			
<p>Ante el planteamiento táctico, realizar movimientos para la ubicación del n° (10) entre la línea de medios y la línea de delanteros para la acción ofensiva. Se crea en el sistema (1-4-4-2) la necesidad de temporalizar el juego en la línea de medio campo y que se practiquen las coberturas, con desdoblamiento de los medios que recorren las subidas de banda.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>		 <p>Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Variantes 10 min			
Organización y temporalización defensiva ejercicios		 <p>Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación 10 min			
Que logren salir de un ataque a un contrataque.			

Sesión N° 27			
Tema: Temporización.		Objetivo: Comprender la organización ofensiva/defensiva: temporización del poseedor en el centro del campo para aplicar en un encuentro.	
Jugadores 24	Materiales 1 balón	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min			
Movilidad articular de rodillas y tobillos 2 min Trotar en una área determinada y recepción 2 min Juegos de velocidad pases y recepciones 2 min Recepción del balón pasado por un compañero 2 min Ejercicios de flexibilidad con balón 2 min			
Elaborado por: Jairo Aza			
Parte principal 40 min			
Se organiza en la línea de medio campo (2 grupos de 3 atacantes con un balón para cada uno). Parte el poseedor en el centro del ataque (9) con pase al extremo en la banda derecha (7). Este recibe y conduce ante la presencia zonal cerca del área (2 defensores: 2 y 3) de la líneas defensiva más el portero de meta. Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min			
Elaborado por: Jairo Aza			
Variantes 10 min			
Con un balón y luego vamos implementando más balones.			
Final o Evaluación 10 min			
Que manejen en el círculo la mayor cantidad de balones.		Elaborado por: Jairo Aza	

Sesión N° 28			
Tema: Ofensiva/defensa.		Objetivo: Mantener la organización ofensiva/defensa; profundidad mediante ejercicios para aplicar en un encuentro	
Jugadores 24	Materiales Varios balones	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 min			
Movilidad articular de diferentes partes del cuerpo 2 min Trotar y recepción de balón con el borde externo 2 min Pases y recepciones con el pecho 2 min Ejercicios de estiramientos 4 min			
Elaborado por: Jairo Aza			
Parte principal 40 min			
Juego libre (11 contra 11) con dos sistemas diferentes (1-4-4-2 y 1-3-5-2) para comprobar que equipo aplica el principio de la profundidad. Observar que el libre sale jugando con el balón controlado por el centro del campo y hace un pase a la banda de desmarque de ruptura del extremo (7) o bien apta para realizar un pase cruzado/ en diagonal para que el hombre punta vaya dejando en apoyo. Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min			
Elaborado por: Jairo Aza			
Variantes 10 min			
El pase a la espalda de los tres (5-2-3) defensores es el más complejo cuando hay poco espacio entre esta línea.			
Final o Evaluación 10 min			
Organizar que los niños sean ofensivos /defensa; y realicen pases a profundidad.		Elaborado por: Jairo Aza	

Sesión de Entrenamiento N° 29			
Tema: Temporalización		Objetivo: Mejorar el dominio de balón mediante ejercicios generales para mejorar la técnica	
Jugadores 20	Materiales 1 balón y una portería	Tiempo 60 min	Método Continuo
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 minutos		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
<p>Correr alrededor de la cancha de fútbol 2 min</p> <p>Realizar ataque con superioridad numérica 2min</p> <p>Skiping y realizar contraataques 2 min</p> <p>Conducir libremente en zigzag 2 min</p> <p>Ejercicios de flexibilidad 2 min</p>			
Parte principal 40 minutos		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
<p>Situado el eje de atacantes en el medio del campo, el poseedor (9) del balón conduce hasta llegar al oponente (5), realiza el primera pase a la banda (7) y se desplaza para desdoblar, arrastrándoles hacia el defensor (3). De inmediato (7) hace un pase a (11) en un largo con un cambio de orientación al espacio creado por (9) para que finalice el (11) extremo opuesto del ataque. Exige presión y velocidad.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>			
Variantes 10 min			
El poseedor (9) del balón conduce hasta llegar al oponente (5),		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación 10 minutos			
Organización ofensiva/ defensiva: temporalización			

Sesión de Entrenamiento N° 30			
Tema: Ataque defensa marcaje.		Objetivo: Mejorar el ataque defensa marcaje al poseedor mediante ejercicios previamente seleccionados para desarrollar la técnica	
Jugadores 20	Materiales Varios balones	Tiempo 60 min	Método Continuo
	Cancha de fútbol	Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán	
Calentamiento 10 minutos		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
<p>Conduciendo el balón indistintamente 2min</p> <p>Desplazarse por el campo de juego pero haciendo el mayor número de toques 2 min</p> <p>Realizar dominio con las diferentes superficies de contacto 2 min</p> <p>Ejercicios de flexibilidad en parejas 4 min</p>			
Parte principal 40 minutos		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
<p>Desde el centro de campo, parte el poseedor conduciendo (x) y le acompañan dos colaboradores ante tres defensores que se enfrentan para finaliza en el área adversaria, si logran gol, cambian el sentido del ataque, en caso contrario no pueden defender y dejan que el equipo recupere el balón o saque el portero hacia la otra portería donde espera otro grupo para defender su portería, con portero.</p> <p>Repeticiones: Duración 5 min, Intervalo: 2 min Serie: 4 Pausa: 3 min</p>			
Variantes 10 min			
Desde el centro de campo, parte el poseedor conduciendo (x) y le acompañan dos colaboradores ante cuatro defensores		 <p style="text-align: center;">Elaborado por: Jairo Aza</p>	
Final o Evaluación 10 minutos			
Los niños son muy ágiles para el ataque defensa marcaje al poseedor del balón			

4.7 Impactos

4.7.1 Impacto educativo

Es muy importante destacar la educación en los niños ya que permite formar personas y educar el movimiento dando dominio a su cuerpo con mucha técnica y funcionamiento de sus capacidades, y así fortalecer los fundamentos técnicos, como también cumplir con los valores que le permiten ordenar su vida futura y ser un hombre de respeto con grandes responsabilidades que le pongan en el camino. También la educación viene a ser parte fundamental en el educar al movimiento corporal ya que accede a forjar de manera precisa cada actividad que se aplique en sus labores diarias como deportista, destacando el nivel de preparación conjuntamente el compañerismo de equipo de ahí que el fútbol es parte de un juego integrador.

4.7.2 Impacto de salud

Una de las grandes ventajas del deporte es la salud del niño por lo tanto hay que tomar en cuenta la ética profesional del profesor ya que es el que moldea cada uno de los deportistas, de cierta forma el niño es una esponja que absorbe diferentes propuestas que le ordenen ya que están al servicio del entrenador. Por lo tanto, al hablar de salud se debe tomar conciencia al momento de trabajar con los deportista cumpliendo rigurosamente un plan diseñado para el niño donde se mire la evolución deportiva sin apresurar resultados y sin sobre entrenar al deportista ya que traerá consecuencias negativas en los niños por mencionar las lesiones, desmotivación y abandono del deporte.

4.7.3 Impacto social

El deporte es un acto de socialización y de encontrar grandes amistades por muchas de las actividades conjuntas que llevan a una integración social permitiendo construir una sociedad de amigos que demuestran alegría entusiasmo y ganas de superar. El deporte lleva a grandes retos y construye en amistades que tiene la sociedad en equipos de trabajo, por lo tanto, es muy importante trabajar con los niños actividades de integración, liderazgo y compromiso para el apoyo de muchos de sus compañeros que tengan problemas personales y físicos que demuestren en el diario vivir.

4.8 Conclusiones y recomendaciones

4.8.1 Conclusiones

- Se concluye que la mitad de los entrenadores y dirigentes tienen conocimiento muy aceptable sobre capacidades condicionantes, y en menor porcentaje están las alternativas de conocimiento aceptable y poco aceptable, ya que hay que capacitar más los entrenadores del Club formativo Dunamis de la Ciudad Tulcán.
- Se determina que la mitad de los entrenadores aplican ejercicios específicos y capacidades condicionantes de manera inadecuada. Ya que los tipos de ejercicios que se realizan en las diferentes edades en los niños deben ser acordes a su edad y en menor porcentaje están las alternativas de a veces y no. Ya que se debe realizar trabajos más generales en las capacidades físicas en los niños del Club formativo Dunamis de la Ciudad de Tulcán.
- Se demuestra que más de la mitad siempre planifican diariamente las actividades deportivas y en menor porcentaje están las alternativas de casi siempre y rara vez

planifican diariamente, por lo que se debe capacitar a todos los entrenadores del Club formativo Dunamis de la Ciudad de Tulcán.

- Se manifiesta que la mitad rara vez realizan encuentros deportivos dentro del Club, y en menor porcentaje están las alternativas de casi siempre y siempre, ya que hay que incentivar a los entrenadores a que realicen constantemente encuentros para su formación deportiva y humana.
- Se considera que más de la mitad manifiestan que aplican fichas de observación para su evaluación diaria en el campo, y en menor porcentaje están las alternativas de evaluación, test y otros. Ya que hay que aplicar correctamente sus instrumentos de valoración de acuerdo a su edad y su actividad.
- Se establece que la mitad conocen acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del futbol y la otra mitad mencionan poco conocimiento del mismo, por lo tanto hay que capacitar más los entrenadores para tener un equipo sólido de trabajo conociendo a fondo lo que significa cada fundamento en el futbol y el entrenamiento del mismo.
- Se evidencia que más de la mitad de los niños investigados del Club formativo Dunamis de la Ciudad de Tulcán tienen un proceso formativo regular en cuanto a los fundamentos técnicos ofensivos del futbol.
- Se aconseja que se debe aplicar una propuesta alternativa para mejorar las capacidades condicionantes y los fundamentos técnicos ofensivos del futbol en los niños del Club formativo Dunamis de la Ciudad de Tulcán.

4.8.2 Recomendaciones

- Se recomienda que los encargados del futbol del Club formativo Dunamis de la Ciudad Tulcán se capaciten constantemente para poder dirigir un equipo de futbol

infantil ya que el fútbol en los niños es más formativo que competitivo, llevando al mejoramiento de sus habilidades y destrezas.

- Se recomienda a los entrenadores aplicar correctamente los ejercicios físicos técnicos de acuerdo a sus edades, resaltando que en los niños se trabaja más ejercicios generales de acuerdo a sus capacidades condicionantes como formación, poniendo énfasis en el método del juego, y profundizar en lo que es los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol.
- Se determina a todos los entrenadores del Club formativo Dunamis de la Ciudad de Tulcán planifiquen diariamente el trabajo que se va a realizar para la formación y el mejoramiento de los deportistas logrando grandes logros a futuro.
- Se confía al Club formativo Dunamis de la Ciudad de Tulcán realicen encuentros deportivos constantemente para su evaluación de cada uno de los deportistas ya sea físicos, psicológico como también su integración, liderazgo y así descubrir sus habilidades y destrezas que ellos obtengan.
- Se pide a los entrenadores utilicen los instrumentos de evaluación de acuerdo a las actividades y edades que los niños tengan, logrando resultados reales y así poder avanzar en los entrenamientos con responsabilidad y ética profesional.
- Se invita a los entrenadores del Club formativo Dunamis de la Ciudad de Tulcán se capaciten mejor acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol de manera específica y planteen ejercicios acordes para poder desarrollar sus fundamentos sin desviarse del objetivo que es formar.
- Se recomienda a los entrenadores trabajen en el juego fortaleciendo sus capacidades condicionantes y así mejorar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, ya que se observó falencias en sus movimientos y desplazamientos en el campo.

- Se concluye si se debe aplicar una propuesta alternativa para mejorar las capacidades condicionantes y los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los niños del Club formativo Dunamis de la Ciudad de Tulcán.
- Se aconseja a los entrenadores aplique esta guía metodológica de enseñanza y entrenamiento con el propósito de mejorar su estado físico y sus fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en el Club formativo Dunamis de la Ciudad de Tulcán.

4.9 Respuestas a las preguntas de investigación

Interrogante N° 1

¿Cuáles son los tipos de ejercicios físicos que aplican los entrenadores de acuerdo a las capacidades condicionantes y fundamentos técnico ofensivos de fútbol en los niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017?

De acuerdo a la investigación realizada los tipos ejercicios que se utilizan en los entrenamientos de capacidades condicionantes son muy exigentes sin ningún control y sobre todo sin un método de juego en los niños, esta investigación se la observo en el momento de aplicar la encuesta con la observación y controlando los planes de trabajo diarios, como también en los fundamentos técnicos ofensivos falta más capacitación por parte de los entrenadores ya que se observó desorden en los fundamentos técnicos en los entrenamientos.

Interrogante N° 2

¿Cómo evalúa las capacidades condicionantes a través de test físico, para conocer su nivel de preparación que obtienen los niños en las categorías sub 11,

**12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán
año 2017?**

La estrategia para evaluar a los deportistas consiste en medir resultados por medio del test físico como un instrumento claro y preciso de evaluación de sus capacidades que representan en el fútbol, dando a conocer el nivel de la preparación que tenga cada deportista, y así conocer el nivel de capacidad que tiene el del deportista y fortalecer su estado físico basándose en la marca de su cien por ciento.

Interrogante N° 3

¿Cómo evaluar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol mediante fichas de observación para conocer el nivel de preparación en los niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017?

Se evalúa mediante una fichas de observación que permita observar detenidamente las condiciones de los deportistas al momento de una actividad que aplique a los niños, esta se la toma en el momento de clases observando el fundamentó técnico uno por uno que se aplique, tomando en cuenta que es una herramienta que mide sus habilidades y destrezas mediante movimiento corporal, coordinación y desplazamientos que los niños realicen, cumpliendo con un papel muy importante el saber que dominio tiene en el juego.

Interrogante N° 4

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físicos técnicos, tácticos y juegos formativos que ayuden a mejorar su habilidad de sus fundamentos ofensivos del fútbol obteniendo una máxima variabilidad de

acciones motrices en los niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017?

La propuesta está basada en mejorar y clasificar ejercicios que sean útiles en los niños de diferentes edades con el propósito de formar y desarrollar sus habilidades y destrezas como también incentiva a los deportistas y entrenadores con una modalidad de nuevos ejercicios que sirvieran para su formación física mental y así fortalecer sus fundamentos técnicos ofensivos del futbol.

4.10 Selección de referencias

4.10.1 Glosarios de términos

Acción motora.- El desplazamiento es la acción de cambiar de lugar en el espacio. El concepto de habilidad motriz básica en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, decepcionar

Actitud positiva.- La actitud es un estado mental que involucra creencias y sentimientos que influyen en nuestro comportamiento y en las decisiones que tomamos. Una actitud positiva permite a las personas estar en un estado mental muy optimista.

Actividad.- Es el conjunto de acciones que se llevan a cabo para cumplir las metas de un programa o subprograma de operación, que consiste en la ejecución de ciertos procesos o tareas (mediante la utilización de los recursos humanos, materiales, técnicos, y financieros asignados a la actividad con un costo determinado), y que queda a cargo de una entidad administrativa de nivel intermedio o bajo.

Anticipación.- Es la acción y efecto de anticipar o anticiparse (prever, anteponer, aventajar, adelantar, hacer que algo suceda antes del tiempo esperable).

ATP.- Adenosina trifosfato (ATP) La adenosina trifosfato (abreviado ATP, y también llamada adenosín-5'-trifosfato o trifosfato de adenosina) es una molécula utilizada por todos los organismos vivos para proporcionar energía en las reacciones químicas.

Capacidad aeróbica.- La capacidad aeróbica es la capacidad física que tiene el organismo humano que le permite la realización de actividades físicas de larga duración (más de 4 minutos) y baja o mediana intensidad entre 120 y 170 pulsaciones por minuto.

Carácter.- La palabra carácter posee múltiples significados. En un determinado contexto, hablar del carácter de un hombre permite hacer mención a su personalidad y temperamento. Se trata de un esquema psicológico, con las particularidades dinámicas de un individuo.

Estímulo.- La noción de estímulo encuentra su raíz en el vocablo en latín stimulus, uno de cuyos curiosos significados es agujijón. Esta palabra describe al factor químico, físico o mecánico que consigue generar en un organismo una reacción funcional.

Formación Integral.- Es el proceso continuo, permanente y participativo que busca desarrollar armónica y coherentemente todas y cada una de las dimensiones del ser humano (ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal, y socio-política), a fin de lograr su realización plena en la sociedad. Es decir, vemos el ser humano como uno y a la vez pluridimensional.

Formación.- Proviene de la palabra latina formatio. Se trata de un término asociado al verbo formar (otorgar forma a alguna cosa, concertar un todo a partir de la

integración de sus partes). La formación también se refiere a la forma como aspecto o características externas (“Es un animal de excelente formación”) y a la acumulación de piedras o minerales que comparten ciertos rasgos en su geología.

Función.- Actividad particular que realiza una persona o una cosa dentro de un sistema de elementos, personas, relaciones, etc., con un fin determinado.

Hábito motor.- Se relaciona con la estructura de los movimientos, encierra su dibujo en la conciencia del ejecutor e incorpora, además, a la coordinación. Del trabajo y su correspondencia con la actividad de las funciones vegetativas, es decir, respiratorias, circulatorias y de intercambio energético.

Juego.- Actividad que se realiza generalmente para divertirse o entretenerse y en la que se ejercita alguna capacidad o destreza.

Lactato.- Durante el ejercicio duro, desde correr una carrera, su ritmo respiratorio aumenta para entregar más oxígeno a los músculos que trabajan. Algunos ejercicios son tan intensos, como levantar una gran pesa o nadar lejos de un tiburón, que su cuerpo no puede usar el oxígeno con la suficiente rapidez como fuente para crear combustible.

Masificación.- Es la acción y efecto de masificar. Este verbo refiere a hacer masivo o multitudinario aquello que no lo era. Por ejemplo: “La masificación de Internet ha supuesto una revolución cultural”, “Tenemos que trabajar por la masificación del reciclaje para que, entre todos, cuidemos al planeta”, “Este gobierno no ha hecho nada para impedir la masificación del delito”.

Morfo funcional.- El estudio de los músculos se conoce como "miología" Los músculos son formaciones anatómicas que poseen la facultad de contraerse, es decir,

de disminuir de longitud bajo el influjo de una excitación. Durante mucho tiempo se ha creído que existían dos tipos de músculos: los músculos estriados, rojos, que obedecen al control de la voluntad y los músculos lisos, blancos, que pertenecen al sistema de la vida vegetativa y que funcionan fuera del control de la voluntad, pero hay excepciones como el miocardio músculo del corazón.

Pedagogía del deporte.- Es la encargada de estudiar los procesos de enseñanza y formación integral de la personalidad del individuo, a través del desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, como también de las habilidades motrices básicas y deportivas, influyendo de manera positiva en la conducta social del individuo de acuerdo a su etapa de desarrollo.

Proceso.- La acción de avanzar o ir para adelante, al paso del tiempo y al conjunto de etapas sucesivas advertidas en un fenómeno natural o necesario para concretar una operación artificial.

Reacción.- Le conoce como reacción a la consecuencia o resultado de una determinada acción. Según la teoría, este vocablo se concibe como una resistencia, fuerza contraria u opuesta a algo. Se trata también de la manera en la cual un objeto o individuo se comporta ante un estímulo concreto.

Ritmo.- En general, es la repetición ordenada de elementos que produce la sensación de movimiento, controlado o medido, sonoro o visual. Se considera que el ritmo significa flujo, fluencia, curso; es decir, algo dinámico.

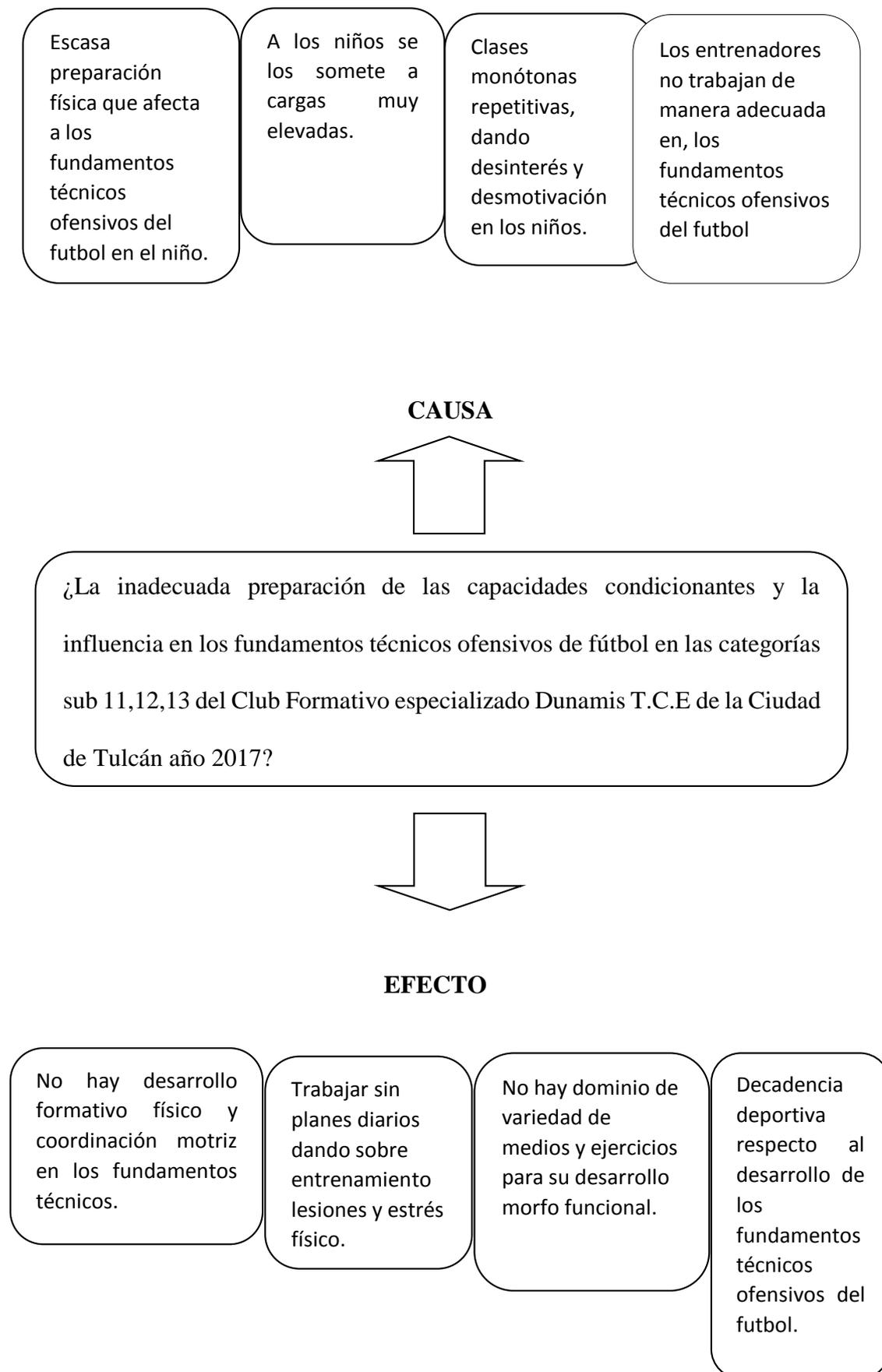
4.10.2 Bibliografía

- Arda Toni, C. C. (2003). *Metodología de la enseñanza del fútbol* . España : Paidotribo .
- Badillo, A. (2002). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza* . España: Inde .
- Betrán, J. O. (2005). *Manual del entrenador de fútbol moderno* . España: Paidotribo.
- Birger. (2003). *Fútbol jugar en ataque* . España : Editorial Paidotribo .
- Birger. (2003). *Fútbol jugar en ataque* . España: Editorial paidotribo.
- Bruggemann, D. (2004). *Futbol Entrenamiento para niños y jóvenes*. España : Paidotribo .
- Bucher, W. (2004). *1000 Ejercicios del fútbol base*. España : Hispano Europea.
- Cervera. (1999). *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición* . España: Inde.
- Cervera, C. M. (2008). *Fútbol los sistemas del juego* . España: Wanceulen .
- Endre, B. (2001). *Fútbol infantil* . España: Paidotribo.
- Fernández. (2014). *Fútbol base programas de entrenamiento 14 15 años*. España: Editorial Paidotribo.
- Gómez, V. (2002). *Fundamentos prácticos de la preparación física* . España : Paidotribo .
- Guimaraes. (2002). *El sistema, la táctica y los jugadores*. Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.
- Guimaraes. (2002). *El sistema, la técnica y los jugadores* . Costa Rica : Universidad Estatal a Distancia .
- J.López, A. V. (2006). *Fisiología del ejercicio* . Argentina: Panamericana.
- Klaus, L. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. España: paidotribo .
- Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* . España : paidotribo.
- López. (2009). *Fútbol fundamentos tácticos ofensivos* . España : Wanceulen editorial deportiva.
- Lòpez. (2009). *Fútbol: Fundamentos tácticos ofensivos* . España: Wanceulen .

- López, L. (2009). *Fútbol fundamentos tácticos ofensivos*. España: Wuanceulen editorial deportiva.
- Manuel, F. (2004). *Programa de entrenamiento 12 13 años*. España : Paidotribo .
- Mirella. (2001). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, resistencia la velocidad y la flexibilidad* . España: paidotribo.
- Navarro, S. &. (2009). LA INICIACION DEPORTIVA. EL DEPORTE ESCOLAR Y EL DESARROLLO MOTRIZ DEL NIÑO. *Revista deficiencias aplicadas al deporte*, 6., 09.
- Pacheco. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. España: Editorial paidotribo .
- Platonov, B. (2001). *La preparacion física* . España: Paidotribo.
- Rodríguez. (2004). *Tenis potencia, velocidad y movilidad* . España: Inde .
- Vásquez. (2002). *Mil10 ejercicion de defenza en el fútbol* . España: Editorial paidotribo.
- weineck. (2005). *Entrenamiento total* . España: Paidotribo.
- Weineck. (2005). *Entrenamiento total* . España: Paidotribo.

ANEXOS

Anexo N° 1 Árbol del problema



Anexo N° 2 Matriz de coherencia

Formulación del problema	Objetivo general
<p>¿la inadecuada preparación de las capacidades condicionantes y la influencia en los fundamentos técnicos ofensivos de fútbol en las categorías sub 11,12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017?</p>	<p>Determinar los estudios de las capacidades condicionantes y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos de fútbol en las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017</p>
Preguntas de investigación	Objetivos Específicos
<p>¿Cuáles son los tipos de ejercicios físicos que aplican los entrenadores de acuerdo a las capacidades condicionantes y fundamentos técnico ofensivos de fútbol en los niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017.?</p> <p>¿ Cómo evalúa las capacidades condicionantes a través de test físico, para conocer su nivel de preparación que obtienen los niños en las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017. ?</p> <p>¿Cómo evaluar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol mediante fichas de observación para conocer el nivel de preparación en los niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017?</p> <p>¿Cómo elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físicos técnicos, tácticos y juegos formativos que ayuden a mejorar su habilidad de sus fundamentos ofensivos del fútbol obteniendo una máxima variabilidad de acciones motrices en los niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar qué tipos de ejercicios físicos aplican los entrenadores de acuerdo a las capacidades condicionantes y fundamentos técnico ofensivos de fútbol en los niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017. • Evaluar las capacidades condicionantes a través de test físico, para conocer su nivel de preparación que obtienen los niños en las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.D de la Ciudad de Tulcán año 2017. • Evaluar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol mediante fichas de observación para conocer el nivel de preparación en los niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017. • Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físicos técnicos, tácticos y juegos formativos que ayuden a mejorar su habilidad de sus fundamentos ofensivos del fútbol obteniendo una máxima variabilidad de acciones motrices en los niños de las categorías sub 11, 12,13 del Club formativo especializado Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán año 2017.

Elaborado por: Jairo Aza

Anexo N° 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIONES OPERACIONALES	INDICADORES
Capacidad condicional está vinculado al rendimiento físico de un individuo. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente.	Capacidades condicionantes	Fuerza	Fuerza explosiva
			Resistencia a la fuerza
		Velocidad	V. Reacción
			V. Resistencia
			V. Gestual
		Resistencia	Aeróbica
			Anaeróbica
		Flexibilidad	General
			Especial
		Las tácticas de fútbol ofensivo tienen como objetivo llevar el balón cerca de la portería contraria y lograr el mejor ángulo posible para marcar un gol.	Fundamentos técnicos
Contraataque			
Desmarques			
Espacios libres			
Paredes			
Conservación del balón			
Temporizaciones			
Cambio de ritmo			
Cambio de juego			
Control del partido			

Elaborado por: Jairo Aza

Anexo N° 4 Matriz de relación o diagnóstica

Objetivo del diagnóstico	Variables		Indicadores	Técnicas	Fuentes de investigación
Evaluar	Capacidades condicionantes	Fuerza	Fuerza explosiva	Test físicos Encuesta	Niños del Club formativo T.C.D de la Ciudad de Tulcán Entrenadores
			Resistencia a la fuerza		
		Velocidad	V. Reacción		
			V. Resistencia		
			V. Gestual		
		Resistencia	Aeróbica		
			Anaeróbica		
		Flexibilidad	General		
			Especial		
		Valorar	Fundamentos técnicos		
Contraataque					
Desmarques					
Espacios libres					
Paredes					
Conservación del balón					
Temporizaciones					
Cambio de ritmo					
Cambio de juego					
Control del partido					

Elaborado por: Jairo Aza

Anexo N° 5 Encuesta

Estimado Entrenador

La encuesta tiene como fin establecer su criterio sobre las capacidades condicionantes y fundamentos técnicos ofensivos del fútbol que cumplen los niños de 11, 12,13 años del Club formativo Dunamis T.C.E de la Ciudad de Tulcán.

Para contestar las preguntas respectivas marque con un visto o una X la respuesta que refleje su criterio, se agradece responder de manera sincera y directa a las preguntas, gracias por su colaboración.

1. El nivel de conocimiento de las capacidades condicionantes del fútbol, que

Usted tiene es:

Alternativa	Respuesta
Muy aceptable	
Aceptable	
Poco aceptable	
Nada aceptable	

2. ¿Cree que es importante entrenar las capacidades condicionantes de manera específica en las categorías de 11,12.13 años?

Alternativa	Respuesta
Si	
No	
A veces	

3. **¿Según su criterio es fundamental aplicar ejercicios específicos de capacidades condicionantes en los niños para el mejoramiento de sus fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los niños de 11, 12,13 años del Club formativo Dunamis?**

Alternativa	Respuesta
Si	
No	
A veces	

4. **Según su criterio en la sesión de entrenamiento con qué frecuencia trabaja las capacidades condicionantes del fútbol con los niños de 11, 12,13 años del Club formativo Dunamis.**

Alternativa	Respuesta
Siempre	
Casi siempre	
Rara vez	
Nunca	

5. **¿Conoce usted de manera específica a cerca de las capacidades condicionantes del fútbol para aplicar en los niños del Club Dunamis?**

Alternativa	Respuesta
Si	
No	
Poco	
Nada	

6. **¿Planifica usted diariamente las actividades que va a realizar durante el entrenamiento de acuerdo a los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, en los niños?**

Alternativa	Respuesta
Siempre	
Casi siempre	
Rara vez	
Nunca	

7. **¿Cree conocer lo suficiente acerca de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol?**

Alternativa	Respuesta
Mucho	
Poco	
Nada	

8. **¿Se realizan torneos deportivos dentro del Club para incentivar, y motivar al proceso y formación del fútbol en los niños?**

Alternativa	Respuesta
Siempre	
Casi siempre	
Rara vez	
Nunca	

9. **¿Considera que es importante que conozcan los niños a cerca de los fundamentos técnicos ofensivo de manera teórica y práctica?**

Alternativa	Respuesta
Muy importante	
Importante	
Poco importante	
Nada importante	

10. **¿Qué instrumentos de evaluación toma en cuenta para evaluar el trabajo de los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los niños del Club Dunamis?**

Alternativa	Respuesta
Fichas de observación	
Test físicos	
Encuestas	
Otros	

- 11. ¿Es importante que el autor de la investigación elabore una propuesta alternativa de las capacidades condicionantes y los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los niños de las categorías de 11, 12,13 años del Club formativo T.C.E de la Ciudad de Tulcán?**

Alternativa	Respuesta
Muy Importante	
Importante	
Poco Importante	
Nada Importante	

- 12. ¿La aplicación de una propuesta alternativa de las capacidades condicionantes y los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los niños de las categorías de 11, 12,13 años del Club formativo Dunamis, sirve para el desarrollo deportivo y el mejoramiento de la enseñanza aprendizaje del deportista?**

Alternativa	Respuesta
Muy importante	
Importante	
Poco importante	
Nada importante	

Gracias por su colaboración

Anexo N°6 Ficha de observación y test físico

FICHA DE OBSERVACIÓN

Fundamentos técnicos	VALORACIÓN										TOTAL
	Cualitativa	4		3		2		1			
	Ofensivos del fútbol. Niños 11,12,13 años	Excelente		Muy bueno		Bueno		Malo			
Valores	F	%	f	%	F	%	F	%	f	%	
Ataque	10	17	10	17	9	15	31	51	60	100	
Contraataque	9	15	10	17	30	50	11	18	60	100	
Desmarque	8	13	10	17	10	17	32	53	60	100	
Espacios libres	9	15	11	18	11	18	29	48	60	100	
Paredes	9	15	9	15	30	50	12	20	60	100	
Conservación del balón	10	17	9	15	10	17	31	51	60	100	
Temporización	9	15	9	15	31	51	11	18	60	100	
Cambio de ritmo	8	13	9	15	10	17	32	53	60	100	
Cambio de juego	8	13	10	17	11	18	31	51	60	100	
Control del partido	9	15	8	13	10	17	33	55	60	100	

Elaborado por: Jairo Aza

Gracias por su colaboración

Anexo N°7 Test físico

Velocidad 50 metros

Propósito

Medir la velocidad de desplazamiento

Material

Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro

Ejecución

Tras la línea de salida, a la voz de “listos”, (el brazo del profesor estará en alto), el alumno adoptará una posición de alerta. A la voz de “ya” el brazo del profesor decreta que se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro. El alumno debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible de los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro.

Anotación

El tiempo transcurrido expresados en segundos y décima de segundos, se anota el mejor tiempo de los dos intentos.

Condición	Tiempo segundos y milésimas	Calificación cuantitativa
Excelente	8,5 - 8,9	10-9
Muy buena	9,1 - 9,3	8,5-8
Buena	10,5 - 10,8	7,5-7
Regular	11,4 - 11,6	6,5-6
Deficiente	12,3 - 12,6	5,5-1

Fuente: Blázquez, D (2006) En su obra “Evaluación en Educación Física

Resistencia**Propósito**

Medir la capacidad de resistencia física

Material

Cronometro, pista atlética, pito

Ejecución

Los niños poniéndose en posición parados tras una línea de salida, da la orden el profesor de listos fuera para poder salir a máxima velocidad hacia la meta.

Anotación

Se mide por tiempo a una distancia de 1000 metros

Condición	Tiempo minutos y segundos	Calificación cuantitativa
Excelente	4,20 – 4,30	10-9
Muy buena	4,40 – 4,50	8,5-8
Buena	5,00 -5,10	7,5-7
Regular	5,40 – 6,10	6,5-6
Deficiente	6,30 -7,30	5,5-1

Gracias por su colaboración

Anexo N° 8 Certificados


**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:	0401651054		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Aza Caicedo Jairo Wilson		
DIRECCIÓN:	Tulcán av. Veintimilla y Juan Camilo Ponce sector sur		
EMAIL:	jairoaza15@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	3014815	TELÉFONO MÓVIL	0983675502

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONANTES Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DE FÚTBOL EN LAS CATEGORÍAS SUB 11,12,13 DEL CLUB FORMATIVO ESPECIALIZADO DUNAMIS T.C.E DE LA CIUDAD DE TULCÁN AÑO 2017.
AUTOR (ES):	Aza Caicedo Jairo Wilson
FECHA: AAAAMMDD	2018/08/03
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Fabián Yépez

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Aza Caicedo Jairo Wilson, con cédula de identidad Nro. 040165105_4, 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 03 días del mes de agosto de 2018

EL AUTOR:

(Firma) .....
Nombre: Aza Caicedo Jairo Wilson
C.C. 040165105_4

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

Yo, Aza Caicedo Jairo Wilson, con cédula de identidad Nro. 040165105_4 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 CONDICIONANTES Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DE FÚTBOL EN LAS CATEGORÍAS SUB 11,12,13 DEL CLUB FORMATIVO ESPECIALIZADO DUNAMIS T.C.E DE LA CIUDAD DE TULCÁN AÑO 2017**. que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 03 días del mes de agosto de 2018

(Firma) 
Nombre: Aza Caicedo Jairo Wilson
C.C. 040165105_4



CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "DUNAMIS T. C. E"

Tulcán, 18 de septiembre del 2017

A petición verbal del SR. AZA CAICEDO JAIRO WILSON portador de la cédula de ciudadanía N° 040165105-4

CERTIFICO

Que, conozco a la Señor antes mencionado, estudiante del octavo semestre de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, trabajó y realizó un "ESTUDIO LAS CAPACIDADES CONDICIONANTES Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DE FÚTBOL EN LAS CATEGORÍAS SUB 11,12,13 DE LA CIUDAD DE TULCÁN AÑO 2018".

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, el peticionario puede hacer uso de este documento como bien lo estime conveniente.

Atentamente,



DR. MARCO RODRIGUEZ F.
PRESIDENTE



Dirección: Bolívar y Boyacá Esq.
Teléfono: 2985-973

Celular: 099682180
Email: marcorodriguez2001@yahoo.es

TULCÁN - ECUADOR



CLUB DEPORTIVO ESPECIALIZADO FORMATIVO "DUNAMIS T. C. E"

Tulcán, 18 de septiembre del 2017

A petición verbal del **SR. AZA CAICEDO JAIRO WILSON** portador de la cédula de ciudadanía N° 040165105-4

CERTIFICO

Que, conozco a la Señor antes mencionado, trabajo y realizó una ficha de observación a los estudiantes y una encuesta a los Entrenadores de Fútbol de las Escuelas Formativas Dunamis T.C.E. sobre **"las capacidades condicionantes y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos de fútbol en las categorías sub 11,12,13 del Club con sede en la ciudad de Tulcán para el período 2017-2018"**.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, la peticionaria puede hacer uso de este documento como bien lo estime conveniente.

Atentamente,

DR. MARCO RODRIGUEZ F.
PRESIDENTE



Dirección: Bolívar y Boyacá Esq.
Teléfono: 2985-973

Celular: 099682180
Email: marcorodriguez2001@yahoo.es

TULCÁN - ECUADOR



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESSIS PARA IMPRIMIR jairo.docx (D40696571)
Submitted: 8/1/2018 7:51:00 PM
Submitted By: jairoaza15@gmail.com
Significance: 7 %

Sources included in the report:

URKUND Cristofer.docx (D33651868)
Trabajo HOLGUER listo.docx (D31645376)
Urcund.docx (D26112006)
TESIS DANIEL.docx (D21231664)
TESIS SANDINO GUERRÓN.docx (D32831236)
urcun.docx (D31635439)
Antonio Deleg.docx (D25660444)
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2808/1/05%20FECYT%201883%20TESIS.pdf>
<http://entrenadordefutbol.blogia.com/temas/-principios-ofensivos.php>

Instances where selected sources appear:

36

Anexo N° 9 Fotos



Elaborado por: Jairo Aza



Elaborado por: Jairo Aza



Elaborado por: Jairo Aza



Elaborado por: Jairo Aza