



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“LAS FASES SENSIBLES TEMPRANAS Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL DE LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “MODESTO AURELIO PEÑAHERRERA” DEL CANTÓN COTACACHI EN EL AÑO LECTIVO 2018-2019”.

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

AUTOR:

Cevallos Gualpa Rubén Darío

TUTOR:

MSc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

Ibarra, 2019



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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100287400-4
APELLIDOS Y NOMBRES:	Cevallos Gualpa Rubén Darío
DIRECCIÓN:	Otavaló, Barrio La Joya
EMAIL:	dylancevallosive.com
TELÉFONO FIJO:	2520-224
TELÉFONO MÓVIL:	0988501161
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	LAS FASES SENSIBLES TEMPRANAS Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL DE LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "MODESTO AURELIO PEÑAHERRERA" DEL CANTÓN COTACACHI EN EL AÑO LECTIVO 2018-2019.
AUTOR (ES):	Cevallos Gualpa Rubén Darío
FECHA: DD/MM/AAAA	2019-07-17
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. CONSTANCIAS

El autor manifiesta 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 el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 17 días del mes de julio del 2019

EL AUTOR:

.....
 Cevallos Gualpa Rubén Darío
 100287400-4



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

Yo, Cevallos Gualpa Rubén Darío con cédula de identidad Nro. 100287400-4 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 de la obra o trabajo de grado titulado: **“LAS FASES SENSIBLES TEMPRANAS Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL DE LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 10 EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “MODESTO AURELIO PEÑAHERRERA” DEL CANTÓN COTACACHI EN EL AÑO LECTIVO 2018-2019”**, 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 la entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 17 días del mes de julio del 2019

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Cevallos Gualpa Rubén Darío

100287400-4

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

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: Las Fases Sensibles Tempranas y su Incidencia en los Fundamentos Técnicos del Fútbol de los niños de la Categoría Sub 10 en la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi en el Año Lectivo 2018-2019. Trabajo realizado por el señor egresado: Cevallos Gualpa Rubén Darío 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 sustentados públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad

El Director



Msc. Fabián Yépez

CI. 100159460-3

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: Las Fases Sensibles Tempranas y su Incidencia en los Fundamentos Técnicos del Fútbol de los niños de la Categoría Sub 10 en la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi en el Año Lectivo 2018-2019, del estudiante Cevallos Gualpa Rubén Darío, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

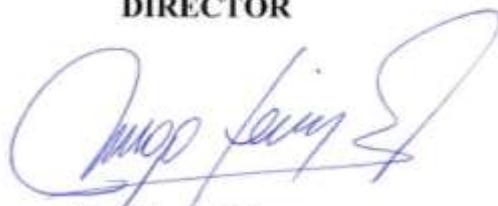
Ibarra, 17 de Julio de 2019

Para constancia firman



Msc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

DIRECTOR



Msc. Hugo Pérez

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Vicente Yandún

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Washington Suasti

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Cevallos Gualpa Rubén Dario con cédula de ciudadanía 1002874004 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. Cevallos Gualpa Rubén Dario

C.I: 1002874004

RESUMEN

La investigación hace mención a las fases sensibles tempranas y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol de los niños de la Categoría Sub 10 en la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi en el Año Lectivo 2018-2019. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se hace mención a la parte macro, meso y micro acerca del problema en mención., los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuáles son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con las fases sensibles tempranas y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol, los mismos que se indagaron en libros, revistas, internet, artículos científicos. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra, posteriormente se aplicó las encuestas a los docentes y test físicos a los niños acerca de las fases sensibles tempranas , luego se procedió a representar en tablas y posteriormente se realizó el análisis e interpretación cada una de las preguntas encuestas y test físicos, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de un manual, mismo que contiene aspectos de carácter general, aplicando los diferentes principios del entrenamiento en las fases sensibles tempranas en los niños como es la velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad son principios básicos que contribuyen a sentar las bases sólidas de los movimientos, es decir lo que comúnmente se habla de los patrones básicos fundamentales como es correr, saltar, desplazarse, girar, lanzar que son los aspectos básicos que se deben enseñar, pero adaptándole a la enseñanza de los fundamentos ofensivos y defensivos del fútbol.

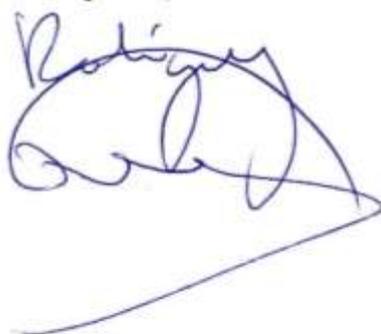
Palabras Claves: Fases sensibles tempranas, fundamentos técnicos de fútbol, niños, guía didáctica

ABSTRACT

The research makes mention of the early sensitive phases and their impact on the technical foundations of soccer of the children of the Sub 10 Category in the "Modesto Aurelio Peñaherrera" Basic Education School of Cotacachi Canton in the 2018-2019 Academic Year. Then the problem was drafted, mentioning the macro, meso and micro of its parts, the objectives and the justification where the reasons were explained for this diagnosis was made, contributions, and who is going to benefit from the results were considered. For the Theoretical Framework the categories related to the early sensitive phases and their incidence in the technical foundations of soccer were considered, these were investigated in books, magazines, the internet and scientific articles. The Methodological Framework, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments, population and sample was written, then the surveys to teachers and physical tests to children about the early sensitive phases were applied, this was represented in tables and later all the questions, surveys and physical tests were interpreted, then the conclusions and recommendations were drafted, they guided the preparation and making of the didactic guide which contains aspects of general character, applying different principles of the training in the early sensitive phases in the children as it is the speed, resistance, force, flexibility which are basic principles that contribute to lay the solid foundations of the movements, that is, basic fundamentals patrons such as running, jumping, moving, spinning, throwing which are the basic aspects that must be taught, adapting to the teaching of the offensive and defensive fundamentals of football.

Keywords: Early sensitive phases, technical foundations, soccer, children, didactic guide.

Vickie Rodríguez
RS



DEDICATORIA

Dedico este trabajo primeramente a mi Dios, por haberme dado fortaleza para seguir adelante y permitirme llegar hasta este momento importante en mi carrera.

A mi querida madre y mi abuelita (+) por ser los pilares y darme su amor y su apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

También quiero dedicar mi trabajo a los seres más importantes y son los que llenan de alegría y felicidad mi vida, mi esposa e hijos ellos son las personas que me inyectaron fuerzas en cada momento de dificultad que tuve a lo largo de este camino y gracias a ellos he logrado llegar y cumplir una meta más en mi vida.

Dario

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de aprender y llegar a formarme como un profesional constantemente, cualidades educativas que garantizan mi éxito personal y profesional. A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y de manera muy especial a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento muy especial al Msc. Álvaro Fabián Yépez Calderón Director de Trabajo de grado y al Doctor Vicente Yandun quienes con su colaboración y ayuda desinteresada con su vasto conocimiento científico y académico han orientado y contribuido en la realización de este valioso trabajo.

Hago un especial reconocimiento a las Autoridades, Docentes, Padres de familia y niñas/nos de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” de la ciudad de Cotacachi, que fueron mi soporte y facilitaron el recurso humano en la realización de este trabajo.

Dario

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR.....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
INDICE DE CONTENIDOS.....	ix
INDICE DE TABLAS.....	xii
INTRODUCCIÓN	1
Tema.....	2
Contextualización del problema.....	2
Justificación.....	5
Objetivos.....	7
Objetivo General.....	7
Objetivos específicos.....	7
Preguntas de investigación.....	7
Formulación del problema.....	8
CAPÍTULO I.....	9
1. MARCO TEÓRICO.....	9
1.1 Fases sensibles	9
1.2 Fuerza.....	9
1.3 Resistencia.....	10
1.4 Velocidad	12
1.5 Flexibilidad	13

1.6 Fundamentos técnicos de fútbol.....	15
1.7 Fundamentos Técnicos Ofensivos.....	16
1.8 Fundamentos Técnicos Defensivos.....	21
CAPÍTULO II	24
2. METODOLOGÍA	24
2.1 Tipos de investigación.....	24
2.2 Métodos.....	25
2.3 Técnicas e Instrumentos.....	27
2.4 Matriz de Relación.....	28
2.5 Población.....	29
2.6 Muestra.....	29
CAPÍTULO III.....	30
3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	30
3.1 Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores.....	30
3.2 Test aplicado a los deportistas.....	43
3.3 Ficha de observación aplicada a los deportistas.....	48
CAPITULO IV.....	74
4.- PROPUESTA.....	74
4.1 Título de la Propuesta.....	74
4.2 Justificación.....	74
4.3 Fundamentación.....	75
4.4 Objetivos.....	81
4.5 Ubicación sectorial y física.....	82
4.6 Desarrollo de la propuesta.....	82
4.7 Impacto.....	11515

4.8 Conclusiones	11616
4.9 Recomendaciones.....	117
4.10 Contestación a las preguntas de investigación.....	11818
4.11 Glosario de términos.....	119
4.12 Referencias bibliográficas.....	121
ANEXOS	124
Anexo 1.- Árbol de Problemas.....	124
Anexo 2.- Matriz de coherencia	125
Anexo 3.- Matriz Categorial	126
Anexo 4.- Matriz Diagnóstica.....	127
Anexo 5.- Encuesta a docentes.....	128
Anexo 6.- Test de los 20 metros.....	131
Anexo 7.- Test de abdominales en 1 minuto.....	132
Anexo 8.- Salto largo sin impulso.....	133
Anexo 9.- Test de flexión de brazos.....	134
Anexo 10.- Test de Krauz	135
Anexo 11.- Ficha de observación.....	136
Anexo 12.- Certificaciones.....	138
Anexo 13.- Fotografías.....	142

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Conoce las fases sensibles tempranas.....	30
Tabla 2 Fases sensibles tempranas aplica en niños de 10 años.....	31
Tabla 3 Conoce el periodo de sensibilidad en niños de 10 años.....	32
Tabla 4 Actividades para desarrollar la fuerza y velocidad.....	33
Tabla 5 Flexibilidad y resistencia ante el desarrollo de las fases sensibles tempranas.....	34
Tabla 6 Fases sensibles tempranas en fundamentos técnicos de fútbol.....	35
Tabla 7 Recursos deportivos en los fundamentos técnicos de fútbol.....	36
Tabla 8 Variantes para mejorar fundamentos técnicos ofensivos.....	37
Tabla 9 Demuestra y explica el fundamento técnico defensivo a trabajar.....	38
Tabla 10 Frecuencia en la que evalúa el desarrollo de los fundamentos técnicos de fútbol.....	39
Tabla 11 Elaboración de una guía de enseñanza.....	40
Tabla 12 Aplicación de la guía.....	41
Tabla 13 Instrumento propositivo para el entrenamiento.....	42
Tabla 14 Importancia de la velocidad optima de los deportistas.....	43
Tabla 15 Importancia de la fuerza optima de los deportistas.....	44
Tabla 16 Importancia de la fuerza optima de los deportistas.....	45
Tabla 17 Importancia de la fuerza optima de los deportistas.....	46
Tabla 18 Importancia de la flexibilidad de los deportistas.....	47
Tabla 19 Cabeceo frontal.....	48
Tabla 20 Cabeceo frontal en parejas.....	49
Tabla 21 Cabeceo frontal a puerta.....	50
Tabla 22 Control con el pecho.....	51

Tabla 23 Control con la planta del pie.....	52
Tabla 24 Control con el empeine.....	53
Tabla 25 Control con el borde externo.....	54
Tabla 26 Control con el borde interno.....	55
Tabla 27 Conducción con el borde interno.....	56
Tabla 28 Conducción con el borde externo.....	57
Tabla 29 Conducción con la planta del pie.....	58
Tabla 30 Conducción con el empeine.....	59
Tabla 31 Finta de desmarque sin balón.....	60
Tabla 32 Finta de desmarque con balón.....	61
Tabla 33 Pase con el borde interno.....	62
Tabla 34 Pase con el borde externo.....	63
Tabla 35 Pase con el empeine.....	64
Tabla 36 Regate en velocidad.....	65
Tabla 37 Regate con autopase.....	66
Tabla 38 Tiro con el empeine.....	67
Tabla 39 Tiro con el borde interno.....	68
Tabla 40 Tiro con el borde externo.....	69
Tabla 41 Tiro con bote del balón.....	70
Tabla 42 Interceptación a ras de piso.....	71
Tabla 43 Interceptación a media altura.....	72
Tabla 44 Interceptación en cabeceo.....	73

INTRODUCCIÓN

En el trabajo de investigación con el nombre las fases sensibles tempranas y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol de los niños de la categoría Sub 10 en la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi en el Año Lectivo 2018-2019, se explica cómo falta desarrollar las fases sensibles tempranas de forma adecuada en los niños de 10 años y como incide esto en los fundamentos técnicos del fútbol, que muestra las fases sensibles que se deben desarrollar en los 10 años de igual forma los fundamentos técnicos del fútbol, se toma en cuenta la edad y los test más adecuados para poder realizar un diagnóstico que servirá para evidenciar el nivel en el que se encuentran los niños referente al desarrollo de las fases sensibles tempranas, la segunda etapa de la investigación es la toma de los test físicos acorde a la edad tales como son el test de los 20 metros, abdominales, flexión de codos, el test de Kraws que permitirán determinar el grado de resistencia aeróbica que tienen los niños, test de velocidad que permitirá observar el grado de velocidad que es necesario para poder desplazarse dentro del juego, test de fuerza que permite medir la fuerza que deben tener los niños para poder realizar los movimientos que exige el deporte, test de flexibilidad para ver en qué medida se encuentra esta capacidad, también se aplicó una ficha de observación de los fundamentos técnicos de fútbol para evidenciar el nivel de cada niño, dentro de este trabajo de investigación se han trabajado diferentes parámetros de recolección de información, como es la estructuración del marco teórico que es de vital importancia para reconocer las variables a ser trabajadas en el presente trabajo. De igual forma se realiza la aplicación de diversos métodos y técnicas que son de vital importancia para consolidar la investigación, dando a conocer que las técnicas aplicadas contribuyeron a la adquisición de gran información se habla del test, encuesta y las fichas de observación,

para luego de obtener los datos necesarios se realizó el análisis y discusión de los resultados obtenidos, hay que acotar que luego de realizar la investigación se ha estructurado las conclusiones y recomendaciones a ser tomadas en cuenta para futuras investigaciones si así se lo requiere. Al final de este trabajo de investigación se presentará un manual de las fases sensibles tempranas y de los fundamentos técnicos de fútbol en los niños de 10 años que ayudará en el mejoramiento de la práctica de este hermoso deporte.

Tema

Las Fases Sensibles Tempranas y su Incidencia en los Fundamentos Técnicos del Fútbol de los niños de la Categoría Sub 10 en la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi en el Año Lectivo 2018-2019.

Contextualización

Ante el Sistema Deportivo Ecuatoriano actual, se debe realizar un estudio más exhaustivo acerca de las fases sensibles tempranas y la forma en la que su práctica ayuda a mejorar los fundamentos técnicos de fútbol, así como en las actividades deportivas que se las toman como la razón de la falencia deportiva. Existen problemas al momento de desarrollar las fases sensibles tempranas durante la práctica del fútbol, las cuales influyen en el proceso de entrenamiento, el cual se lo tomará para este presente trabajo investigativo.

El principal elemento para el desarrollo de la actividad deportiva es la práctica de algún deporte en específico que ayude a sobrellevar el desarrollo de las fases sensibles tempranas en el niño, las cuales constituyen la base fundamental para el desarrollo corporal y coordinativo en el deportista, para que se adentre en la responsabilidad, organización, disciplina, sentido del deber y conciencia frente a la práctica de los fundamentos técnicos de fútbol en niños de 10 años, la acción humana ante la práctica

de un deporte y el pleno desarrollo integral del deportista ayudan a que este adquiera una mayor eficacia al tener bases firmes sobre los fundamentos técnicos de fútbol. Se hacen referencia estos antecedentes tomando en cuenta la falta de profesionales a nivel nacional enfatizando que de todos los equipos profesionales que practican el fútbol en nuestro país una minoría tienen en su cuerpo técnico a entrenadores ecuatorianos mientras el resto son extranjeros, partiendo de esto se puede mencionar que a nivel provincial se tiene carencia de entrenadores que se prepararon académicamente en una universidad para poder desempeñarse como directores técnicos debido que en nuestra sociedad es más valioso un exfutbolista que un entrenador deportivo que proviene de una institución superior, he ahí la falencia existente al momento de desarrollar en las divisiones formativas correctamente los fundamentos técnicos de fútbol que se van adquiriendo conjuntamente con el perfeccionamiento de las fases sensibles tempranas en niños de 10 años, esto se produce por motivo del trabajo empírico que realizan los entrenadores que se encuentran al frente de muchas escuelas de fútbol en el país, provincia o cantón motivo por el cual los niños se cansan rápidamente de este deporte y optan por encaminarse en otro que le motive de mejor forma.

El entrenador debe examinar la práctica deportiva rigurosamente para de esta manera no sea un obstáculo al momento de realizar un buen desenvolvimiento en el entrenamiento del fútbol debido a que debe ir acorde con la evolución y manejo acertado del trabajo inicial que requiere el reforzar las fases sensibles tempranas en el niño y así no se señalará a los estamentos deportivos como la falencia y razón del bajo rendimiento deportivo.

De lo anterior surge la idea de desarrollar este trabajo de grado como una manera de alcanzar el desarrollo formativo integral de los niños/as, luego de diagnosticar previamente los diferentes problemas que se adquieren en el

entrenamiento de los fundamentos técnicos de fútbol, los cuales se evidencian latentemente al momento de no existir resultados positivos, lo que va ampliando la falencia en el desarrollo del juego dentro de la cancha.

El entrenador siempre ha necesitado diversas formas de adquirir conocimientos de nuevas formas de entrenar el fútbol ante lo cual existen barreras grandes sobre la problemática de que aún existen aquellos que no poseen una formación académica que es de vital importancia para la formación de niños mas no solo tener las ganas de enseñar este gran deporte, y como sigue existiendo esta problemática seguirán desarrollándose esta clase de trabajos de investigación por el motivo de que siguen evidenciándose falencias en el correcto entrenamiento del fútbol.

Tomando en cuenta estas falencias en el inadecuado desarrollo de las fases sensibles tempranas se da lugar al bajo desempeño de los deportistas, esto producto de la falta de organización en el trabajo de los fundamentos técnicos de fútbol lo que produce que no todos los niños que practican fútbol logren una adquisición optima de la técnica siendo resultado del empirismo existente hasta estos tiempos de algunos entrenadores de nuestra localidad.

En relación al tema (Chapman , Derse , & Hansen, 2008) menciona “El deporte del fútbol ofrece oportunidades de éxito atlético a una variedad más amplia de personalidades, tipos de cuerpo y talentos atléticos naturales que ningún otro deporte. Con sus oportunidades de demostrar la capacidad individual así como competir en equipo, pocos otros deportes pueden proveer tanto para tantas personas. Este deporte ofrece la oportunidad de desarrollarse física, emocional y socialmente”.

Tomando como antecedente el inadecuado desarrollo de las fases sensibles tempranas, que da lugar al bajo desempeño del deportista, lo cual es una gran carencia

debido al inadecuado trabajo de los fundamentos técnicos de fútbol que provoca un bajo desempeño del deportista referente a esta temática, se debe tomar en cuenta que esto se produce por la falta de conocimientos específicos de los entrenadores que puede evidenciarse por el empirismo en las sesiones de entrenamiento desarrolladas en la práctica del fútbol.

Por esta razón se incentivará a padres de familia, en primer lugar, para luego con un mejor entendimiento sobre este tema llegar a los niños quienes son los más beneficiados al momento de adquirir un conocimiento que debe resultarles importante en el ámbito deportivo, y de esta forma adquiera una conciencia plena al momento de ir desarrollando los diferentes ejercicios para mejorar los fundamentos técnicos de fútbol en su entrenamiento diario con gran motivación, se debe señalar que La mayoría de nosotros cree que los deportes enseñan a los participantes grandes ideales y admirables cualidades personales tales como orgullo, valor, confianza y respeto. Lamentablemente, esto no siempre es verdad. Ninguno de estos ideales y atributos son inherentes al deporte. Es el entrenador quien enmarca la experiencia de participar en deportes dentro del ambiente que él crea para su programa.

Justificación

La práctica del fútbol debe convertirse en el medio por el cual los niños adquieran un conocimiento óptimo de los fundamentos técnicos, partiendo de que se debe desarrollar una mayor eficacia en el trabajo de las fases sensibles mediante juegos dinámicos tomando en cuenta que se debe tener una base sólida de esta temática, es la razón fundamental de este tema para poder fortalecer la planificación adecuada en el trabajo de las fases sensibles tempranas acorde a su edad, partiendo de que se debe tomar en cuenta la importancia de tener un manual de sesiones de entrenamiento de las fases sensibles tempranas trabajadas en los fundamentos técnicos de fútbol, siendo

de gran importancia un trabajo adecuado de las fases sensibles acorde a su edad donde el objetivo esencial sea la calidad en la formación de los deportistas, es decir, que se enfoque de gran manera en que los niños no sean solo objetos de la práctica de un deporte sino por el contrario sean los actores directos en el desarrollo de actividades prácticas y teóricas que de igual forma son pilares importantes en el trabajo del fútbol y por ende en el mejor desenvolvimiento de los niños en lo que respecta a las fases sensibles.

Los entrenadores deben ser los encargados en liderar el entrenamiento mediante una planificación bien estructurada, y si por el contrario no se maneja una secuencia lógica en el trabajo deportivo se desviará por distintos caminos por esta razón se activó el interés por adentrarse en este tema de investigación tomando en cuenta que poco se ha trabajado sobre las fases sensibles tempranas, los niños serán los beneficiarios directos en la investigación de esta temática y buscar que su entrenamiento sea diferenciado y los entrenadores fortalezcan sus conocimientos para desarrollar entrenamientos activos, generando interés en el campo del estudio científico en temas relacionados al entrenamiento deportivo, para lo cual se debe establecer nuevas herramientas para el trabajo con los deportistas.

Esta investigación tendrá gran mérito debido a que se denota una gran aplicación de procesos estructurados de entrenamiento, la eficacia del entrenamiento depende primeramente del entrenador, de la forma en que se organice adecuadamente tomando en cuenta: organización, distribución y revisión, que transporten al desarrollo y responsabilidad del deportista, un factor importante para elevar la calidad del entrenamiento, para lo cual se recabó información real que servirá a los entrenadores en la planificación de sus temáticas de entrenamiento en lo que respecta a los fundamentos técnicos de fútbol, es por esta razón que es bien estructurado el manual

ya que consta de conocimientos teóricos y prácticos en cada una de las sesiones de entrenamiento siendo los beneficiarios directos los entrenadores, estudiantes, padres de familia y el mismo investigador, esto se realizará acorde a la metodología implementada uno de los métodos el analítico que permitió estudiar la incidencia del trabajo de las fases sensibles tempranas en los fundamentos técnicos de fútbol, y no convertir la práctica de este deporte en un problema de práctica monótona. Por esta razón es factible de realizarse ante la carencia de procesos adecuados en el entrenamiento del fútbol y esto se logrará con el apoyo por parte de la institución educativa de la provincia de Imbabura, del cantón Cotacachi

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar cómo influye las fases sensibles tempranas en los fundamentos técnicos del futbol en los niños de la categoría sub 10 en la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” de Cantón Cotacachi, año lectivo 2018 – 2019.

Objetivos específicos

- Evaluar las fases sensibles tempranas en los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”.
- Valorar el nivel de los fundamentos técnicos de fútbol en los niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”.
- Elaborar un manual de ejercicios de fases sensibles tempranas y los fundamentos técnicos de fútbol para los entrenadores de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi.

PREGUNTAS DE INVESTIGACION

¿Cuál es el nivel de desarrollo de las fases sensibles tempranas en los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”?

¿Cuál es el nivel de progreso de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”?

¿La aplicación del manual de ejercicios de las fases sensibles tempranas ayudará a mejorar la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi?

Formulación del problema

¿El inadecuado trabajo de las fases sensibles tempranas influye en los fundamentos técnicos de fútbol en los niños de la categoría sub 10 en la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi, año lectivo 2018-2019?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Fases sensibles

Se puede dar a conocer que las fases sensibles se comprenden como etapas temporales para el desarrollo de diferentes cualidades físicas que acompañan en el desarrollo del ser humano, mismas que lo forman para desempeñar los ejercicios aplicando las cualidades físicas durante el transcurso de su evolución humana.

Las fases sensibles son intervalos de tiempo limitados en los procesos de desarrollo de los seres vivos, en los que estos reaccionan a determinados estímulos del entorno con mayor intensidad que en otros periodos temporales, y con los correspondientes efectos para el desarrollo. (Dietrich Martin, 2004, pág. 157)

Se entiende que las fases sensibles deben convertirse en el factor fundamental para mejorar el desenvolvimiento de los deportistas, que le permitirán ejecutar y desarrollar actividades físicas de una forma óptima partiendo de su desarrollo corporal y mental ante la realización de actividades físicas.

1.2 Fuerza

La fuerza se define como la capacidad de ejercer acción motriz sobre un cuerpo para de esta forma mantener una contracción muscular, que le permitan al ser humano su desarrollo corporal como también motriz, debido a que esto le ayudara a mantener una función adecuada de su esquema muscular. La fuerza puede ser definida como la capacidad de un músculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos e internos mediante su contracción muscular. Esto se puede hacer de forma estática (sin movimiento) o de forma dinámica (con movimiento). (Enric M, 2000, pág. 27)

Se debe tomar en cuenta que la fuerza es de vital importancia para el desarrollo del deportista, para incrementar su desarrollo motriz al momento de ejecutar un movimiento, partiendo de que si no se mantiene una buena distribución de la carga esto puede afectar su desenvolvimiento normal en el momento de la utilización de su estructura muscular.

1.2.1 Fuerza rápida

Debemos entender que la fuerza es una capacidad física fundamental dentro de la práctica de un deporte en especial como el fútbol ya que es la capacidad del músculo de realizar un esfuerzo en corto tiempo con una carga máxima, y es el medio esencial por el cual el deportista incrementa su fortaleza física en actividades que requiere una actividad explosiva en sus movimientos. “La fuerza explosiva es la capacidad de ejecutar un movimiento rápido de una sola vez (lanzamientos, partidas, saltos, etc.”). (Pendenza, 2009, pág. 4)

Por lo tanto se debe dar a conocer que la fuerza rápida es la capacidad de los músculos de ejecutar un movimiento rápido para que de esta forma se pueda ejecutar el entrenamiento de forma óptima y progresiva, tomando en cuenta que realizando una buena ejecución de ejercicios en donde intervenga este tipo de fuerza ayudara en el fortalecimiento físico del deportista.

1.3 Resistencia

Es la capacidad del cuerpo para desarrollar un consumo de oxígeno de forma extensa realizando esfuerzos físicos acordes a la actividad que desarrolla en algún deporte, que le permite al individuo una mayor resistencia frente a un esfuerzo físico. Cambia de forma continuada desde la infancia en adelante conforme aumenta el desarrollo de la madurez funcional y de las condiciones enzimáticas, es la capacidad

integrada en nuestro organismo que hace denotar que es de vital importancia para el trabajo deportivo de larga intensidad y de corta intensidad.

Resistencia capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos. (Bernal Ruiz, 2006, pág. 35)

Podemos dar a conocer entonces que la resistencia es la capacidad de resistir psíquica y físicamente cargas durante largo periodo de tiempo produciéndose un mínimo cansancio del deportista o retardo de la fatiga, que le ayudara a desarrollar de mejor forma un esfuerzo corporal.

1.3.1 Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es la capacidad del cuerpo para realizar esfuerzos extensos, tomando en cuenta se los realiza a intensidad módica, es decir llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso.

La resistencia aeróbica se produce en presencia de O₂. La resistencia aeróbica es la “aptitud de mantener durante largo tiempo un esfuerzo continuo en el transcurso del cual el aporte de O₂ a la sangre permita cubrir las necesidades del gasto muscular. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve, es decir, se establece el equilibrio de gasto muscular y aporte de O₂ existiendo una deuda de O₂ insignificante. (Bernal Ruiz, 2006, pág. 40)

Según lo mencionado el organismo puede mantener un funcionamiento eficiente ante un esfuerzo que sostiene en el tiempo, pero sin extralimitarse al tiempo de ejecución de la actividad deportiva que se desarrolla, un esfuerzo de intensidad reducida o media durante un tiempo prolongado permitiendo que el O₂ en la sangre

cubra las distintas necesidades que se producen con el desgaste muscular, se debe mencionar de igual manera que la resistencia se debe trabajar con una planificación acorde a la edad del deportista.

1.3.2 Resistencia anaeróbica

La resistencia anaeróbica es aquella que surge cuando practicamos ejercicios que requieren un esfuerzo físico considerable, de gran intensidad. A lo largo de este proceso nuestro cuerpo necesita una dosis extra de oxígeno en el tejido de nuestros músculos para satisfacer estas grandes cantidades de energía. Según (Bernal Ruiz, 2006, pág. 41) la resistencia anaeróbica es la capacidad del organismo de resistir una elevada deuda de O₂ manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible.

Por lo expuesto la resistencia anaeróbica se constituye como el esfuerzo físico realizado por el organismo en el menor tiempo posible, se pueden realizar actividades de reacción o explosión física breve y acompañada de una intensidad alta, que realicen un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve.

1.4 Velocidad

La velocidad es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo, mediante la cual una parte de su sistema músculo esquelético, o el conjunto de sus estructuras puede sufrir algún tipo de desplazamiento más o menos rápido. "Capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máxima y durante un periodo breve que no provoque fatiga". (Piñeiro Mosquera, 2009, pág. 35)

Con lo mencionado se puede tomar de forma relevante que es la relación que se establece entre el espacio o la distancia que recorre un objeto y el tiempo que invierte en ello, haciendo referencia que la velocidad es la capacidad física que ayuda

al deportista a realizar desplazamientos largos en cortos intervalos de tiempo, con esto se mantiene un control directo con las fibras de contracción rápida en el organismo del individuo, la velocidad debe ser trabajada en el deportista siempre con una planificación organizada para que adquiera gran reacción al momento de su ejecución.

1.4.1 Velocidad de reacción

La velocidad es un complejo particularmente multifacético, compuesto de varias capacidades aisladas las cuales se manifiestan en los distintos deportes de manera muy especial. Y es igual al tiempo latente. “Explosiva o de reacción: capacidad que permite responder o reaccionar ante un estímulo (sonoro, visual o táctil) en el menor tiempo posible. Por ejemplo levantarse del suelo en el menor tiempo posible al oír la palmada”. (Carrere Moreno, 2014, pág. 110)

Por lo manifestado se puede mencionar que la velocidad de reacción es la facultad que nos permite reaccionar con una cierta rapidez ante estímulos, indicios o señales, que permiten desarrollar un impulso al momento de percibir un estímulo de reacción que hace que el individuo sea eficiente en la salida.

1.5 Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañar el músculo y/o la articulación. La magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de los movimientos de todos los músculos que componen una articulación.

Los infantes son flexibles, pero el rendimiento de la flexibilidad suele reducir con la edad después de la pubertad, especialmente en los chicos, previsiblemente a causa de las ganancias de masa y fuerza muscular y estatura.

La elasticidad solicita, por lo tanto, ser trabajada durante las etapas de desarrollo de un joven deportista. (Bompa, 2005, pág. 3)

La flexibilidad se la debe trabajar mediante esparcimientos simples o complejos, la flexibilidad es importante para realizar actividades cotidianas con soltura, evitar lesionar músculos antagonistas (aquellos que realizan la acción contraria a la acción principal, por ejemplo el cuádriceps extiende la pierna, los antagonistas la flexionan), prevenir enfermedades, retrasa los efectos de envejecimiento de las articulaciones.

1.5.1 Flexibilidad Dinámica

La flexibilidad dinámica es la capacidad de los músculos no activos para relajarse y estirarse durante las acciones deportivas para presentar una resistencia mínima a los músculos activos, mejorando así la eficiencia del movimiento. “La flexibilidad dinámica son elongaciones de breve duración, como consecuencia de las fases de estiramiento y acortamiento del músculo. (Piñeiro Mosquera, 2009, pág. 46)

Tomando en cuenta lo mencionado debemos tomar en cuenta y la flexibilidad dinámica es de vital importancia ante la actividad física, debido a que cuando realizamos un esfuerzo físico es necesario la ejecución de un estiramiento acorde al trabajo desarrollado ya que si no se realiza puede incrementar la posibilidad de contraer problemas musculares.

1.5.2 Flexibilidad Estática

Puedo hablar de flexibilidad estática cuando se produce en una posición de estiramiento de manera mantenida, este trabajo se puede realizar de forma activa en la que la fuerza que actúa en el estiramiento es la propia del sujeto y de forma pasiva donde el estiramiento es realizado gracias a una fuerza externa. “Es la

flexibilidad máxima posible en una articulación que el deportista alcanzar con ayuda de un compañero, aparatos y su propio cuerpo”. (Perera Diaz, 2000, pág. 27) .

A pesar de no establecer conceptos de ejercicios de flexibilidad activa y pasiva, hace alusión de cómo pueden ejecutarse estos, planteando que pueden ser realizados con ayuda de un compañero o con pesos, se produce en una posición de estiramiento de manera mantenida, este trabajo se puede realizar de forma activa en la que la fuerza que actúa en el estiramiento es la propia del sujeto y de forma pasiva donde el estiramiento es realizado por fuerza externa.

1.6 Fundamentos técnicos de fútbol

Existen variadas definiciones acerca del concepto de técnica futbolística, no obstante, aquí se detallarán algunas que nos permita poseer una visión clara y práctica sobre el mismo. Es una parte fundamental del fútbol, pues todo jugador tiene que saber parar un balón, pasarlo, patear y dominar la pelota. En esta etapa el futbolista demuestra sus condiciones de los principios básicos del fútbol.

La técnica la debemos ubicar como el primer factor de rendimiento en la competición con el balón. Agrega además, que la técnica debe ser orientada de tal manera que cumpla las exigencias de ser económica y de una movilidad rápida. A la hora de trabajar gestos técnicos del fútbol, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear. (Frattaroli, 2004, pág. 189)

Una buena técnica nos ayuda para que el movimiento sea óptimo. Es el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora

determinada de la forma más adecuada y económica. Un buen gesto técnico hace que la acción sea más fácil y el movimiento se lo realiza en menor tiempo.

1.7 Fundamentos Técnicos Ofensivos

En el fútbol, el objetivo es introducir el balón en el arco del adversario, perseguir esa meta continuamente, venciendo la resistencia organizada del contrario, es la tarea más importante ya que todos los jugadores de un equipo tienen que esforzarse por cumplirla con la mayor frecuencia posible. Tomando en consideración que la progresión del juego en el ámbito ofensivo es de vital importancia para de esta forma ir desarrollando las diferentes características individuales del deportista.

El balón es el objeto por cuya posesión se lucha sin cesar, independientemente del lugar donde se encuentre para avanzar con él hasta colocarlo en la red del rival, o quizá hasta que el ataque termine, por lo menos, con la tentativa de enviar el balón al arco.

1.7.1 *El cabeceo*

Con este término definimos cualquier contacto del balón con la cabeza, abarcando acciones ofensivas como el remate, control, habilidad, etc y defensivas como el corte o despeje, dentro del partido para poder evolucionar el juego a través de un contrataque con dirección a la portería del rival.

En el toque de cabeza es importante no perder de vista el balón, para saber en qué momento y lugar se debe saltar. El peso del cuerpo debe trasladarse a la pierna de apoyo, que está ligeramente retrasada, mientras los brazos, apartados del cuerpo, equilibran el salto. Una vez se ha producido el contacto, y para conseguir una mayor potencia, todos los movimientos realizados con el cuerpo

deben continuar, dejando que siga su curso normal. (Planells Indurain, 2002, pág. 110)

Al momento de la ejecución de la técnica del cabeceo podemos cabecear de pie, en salto, con diferentes zonas de la cabeza, para despejar o para marcar gol de esta forma podemos adquirir una mayor potencia si realizamos una mayor contorción corporal.

1.7.2 El control

Controlar el balón significa hacerse el amo del mismo. La perfecta ejecución del control entraña el éxito de la combinación. Los controles que deben trabajarse prioritariamente son los controles orientados y los controles en movimiento, puesto que generan velocidad en el juego y una mayor estabilidad ante la ejecución de un tanto marcado.

El regate rápido, abundante en fintas, los engaños derivados de la conducción del balón y la recepción y control seguros del balón jugado, alejándolo del ataque del contrario y llevándolo hacia su ámbito de movimientos, son considerados hoy como las herramientas técnicas y tácticas más eficaces del juego en ataque. (Cometti, 2004, pág. 49)

Por ello, los niños deberían aprender primero a correr con el balón en el pie, hasta que adquiriera una estabilidad y buen manejo del mismo, acompañado de los movimientos de la carrera, se debe permitir desarrollar los movimientos naturales de carrera y de giro y limitar su velocidad, para mejorar este fundamento, es importante tomar en cuenta que el control es esencial para el desarrollo del juego en equipo. Tomando en cuenta que este fundamento técnico es de vital importancia para realizar la ofensiva en el fútbol debido a que es determinante para poder desarrollar el juego colectivo.

1.7.2 Conducción

Una conducción buena y segura del balón promueve un punto a favor del jugador y de su equipo, figura además entre las capacidades más importantes de un comportamiento de juego eficaz, seguro, creativo y difícilmente previsible ante la táctica en defensa que plantea el contrario.

El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante. El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez. La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hacer rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón. Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios. (Bruggemann, 2004, pág. 78)

Por conducción se puede entender como la rodadura y avance del balón utilizando cualquier parte del pie, y sobre el terreno de juego. Además, se puede concebir como la maniobra de avanzar con el balón en los pies, en otras palabras es la acción de dominar y desplazarse con el balón al ras del suelo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie.

1.7.4 Finta

La finta es un elemento fundamental en las acciones de regate, por lo tanto se convierte en una acción muy importante a la hora de desbordar o ganar ventaja con respecto a uno o varios adversarios. La realización de buenas fintas tiene estrecha relación con la agilidad de movimientos y con la visión de juego.

El propósito de la finta es fingir o aparentar hacer algo en realidad, hacer lo contrario. No obstante, el objetivo final de esta acción es similar, por no decir idéntica, al que se busca en cualquier cambio de ritmo, de dirección y en

definitiva en cualquier tipo de dribling, desequilibrar al contrario para rebasarlo mejor sin perder la posesión del balón. (Planells Indurain, 2002, pág. 106)

Por lo tanto las fintas son movimientos realizados con el propósito de engañar o distraer al adversario de la verdadera acción que pretendemos hacer, pueden realizarse con o sin balón, y pueden ser usadas en ataque (por ejemplo en un regate) o en defensa (por ejemplo fingir que nos alejamos del atacante y después acercarnos para intentar robarle la pelota.

1.7.5 Pase

El pase se define como la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque. (Cantarero, 2008, pág. 57) Manifiesta que “El pase es el principio del juego la acción técnica que hace del fútbol un deporte de equipo y evita que sea una repetición de individualidades”.

Esta acción técnica nos permite dar mayor velocidad a nuestro juego, ya que el balón se desplaza siempre más rápido al ser tacado por un jugador que si éste mismo tuviera que trasladarlo de un punto a otro. También nos permite salvar el obstáculo de un adversario con mayor facilidad que realizando un regate. Y, por supuesto, nos proporciona la posibilidad de realizar dejadas para que un compañero pueda efectuar un tiro a portería sin control previo, de este depende la buena realización del juego para denotar en ocasiones la superioridad de un equipo sobre otro.

1.7.6 Regate

Regatear es desbordar al adversario conservando el control del balón, en el fútbol moderno la capacidad de regatear es una característica que diferencia al jugador imaginativo y creativo del resto de los jugadores.

La mayoría practica ciertos trucos, pero porque les resulta divertido engañar a algunos compañeros. Además, jugando se puede ver enseguida lo importante que es realizar un buen regate o hacer un movimiento engañoso con el cuerpo, bien para poner de relieve una cualidad en el juego o bien para conseguir una buena posición de lanzamiento. (Peirtersen, 2007, pág. 75)

En definitiva se usan los regates para esquivar a un defensor sin perder la pelota. Normalmente exigen para su realización la combinación de 2 elementos, un cambio de ritmo y un cambio de dirección.

1.7.7 Tiro

El tiro es la acción que el jugador realiza en progresión del juego con la finalidad de anotar un gol, acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria, que permite la evolución del encuentro al permitir que el jugador logre obtener muchas posibilidades de anotar. El propósito de anotar un gol debe de impulsar hacia el éxito a todos los jugadores, empezando por el portero.

Un tiro es toda la acción técnico-táctica ejercida por el jugador sobre el balón con el objetivo de introducirlo en la portería contraria. El remate es la acción culminante de la fase de ataque. Todas las demás acciones que se llevan a cabo durante un partido se encaminan a buscar una óptima situación de tiro. (Casaias Martinez & Lago Peña , 2010, pág. 117)

En conclusión se puede mencionar que en un partido de fútbol se utilizan varios tipos de tiro dependiendo de las circunstancias. La diferencia fundamental está en la superficie de contacto. Cada superficie tiene unas características específicas y es adecuada según el tipo de tiro que se busque para de esta manera lograr el objetivo tan

anhelado que es el gol, si este fundamento es malogrado se tendrá una complicación que puede producir un contrataque por eso para poder ejecutarlo se debe estar seguro y decidido.

1.8 Fundamentos Técnicos Defensivos

Se los utiliza para frenar o detener la progresión de la pelota, ya sea mediante un gesto (técnico) o una conducta o reacción (táctica), con o sin recuperación de balón. Las finalidades recuperar la pelota y lanzar luego un ataque contra la meta contraria.

El objetivo del equipo en una situación de defensa, consiste en recuperar el balón con la mayor rapidez, para volver al ataque y tratar de anotar un gol. Con esto se impide el ataque durante la mayor parte del encuentro.

1.8.1 Interceptación

Los utilizamos para frenar o detener la progresión de la pelota, ya sea mediante un gesto (técnico) o una conducta o reacción (táctica), con o sin recuperación de balón. Las finalidades recuperar la pelota y lanzar luego un ataque contra la meta contraria. “La interceptación es la acción técnica mediante la cual modificamos la trayectoria de un balón lanzado o tocado por un contrario, intentando evitar que llegue a su destino y de esta manera el delantero o cualquier otro jugador anote un gol. El tipo de interceptación puede ser reflexivo o irreflexivo”. (Cantarero, 2008, pág. 108)

La interceptación reflexiva es aquella en la que se prevé la acción posterior, aunque se puede realizar sin un objetivo claro en la segunda acción, como sería en el desvío clásico, en el que nuestro único objetivo es impedir que el balón llegue a su destino. Debemos siempre enfatizar que los fundamentos técnicos defensivos lo que buscan en forma global es evitar el ataque del equipo adversario para con esto no propender al contrataque.

1.8.2 Anticipación

La anticipación para ser total implica el control continuo y permanente sobre el posible receptor (ASB) y, al mismo tiempo, un control visual sobre el balón (ACB) para lo que hay que encontrar una orientación particular que la favorezca. Además debe realizarse continuos desplazamientos para colocarse sobre esas posibles trayectorias del pase.

Debido a que no siempre podemos elegir en la práctica una estrategia basada en la interceptación, hay que interferir en las trayectorias o líneas de pase mediante otra intención que sería la disuasión la cual perturba dificulta o retrasa la circulación del balón, impidiendo ciertas trayectorias a la recepción del balón por el/los principal/es destinatarios potenciales del móvil. (Casaias Martinez & Lago Peña , 2010, pág. 123)

La anticipación permite cortar el juego para de esta manera evitar que la jugada ofensiva termina en una anotación del equipo contrario, así se podría realizar un contrataque como jugada de equipo, a través de este fundamento se puede lograr progresión en el partido para que el tanto que se desea marcar llegue a ser concretado, tomando en cuenta que se convierte en una forma de defensa como táctica de juego.

1.8.3 Carga

La carga se constituye en la acción que permite desplazar al jugador contrario del manejo del balón y de esta forma evitar un ataque. (Cantarero, 2008, pág. 108) Manifiesta que “La carga es una acción física que consiste en apartar al contrario en la disputa del balón mediante el contacto físico de hombro contra hombro respetando las reglas del juego en este apartado”.

La carga también se puede realizar de hombro contra espalda si el adversario cubre el balón con su cuerpo, pero si el desplazamiento se realiza con fuerza excesiva se puede convertir de una jugada casual en una falta, que conllevaría limitar el juego, pero este fundamento se convierte en una forma defensiva de cortar el juego.

1.8.4 Entrada

La entrada es la posesión del balón mediante una acción defensiva para evitar que el juego ofensivo se desarrolle técnicamente o así el jugador pueda mantener el control del balón, esto permite cortar el desarrollo del juego o en tal virtud la progresión del juego a través del contrataque.

La entrada es la acción que realizamos al ir en busca del contrario que posee el balón, con el fin de arrebatarlo e impedir que progrese en el terreno o mantenga la iniciativa en el juego. La entrada se puede realizar de frente o lateralmente, y la superficie de contacto que se utiliza es el pie. (Cantarero, 2008, pág. 108)

Es de esta forma que se logra a través de la entrada que el equipo retroceda en sus líneas y se pueda realizar una jugada de contrataque, la entrada se puede convertir en una forma defensiva de cortar el juego y evitar un tanto marcado, pero se debe tomar en cuenta que una entrada mal realizada puede generar una actitud negativa dentro del partido lo que podría terminar en una falta.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA

2.1 Tipos de investigación

La investigación se considera factible, cuyo propósito es mejorar el desarrollo de las fases sensibles tempranas en los deportistas de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi, es así que la investigación consiste en desarrollar la práctica de los fundamentos técnicos de fútbol.

Para la estructuración total del presente trabajo de investigación se consideró algunos tipos de investigación entre estas; bibliográfica, de campo, descriptiva y propositiva, basadas en un enfoque de tipo cualitativo y cuantitativo mismos que fortalecieron los requerimientos indispensables para conducir con éxito este trabajo de investigación, y fueron de vital importancia para evidenciar los aspectos más importantes a ser tomados en cuenta en el desarrollo de la investigación.

2.1.1. Investigación bibliográfica

Con este tipo de investigación se obtuvo información importante de diferentes fuentes bibliográficas de diversos autores que facilitaron el trabajo investigativo así como también el poder estructurar el marco teórico punto esencial en el tema investigado, a través de libros, páginas de internet, gráficos y otros.

2.1.2. Investigación de campo

Por otro lado la investigación es de campo porque se realizó en el lugar de los hechos, en el lugar donde ocurren los acontecimientos es decir, en la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi que fue el objeto fundamental de estudio.

2.1.3. Investigación descriptiva

Es descriptiva porque se analizó la realidad presente y tomando como ejemplo a los deportistas con falta de fundamentos técnicos de fútbol y las fases sensibles tempranas.

2.1.4. Investigación propositiva

Una vez determinados los resultados del presente trabajo de investigación aplicada a los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” con el propósito de reconocer el punto inicial, medio y final sobre las fases sensibles tempranas y su incidencia en los fundamentos técnicos de fútbol, se diseñó una propuesta alternativa para desarrollar de mejor manera el trabajo de las fases sensibles tempranas en la aplicación de los fundamentos técnicos en los investigados.

2.2 Métodos

Para realizar la presente investigación se empleó cada uno de los métodos teóricos para la recolección bibliográfica entre los que se tienen los siguientes:

2.2.1. Método Inductivo

El método inductivo, se utilizó para la construcción del marco teórico, es decir ir de hechos particulares a los más generales, en este caso al conocimiento del tema de investigación, en su conjunto. Esto quiere decir que el estudio de cada una de los elementos del proceso investigativo realizado, propuso un fundamento para generalizar los resultados a todos los grupos de estudio que no hayan sido investigados. Para desarrollar en forma clara y precisa lo que concierne a la fundamentación teórica del trabajo de investigación.

2.2.2. Método Deductivo

El método deductivo ayudo a seleccionar el presente problema de investigación y luego por intermedio de las categorías, se extrajo las dimensiones del problema en mención y posteriormente se obtendrá los indicadores, para construir el marco teórico y extraer las preguntas de investigación para evidenciar la incidencia de los fundamentos técnicos de fútbol en las fases sensibles tempranas.

2.2.3. Método Analítico

Con el estudio de este método se permitió analizar cada uno de los aspectos más significativos para estudiar la incidencia que tiene en el desarrollo de las fases sensibles tempranas la falta de aplicación de los fundamentos técnicos de futbol en los niños de 10 años objeto de la investigación.

2.2.4. Método Sintético

Con la ayuda de este método se lo utilizó primeramente para la formulación del problema donde se sintetizó las causas con sus respectivos efectos, además se utilizó para redactar las conclusiones, con sus respectivos porcentajes de cada una de las preguntas formuladas.

2.2.5. Método Estadístico

Con el uso de este método se procedió a la recolección de información realizada a través del método. Este consiste en un conjunto de normas descriptivas en el cálculo de la muestra los datos obtenidos en la tabulación de las encuestas, test y fichas de observación a deportistas garantiza una información completa y correcta. Considerando que siempre se deben manejar estos instrumentos estadísticos como las encuestas, test y las fichas de observación para poder recabar información real.

2.3. Técnicas e Instrumentos

Se empleó encuestas dirigidas a los entrenadores de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi, como un pre-diagnóstico que comprendió aspectos de información general y específica. La información general comprende datos de identificación, se recabo datos acerca de las fases sensibles tempranas que utilizan los entrenadores, así como también de los fundamentos técnicos de fútbol donde los aplican.

2.3.1. Encuesta

Dentro del trabajo de investigación se utilizó una encuesta para aplicar a los entrenadores acerca de las fases sensibles tempranas que utilizan en el entrenamiento de los fundamentos técnicos de fútbol con niños de 10 años.

2.3.2. Test

Dentro de la investigación se aplicaron los test que sirvieron para evidenciar el desarrollo de las fases sensibles tempranas en los niños de las categorías de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi.

2.3.3. Ficha de observación

Se utilizó este tipo de instrumentos de investigación, evaluación y recolección de datos, para poder observar como ejecutan los niños los diferentes fundamentos técnicos de fútbol.

2.4. Matriz de Relación

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Evaluar	Fases sensibles tempranas	Fuerza rápida	Test	Deportistas
		Resistencia aeróbica		
		Resistencia anaeróbica		
		Velocidad de reacción		
		Flexibilidad Estática		
		Flexibilidad Dinámica		
Diagnosticar	Fundamentos técnicos de fútbol	Cabeceo	Encuestas	Entrenadores
		Control		
		Conducción		
		Finta	Ficha de observación	
		Pase		
		Regate		
		Tiro		
		Interceptación		
		Anticipación		
		Carga		
		Entrada		

2.5. Población

Institución	Paralelos	Niños	Entrenadores
Modesto Aurelio Peñaherrera	Quinto "A"	26	1
	Quinto "B"	26	1
	Quinto "C"	24	1
	Quinto "D"	24	1
TOTAL		100	4

Fuente: Estudiantes de 10 años de los 5° Años y docentes de la Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

2.6. Muestra

Por tratarse de una población inferior a 200 individuos no se aplicó la fórmula muestral, por lo tanto, se realizó el trabajo con la totalidad de población los cuales son el motivo de la investigación.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores

Pregunta N° 1

¿Conoce las fases sensibles tempranas que se trabajan en los niños de 10 años?

Tabla 1

<i>Conoce las fases sensibles tempranas</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si	2	50%
No	2	50%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados, el 50% manifiesta que si conoce las fases sensibles tempranas; mientras que el otro 50% señala que no tiene conocimiento profundo de las fases sensibles tempranas. En lo que compete a tener un conocimiento adecuado sobre este tema, es necesario tener un conocimiento relevante sobre las fases sensibles ya que son un factor preponderante para tener en cuenta en el desarrollo de las capacidades físicas en el deportista tomando en consideración que todos los docentes del área deportiva deben manejar correctamente, ya que esto permite que se lleve a cabo con éxito la dinámica deportiva. Al respecto, Dietrich Martin J. N (2004) menciona que “Las fases sensibles son intervalos de tiempo limitados en los procesos de desarrollo de los seres vivos, en los que estos reaccionan a determinados estímulos del entorno con mayor intensidad que en otros periodos temporales, y con los correspondientes efectos para el desarrollo. (Pág. 157)

Pregunta N° 2

¿Señale las fases sensibles tempranas que usted aplica en los niños de 10 años?

Tabla 2

Fases sensibles tempranas aplica en niños de 10 años

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Fuerza	2	14,3%
Velocidad	3	21,4%
Resistencia	2	14,3%
Flexibilidad	3	21,4%
Coordinación	4	28,6%
TOTAL	14	100%

Fuente: Encuesta entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los docentes encuestados, considera que la coordinación en un 28,6% la velocidad y la flexibilidad en un 21,4% son la base esencial para ser tomada en cuenta para el desarrollo de la práctica de los fundamentos técnicos de fútbol, es necesario desarrollar estas capacidades en los niños para poder tener un mejor desenvolvimiento ante la práctica de los fundamentos técnicos de fútbol, ya que esto permite que se lleve un mejor control ante la dinámica deportiva del fútbol, ejecutando acertadamente los diferentes ejercicios en el desarrollo del fútbol como tal. Las fases sensibles son intervalos de tiempo limitados en los procesos de desarrollo de los seres vivos, en los que estos reaccionan a determinados estímulos del entorno con mayor intensidad que en otros periodos temporales, y con los correspondientes efectos para el desarrollo. (Dietrich Martin, 2004, pág. 156)

Pregunta N° 3

¿Qué conoce usted sobre el periodo de sensibilidad en el que se encuentra el niño de 10 años?

Tabla 3

Conoce el periodo de sensibilidad en niños de 10 años

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Mucho	1	25%
Poco	2	50%
Nada	1	25%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta Entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados, el 50% considera que tiene un conocimiento aceptable sobre el periodo sensible en niños de 10 años, el 25% manifiesta tener un conocimiento superior ante los demás y el 25% restante que no tiene conocimiento sobre este tema, lo que se toma en referencia para caer en cuenta que no van juntos de la mano para desarrollar la materia deportiva siendo esto de gran importancia para obtener resultados óptimos en la institución, las fases sensibles, no solo son para lograr un rápido y gran desarrollo deportivo, sino para cuidar la salud de los pequeños atletas. El máximo aprovechamiento de las fases sensibles se consigue con la aplicación de una preparación deportiva a largo plazo. Al respecto, (Rice, 2007 , pág. 48) menciona que “Es la etapa en que un determinado efecto puede producirse con mayor facilidad que en cualquier otro momento”.

Pregunta N° 4

¿Qué tipo de actividades realiza usted para desarrollar la fuerza y velocidad en los niños de 10 años?

Tabla 4*Actividades para desarrollar la fuerza y velocidad*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Juegos competitivos	1	25%
Actividades lúdicas	1	25%
Ejercicios físicos	2	50%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta Entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados, el 50% considera que se debe utilizar los ejercicios físicos para mejorar el trabajo de la fuerza y velocidad, mientras que el 25% sostiene que es de vital importancia ejecutar juegos competitivos al igual que actividades lúdicas para desarrollar estas capacidades inherentes a las fases sensibles tempranas, es necesario la interacción de varias capacidades para mejorar el trabajo autónomo del deportista ante la ejecución de cualquier deporte que sea de su elección que son componentes indispensables al contexto ejecutado con la convicción de evidenciar una mejor práctica del fútbol. Al respecto, Enric M Sebastiani, (2000) manifiesta “La fuerza puede ser definida como la capacidad de un músculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos e internos mediante su contracción muscular. Esto se puede hacer de forma estática (sin movimiento) o de forma dinámica (con movimiento).p.27

Pregunta N° 5

¿Cuál es su nivel de conocimiento sobre el trabajo que se debe realizar en la flexibilidad y resistencia ante el desarrollo de las fases sensibles tempranas en los niños de 10 años?

Tabla 5

Flexibilidad y resistencia ante el desarrollo de las fases sensibles tempranas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy adecuado	0	0%
Adecuado	2	50%
Poco adecuado	2	50%
Nada adecuado	0	0%
TOTAL	80	100%

Fuente: Encuesta Entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados, el 50% considera que mantiene un conocimiento adecuado sobre el trabajo de la flexibilidad y resistencia; mientras que el 50% señala que tiene un conocimiento mínimo sobre este tema, esto permite conocer que si está faltando una mejor indagación sobre las capacidades físicas que son una base esencial para trabajar cualquier deporte y así mantener una actividad física acorde al requerimiento de la práctica del fútbol en especial de sus fundamentos técnicos y lograr éxito la dinámica deportiva. Al respecto, Bompa (2005) menciona que “Los infantes son flexibles, pero el rendimiento de la flexibilidad suele reducir con la edad después de la pubertad, especialmente en los chicos, previsiblemente a causa de las ganancias de masa y fuerza muscular y estatura. La elasticidad solicita, por lo tanto, ser trabajada durante las etapas de desarrollo de un joven deportista.” (p. 3)

Pregunta N° 6

¿Considera que es necesario trabajar las fases sensibles tempranas en la práctica de los fundamentos técnicos de fútbol?

Tabla 6

Fases sensibles tempranas en fundamentos técnicos de futbol

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si	4	100%
No	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta Entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados, el 100% considera que si es necesario trabajar las fases sensibles tempranas en la práctica de los fundamentos técnicos de fútbol tomando en cuenta que a través del desarrollo de la presente encuesta evidenciaron cuales son las fases sensibles tempranas, es necesario la interacción de todos los elementos para su puesta en marcha, ya que esto permite que se lleve a cabo con éxito la práctica de los fundamentos técnicos de fútbol, considerado como uno de los más importantes en el ámbito del entrenamiento deportivo. Agrega además, que la técnica debe ser orientada de tal manera que cumpla las exigencias de ser económica y de una movilidad rápida. A la hora de trabajar gestos técnicos del fútbol, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear. (Frattaroli, 2004, pág. 189)

Pregunta N° 7

¿Utiliza recursos deportivos para trabajar los fundamentos técnicos de fútbol?

Tabla 7*Recursos deportivos en los fundamentos técnicos de futbol*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	3	75%
Casi siempre	1	25%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta Entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados, el 75% manifiestan que siempre utilizan recursos deportivos para trabajar los fundamentos técnicos de fútbol ya que consideran que es importante el uso de este material; mientras que el 25% señala que casi siempre utiliza este material para el trabajo deportivo, es fundamental que sea utilizado recursos para poder mejorar la práctica del futbol con la actuación central del entrenador como gestor de la actividad deportiva para que destaquen sus habilidades, desarrollando planes de entrenamiento acordes con la utilización de recursos deportivos. Al respecto, (Zapata & Aquino, 2008) define la técnica como “los procedimientos de rutina para resolver, de acuerdo con la situación, tareas motrices deportivas. Aquí se incluyen tanto las formas de movimientos propios de la modalidad como su variación dependiendo de la situación”.p. 58

Pregunta N° 8

¿Considera que realizar variantes durante la práctica deportiva ayuda a mejorar los fundamentos técnicos ofensivos en el fútbol?

Tabla 8

Variantes para mejorar fundamentos técnicos ofensivos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	2	50%
Casi siempre	1	25%
Rara vez	1	25%
Nunca	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta Entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados, el 50% considera que siempre utiliza variantes para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos tomando una verdadera importancia ante el juego; mientras que el 25% señala que casi siempre y rara vez utilizan variantes en sus ejercicios, es necesario aplicar variantes para de esta forma el trabajo de los fundamentos técnicos ofensivos se vuelvan monótonos la interacción del entrenador ayudara a que los deportistas mejoren de forma óptima el desarrollo ofensivo en el juego. Al respecto, “El regate rápido, abundante en fintas, los engaños derivados de la conducción del balón y la recepción y control seguros del balón jugado, alejándolo del ataque del contrario y llevándolo hacia su ámbito de movimientos, son considerados hoy como las herramientas técnicas y tácticas más eficaces del juego en ataque”. (Cometti, 2004, pág. 49)

Pregunta N° 9

¿Demuestra y explica el fundamento técnico defensivo de fútbol a trabajar antes del entrenamiento?

Tabla 9

Demuestra y explica el fundamento técnico defensivo a trabajar

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	4	100%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta Entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados, el 100% menciona que siempre demuestra y explica los ejercicios del fundamento técnico defensivo que trabajará durante el entrenamiento diario y de esta forma lograr un mayor desarrollo de las fases sensibles tempranas en esta ejecución, debido a que esto debe realizarse y no trabajar de forma improvisada, es necesario el conocimiento de la temática a ser tratada en un entrenamiento para que de esta forma el deportista pueda evidenciar las falencias que se puedan dar en el transcurso del ejercicio y su normativa que se implementara para su correspondiente ejecución al momento de la práctica de estos fundamentos del fútbol. Al respecto, “La interceptación es la acción técnica mediante la cual modificamos la trayectoria de un balón lanzado o tocado por un contrario, intentando evitar que llegue a su destino. El tipo de interceptación puede ser reflexivo o irreflexivo”. (Cantarero, 2008, pág. 108)

Pregunta N° 10

¿Con qué frecuencia evalúa el desarrollo de los fundamentos técnicos de fútbol en los niños de 10 años?

Tabla 10

Frecuencia en la que evalúa el desarrollo de los fundamentos técnicos de fútbol

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	25%
Casi siempre	3	75%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta Entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados, el 75% manifiesta que casi siempre realiza la evaluación del desarrollo de los fundamentos técnicos de fútbol; mientras que el 25% señala que siempre realiza este trabajo, es necesario la evaluación del trabajo realizado ya que así se podrá mantener un control más efectivo sobre las posibles falencias y requerimientos que el deportista necesitará para que su entrenamiento sea eficiente ya que se establece la interacción de todos actores del proceso, y así se efectuó con éxito la dinámica deportiva tomando en cuenta que el deportista debe manejar una buena técnica y esto se logra por medio de la evaluación. Al respecto, (Cantarero, 2008, pág. 108) manifiesta que “la carga es una acción física que consiste en apartar al contrario en la disputa del balón mediante el contacto físico de hombro contra hombro respetando las reglas del juego en este apartado”.

Pregunta N° 11

¿Considera usted que es importante la elaboración de un manual para la enseñanza de los fundamentos técnicos de fútbol y de las fases sensibles tempranas para niños de 10 años?

Tabla 11

Elaboración de una guía de enseñanza

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	4	100%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta Entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados, el 100% considera que es importante que se realice la elaboración de una guía para la enseñanza de los fundamentos técnicos de fútbol al igual que de las fases sensibles tempranas como un aporte para trabajar con los deportistas, es necesario la realización de esta guía como una fuente esencial de apoyo para el entrenamiento del fútbol, ya que esto permite que se lleve a cabo con éxito la dinámica deportiva a través de diferentes sesiones de entrenamiento que se desarrollarán para lograr una mejor ejecución en la técnica. La técnica debe ser orientada de tal manera que cumpla las exigencias requeridas. A la hora de trabajar gestos técnicos del fútbol, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear. (Frattaroli, 2004, pág. 189).

Pregunta N° 12

¿Considera que la aplicación del manual desarrollará de forma óptima los fundamentos técnicos de fútbol y de las fases sensibles tempranas?

Tabla 12

<i>Aplicación de la guía</i>		
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	2	50%
Casi siempre	2	50%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta Entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados, el 50% considera que la aplicación de la guía ayudará a desarrollar de forma óptima los fundamentos técnicos del fútbol de igual forma de las fases sensibles tempranas; mientras que el otro 50% señala que casi siempre será importante la aplicación de este documento de apoyo, es necesario la aplicación de este documento como un factor importante en el desarrollo de los fundamentos técnicos y no solo como un documento para ser guardado y no utilizado, de lo contrario se mantendrá el trabajo monótono y no activo en el deportista. Las fases sensibles son intervalos de tiempo limitados en los procesos de desarrollo de los seres vivos, en los que estos reaccionan a determinados estímulos del entorno con mayor intensidad que en otros periodos temporales, y con los correspondientes efectos para el desarrollo. (Dietrich Martin, 2004, pág. 157)

Pregunta N° 13

¿Cree usted que el manual será un instrumento propositivo para los entrenadores al momento de desarrollar su entrenamiento?

Tabla 13

Instrumento propositivo para el entrenamiento

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	4	100%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	4	100%

Fuente: Encuesta Entrenadores Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera

Análisis y discusión

De los entrenadores encuestados, el 100% considera que este documento será de carácter propositivo para el docente al momento de desarrollar su entrenamiento, es necesario considerar la relevancia de este documento que será propositivo para el entrenamiento de los fundamentos técnicos de fútbol partiendo de que una guía es de vital importancia para dar un aporte significativo para el entrenamiento de la disciplina del fútbol como eje de lograr un paso evolutivo en el niño de 10 años de la Escuela Modesto Aurelio Peñaherrera de la ciudad de Cotacachi, debido a que se encuentra estructurado de forma eficiente y planificada. Para conseguir éxitos en el fútbol de masas y en el desarrollo de la cantera, tenemos que encontrar aquellos métodos, competencias y posibilidades que favorezcan la promoción de jóvenes futbolistas. El fútbol de cantera tiene ámbitos con metas y tareas diferentes hallándose, sin embargo interrelacionados. (Arda & Casal , 2007, pág. 76)

3.2 Test aplicado a los deportistas

Test N° 1

Test de los 20 metros

Tabla 14

Importancia de la velocidad optima de los deportistas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	9	9%
Muy Bueno	35	35%
Bueno	22	22%
Regular	34	34%
TOTAL	100	100%

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

En este test aplicado de 20 metros en velocidad se puede comprobar que el 9% de los deportistas está en excelente estado, el 35% está en muy buena condición dentro de los parámetros del test, el 22% se puede comprobar que está en buen estado y el 34% de los deportistas se encuentra en una condición regular, en este test se puede evidenciar que los deportistas se encuentran en una condición aceptable en lo referente a la prueba de velocidad que permita un mejor desempeño deportivo, tomando en cuenta que ayuda a determinar la rapidez de movimiento en el deporte, debido a que la velocidad es importante en el deporte. La velocidad de desplazamiento está condicionada por diversos factores y depende también de las características de la misma. Si la actividad es cíclica, la velocidad va a depender en parte de la fuerza y resistencia muscular así como de la técnica que interviene la acción motriz. (Martínez López, 2002, pág. 192)

Test N° 2**Test de abdominales en 1 minuto****Tabla 15***Importancia de la fuerza optima de los deportistas*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	20	20%
Muy Bueno	21	21%
Bueno	54	54%
Regular	5	5%
TOTAL	100	100%

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

En este test aplicado de abdominales en 1 minuto se puede comprobar que el 20% de los deportistas está en excelente estado, el 21% está en muy buena condición dentro de los parámetros del test, el 54% se puede comprobar que está en buen estado y el 5% de los deportistas se encuentra en una condición regular, en este test se puede evidenciar que los deportistas se encuentran en una condición aceptable en lo referente a la prueba de fuerza que permite evidenciar el óptimo desempeño del deportista tomando en cuenta que este ejercicio debe ser primeramente funcional (es decir, que se prepare para los exigencias de la vida cotidiana) con marcado carácter profiláctico (para evitar los dolores de la zona baja de la espalda. La fuerza puede ser definida como la capacidad de un músculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos e internos mediante su contracción muscular. Esto se puede hacer de forma estática (sin movimiento) o de forma dinámica (con movimiento). (Enric M, 2000, pág. 27)

Test N° 3**Test de salto largo sin impulso****Tabla 16***Importancia de la fuerza optima de los deportistas*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	10	10%
Muy Bueno	27	27%
Bueno	17	17%
Regular	46	46%
TOTAL	100	100%

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

En este test aplicado de salto largo sin impulso se puede constatar que el 10% de los deportistas está en excelente estado, el 27% está en muy buena condición dentro de los parámetros del test, el 17% se puede comprobar que está en buen estado y el 46% de los deportistas se encuentra en una condición regular en este test, se puede evidenciar que los deportistas se encuentran en una condición aceptable en lo referente a la prueba de salto largo sin impulso, debido a que es una prueba que marca la fuerza explosiva que los deportistas poseen desde un punto cero y realizando la flexión correcta de sus piernas para luego realizar el salto sin tomar distancia. La fuerza muscular se manifiesta, en mayor o menor medida, en cualquier contracción muscular. Tradicionalmente se ha considerado la fuerza como un elemento básico y determinante del rendimiento físico y humano y, como tal, todos los científicos coinciden en la necesidad de medirla, ya sea por su valoración aislada, o como un dato más para conocer el estado de forma general del individuo. (Martinez López, 2002, pág. 130)

Test N° 4**Test de flexiones de brazos****Tabla 17***Importancia de la fuerza optima de los deportistas*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	19	19%
Muy Bueno	28	28%
Bueno	53	53%
Regular	0	0%
TOTAL	100	100%

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

En este test aplicado de flexión de brazos se puede constatar que el 19% de los deportistas está en excelente estado, el 28% está en muy buena condición dentro de los parámetros del test y el 53% se puede comprobar que está en buen estado, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas se encuentran en una condición aceptable en lo referente a la prueba de flexión de brazos, debido a que es una prueba que marca la fuerza que los deportistas poseen desde una posición de cubito ventral del cuerpo partiendo de cero y realizando la flexión correcta de sus brazos, debe realizarse correctamente de lo contrario existirán dolencias en lumbares. Es relevante comprender que la importancia de conocer la fuerza de un sujeto, tras la realización de un determinado test, tiene su principal justificación, en conocer la fuerza útil, como cualidad o capacidad de aplicar ésta en el cuerpo, y que permita el triunfo del sujeto, logrando mejores y más rápidos cambios de dirección, de velocidad, golpeados, empujes,50 etc. (Martinez López, 2002, pág. 132)

Test N° 5**Test de Krauz****Tabla 18***Importancia de la flexibilidad de los deportistas*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	15	15%
Muy Bueno	32	32%
Bueno	45	45%
Regular	8	8%
TOTAL	100	100%

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

En este test de flexibilidad conocido como de Krauz se puede comprobar que el 15% de los deportistas está en excelente estado, el 32% está en muy buena condición dentro de los parámetros del test, el 45% se puede comprobar que está en buen estado y el 8% de los deportistas se encuentra en una condición regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas se encuentran en una condición aceptable en lo referente a la prueba de Krauz, debido a que es una prueba que marca la flexibilidad que los deportistas poseen y así medir la flexibilidad de la espalda baja y de los músculos que se encuentran en la región posterior del muslo, el estiramiento debe ser eficaz en los músculos. Para realizar la medición de la capacidad de movimiento de una articulación, es decir su amplitud, se emplea generalmente un goniómetro. Durante su aplicación, se hace coincidir el eje de los instrumentos sobre el fulcro de la articulación, y los brazos del goniómetro con los segmentos móviles de la misma. (Martinez López, 2002, pág. 214)

3.3 Ficha de observación aplicada a los deportistas

Ficha de observación N° 1

Tabla 19

<i>Cabeceo frontal</i>		
ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	32	32%
Muy Bueno	43	43%
Bueno	22	22%
Regular	3	3%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del cabeceo frontal se puede comprobar que el 32% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 43% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 22% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 3% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad. En el toque de cabeza es importante no perder de vista el balón, para saber en qué momento y lugar se debe saltar. El peso del cuerpo debe trasladarse a la pierna de apoyo, que está ligeramente retrasada, mientras los brazos, apartados del cuerpo, equilibran el salto. Una vez se ha producido el contacto, y para conseguir una mayor potencia, todos los movimientos realizados con el cuerpo deben continuar, dejando que siga su curso normal. (Planells Indurain, 2002, pág. 110)

Ficha de observación N° 2

Tabla 20

Cabeceo frontal en parejas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	19	19%
Muy Bueno	52	52%
Bueno	25	25%
Regular	4	4%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del cabeceo frontal en parejas se puede comprobar que el 19% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 52% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 25% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 4% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. La utilidad del Juego de cabeza reside en su misma eficacia, demostrando con ello el jugador su inteligencia motriz para su especial dominio. El dominio de la técnica de juego de cabeza es imprescindible en el fútbol actual para poder aplicarla a todas las alternativas que se planteen al futbolista cuando el balón esté en el aire. (Borzi, 2015, pág. 109)

Ficha de observación N° 3**Tabla 21***Cabeceo frontal a puerta*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	25	25%
Muy Bueno	48	48%
Bueno	24	24%
Regular	3	3%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del cabeceo frontal a puerta se puede comprobar que el 25% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 48% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 24% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 3% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. El cabeceo dentro de la práctica del fútbol, es una acción técnica que tiene su aplicación en muchas facetas dentro de un mismo partido, aún por mucho que se trate de jugar el balón a ras de suelo, existen muchos lances en el juego que nos hacen aplicar esta acción técnica, por lo que deberemos ensayar y mejorar su ejecución. (Borzi, 2015, pág. 109)

Ficha de observación N° 4**Tabla 22**

Control con el pecho

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	16	16%
Muy Bueno	30	30%
Bueno	42	42%
Regular	12	12%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del control con el pecho se puede comprobar que el 16% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 30% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 42% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 12% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. La máxima aspiración debe ser lograr ese control orientado con oposición y en velocidad. Debido a los estrechos marcajes, pressing, reducción de espacios y velocidad que imperan hoy en el fútbol, el control orientado es imprescindible para lograr un juego más armónico, eficaz y con mayor velocidad. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 1)

Ficha de observación N° 5**Tabla 23***Control con la planta del pie*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	13	13%
Muy Bueno	31	31%
Bueno	46	46%
Regular	10	10%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del control con la planta del pie se puede comprobar que el 13% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 31% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 46% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 10% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. El control es una acción técnica básica, y será tanto más eficaz cuanto más perfecta sea su ejecución, con todas superficies de contacto, a pesar de la oposición y a la mayor velocidad. Realizaremos juego a un toque, prescindiendo de control, cuando la situación exija esta rapidez de ejecución para lograr eficacia (talento o visión futbolísticas), o la acción técnica a realizar así lo requiera (paredes). (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 1)

Ficha de observación N° 6**Tabla 24***Control con el empeine*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	11	11%
Muy Bueno	28	28%
Bueno	53	53%
Regular	8	8%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del control con el empeine se puede comprobar que el 11% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 28% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 53% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 8% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. Es una acción lenta, que en el fútbol actual tiene poca cabida, pero que resulta útil y aplicable en determinadas situaciones: Paradas realizadas estando previamente el jugador y balón en movimiento y quedan parados en el momento del control, sorprendiendo a los contrarios que en velocidad incidían sobre el balón. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 2)

Ficha de observación N° 7**Tabla 25***Control con el borde externo*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	12	12%
Muy Bueno	31	31%
Bueno	48	48%
Regular	9	9%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del control con el borde externo se puede comprobar que el 12% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 31% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 48% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 9% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. El jugador, para poder jugarlo con posterioridad, ha de intentar dominar el balón. El jugador ha de tener la capacidad de recoger y dominar el balón rápidamente creando el tiempo y espacio necesarios, se pueden usar todas las partes del cuerpo (con excepción de manos y brazos) para recoger el balón. (Peña, Cobo Agirregomezkorta , Oiartzabal Errasti , & Zinkunegi Zipitria, 2010, pág. 24)

Ficha de observación N° 8**Tabla 26***Control con el borde interno*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	17	17%
Muy Bueno	29	29%
Bueno	44	44%
Regular	10	10%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del control con el borde interno se puede comprobar que el 17% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 29% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 44% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 10% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. Si nuestros jugadores dominan el control orientado, a pesar de oposición y en velocidad, tendremos un equipo con juego seguro, veloz, ofensivo y deportivamente agresivo. El fútbol actual requiere mayor velocidad de movimientos y gran agilidad mental para solventar la escasez de espacios que nos otorga el contrario. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 5)

Ficha de observación N° 9

Tabla 27

Conducción con el borde interno

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	29	29%
Muy Bueno	50	50%
Bueno	18	18%
Regular	3	3%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo de la conducción con el borde interno se puede comprobar que el 29% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 50% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 18% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 3% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. Consiste en la habilidad de llevar rápido la pelota a ras del piso y en diferentes direcciones, manteniéndolo cerca del pie para no perder su control. Al programar ejercicios para entrenar la conducción es importante que los mismos también incluyan gambetas y malabares para reproducir frecuentes situaciones del juego. (Borzi, 2015, pág. 125)

Ficha de observación N° 10**Tabla 28***Conducción con el borde externo*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	25	25%
Muy Bueno	49	49%
Bueno	24	24%
Regular	2	2%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo de la conducción con el borde externo se puede comprobar que el 25% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 49% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 24% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 2% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. En los últimos tiempos es más dificultoso su empleo ya que los rivales reducen los espacios y tratan rápidamente de impedir los desplazamientos con la pelota. Su efectividad está condicionada, tanto por el dominio de la pelota en carrera, como por las condiciones del piso del campo de juego. (Borzi, 2015, pág. 125)

Ficha de observación N° 11**Tabla 29***Conducción con la planta del pie*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	20	20%
Muy Bueno	45	45%
Bueno	28	28%
Regular	7	7%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo de la conducción con la planta del pie se puede comprobar que el 20% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 45% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 28% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 7% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma conveniente acorde a su capacidad, los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. Sí que es condición imprescindible, que con la conducción no tratemos de desbordar a un contrario (sería un regate), sino orientamos hacia zonas libres del campo. Lo que no podemos evitar es que el adversario venga a nosotros desde cualquier dirección. En la enseñanza de la conducción se sigue el proceso lógico de lenta a rápido y de normal a superior. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 9)

Ficha de observación N° 12**Tabla 30***Conducción con el empeine*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	28	28%
Muy Bueno	50	50%
Bueno	17	17%
Regular	5	5%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo de la conducción con el empeine se puede comprobar que el 28% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 50% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 17% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 5% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma correcta acorde a su capacidad, es un fundamento importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. La conducción es necesaria para lograr una mejor penetración sobre la defensa del equipo contrario y, además, se tiene la posibilidad de dar un pase a un compañero, para que tenga posibilidad de un gol. Por medio de la conducción podemos cambiar de dirección o de velocidad al momento del ataque la recepción efectiva de un balón nos permite decidir qué vamos a hacer con él. (Martinez, 2000, pág. 79)

Ficha de observación N° 13**Tabla 31***Finta de desmarque sin balón*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	25	25%
Muy Bueno	37	37%
Bueno	27	27%
Regular	11	11%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo de la finta de desmarque sin balón se puede comprobar que el 25% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 37% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 27% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 11% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma apropiada acorde a su capacidad, es un fundamento importante lo deben realizar de manera óptima, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. Es la acción técnica individual, con o sin balón, realizada con rapidez con el cuerpo, por cualquier segmento, para provocar desequilibrio momentáneo en el adversario, llevándole a terreno falso o engañándole de nuestra real intención. Decimos que la finta es una acción técnica, aunque la realicemos sin balón por ser su fin controlar y conservar o apoderamos del balón, a pesar de la oposición del adversario. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 46)

Ficha de observación N° 14**Tabla 32***Finta de desmarque con balón*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	9	9%
Muy Bueno	32	32%
Bueno	45	45%
Regular	14	14%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo de la finta de desmarque con balón se puede comprobar que el 9% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 32% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 45% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 14% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma apropiada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica permanente. La importancia de la finta viene dada por la necesidad del jugador de ocultar sus verdaderos propósitos y sorprender al adversario. Prácticamente se realizan gran cantidad de fintas durante un partido, unas con balón y otras sin él, al ejecutar casi todas las acciones técnicas. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 46)

Ficha de observación N° 15**Tabla 33***Pase con el borde interno*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	31	31%
Muy Bueno	50	50%
Bueno	18	18%
Regular	1	1%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del pase con el borde interno se puede comprobar que el 31% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 50% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 18% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 1% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma conveniente acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. El fútbol es un juego de conjunto, en el cual es imprescindible que los jugadores pasen la pelota entre sí, para poder avanzar a la portería contraria. Los pases a nivel del pasto son más fáciles de recibir por un compañero. El pase supone la acción y el fundamento base del juego en equipo y su eficacia debe ser importante en la evolución del juego. (Martinez, 2000, pág. 81)

Ficha de observación N° 16**Tabla 34***Pase con el borde externo*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	31	31%
Muy Bueno	48	48%
Bueno	21	21%
Regular	0	0%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del pase con el borde externo se puede comprobar que el 31% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 48% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha y el 21% se puede comprobar que lo realiza de buena forma, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma conveniente acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón a un sólo toque. Por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible. De una forma llana consistiría en la CISION de la posesión del balón a otro compañero mediante un golpe y una trayectoria determinada. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 50)

Ficha de observación N° 17**Tabla 35**

Pase con el empeine

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	34	34%
Muy Bueno	46	46%
Bueno	19	19%
Regular	1	1%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del pase con el empeine se puede comprobar que el 34% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 46% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 19% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 1% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. Tendremos que usar la técnica más próxima a la situación de juego. El tipo de pase a realizar, dependerá de la situación de juego y de la orientación, exactitud y velocidad que queramos darle a la pelota. Las partes del cuerpo más utilizadas en esta ejecución técnica son los pies, la cabeza y el pecho. (Peña, Cobo Agirregomezkorta , Oiartzabal Errasti , & Zinkunegi Zipitria, 2010, pág. 29)

Ficha de observación N° 18**Tabla 36**

Regate en velocidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	13	13%
Muy Bueno	34	34%
Bueno	40	40%
Regular	13	13%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del regate en velocidad se puede comprobar que el 13% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 34% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 40% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 13% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma apropiada acorde a su capacidad, es un fundamento importante que lo deben realizar de manera óptima, los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica, tomando en cuenta que el regate acompañado de la velocidad debe convertir en una sola estructura de juego. Es la acción técnica individual que efectuamos en posesión del balón desbordando al contrario que se nos enfrenta, dejándolo fuera de participación momentánea en el juego y conservando el control del medio. Si nos entra lateral, o por detrás el desbordamiento equivale a desprendernos de él, anular su intento y dejarlo fuera de participación. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 14)

Ficha de observación N° 19**Tabla 37**

Regate con autopase

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	9	9%
Muy Bueno	30	30%
Bueno	48	48%
Regular	13	13%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del regate con autopase se puede comprobar que el 9% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 30% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 48% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 13% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma conveniente acorde a su capacidad, es un fundamento importante que lo deben realizar de manera óptima, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica, la creatividad en el ataque debe ser rápida y con visión total del entorno. Es la ejecución técnica que empleamos cuando llevamos el balón controlado para superar a un rival directo. Superar a un rival directo sin perder la posesión del balón. En el fútbol de hoy día resulta una acción técnico-táctica imprescindible por la falta de espacios y los marcajes severos. (Peña, Cobo Agirregomezkorta , Oiartzabal Errasti , & Zinkunegi Zipitria, 2010, pág. 25)

Ficha de observación N° 20**Tabla 38**

Tiro con el empeine

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	27	27%
Muy Bueno	53	53%
Bueno	16	16%
Regular	4	4%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del tiro con el empeine se puede comprobar que el 27% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 53% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 16% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 4% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, es un fundamento importante que lo deben realizar de manera óptima, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica de este fundamento, el tiro con empeine debe ser eficaz. Los golpes a la pelota con el pie se utilizan fundamentalmente para pasarle la misma al compañero y para rematar hacia el arco rival con intención de marcar goles. Los puntos a tener en cuenta para lograr mayor eficacia con las distintas partes del pie durante el juego. Es importante que pueda perfeccionarse la habilidad en el manejo y golpeo de la pelota con ambas piernas. (Borzi, 2015, pág. 112)

Ficha de observación N° 21**Tabla 39***Tiro con el borde interno*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	34	34%
Muy Bueno	47	47%
Bueno	15	15%
Regular	4	4%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del tiro con el borde interno se puede comprobar que el 34% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 47% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 15% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 4% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. La superficie de contacto del balón, al ser esférico y uniforme, será cualquiera de sus puntos en que aplica el jugador la suya para impulsar el balón. Dividiremos el balón en cuatro partes iguales con dos ejes imaginarios perpendiculares para un mejor estudio. Según el punto de contacto, resultará en el golpeo con el pie. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 32)

Ficha de observación N° 22**Tabla 40***Tiro con el borde externo*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	25	25%
Muy Bueno	44	44%
Bueno	26	26%
Regular	5	5%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del tiro con el borde externo se puede comprobar que el 25% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 44% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 26% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 5% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma conveniente acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica. Lo importante que es no sólo el remate al arco sino, precisamente, el aprovechamiento de oportunidades, aunque la pelota no alcance el destino previsto o una hábil defensa impida la concreción del gol. Nada hace decaer más el entusiasmo de un equipo atacante, que la pérdida de las oportunidades que se le ofrecen en un partido. (Martinez, 2000, pág. 82)

Ficha de observación N° 23**Tabla 41***Tiro con bote del balón*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	14	14%
Muy Bueno	29	29%
Bueno	47	47%
Regular	10	10%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico ofensivo del tiro con bote del balón se puede comprobar que el 14% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 29% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 47% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 10% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento ofensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera óptima en bien de su desarrollo técnico individual, tomando en cuenta que los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la práctica, tomando en cuenta que realizar un tiro con bote es complicado. Durante un partido se suelen presentar ocasiones en que el jugador que está en posesión del balón no ve aconsejable realizar un golpeo con las superficies más usuales, ya que su situación, la de sus compañeros, la de los contrarios, la zona del campo en que actúa, etc., se lo impiden. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 38)

Ficha de observación N° 24**Tabla 42***Interceptación a ras de piso*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	19	19%
Muy Bueno	51	51%
Bueno	23	23%
Regular	7	7%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico defensivo de la interceptación a ras de piso se puede comprobar que el 19% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 51% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 23% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 7% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma conveniente acorde a su capacidad, es un fundamento importante que lo deben realizar de manera recomendable en bien de su desarrollo técnico individual, los deportistas deben desarrollar su técnica a través de la experiencia. Es la acción técnica defensiva, sobre el balón que ha jugado el contrario, para modificar la trayectoria y tratar de evitar el fin perseguido por el lanzador. Lograr esto último depende del destino del balón después de la interceptación. Situamos la acción de interceptar cuando el contrario ha lanzado el balón para diferenciarla de entrada, carga y tackle, cuyo contenido es diferente. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 60)

Ficha de observación N° 25**Tabla 43***Interceptación a media altura*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	34	34%
Muy Bueno	45	45%
Bueno	14	14%
Regular	7	7%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico defensivo de la interceptación a media altura se puede comprobar que el 34% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 45% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 14% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 7% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, es un fundamento defensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera recomendable en bien de su desarrollo técnico individual, cortamos un pase, un tiro o interrumpimos la conducción de un contrario, que puede realizar la progresión en el contrataque y producir un gol. La Interceptación emplea a menudo, como arma eficaz para lograr éxito, la anticipación “que es ganar la mano” mentalmente al contrario, de forma que cuando realiza la acción pensada, observa que su intención había sido captada y neutralizada. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 61)

Ficha de observación N° 26**Tabla 44***Interceptación en cabeceo*

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Excelente	15	15%
Muy Bueno	30	30%
Bueno	41	41%
Regular	14	14%
TOTAL	100	100%

Fuente: Ficha de observación aplicada a los deportistas

Análisis y discusión

En esta ficha de observación sobre el fundamento técnico defensivo de la interceptación en cabeceo se puede comprobar que el 15% de los deportistas lo realizan de forma excelente, el 30% lo desarrolla de muy buena forma dentro de los parámetros de la ficha, el 41% se puede comprobar que lo realiza de buena forma y el 14% de los deportistas lo ejecuta de manera regular, con todos los resultados obtenidos se puede evidenciar que los deportistas realizan la ejecución de este fundamento técnico de forma adecuada acorde a su capacidad, debido a que es un fundamento defensivo importante que los deportistas lo deben realizar de manera recomendable en bien de su desarrollo técnico individual, cortamos un pase, un tiro o interrumpimos la conducción de un contrario, esto produce que el jugador en posesión del balón corte su juego. Para realizar adecuadamente el pressing el equipo tiene que conseguir que el contrario reduzca la creatividad y rapidez mental, lo obliga además, a la improvisación, ofrece una dificultad para la progresión del contrario y cuando se roba el balón el contraataque puede ser mortal. (Martinez, 2000, pág. 89)

CAPÍTULO IV

4.- PROPUESTA

4.1 Título de la Propuesta

“MANUAL DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL CON ENFASIS EN LAS FASES SENSIBLES TEMPRANAS PARA LOS ENTRENADORES DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “MODESTO AURELIO PEÑAHERRERA” DEL CANTÓN COTACACHI

4.2 Justificación

En el presente documento, considerando que dentro de los lineamientos de la Real Academia de la Lengua afirma que se debe citar en forma general al referirse a los actores dentro de una investigación, se mencionará a los sujetos de investigación, como los son niños y niñas de los 5° años, docentes, sin que esto represente exclusión alguna. Por tal razón se hace énfasis en esta justificación para que el presente no tenga incidencia en su desarrollo este diagnóstico permitió conocer como están trabajan en el aspecto físico, técnico y psicológicos.

Se reconoce desde cualquier punto de vista que el deporte es un pilar importante y que todos deberían tener acceso a este, porque se sabe que un país que practica deporte es un país que progresa, puede que parezca una frase un poco trillada, sin embargo, es una realidad.

Una manera efectiva para lograr un desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas es a través de la utilización de las fases sensibles tempranas como la base esencial que pongan en marcha procesos adecuados al momento del entrenamiento propiciando un proceso deportivo de calidad en el cual los deportistas

puedan desenvolverse de forma autónoma en cualquier campo deportivo que deseen intervenir.

Es evidente que el deporte ha estado en evolución y es importante que cada lugar en donde este se imparte pueda ser transmitido de la mejor manera, para que la práctica que se brinde llegue al niño de tal manera que la formación de este pueda ser integral.

Esta implementación del manual de ejercicios de los fundamentos técnicos de fútbol beneficiará enormemente, no únicamente a los niños y niñas de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”, sino también para sus docentes ya que podrán planificar actividades donde requiera la utilización de este material facilitando así la obtención de destrezas dando apertura a la evolución de los niños y logrando motivar al trabajo en la cancha como fuera de ella.

Un factor muy importante también es el impacto visual que presenta el aplicar este manual debido a que motivara a otros grados de la institución antes mencionada, es por esta razón que la elaboración de un manual contribuirá en la práctica del fútbol en la institución despertando así la motivación y el interés de quienes aquí reciben un trabajo deportivo diferente ya que se utilizara un diseño que evidencie el servicio que brinda y que beneficia a toda la comunidad.

4.3 Fundamentación

4.3.1 Fases sensibles

Las fases sensibles, no solo son para lograr un rápido y gran desarrollo deportivo, sino para cuidar la salud de los pequeños atletas, cuidando los contenidos y la incidencia del entrenamiento en cada una de las capacidades de los pequeños o

jóvenes atletas, que requieren ir evolucionando su estado corporal para de esta forma practicar un deporte.

Los diferentes componentes de la compleja capacidad deportiva no se pueden entrenar en cada edad con el mismo grado de intensidad en la eficacia del aprendizaje y/o de mejora, mientras que en las fases del desarrollo físico y motor, hay unos períodos de tiempo en los que determinadas capacidades elevan especialmente su rendimiento reaccionando al entrenamiento. (Dietrich Martin, 2004, pág. 157)

Estas fases se encuentran determinadas por factores promovidos por el desarrollo corporal. Por ejemplo, el período comprendido desde los 5 o 6 años hasta los 11 o 12 años (antes de la explosión puberal) es la fase sensible de la coordinación

4.3.2 Fuerza

La fuerza es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía, que le permitan al ser humano su desarrollo corporal como también motriz, debido a que esto le ayudará a mantener una función adecuada de su esquema muscular.

La fuerza puede manifestarse en régimen isométrico (estático) del trabajo muscular cuando durante la tensión no varía su longitud, y en régimen isotónico (dinámico) cuando la tensión provoca un cambio de longitud de los músculos. En el régimen isotónico se distinguen dos variantes: concéntrica, en la que la resistencia se vence con una tensión de los músculos y una disminución de su longitud, y excéntrica, en la que la resistencia se realiza con una extensión del músculo y un aumento de su longitud. (Platonov, 2001, pág. 319)

Se debe tomar en cuenta que la fuerza es de vital importancia para el desarrollo del deportista, es la capacidad física de obrar y resistir, de producir un efecto o trabajo o la capacidad que tiene un individuo para oponerse o vencer una resistencia.

4.3.3 Fuerza rápida

Se debe entender que la fuerza es una capacidad o cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía., y es el medio esencial por el cual el deportista incrementa su fortaleza física en actividades que requiere una actividad explosiva en sus movimientos. “La fuerza rápida es la capacidad del sistema neuromuscular para movilizar el potencial funcional con el fin de lograr altos índices de fuerza en el tiempo más breve posible”. (Platonov, 2001, pág. 319)

Por lo tanto se debe dar a conocer que la fuerza rápida demostrada en condiciones de resistencia notable suele considerarse como fuerza explosiva, mientras que la fuerza ejercida contra una resistencia pequeña o media con una gran velocidad inicial se acostumbra considerar como fuerza de salida.

4.3.4 Resistencia

Es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado.

La resistencia hay que considerarla según su naturaleza en esta compleja relación sólo cuando el mantenimiento de un trabajo de resistencia resulte posible porque la musculatura pueda reaccionar a señales reguladoras de la mente y del movimiento, para mantener durante un período de tiempo lo más

largo posible un rendimiento en una técnica de movimiento especial. (Dietrich Martin, 2004, pág. 130)

El nivel de desarrollo de esta capacidad está condicionado por el potencial energético del organismo del deportista y el grado en que se adecúa a las exigencias de cada modalidad concreta; la eficacia de la técnica y la táctica; los recursos psíquicos del deportista

4.3.5 Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es una de las dos formas de resistencia del cuerpo humano, es decir, su capacidad para realizar continuamente una actividad o un trabajo durante el mayor tiempo posible, cuando el cuerpo se somete a un esfuerzo, se consume dicha energía (almacenada bajo la forma de moléculas de ATP) para mantener los músculos operando (elongándose y estrechándose) y el resto del cuerpo oxigenado.

Es la capacidad que permite tener un esfuerzo de intensidad media durante un espacio prolongado de tiempo. La encontramos, asimismo bajo otras denominaciones: resistencia orgánica, resistencia cardio-vascular, resistencia cardio-respiratoria, resistencia general, el esfuerzo es moderado y de amplia duración a nivel muscular. (Dietrich Martin, 2004, pág. 134)

Según lo mencionado es la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo. Es muy común en la literatura especializada, observar que se hace referencia a la resistencia como una capacidad meramente física, no obstante, se ha comprobado que futbolistas psicológicamente más fuertes, son capaces de mostrar niveles de resistencia superiores y en muchos casos, hasta poder mantener un elevado rendimiento aun cuando la capacidad física se encuentra limitada.

4.3.6 Fundamentos técnicos de fútbol

Existen variadas definiciones acerca del concepto de técnica futbolística, no obstante, aquí se detallarán algunas que nos permita poseer una visión clara y práctica sobre el mismo. Es una parte fundamental del fútbol, pues todo jugador tiene que saber parar un balón, pasarlo, patear y dominar la pelota. En esta etapa el futbolista demuestra sus condiciones de los principios básicos del fútbol.

La técnica la debemos ubicar como el primer factor de rendimiento en la competición con el balón. Agrega además, que la técnica debe ser orientada de tal manera que cumpla las exigencias de ser económica y de una movilidad rápida. A la hora de trabajar gestos técnicos del fútbol, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear. (Frattaroli, 2004, pág. 189)

Una buena técnica nos ayuda para que el movimiento sea óptimo. Es el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. Un buen gesto técnico hace que la acción sea más fácil y el movimiento se lo realiza en menor tiempo, tomando en cuenta que el desarrollo de estos fundamentos ayuda a que el juego sea más vistoso al momento del manejo del balón fundamentándose con técnicas individuales y colectivas.

4.3.6 Cabeceo

Para cabecear el balón con una buena cantidad de potencia necesitará arquearse hacia atrás y enviar su cabeza hacia adelante luego. Cuando se cabecea de esta forma, debe mantener sus hombros nivelados y perpendiculares a su objetivo. El contacto debe hacerse con el centro de la frente.

Cabecear consiste en propulsar el balón utilizando la frente. Los jugadores pueden utilizar la cabeza para realizar un pase, tirar al arco, recibir o despejar el balón. Cabecear es una técnica importante porque en general el 30 por ciento del juego se realiza en el aire. Contar con una técnica y una coordinación adecuadas es fundamental para cabecear con éxito. (Chapman , Derse , & Hansen, 2008, pág. 146)

Es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar si no para enviar un cabezazo al arco, es muy importante recalcar que para que sea un buen cabezazo debe de ser pegado con la frente y los ojos nunca deben de estar cerrado. Casi todas las alternativas analizadas en el pase y en el remate pueden ser aplicados al hablar de juego de cabeza. La frente es la parte más usada aunque también se utilizan las partes laterales, parietales, y la superior.

4.3.7 Conducción

La conducción es la acción técnica que lleva a cabo un futbolista cuando traslada la pelota de una zona del terreno de juego a otra por medio de toques consecutivos y sin perder su control. El jugador debe saber cómo se hace correctamente la conducción y también cuándo tiene que realizarla. A través de la conducción se consigue el buen manejo del balón. De esta forma se logra seguridad mientras se mantiene la posesión del mismo, así como capacidad para llevar a cabo acciones posteriores.

Tradicionalmente la conducción se ha referido siempre al control y manejo del balón en su rodar por el terreno de juego con los pies, pero ya surgen opiniones que también habla de conducir el balón a diversas alturas en el momento que lo trasladamos, en acción individual, con la cabeza, el muslo, el

empeine, etc. Consideramos lo primero como ortodoxo y generalizado y lo segundo un recurso con manifiesta habilidad. (Pérez N. & Civera, 2009, pág. 9)

La conducción (a pesar de permitir mantener balón y la iniciativa) se debe usar como recurso, por tener varios inconvenientes para el jugador y el equipo, como veremos más adelante. En la enseñanza de la conducción se sigue el proceso lógico de lenta a rápido y de normal a superior. Sin olvidar que en fútbol lo sencillo y natural resulta lo mejor. Para realizar una correcta conducción, el golpeo al balón debe ser muy suave. Además, este y el pie tendrán que estar siempre muy cerca

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general

Mejorar los fundamentos técnicos de fútbol, con énfasis en las fases sensibles tempranas para los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi.

4.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar ejercicios adecuados que ayuden a fortalecer la práctica de los fundamentos técnicos de fútbol y de las fases sensibles tempranas en los niños de 10 años.
- Proponer a los entrenadores el manual de sesiones de entrenamiento de los fundamentos técnicos de fútbol con énfasis en las fases sensibles tempranas para los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi. .
- Socializar a los entrenadores el manual de sesiones de entrenamiento de los fundamentos técnicos de fútbol con énfasis en las fases sensibles tempranas

para los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi.

4.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Ciudad: Cotacachi

Institución: Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”

Beneficiarios: Estudiantes de los 5° años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”, docentes, autoridades.

4.6 Desarrollo de la propuesta

El fútbol es quizás el deporte más popular a nivel mundial en la actualidad. Es importante no sólo a nivel deportivo, como juego y pasatiempo, sino también a nivel social, ya que une a grupos sociales, a clubes o incluso a naciones. La evolución del fútbol moderno desde su creación en Inglaterra en el siglo XIX ha posibilitado la aparición de nuevas formas de practicarlo, de forma que hoy se puede jugar al fútbol de muchas maneras. La técnica es el conjunto de acciones que puede desarrollar el jugador con el balón, dominándolo, utilizando para ello cualquiera de las superficies de contacto que permite el reglamento. A pesar de ello, podemos decir que en la mayoría de ellas se conserva la idea original en cuanto a los objetivos y el ciclo de juego, por lo que los contenidos trabajados podrán tener una aplicación más o menos directa practiquemos la que practiquemos. Están el fútbol 11, el fútbol 7 (siete jugadores, con dimensiones del campo y porterías más reducidas), el fútbol sala (5 jugadores en campo mucho más reducido y con una superficie lisa...) o los más

modernos fútbol vóley y fútbol playa. Por último, el fútbol es hoy en día uno de los deportes que más dinero genera debido a la popularidad que posee en regiones como Europa, Latinoamérica, Asia y últimamente también Estados Unidos. Así, el campeonato mundial de fútbol como muchos otros torneos internacionales y locales significan un importante movimiento de capitales que son puestos por multinacionales, particulares u organizaciones de todo tipo.

Como todo deporte colectivo el grupo, o el equipo es conformado por individuos de diferentes caracteres y biotipos, los que necesitan un tratamiento adecuado, para lo cual utilizamos diversos métodos que nos conduzcan al objetivo: una buena enseñanza. En la técnica de la enseñanza hay que distinguir el aspecto teórico y práctico. Las actividades deportivas y corporales, identificadas en las prácticas regulares de Educación Física y de iniciación deportiva atañen directamente al dominio cognitivo y psicomotor del niño, quien es todo movimiento.

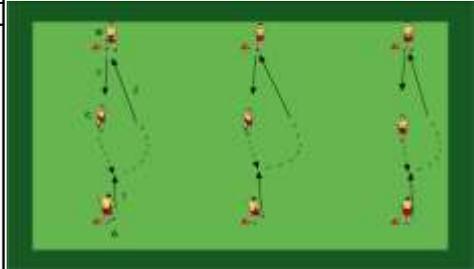
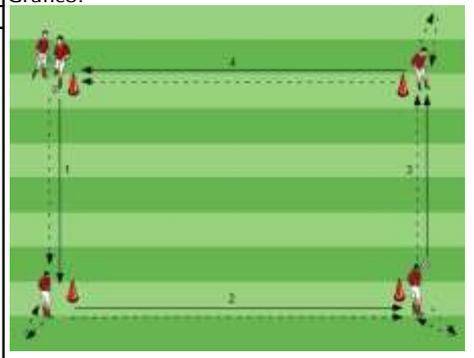
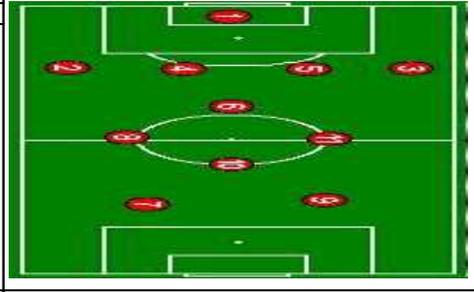
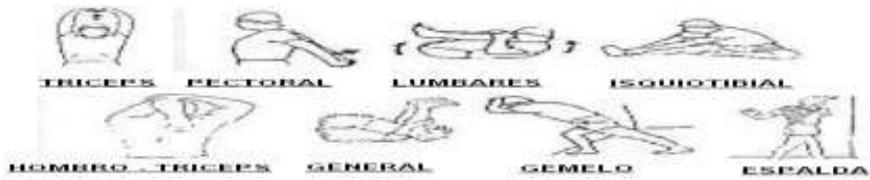
La educación a través del movimiento es la manera adecuada de la iniciación deportiva, por lo que el niño responde a los estímulos proporcionados positivamente facilitando el aprendizaje de las técnicas específicas del deporte. La acción pedagógica debidamente ordenada en el proceso del aprendizaje garantizará el buen dominio corporal del niño, desarrollando hábitos que en adelante se utilizarán para aprender a practicar un deporte.

El aprendizaje es una constante en la vida de los individuos, los hábitos motores transformados en técnica deportiva se perfeccionan, respetando las fajas etarias y los grados de dificultad en cada uno de ellos, para llegar a la madurez deportiva. Para ello debemos incidir sobre: Equilibrio, importante para que el niño obtenga niveles mínimos de desenvolvimiento de sus cualidades físicas, psíquicas y motoras para adquirir el dominio de técnicas básicas y luego aprender las diferentes técnicas individuales. En la formación de un deportista existen ciertas fases

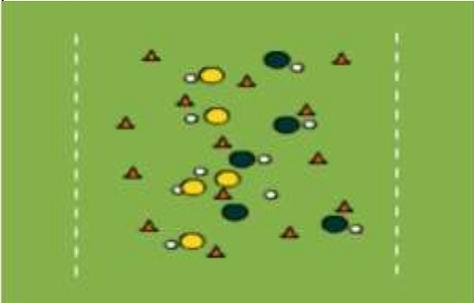
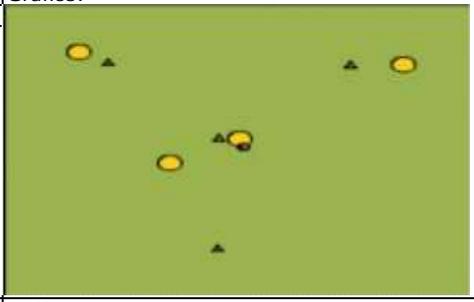
durante las cuales el organismo está más receptivo y tiene ritmos de desarrollo que son distintos para las diferentes, adquisiciones, tales como velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y técnica, estas son las llamadas fases sensibles.

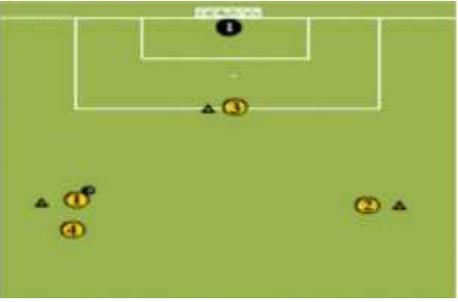
La teoría del entrenamiento deportivo en el fútbol es un ejemplo de las estructuras integrales modernas que se basan en la semejanza de la estructura del funcionamiento interno de los objetos y no en su pertenencia a la disciplina tradicional. Este punto de vista permite, en primer lugar, abarcar en su unidad todos los objetos que pertenecen a la disciplina en cuestión y, en segundo lugar, presentar un volumen de conocimientos acumulados dentro de los límites de las disciplinas tradicionales (teoría y metodología del entrenamiento deportivo, fisiología, bioquímica, morfología, psicología, etc.) desde las posiciones de su posible realización práctica.

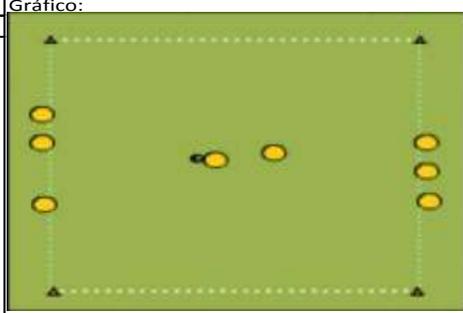
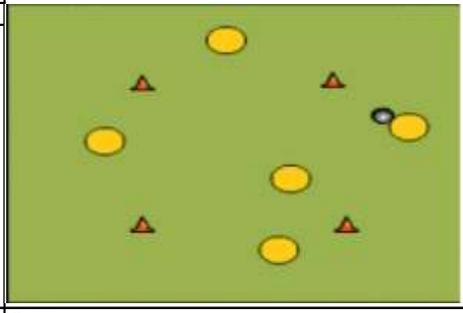
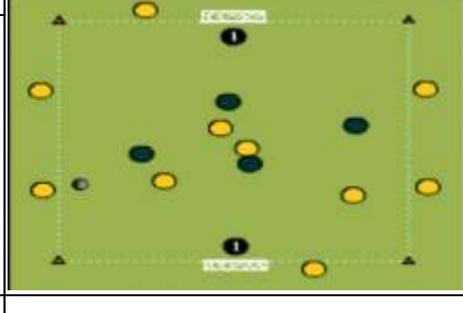
La imprecisión inicial en la ejecución se verá superada con una adecuada sistematización y gradualmente serán más consistentes, posibilitando la ejecución técnica con mayor dinamismo, precisión y economía de esfuerzo. Para ello se debe implementar una propuesta alternativa que ayude al desarrollo de la condición física, que comprende el desarrollo aeróbico y anaeróbico, el desarrollo de la fuerza, de la flexibilidad, velocidad y la coordinación, a esto se le puede añadir en los procesos de entrenamiento, también en este proceso de formación deportiva se puede tratar aspectos relacionados de la técnica y táctica.

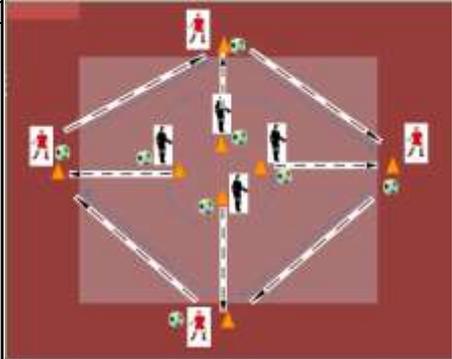
SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	1			FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	16	CONOS	15	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	10	ESTACAS	10	
90,00		TACTICO		FÍSICO-ESTRATEGICO	ELÁSTICOS	3	LIGAS	2	
		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	10	PULSOMETROS		
1. OBJETIVO: Desarrollar la velocidad de desplazamiento, la conducción y pase									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL (min)		5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO (min)		10			
				15					
Dario Cevallos: Realizar un calentamiento en juego de 4 esquinas en desplazamientos laterales con postas de balón en cada esquina				Dario Cevallos: Se realizará el control y pase del balón en parejas, para luego realizar variantes de pase y control con la cabeza, luego el control y pase por el aire para que entren en calor los jugadores					
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Tenemos a 3 jugadores superiores (B), 3 medios (C) y 3 inferiores (A), el jugador B hace un pase al jugador C el cual realiza conducción mientras el jugador A se adelanta a recibir un muy corto pase una vez que C entregue el balón pasa a formarse en la fila de A, luego A realiza conducción por el lado contrario y realiza un pase a B y A pasa a formarse en la fila de B con el objetivo de mejorar el pase y la conducción del balón.				28,0					
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Tenemos un ejercicio cuatro esquinas, el jugador de la esquina 1 realiza un pase a la segunda esquina y se traslada hacia donde hizo el pase, el jugador de la segunda esquina al recibir el pase realiza conducción hasta la esquina de la cancha y vuelve para repetir el proceso del jugador de la primera esquina, el jugador de la segunda esquina realiza un pase al jugador de la tercera esquina y se traslada a la esquina a donde ejecuto el pase y los jugadores de la tercera esquina de igual manera realizan conducción hasta la esquina de la cancha, este mismo proceso se lo hará con la cuarta esquina y así el ejercicio se volverá rotatorio.				22,0					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(min)	5	MICRO PAUSA(min)	2	3					
Un partido de 11 contra 11, o se dividirá en dos equipos dependiendo de cuántos jugadores conformen el equipo con el objetivo de poner en práctica lo entrenado anteriormente.				25,00					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			90,0	MINUTOS					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
									
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

SESIONES DE ENTRENAMIENTO								
SESIÓN	2			FECHA				
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba			
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10			
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES			
COMPETITIVA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	16	CONOS	15
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	BALONES	10	ESTACAS	10
86,00		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	3	LIGAS	2
		ESTRATEGICO		JUEGO	PLATOS	10	PULSOMETROS	
1. OBJETIVO: Realizar correctamente la tecnica del pase.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL (min)				5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO (min)		10
				15				
Dario Cevallos: Realizar un trabajo con la escalera de coordinación a través de variantes de velocidad.					Dario Cevallos: Se realiza el control del balón a través de los conos para adquirir movilidad en el deportista y que sus musculos vayan adquiriendo movilidad.			
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	3				
Pases entre tres jugadores, siempre pasaran por el jugador situado en la mitad que girando rápidamente pasará a otro compañero y de esta manera se realizará un cambio de posición entre los jugadores.				30,0				
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	2	MICRO PAUSA(min)	1	2				
Dos jugadores inician conduciendo en dirección a los conos situados en posición diagonal. Realizan un giro alrededor del cono para posteriormente enviar un pase raso y diagonal al lado contrario del que salieron. Los jugadores se desplazan al lugar donde entregan el balón. Aumentar progresivamente el ritmo de la conducción.				16,0				
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	2	3				
Se realizará partidos de 5 contra 5 en donde se ira modificando el partido ingresando un jugador al momento que el contrario anote un gol y estableciendo reglas básicas como las faltas y los saques en el área laterarl para que vayan adquiriendo conocimiento de las reglas del fútbol.				25,00				
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				86,0	MINUTOS			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación								
								
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"								

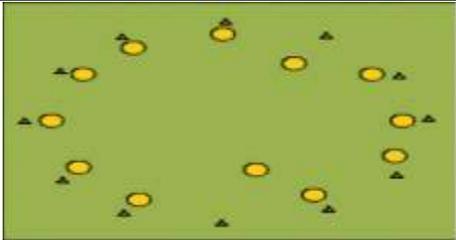
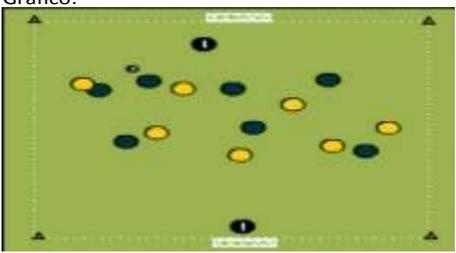
SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	3			FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVA	X	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO		CHALECOS	16	CONOS	10
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	10	ESTACAS	
84,00		TACTICO	X	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	3	LIGAS	2
		ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	10	PULSOMETROS	
1. OBJETIVO: Desarrollar efectivamente la técnica del pase									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL (min)		5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO (min)		10			
			15	 <p>Dario Cevallos: Se traza una cancha pequeña para realizar conducción con el balón para realizar variantes de modo que cuando el entrenador de un silbato intenten quitar el balón al contrario y luego al silbato realiza skipping alto en el mismo lugar para luego realizar el ejercicio.</p>					
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
A la orden del entrenador salen todos de sus posiciones procurando llegar al lado contrario con el balón controlado. El equipo que llegue antes será el ganador siempre y cuando lo hayan hecho todos los componentes de ese equipo. Para dificultar un poco mas el ejercicio se incluirán pivotes en el campo teniendo que ser sorteados para de esta forma ver con que equipo va a respaldar.				22,0					
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Se ubican los conos en tal posición que se realice un ejercicio esquematizado del entrenamiento de pases que permitan que el pase se dirija hasta el siguiente compañero pero, tomando en cuenta que a la entrega del pase el que tiene el balón debe dirigirse hacia la posición del que recibe y así sucesivamente se realizará el ejercicio.				28,0					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Se realiza un partido en donde el juego se lo realizará con la mano pero solo puede anotar el gol utilizando la cabeza.				19,00					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			84,0	MINUTOS					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
<p>Dario Cevallos: Se realiza la elongación de músculos para de esta forma evitar la contractura de los mismos debido a que siempre se debe realizar esta actividad luego de un esfuerzo físico tomando en cuenta que la base del trabajo deportivo es la correcta ejecución del estiramiento.</p>									
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

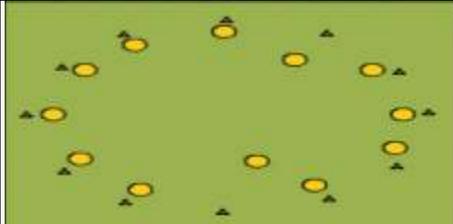
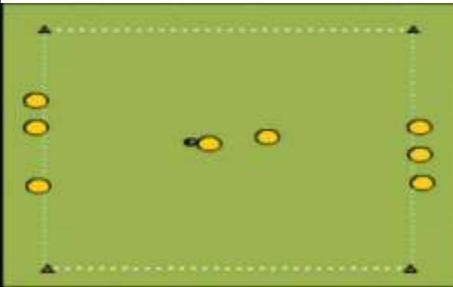
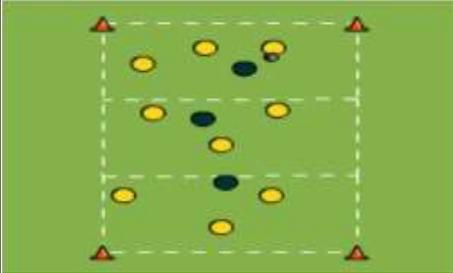
SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	4				FECHA				
ENTRENADOR	Dario Cevallos				A. TÉCNICO	Pablo Tamba			
P.FÍSICO	Rene Cumbal				CATEGORÍA	Sub 10			
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO		CHALECOS	16	CONOS	15
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	3	LIGAS	2
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	10	PULSOMETROS	
88,00									
1. OBJETIVO: Desarrollar la conducción del balón a través de la aplicación de la velocidad de reacción.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL (min)			5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO (min)			10	
 <p>Dario Cevallos: Realizar un calentamiento funcional a través de cabeceo y control con manos y pies.</p>				15	 <p>Dario Cevallos: Se forman grupos de trabajo ubicados en columnas en donde realizarán desplazamientos en zig-zag, de igual manera en lateralidad para terminar en velocidad cada desplazamiento.</p>				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
El jugador de la mitad intenta conducir hasta el cono mas lejano. Los otros dos jugadores saldrán al mismo tiempo e intentarán alcanzarlo antes de que llegue al pivote de esta forma se está trabajando conducción y la interceptación en el juego.				29,0					
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Pase y devolución entre los jugadores X1 y X3 realizando pases en devolución. El jugador X2 realiza un desmarque de ruptura en el momento en que X1 realice un pase elevado intentando realizar una interceptación. El jugador X2 optará por el disparo directo o bien por realizar un control previo para luego aplicar la visión periférica para dar un pase a gol.				29,0					
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Dividir la plantilla en equipos de 4 jugadores. Partido en espacio reducido entre dos equipos. Combinar apoyos, paredes regates, para meter el gol. El juego se desarrollará a máxima intensidad.				15,00					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			88,0	MINUTOS					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
									
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	5			FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO				OBJETIVOS	MATERIALES				
COMPETITIVA	X	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO		CHALECOS	16	CONOS	15
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
84,00		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGICO		ELÁSTICOS	3	LIGAS	2
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	10	PULSOMETROS	
1. OBJETIVO: Desarrollar el control y manejo de balón.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL (min)		5		T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO (min)		10		
 <p>Dario Cevallos: Realizar un calentamiento local para luego desarrollar el juego de los postes caen.</p>				15		 <p>Dario Cevallos: Realizar el control y dominio de balón en el aire, realizando las denominadas cascaritas para de esta forma mejorar la agilidad en el deportista y manejo de balón.</p>			
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Se formarán dos equipos de cuatro jugadores. Cuando el entrenador diga un número el jugador que tenga esa cantidad debe salir en velocidad a ganar el balón y evitar que el contrario se posea del mismo. Otra variante es que el jugador que gana el balón debe driblar y cambiar de posición sin que el contrario obtenga el mismo.					19,0				
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
La estructura para ser trabajada es un rondo en donde se ubican cinco jugadores para que uno de ellos se ubica dentro de los cuatro para que intente quitar la posesión de este si lo logra el jugador que falla debe ubicarse en el lugar del que esta dentro. El toque debe hacerse a un pase y realizando variantes de 2,3 pases simultaneamente. El trabajo debe hacerse a gran intensidad.					22,0				
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Se divide la plantilla en dos equipos dentro del campo juegan 4x4 o 5x5 (+2 porteros), en los fondos y en los laterales de las porterías se colocan jugadores del equipo que ataca. Se juega con la cabeza en todo momento y únicamente puede cogerse el balón con la mano después de un bote. Cada 3 o 4 minutos se cambian los jugadores que realizan los apoyos exteriores.					28,00				
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				84,0	MINUTOS				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
				<p>Dario Cevallos: Se realiza la elongación de músculos para de esta forma evitar la contractura de los mismos debido a que siempre se debe realizar esta actividad luego de un esfuerzo físico tomando en cuenta que la base del trabajo deportivo es la correcta ejecución del estiramiento.</p>					
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

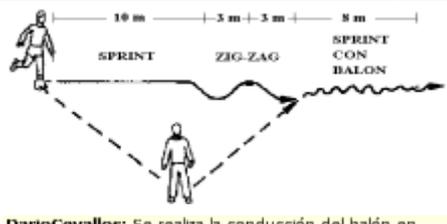
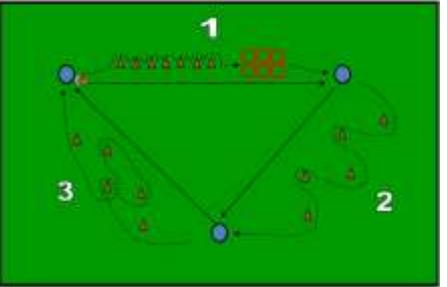
SESIONES DE ENTRENAMIENTO										
SESIÓN	6			FECHA						
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba					
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10					
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES						
COMPETITIVO	X	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16	CONOS	10	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	10	ESTACAS	10	
87,00		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	3	LIGAS	2	
		ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	10	PULSOMETROS		
1. OBJETIVO: Técnicamente desarrollamos el pase, el control, el tiro y la interceptación										
2. PARTE INICIAL: Calentamiento										
CALENTAMIENTO GENERAL			5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO					10
 <p>DarioCevallos: Se realizará un calentamiento de las diferentes extremidades del cuerpo.</p>				15	 <p>DarioCevallos: Se realizará la conducción de balón, para luego pasar por el cono del centro dar un giro y ocupar el lugar de los jugadores del lado opuesto.</p>					
3. PARTE PRINCIPAL										
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2						
1.- El jugador A pasa el balón al jugador C y este a su vez pasa hace un regate alrededor del cono y le pasa al jugador B. 2.- El jugador A toma la posición del jugador B y se realiza la rotación de los jugadores de acuerdo al esquema diseñado. 3.- Al momento de el regate los jugadores ubicados en el centro toman la posición de los jugadores que están ubicados en la posición B.				29,0						
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2						
1.- El jugador A1 le da el pase al jugador B1 y pasa el jugador A1 a ocupar el lugar del jugador A2 y el jugador B1 da el pase al jugador B2 y pasa al lugar del jugador B2. 2.- El jugador A2 le da el pase al jugador B2 y pasa A2 a ocupar el lugar del jugador A3 y el jugador B2 da el pase al jugador B3 y pasa al lugar del B3. 3.- El jugador A3 le da el pase al jugador B3 y pasa el jugador A3 a ocupar el lugar del jugador A4 y el jugador B3 da el pase al jugador B4 y pasa al lugar del jugador B4. 4.-El jugador A4 le da el pase al jugador B4 y pasa el jugador A4 a ocupar el lugar del jugador A1 y el jugador B4 da el pase al jugador B1 y pasa al lugar del jugador B1				29,0						
SERIES	1	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2						
Un partido dividido en dos equipos dependiendo del número de jugadores el partido será de 20 minutos aplicando las técnicas practicadas en el entrenamiento.				14,00						
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			87,0	MINUTOS						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación										
										
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"										

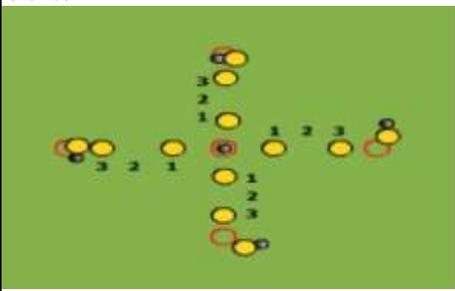
SESIONES DE ENTRENAMIENTO							
SESIÓN	7			FECHA			
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba		
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10		
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES		
COMPETITIVO	X	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	10
87,00		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGICO		ELÁSTICOS	3
		ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	10
1. OBJETIVO: Desarrollar la técnica de la conducción, dribling para mejorar el juego. 2. PARTE INICIAL: Calentamiento							
CALENTAMIENTO GENERAL		5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			
			15				
Dario Cevallos: Realizar ejercicios de coordinación a través de uñas y velocidad de reacción en postas.				Dario Cevallos: Se realiza un ejercicio de conducción en donde el deportista debe ir evadiendo los diferentes obstaculos que se le ponen adelante.			
3. PARTE PRINCIPAL							
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2			
Ubicar dos filas de niños con su respectivo balón. Realizar un cabeceo frontal. Realizar un cabeceo en posición cubito dorsal. Desarrollar un cabeceo en posición de cúbito ventral. Realizar un cabeceo simultáneo en parejas.				29,0			
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2			
Conducción a través de conos para después realizar un tiro con dirección de la porteria. Tras sortear todos los conos dirigirse a uno de los 2 que se encuentran ubicados en frente de la porteria para tirar a porteria. Se puede realizar una variante en donde se ubicaria un jugador en uno de los conos para que realice un pase en pared y el otro remate a gol.				29,0			
SERIES	1	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2			
Un partido dividido en dos equipos dependiendo del número de jugadores el partido sera de 5 minutos aplicando las técnicas practicadas en el entrenamiento, en donde el equipo que anota se queda y posteriormente va ingresando otro equipo.				14,00			
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			87,0	MINUTOS			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación							
							
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"							

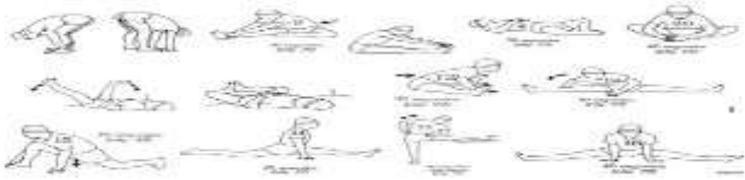
SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	8			FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	X	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16	CONOS	10
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	10	ESTACAS	10
85,00		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	3	LIGAS	2
		ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	10	PULSOMETROS	
1. OBJETIVO: Desarrollar la técnica del control, pase y tiro a través de la ejecución en velocidad.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL			5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			10	
				15					
Dario Cevallos: Realizar un desplazamiento con balón por las diferentes superficies de la cancha con velocidad y finta con el balón.					Dario Cevallos: Consiste en un cambio de posiciones, cada jugador se sitúa en una marca horaria, cuando el entrenador diga una hora y un minuto ambos jugadores intercambian sus posiciones rápidamente.				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Formar dos equipos de tres jugadores en cada equipo. Realizar ejercicios de dominio con balón. Ejecutar el tenis con el pie con un bote de balón. Realizar el tenis con el pie sin bote en el piso. Realizar el tenis con la cabeza y pie a un bote.				28,0					
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Un jugador conduce hasta la mitad del campo donde deberá rodear a un pivote. En el momento en el que haya superado el pivote un compañero que está situado 5 metros saldrá en su busca con la intención de quitarle el balón antes de que llegue a la zona de tiro.				28,0					
SERIES	1	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Dividir la plantilla en dos equipos. Jugar 7 vs 7 incluidos dos porteros. Establecer objetivos técnicos según necesidades: interceptación, carga, anticipación. Los equipos que anotan se quedan y los que pierden salen.				14,00					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			85,0	MINUTOS					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
									
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

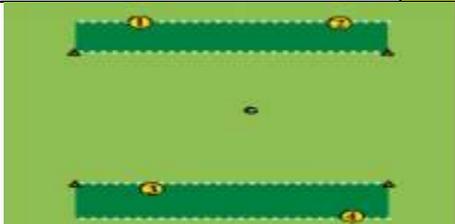
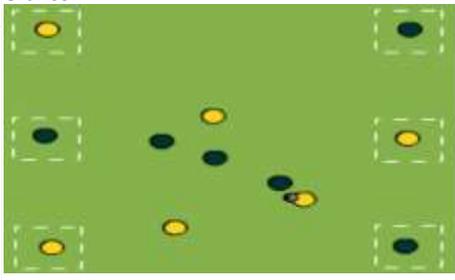
SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	9			FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO	X	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16	CONOS	10
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	10	ESTACAS	10
93,00		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	3	LIGAS	2
		ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	10	PULSOMETROS	
1. OBJETIVO: Desarrollar las diferentes técnicas de futbol a través del juego.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL				5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			
				15					
Dario Cevallos: Realizar un calentamiento de las diferentes partes del cuerpo mediante circunncción de cabeza, brazos, tronco, piernas.					Dario Cevallos: Consiste en un cambio de posiciones, cada jugador se situa en una marca horaria, cuando el entrenador diga una hora y un minuto ambos jugadores intercambian sus posiciones rápidamente.				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Fútbol de cangrejos: Los jugadores se mueven a 4 patas como los cangrejos y el balón sólo puede jugarse en esta postura. Jugar un partido en esta posición el gol se anota solo con la mano. Jinetes con balón: Se forman dos equipos en donde se deben cargar en la espalda y llevar el balón si se cae la pareja sale del partido. Se realiza una modificación del juego si un equipo anota se cambian de lugar las parejas.					28,0				
SERIES	3	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
1.- El jugador A1 le da el pase al jugador B1 y pasa el jugador A1 a ocupar el lugar del jugador A2 y el jugador B1 da el pase al jugador B2 y pasa al lugar del jugador B2. 2.- El jugador A2 le da el pase al jugador B2 y pasa A2 a ocupar el lugar del jugador A3 y el jugador B2 da el pase al jugador B3 y pasa al lugar del B3. 3.- El jugador A3 le da el pase al jugador B3 y pasa el jugador A3 a ocupar el lugar del jugador A4 y el jugador B3 da el pase al jugador B4 y pasa al lugar del jugador B4.					28,0				
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Delimitamos un campo rectangular dividido por tres zonas de igual medida. En cada una de las zonas se realiza un 3x1. Cada vez que seamos capaces de que el balón vaya de un extremo a la otro se puntuará con un punto. No se podrá conseguir un punto si no se atraviezan todas las zonas.					22,00				
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				93,0	MINUTOS				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
									
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

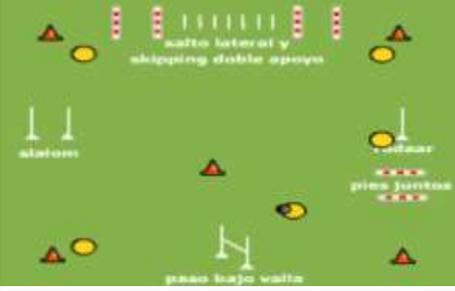
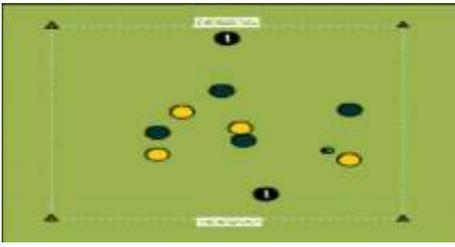
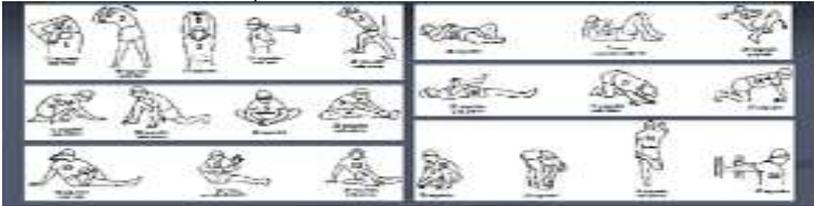
SESIONES DE ENTRENAMIENTO							
SESIÓN	10		FECHA				
ENTRENADOR	Dario Cevallos		A. TÉCNICO		Pablo Tamba		
P.FÍSICO	Rene Cumbal		CATEGORÍA		Sub 10		
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES		
COMPETITIVO	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	10
85,00		TACTICO		FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	3
		ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	10
1. OBJETIVO: Desarrollar la técnica del pase, control a través de ejercicios de velocidad.							
2. PARTE INICIAL: Calentamiento							
CALENTAMIENTO GENERAL		5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			10
		15					
DarioCevallos: Realizar un calentamiento de las diferentes partes del cuerpo mediante circuncción de cabeza, brazos, tronco, piernas.				DarioCevallos: El juego de las cuatro esquinas, a la voz del entrenador todos los jugadores cambiarán de pivotes cuatro jugadores quedarán siempre afuera.			
3. PARTE PRINCIPAL							
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2			
Se formarán grupos de 7 jugadores Sucesión de pases entre siete jugadores. Pases cortos, largos y paredes. La rotación consistirá en ir donde entrego el balón el que realice el mayor número de pases se ubicará en el centro de del sistema formado.				28,0			
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2			
Velocidad en parejas a distancia de 20 m. Carrera de tres pies en parejas de forma vertical y lateral. Velocidad con salto en 20 m. Competición en velocidad formando un círculo y realizando cambio de posición entre pares. Toque de diferentes extremidades del cuerpo al silbato del entrenador.				28,0			
SERIES	1	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2			
Dividimos la plantilla en 3 equipos y el terreno de juego en tres zonas delimitadas en zonas de igual distancia. En cada una de las zonas se juega un 1vs1 con ayuda tanto de los apoyos exteriores como interiores. Consiste en lograr que el balón vaya de un lado a otro sin ser interceptado.				14,00			
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			85,0	MINUTOS			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación							
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"							

SESIONES DE ENTRENAMIENTO												
SESIÓN	11			FECHA								
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO						Pablo Tamba		
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA						Sub 10		
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES								
COMPETITIVO	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16	CONOS	5			
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10			
85,00		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGICO		ELÁSTICOS	3	LIGAS	3			
		ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	10	PULSOMETROS				
1. OBJETIVO: Desarrollar el control del balón, el tiro, la resistencia y velocidad en el manejo del balón.												
2. PARTE INICIAL: Calentamiento												
CALENTAMIENTO GENERAL			5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO					10		
				15								
<p>DarioCevallos: Desarrollar el calentamiento de las diferentes articulaciones del cuerpo a través de ejercicios estáticos de flexibilidad.</p>												
3. PARTE PRINCIPAL												
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:							
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2								
Tenemos a dos grupos de jugadores, grupo derecho e izquierdo, los jugadores de la izquierda saldrán conduciendo el balón en zigzag y los de la derecha saldrán sin balón haciendo un ejercicio de coordinación en zig zag, una vez que el jugador azul llegue al cono dará un pase al jugador rojo para que reciba el pase y realice un tiro al arco, una vez que el jugador de azul de el pase deberá proseguir al pasar los obstáculos puestos a su lado, de igual manera los jugadores de rojo al realizar el tiro al arco deberán ejecutar en la serie de obstáculos que se encuentran a su lado.				28,0								
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:							
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2								
Los jugadores que tienen el balón salen haciendo conducción el zigzag, luego pasan por los aros realizando coordinación, después van por los conos a realizar nuevamente conducción en zigzag pero con un espacio más amplio y por último continuarán realizando conducción con la condición de que cada dos conos darán la vuelta por detrás y luego en los siguientes dos conos y luego en los dos últimos, tan y como esta el ejemplo en la 3 estación, con el objetivo de desarrollar la conducción al máximo.				22,0								
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	Gráfico:							
TIEMPO TRABAJO(min)	20	MICRO PAUSA(min)	1	2								
Se culmina el entrenamiento con un partido de 20 minutos poniendo en práctica las habilidades, fundamentos técnicos y tácticos practicados en el entrenamiento.				20,00								
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			85,0	MINUTOS								
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación												
												
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"												

SESIONES DE ENTRENAMIENTO												
SESIÓN	12			FECHA								
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO						Pablo Tamba		
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA						Sub 10		
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES							
COMPETITIVO	X	FÍSICO	X	FISICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16	CONOS	5			
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X		X	BALONES	10	ESTACAS	10			
102,00		TACTICO		FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	3	LIGAS	3			
		ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	10	PULSOMETROS	3			
1. OBJETIVO: Desarrollar el control del balón, la conducción, la interceptación.												
2. PARTE INICIAL: Calentamiento												
CALENTAMIENTO GENERAL			5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			10				
 <p>DarioCevallos: Realizar desplazamientos frontales y laterales con velocidad de reacción en base a sincronización oculo-pédica.</p>				15	 <p>DarioCevallos: Los jugadores se pasarán el balón a la posición que lo requieran realizando un control y cambio de posición.</p>							
3. PARTE PRINCIPAL												
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:							
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2								
<p>Dividimos al equipo en cuatro grupos. Cada uno de los jugadores estará numerado. Detrás de cada grupo se tendrá un aro con un balón y en el centro del grupo un único balón también introducido en un aro. Cuando el entrenador diga un número cada jugador del grupo saldrá rápido a coger su balón, dará una vuelta y tras dejarlo en su sitio recorrerá por debajo de sus piernas a todo su grupo para terminar cogiendo el balón situado en la mitad. El equipo que logrecoger el balón del centro del primero será el vencedor.</p>				29,0								
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:							
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2								
<p>4 contra 4 o 5 contra 5: Se formara dos equipos que se enfrentan entre sí. El balón debe pasar la línea media y de igual manera todos los jugadores, sino lo consiguen el otro equipo recibe un lanzamiento a puerta. Balón viajero: Se forma un círculo, los jugadores deben pasar el balón y otro estará ubicado fuera para evitar que pasen, si quita cambia de posición. La ruleta: Deben formar un círculo un jugador queda fuera y evita que pasen donde quede el balón se realiza una competencia por el lugar.</p>				37,0								
SERIES	1	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:							
TIEMPO TRABAJO(min)	10	MICRO PAUSA(min)	1	2								
<p>Se culmina el entrenamiento con un partido de 10 minutos poniendo en practica los habilidades, fundamentos tecnicos y tacticos practicados en el entrenamiento.</p>				21,00								
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			102,0	MINUTOS								
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación												
				<p>DarioCevallos: Se realiza la elongación de músculos para de esta forma evitar la contractura de los mismos debido a que siempre se debe realizar esta actividad luego de un esfuerzo físico tomando en cuenta que la base del trabajo deportivo es la correcta ejecución del estiramiento.</p>								
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"												

SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	13			FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO		OBJETIVOS				MATERIALES			
COMPETITIVO	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16	CONOS	5
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
109,00		TACTICO		FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	3	LIGAS	3
		ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	10	ESCALERAS	2
1. OBJETIVO: Desarrollar la técnica del regate, el control, la velocidad y resistencia en el deportista.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL			5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO				10
			15						
Dario Cevallos: Realizar ejercicios de velocidad de reacción y de resistencia utilizando desplazamientos en zig-zag y desplazamiento en T.				Dario Cevallos: Los jugadores se colocan formando un triángulo, realizan una sucesión de controles y pases jugando a 2 toques y con ambas piernas, los jugadores se desplazan al sitio al que envían el balón, realizar el ejercicio en ambos sentidos.					
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Regate sin balón. Regate con balón y burlando a dos defensas. Regate con balón y burlando al portero Regate burlando a un defensa y realizando un pase. Regate burlando a un defensa y realizando una pared. Regate y tiro a portería.				22,0					
SERIES	3	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Circuito variado consistente en acciones físicas y acciones técnicas. Las acciones son las siguientes: - Pase rodeo de pica y salto de valla. - Pasar por debajo de la valla y realizar skipping con doble apoyo. - Tras el pase darán una voltereta en la colchoneta. - Pasarán por las estacas en zig-zag para saltar nuevamente por las vallas. - Al finalizar realizarán un skipping alto por entre las escaleras.				55,0					
SERIES	1	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	5	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Se culmina el entrenamiento con un partido de 5 minutos poniendo en práctica las habilidades, fundamentos técnicos y tácticos practicados en el entrenamiento, realizando diferentes variantes en el partido si un equipo anota se queda y el otro sale.				17,00					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			109,0	MINUTOS					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
									
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	14				FECHA				
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO		OBJETIVOS				MATERIALES			
COMPETITIVO	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16	CONOS	5
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
99,00		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	3	LIGAS	3
		ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	10	ESCALERA	1
1. OBJETIVO: Desarrollar el control del balón, resistencia, velocidad y la técnica de la anticipación.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL				5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			
				15					
Dario Cevallos: Realizar desplazamientos a través de saltos a distancia moderada y con salida en velocidad hacia una meta dispuesta.					Dario Cevallos: Cuatro jugadores se colocan en forma de cuadro, tras dar el pase retroceden hasta la señal, tras realizar una vuelta completa los jugadores intercambian las posiciones con el jugador mas cercano.				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
A través de la barrera: Se distribuye los jugadores en parejas. Cada una debe intentar superar la barrera de tres defensores y que les intentarán arrebatar el balón. - Si logra recibe un punto. Partido de regates: Se forma diferentes campos de dimensiones reducidas donde se enfrentarán dos jugadores 1 contra 1. - Se deberá conseguir gol en porterías pequeñas, pero para poder marcar gol será necesario que realice un regate sobre su adversario.				28,0					
SERIES	3	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Circuito variado. Primero se realizan las acciones técnicas y luego las físicas. El circuito contiene acciones como: - Se realiza un skipping alto por la escalera de coordinación. - Se realiza un control de balón para luego dar un pase en diagonal. Pasa por la estaca en conducción de balón realiza un pase y se desplaza hacia la colchoneta da una voltereta y salta por la valla.				42,0					
SERIES	1	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Dividimos la plantilla en dos equipos. Tres jugadores de cada uno de los dos equipos se encuentra en una zona delimitada por conos de la cuál no podrán salir hasta que un compañero que se encuentre fuera le libere mediante un pase. Consiste en mantener la posesión del balón y liberar al máximo de compañeros posibles.				14,00					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				99,0	MINUTOS				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
									
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	15			FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16	CONOS	5
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
77,00		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	3	LIGAS	3
		ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	10	PULSOMETROS	
1. OBJETIVO: Desarrollar la conducción del balón, pase, regate y velocidad en el juego con balón.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL			5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO				
			15						
Dario Cevallos: Realizar desplazamientos frontales y laterales con velocidad de reacción en base a sincronización oculo-pédica.				Dario Cevallos: Los jugadores se desplazan libremente por el terreno de juego realizando combinaciones en continuo movimiento, el 1º realiza un pase elevado hacia la posición del 2º quien con la cabeza intentará combinar al 3º que realizará un desmarque.					
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Control en parejas, estático, a ras de piso. En parejas, en movimiento, a ras de piso. En parejas, estático, a media altura. En movimiento. En parejas, en movimiento, parar el balón, levantarlo y ejecutar una secuencia técnica básica. En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.				28,0					
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Circuito de agilidad-regate variado. Primero se realiza la acción técnica y luego la física. 1.- Conducción, regate, giro de valla y salto de valla con pies juntos. 2.- Conducción pase y paso bajo la valla. 3.- Conducción pase y slalom. 4.- Conducción pase y salto lateral y skipping doble apoyo.				13,0					
SERIES	1	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	10	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Dividir la plantilla de jugadores en equipos de 4 jugadores. Partido de 10 minutos en espacio reducido entre 2 equipos. Combinar apoyos, paredes, regates para meter el gol. El juego se realizará a máxima velocidad.				21,00					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			77,0	MINUTOS					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
									
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	16			FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO		OBJETIVOS				MATERIALES			
COMPETITIVA	X	FÍSICO		FISICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16	CONOS	5
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
95,00		TACTICO		FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	3	LIGAS	3
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	10	PULSOMETROS	



1. **OBJETIVO.-** Mantener el control óptimo del pase y recepcion del balon.

2. PARTE INICIAL: Calentamiento

CALENTAMIENTO GENERAL	5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10
		15		<p>Dario Cevallos: Un primer jugador en zig-zag y en velocidad sorteará los conos, una vez realizado se le pasará un balón desde la línea de fondo para que remate a portería.</p>

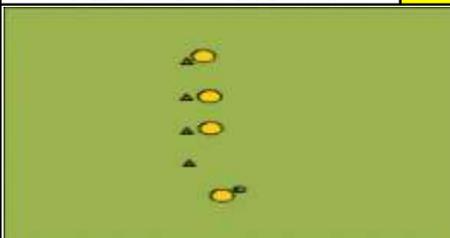
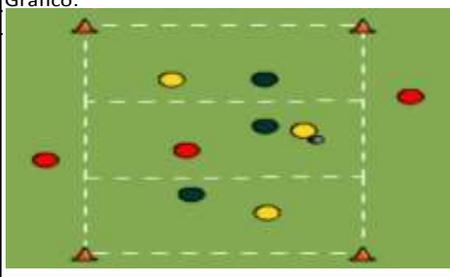
3. PARTE PRINCIPAL

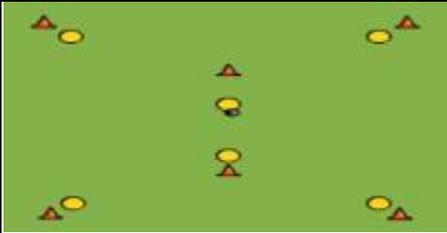
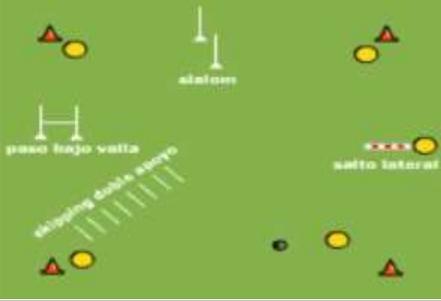
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2	
El jugador A hace un pase a B y se traslada hacia donde esta B, B realiza un pase a C y se traslada hacia donde esta C y C lleva el balon realizando conduccion hacia A.					
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2	
El jugador A hace un pase a B y se ubica en la posicion hacia donde hizo el pase, el jugador B hace conduccion al tercer cono y hace un pase al jugador C, y el jugador C lleva el balon realizando conduccion a la posicion de los jugadores A para hacer el pase.					
SERIES	1	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:
TIEMPO TRABAJO(min)	10	MICRO PAUSA(min)	1	2	
Se concluire con un partido de 10 minutos para aplicar los ejercicios que se practico durante el entrenamiento.					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN		95,0	MINUTOS		

4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperaci3n

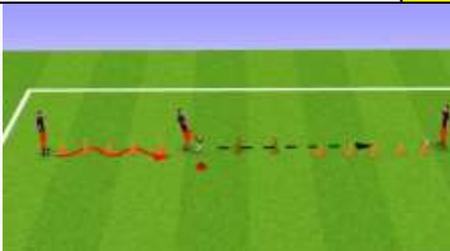
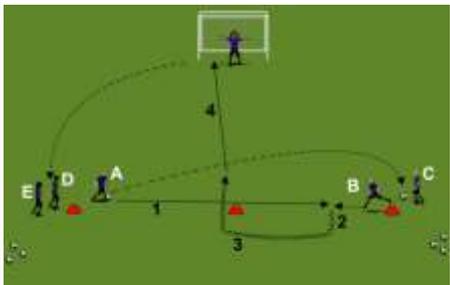
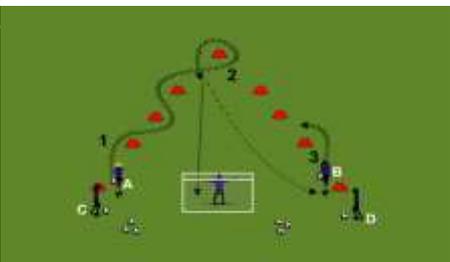
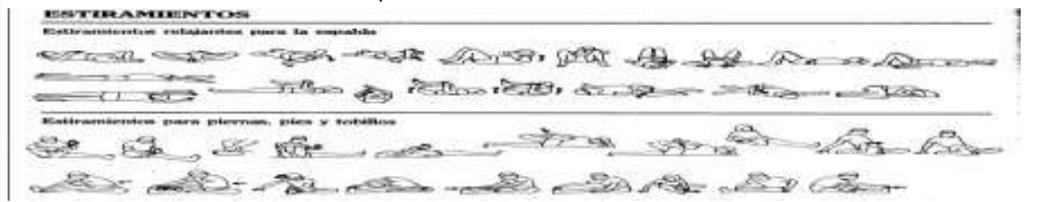


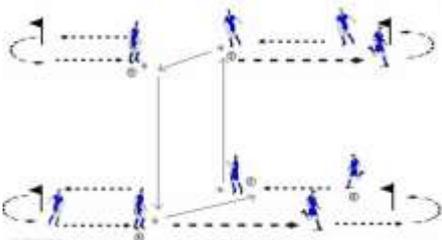
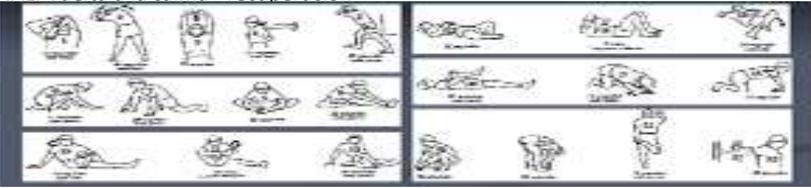
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educaci3n B3sica "Modesto Aurelio Peñaherrera"

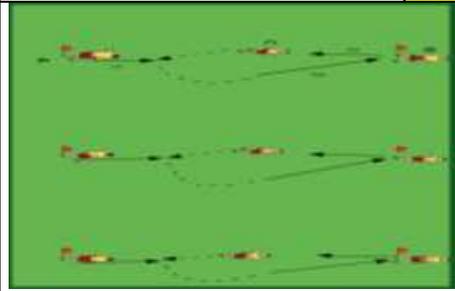
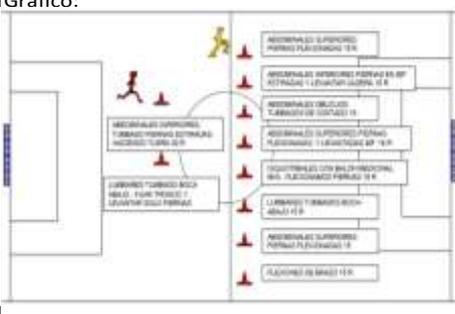
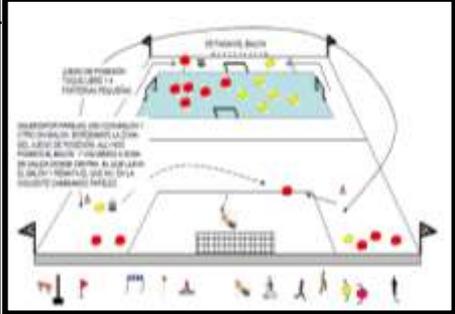
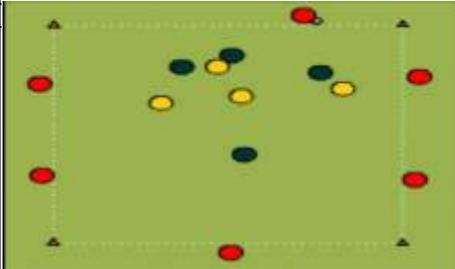
SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	18			FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16	CONOS	5
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
100,00		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	3	LIGAS	3
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	10	ESCALERA	1
1. OBJETIVO.- Mantener el control optimo del pase y recepcion del balon.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL			5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			10	
				15					
DarioCevallos: Realizar un calentamiento en juego de 4 esquinas en desplazamientos laterales con postas de balón en cada esquina.					DarioCevallos: Paredes consecutivas entre varios jugadores, una vez llegado a la ultima pared realizar una conducción tras la cual se dará un pase largo para que sea otro compañero el que lo controle y empiece el ejercicio nuevamente				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Conducción con pie derecho-pie izquierdo con las diferentes superficies de contacto, muslo derecho-muslo izquierdo, cabeza. Torito: 6: 3. Aquel que es interceptado entra al círculo y sale el marcador al círculo de tocadores. Fútbol reducido dos de los equipos jugará tratando de convertir la mayor cantidad de goles.				28,0					
SERIES	2	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Circuito de agilidad y regate. Circuito físico- técnico variado. Primero se realiza la acción técnica y luego la física. 1.- Conducción, regate, pasar por debajo de la valla y voltereta. 2.- Control, conducción, pase y devolución. 3.- Pase, salto de valla y skipping a doble apoyo. 4.- Luego en coordinación pasa por la escalera y en zig-zag pasa por las estacas.				46,0					
SERIES	1	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Dividimos la plantilla en tres equipos y el terreno de juego en tres zonas delimitadas en zonas de igual distancia. En cada una de las zonas se juega 1vs1 con ayuda tanto de los apoyos exteriores como interiores. Consiste en lograr que el balón vaya de un lado a otro sin ser interceptado.				11,00					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			100,0	MINUTOS					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
									
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

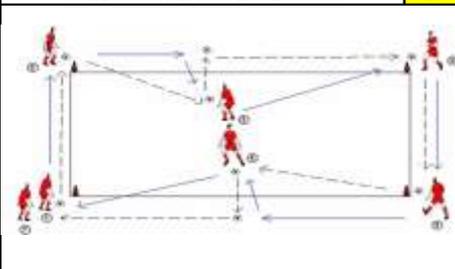
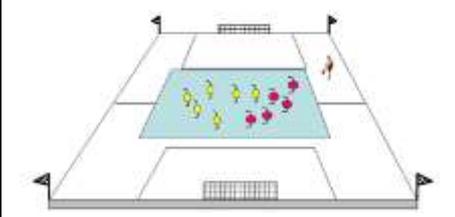
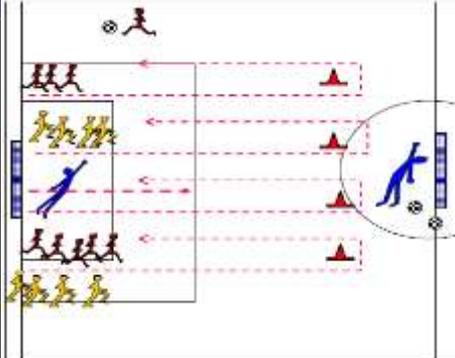
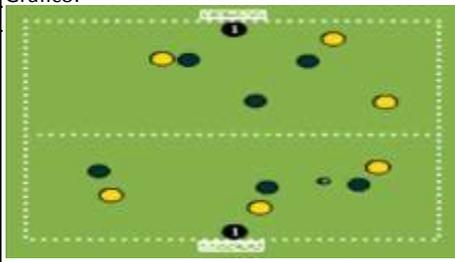
SESIONES DE ENTRENAMIENTO										
SESIÓN	19			FECHA						
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba					
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVA	X	FÍSICO		X	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16	CONOS	5
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO		X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
		TÁCTICO			FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	3	LIGAS	3
		ESTRATEGICO			JUEGO		PLATOS	10	ESCALERA	1
101,00										
1. OBJETIVO.- Mantener el control del balón a través de ejercicios físico-técnicos.										
2. PARTE INICIAL: Calentamiento										
CALENTAMIENTO GENERAL				5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO				10
 <p>DarioCevallos: La ruleta: Deben formar un círculo un jugador queda fuera y evitar que pasen donde quede el balón se realiza una competencia por el lugar.</p>				15		 <p>DarioCevallos: Sucesión de pases entre seis jugadores, 4 estarán situados formando un cuadrado mientras que dos de ellos se colocarán en la parte interior, los desmarques se realizarán indistintamente de adentro hacia afuera.</p>				
3. PARTE PRINCIPAL										
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2						
Los paquetes: Cada jugador conduce su balón por el terreno de juego desplazándose libremente, el entrenador cuando lo considere oportuno gritará: ¡Paquetes de...! en ese momento cada jugador conduciendo su balón deberá formar grupos que haya nombrado. El pañuelo con balón: Se distribuye los jugadores en dos equipos, se sitúa un balón en la mitad. El entrenador dará la señal, en ese momento los jugadores con el número correspondiente, deberán salir hacia el balón.				28,0						
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2						
Circuito físico-técnico variado. Primero se realiza la acción técnica y luego la acción física. Las acciones son: 1.- Conducción, pase, rodear la valla y salto lateral. 2.- Control, pase, skipping a doble apoyo. 3.- Devolución del balón y pasar por debajo de la valla. 4.- Control, pase y slalom. 5.- Desplazamiento por la escalera de coordinación.				37,0						
SERIES	1	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(min)	10	MICRO PAUSA(min)	1	2						
Se concluirá con un partido de 10 minutos para aplicar los ejercicios que se practico durante el entrenamiento, se realizará diferentes variantes como jugar con las manos y la anotación solo se podrá lograr con el muslo de la pierna cada equipo que logre realizar dos anotaciones eliminarán al adversario.				21,00						
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				101,0	MINUTOS					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación										
										
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"										

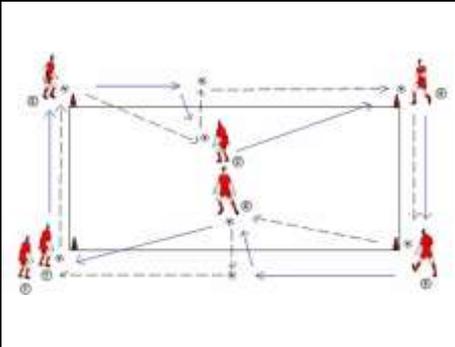
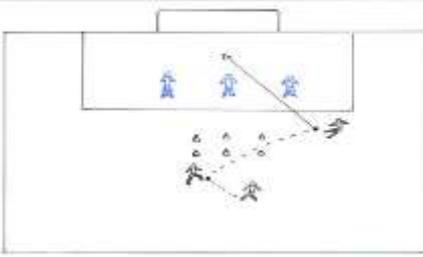
SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	20				FECHA				
ENTRENADOR	Dario Cevallos				A. TÉCNICO	Pablo Tamba			
P.FÍSICO	Rene Cumbal				CATEGORÍA	Sub 10			
PERÍODO		OBJETIVOS				MATERIALES			
COMPETITIVA	X	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	16	CONOS	5
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
112,00		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRATEGICO		ELÁSTICOS	3	LIGAS	3
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	10	ESCALERA	1
1. OBJETIVO.- Desarrollar los fundamentos de fútbol a través de ejercicios físicos con el balón.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL				5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			
					15				
DarioCevallos: Balón viajero: Se forma un círculo, los jugadores deben pasar el balón y otro estará ubicado fuera para evitar que pasen, si quita cambia de posición.						DarioCevallos: Se sitúan 5 conos en perpendicular a 2 filas de jugadores, saliendo un balón de cada lado los jugadores deberán realizar una conducción entre conos desde el centro a uno de los extremos y vuelta finalizando con un pase raso a la fila contraria de la que salió.			
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Finta pasando la pierna por encima del balón: El jugador en este caso debe conducir el balón, mientras se acerca al jugador contrario y pasa el pie derecho sobre el balón					37,0				
Finta de parada: El jugador coge el balón con la planta del pie derecho y continúa con la conducción del balón y realiza un giro.									
Finta de parada con balanceo de pierna: El balón se conduce con la pierna más alejada del contrario, luego efectúa un movimiento como si quisiera parar el balón con la planta del pie, para balancearse con la pierna hacia adelante y hacia atrás conduciendo la pelota.									
SERIES	3	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Circuito de coordinación variado:					55,0				
1.- Skipping doble apoyo.									
2.- Tocar el cono con la mano.									
3.- Aros (derecha-izquierda-dos piernas)									
4.- Vuelta a la valla y salto.									
5.- Slalom									
6.- Salto mano-pierna contraria									
7.- Frecuencia									
8.- Giro derecha-giro izquierda									
9.- Desplazamiento por la escalera de coordinación.									
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	5	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Dividimos la plantilla en dos equipos, la misión de uno de los equipos consistirá en meter el gol en cualquiera de las dos porterías. El otro equipo una vez recuperada la posesión del balón lo mantendrá sin que el otro equipo se lo arrebate.					5,00				
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				112,0	MINUTOS				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

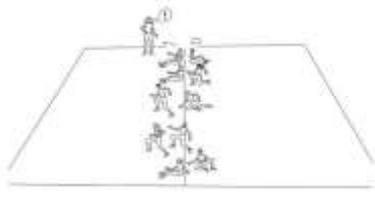
SESIONES DE ENTRENAMIENTO										
SESIÓN	21			FECHA						
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba					
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO	X	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	15	CONOS	10	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
92,00		TACTICO		FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	3	LIGAS	2	
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	10	PULSOMETROS		
1. OBJETIVO: Desarrollar el pase, control, conducción en el deportista.										
2. PARTE INICIAL: Calentamiento										
CALENTAMIENTO GENERAL				5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO				10
 <p>Dario Cevallos: Grupos de 4 alumnos. Dos conos enfrentados y separados 10 metros uno de otro. En cada uno un alumno con un balón que lanzará con las manos al pecho de un compañero, quien realizará un control orientado, devolverá con borde interno y correrá hasta el otro cono donde ejecutará la misma acción.</p>					15	 <p>Dario Cevallos: El jugador lleva el balón en conducción por los conos para luego pasarlo por las vallas y da un salto en pies juntos y regresa en velocidad a su posición inicial.</p>				
3. PARTE PRINCIPAL										
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2						
Este ejercicios empieza con el jugador A que realiza un pase al jugador B y se traslada lo mas rapido posible hacia donde hizo el pase, una vez que B reciba el pase saldra haciendo conduccion por detrás del cono del medio realizara una finta, hara una entrada y finalizara con un tiro al arco con el objetivo de desarrollar la conduccion, el tiro, y el desplazamiento.					28,0					
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2						
En este ejercicios los jugadores A comenzaran realizando conduccion el zig-zag por los conos, al llegar al ultimo cono dara una vuelta completa y ejecutara al tiro seguido de ubicarse en el lado contrario. Los jugadores B al igual que A realizaran el mismo proceso con el objetivo de mejorar la conduccion del balon y mejorar y hacer mas rapido la conduccion.					29,0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(min)	20	MICRO PAUSA(min)	1	2						
Un partido de 20 minutos de 11 contra 11, o dependiendo de cuantos jugadores integren el grupo, con el objetivo de aplicar lo aprendido en los entrenamientos.					20,00					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN				92,0	MINUTOS					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación										
										
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"										

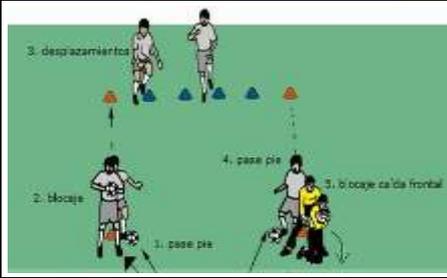
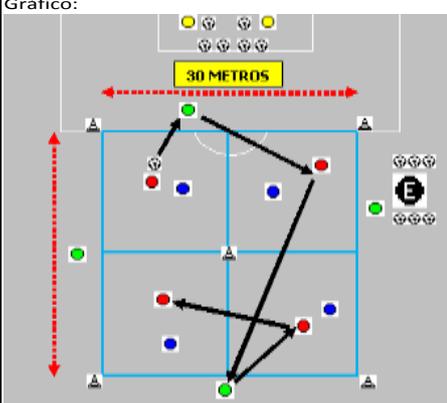
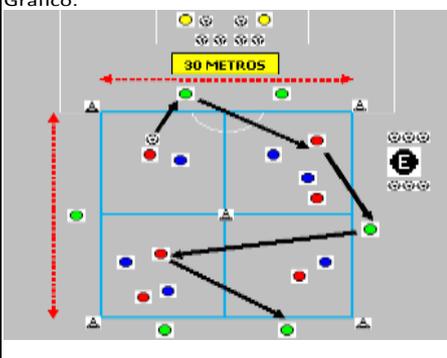
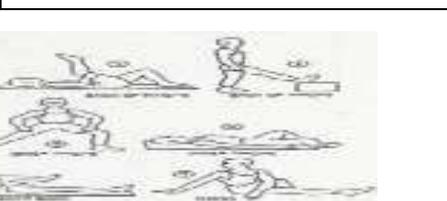
SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	22		FECHA						
ENTRENADOR	Dario Cevallos		A. TÉCNICO		Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal		CATEGORÍA		Sub 10				
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	X	FÍSICO	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	15	CONOS	10	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
92,00		TACTICO		FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	3	LIGAS	2
		ESTRATEGICO		JUEGO		PLATOS	10	PULSOMETROS	
1. OBJETIVO : Desarrollar el control, la finta y la interceptación									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL		5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		10			
 <p>Dario Cevallos: En parejas, conducir el balón y a la orden del compañero frenar y parar el balón pisándolo con la planta del pie.</p>		15		 <p>Dario Cevallos: El jugador lleva el balón en conducción por los conos para luego pasarlo por las vallas y da un salto en pies juntos y regresa en velocidad a su posición inicial.</p>					
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Realizar el pase con el borde interno del pie. Realizar el pase con el borde externo del pie. Realizar el pase con el empeine. Realizar el pase con la cabeza. Realizar ejercicio de pase en la pared. Torito: 6:2. En círculo. Pasar el balón con borde interno. Control de semiparada. Tratar de hacerlo a 3 toques máximo.				28,0					
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Dominio de balón, con cualquier superficie de contacto, dar 7 toques al balón sin que toque el suelo y al 8º golpear con fuerza el balón hacia arriba. Separados 10-15 ó 20 metros, enviar balón por aire al compañero, quien tratará de controlar con empeine o muslo. Se colgará un cordel desde el travesaño al suelo y dos metros hacia adentro de cada poste. Rematar y tratar de que el balón pase.				28,0					
SERIES	1	REPETICIONES	2	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	10	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Un partido de 10 minutos de 8 contra 8, o dependiendo de cuantos jugadores integren el grupo, con el objetivo de que el arquero sea el generador del juego, aplicar todos los fundamentos técnicos trabajados durante el entrenamiento.				21,00					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			92,0	MINUTOS					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
									
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

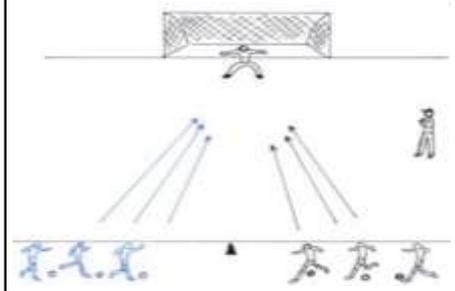
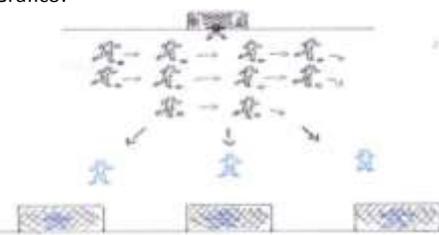
SESIONES DE ENTRENAMIENTO								
SESIÓN	23		FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos		A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal		CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES				
ESPECIAL	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	24	CONOS	16	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
113,00	MINUT	TÁCTICO	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	3	LIGAS	
		ESTRATEGICO	JUEGO	X	PLATOS	20	PULSOMETROS	
1. OBJETIVO: Desarrollar la resistencia a la fuerza a través de circuitos de ejercicios en el juego.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL			5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			10
				15				
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2				
ACTIVIDAD: MATERIAL 10 COLCHONETAS (1 X PAREJA) Y 2 BALONES MEDICINALES 5-7KG CIRCUITO FUERZA POR PAREJAS CAMBIO DE POSTAS DIRIGIDO HACIA LAS AGUJAS DEL RELOJ INTENSIDAD DE EJECUCIÓN MEDIA				32,0				
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2				
ACTIVIDAD:DOS GRUPOS POSESION + AER CENTRO-REMATE DIVIDIR EL GRUPO EN DOS. UNO REALIZA POSESIÓN Y EL OTRO CONDUCCIÓN CENTRO REMATE POR PAREJAS. DESPUÉS DE CADA SERIE LOS GRUPOS CAMBIAN DE ACTIVIDAD. *JUEGO DE POSESIÓN TOQUE LIBRE Y 4 PORTERIAS PEQUEÑAS *SALIMOSPOR PAREJAS UNO CON BALON Y OTRO SIN BALON. BORDEAMOS LA ZONA DEL JUEGO DE POSESIÓN, ALLI NOS PSAMOS EL BALÓN Y VOLVEMOS A ZONA DE SALIDA DONDE CENTRA EL QUE LLEVA EL BALÓN Y REMATA EL QUE NO. EN LA SIGUIENTE CAMBIAMOS PAPELES				32,0				
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2				
Dividir a la plantilla en 3 equipos 2 equipos juegan dentro del campo y el otro equipo se sitúa como apoyo exterior. Los dos equipos interiores luchan por mantener la posesión del balón para lo que se pueden apoyar en los jugadores que se encuentran en el exterior, cada 8 o 10 minutos cambiar el equipo exterior por uno de los interiores.				24,00				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación					10	MINUTOS		
								
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"								

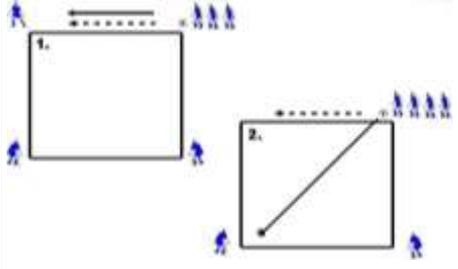
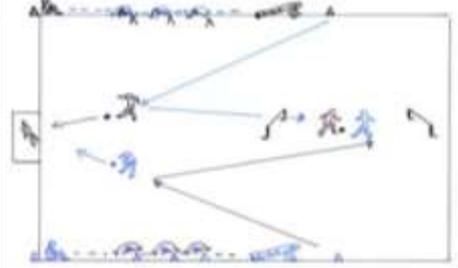
SESIONES DE ENTRENAMIENTO								
SESIÓN	24		FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos		A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal		CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	CHALECOS	24	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	20	ESTACAS	
113,00	MINT	TÁCTICO	FÍSICO-ESTRATEGICO		ELÁSTICOS	2	LIGAS	
		ESTRATEGICO	JUEGO	X	PLATOS	30	PULSOMETROS	
1. OBJETIVO: Desarrollar la resistencia especifica con juegos de cancha reducida para incrementar el nivel de juego.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL		5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		10		
		15						
Dario Cevallos: Torito: 6: 3. Aquel que es interceptado entra al círculo y sale el marcador al círculo de tocadores.								
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2				
DELIMITAR EL CAMPO MANEJANDO LAS MEDIDAS DEPENDIENDO DEL OBJETIVO. 20x30, 30x40, 40x40, 40x50. TAMBIEN VARIANDO EL Nº DE JUGADORES, TODOS, 3 EQUIPOS ETC. A MAYOR Nº DE JUGADORES , MENORES DIMENSIONES Y MENOS Nº DE TOQUES, MAS DIFICULTAD				32,0				
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2				
ACTIVIDAD: TODOS LOS JUGADORES Y PORTEROS. CONOS, BALONES. DURACION:25-30' . 18-20 SALIDAS. DESARROLLO: 4 GRUPOS DE 4-5 JUGADORES. SE SITUAN EN LA LINEA DE FONDO. A MI SEÑAL SALEN LOS CUATRO DEL GRUPO AL 80% DE INTENSIDAD TOCAR CADA UNO UN CONO DIFERENTE, UNA VEZ TOCADO EL CONO AVISAN AL PORTERO DE MEDIO CAMPO QUIEN VA ACENTRAR. ESTRE LE REALIZA UN PASE EN PROFUNDIDAD Y CENTRA A LOS OTROS TRES COMPAÑEROS. EL GRUPO QUE VIENE DE HACER EL EJERCICIO RECUPERA, SALE EL SIGUIENTE Y LOS OTROS DOS GRUPOS SALEN HASTA LINEA DE AREA PISAN Y VUELVEN. CADA 4 SALIDAS CAMBIAMOS PORTEROS.				32,0				
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2				
El campo se divide en 2 zonas, en cada una de las cuales se sitúan 3 jugadores de cada equipo, cada equipo ataca hacia una única portería, el objetivo es pasar el balón a la zona de ataque y conseguir superioridad (el jugador que pasa el balón se incorpora a la zona de ataque), si el equipo contrario recupera el balón solo este mismo jugador podrá recuperar su posición defensiva en la otra zona.				24,00				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10		
								
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"								

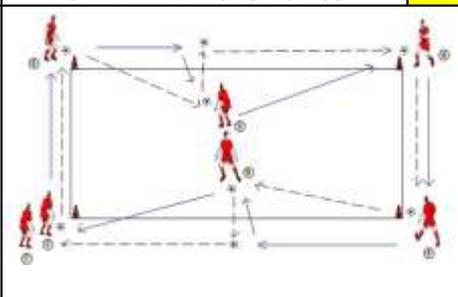
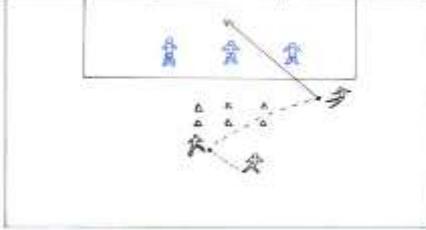
SESIONES DE ENTRENAMIENTO								
SESIÓN	25		FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos		A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal		CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES			
COMPETITIVO		FÍSICO	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	15	CONOS	10
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	13	ESTACAS	8
97,00		TÁCTICO	FÍSICO-ESTRA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO	JUEGO	X	PLATOS	9	PULSOMETROS	
1. OBJETIVO: Desarrollar la finta, el regate y la carga en el deportista.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL		5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			12	
		17						
<p>Dario Cevallos: El pañuelo con balón: Se distribuye los jugadores en dos equipos, se sitúa un balón en la mitad. El entrenador dará la señal, en ese momento los jugadores con el número correspondiente, deberán salir hacia el balón.</p>								
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2				
<p>Dos arquerías, la principal y una portería móvil colocada mas o menos a 50 metros equipo A y B realizan tiro a puerta e inmediatamente van a buscar el balón que tira el arquero 1 al arquero 2 y trata de anotar, el arquero dos realiza saque con la mano a un costado neutro donde A y B tratan de ganar el balón y anotar en cualquier arco.</p>				32,0				
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2				
<p>En terreno reducido 4 vs 4 pero con marca personal, eso quiere decir que el jugador 1 del equipo A solamente podrá quitar el balón a jugador 1 del equipo B y así con los otros 3 jugadores. Se podrán realizar pases entre compañeros pero no podrán intervenir en la marcación de los demás jugadores. Gana el equipo que más goles realice.</p>				24,0				
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2				
<p>3 vs 3 utilizando como indicación metodológica las siguientes normas los jugadores de ataque realizan trenza, los de defensa no pueden salir del área de las 18. En la zona de conos los jugadores deben realizar el pase en trenza sin tumbar los conos, enfrentamos a los defensas y tratamos de anotar.</p>				24,00				
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			97,0	MINUTOS				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación								
								
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"								

SESIONES DE ENTRENAMIENTO							
SESIÓN	26			FECHA			
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba		
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10		
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES		
F. AERÓBICA		FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO		CHALECOS	x
AERÓBICA	x	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO		BALONES	x
F. ANAERÓBICA		TACTICO		FÍSICO-ESTRATEGICO	x	ELÁSTICOS	x
ANAERÓBICA		ESTRATEGICO		JUEGO	x	PLATOS	x
1. OBJETIVO.- Trabajar la conducción y el control de balón. 2. PARTE INICIAL: Calentamiento							
CALENTAMIENTO GENERAL			5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
			15				
Dario Cevallos: Desarrollar el juego de fútbol balón con las manos realizando diferentes variantes dentro de la práctica del juego.				Fútbol tenis juego a 3 sets de 15 puntos.			
3. PARTE PRINCIPAL							
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2			
Ejercicios de velocidad de reacción desde posición sentados, de rodillas, parados, parados de espaldas, acostado boca abajo, acostado boca arriba.				29,0			
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2			
Realizar la práctica del tiro con el borde interno. Realizar la práctica del tiro con el borde externo. Realizar la práctica del tiro con el empeine. Realizar la práctica del tiro con la cabeza. Realizar la práctica del tiro con la punta del pie. Realizar la práctica del tiro con pase en pared.				29,0			
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO(min)	10	MICRO PAUSA(min)	1	2			
Fútbol recreativo dos equipos con todos los jugadores y sin posiciones fijas en la cancha.				10,00			
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			83,0	MINUTOS			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación							
							
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"							

SESIONES DE ENTRENAMIENTO								
SESIÓN	27		FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos		A. TÉCNICO	Pablo Tamba				
P.FÍSICO	Rene Cumbal		CATEGORÍA	Sub 10				
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	15	CONOS	10
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	13	ESTACAS	8
103,00	TÁCTICO		FÍSICO-ESTRA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
	ESTRATEGICO		JUEGO	X	PLATOS	9	PULSOMETROS	
1. OBJETIVO: Desarrollar las técnicas de fútbol y la resistencia aeróbica en el deportista.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL		5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12		
		17						
<p>Dario Cevallos: Fútbol a la Isla: Se delimita un terreno de juego y en cada extremo se crea dos círculos pequeños mediante conos. Dentro de este círculo se situará un jugador de cada equipo, el juego consiste en conseguir llevar el balón a los jugadores situados dentro del círculo.</p>								
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA				Gráfico:
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1		2			
Este ejercicio físico-técnico-táctico se desarrolla en un cuadrado de 30 metros por 30 metros subdividido a su vez en cuatro cuadrados de 15 metros por 15 metros como muestra el dibujo. Es un ejercicio donde físicamente trabajamos la velocidad de desplazamiento y de reacción y la resistencia, técnicamente trabajamos el pase, el control, la finta y la interceptación y tácticamente la conservación del balón, los apoyos, los desmarques, los marcajes y la presión.				24,0				
El ejercicio lo realizan dos equipos de cuatro contra cuatro con un tercer equipo de cuatro jugadores que realiza la función de comodines de apoyo externos (fuera del cuadrado) al equipo poseedor del balón en cada momento.								
Se establece un sistema de puntuación en el que el equipo que realice diez pases seguidos o mantenga la posesión durante treinta segundos consigue un punto. El entrenador establecerá la duración del ejercicio según su criterio teniendo en cuenta que se deben realizar tres vueltas o rotaciones para que los tres equipos realicen la función de apoyos externos, los cuales como se observa en el dibujo tendrán cada uno de los cuatro un lado del cuadrado.				32,0				
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA				Gráfico:
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1		2			
Este ejercicio físico-técnico-táctico se desarrolla en un cuadrado de 30 metros por 30 metros subdividido a su vez en cuatro cuadrados de 15 metros por 15 metros como muestra el dibujo. Es un ejercicio donde físicamente trabajamos la velocidad de desplazamiento y de reacción y la resistencia, técnicamente trabajamos el pase, el control, la finta y la interceptación y tácticamente los apoyos, los desmarques, los marcajes y la presión. Este ejercicio es el mismo que el ejercicio 29 pero en éste se puede observar que podemos adaptarlo a los jugadores que queramos. Por ejemplo, en el dibujo se observa que participan dieciocho jugadores en tres grupos de seis y donde en dos de los subcuadrados se realiza un dos contra dos y en los otros dos un uno contra uno.				30,00				
Esto nos ofrece la posibilidad de adaptar el ejercicio al número de jugadores disponibles en la sesión (por ejemplo, si fueran quince realizaríamos tres equipos de cinco, etc).								
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA				
TIEMPO TRABAJO(min)	4	MICRO PAUSA(min)	1		2			
Realizar un partido de fútbol con tres equipos de 6, el equipo perdedor sacra y entrara el siguiente, definiendo el ganador								
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN		103,0	MINUTOS					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación								
								
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"								

SESIONES DE ENTRENAMIENTO							
SESIÓN	28			FECHA			
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba		
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10		
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES		
COMPETITIVO		FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	15
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	13
103,00		TÁCTICO		FÍSICO-ESTRA		ELÁSTICOS	4
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	9
1. OBJETIVO: Desarrollar el control del balón, el tiro, la acción al momento de realizar un ataque a la portería.							
2. PARTE INICIAL: Calentamiento							
CALENTAMIENTO GENERAL		5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		10	
			15				
3. PARTE PRINCIPAL							
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO(min)	2	MICRO PAUSA(min)	1	2			
Se forman de a 4 alrededor de la cancha, identificando 2 vs 2 cada jugador en posesión del balón cumplirán las siguientes indicaciones metodológicas.				24,0			
1. Realizan carrera a diferentes ritmos moderados y darán respuesta a la indicación metodológica del profesor el cual asignara como ejemplo realizar juegos simplificados o tiro a portería tratando de mantener una intensidad suave y moderada							
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2			
Los jugadores en posición del sistema defensivo de la zona, realizan diferentes movimientos y ejercicios de calentamiento siempre en posesión del balón.				32,0			
Al frente de ellos se colocarán 3 arcos móviles separados ampliamente entre ellos. El entrenador dará ordenes metodológicas de realizar tiros a puerta a dichos arcos los cuales en ocasiones pueden estar defendidos por defensas.							
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:		
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2			
Realizar un partido de futbol de 11 contra 11 en donde los equipos que ganan se quedan en la cancha y los otros salen y dan paso al ingreso de otro equipo.				32,00			
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			103,0	MINUTOS			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación							
							
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"							

SESIONES DE ENTRENAMIENTO								
SESIÓN	29			FECHA				
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO	Pablo Tamba			
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA	Sub 10			
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES			
COMPETITIVO	FÍSICO		FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	15	CONOS	10
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	13	ESTACAS	8
97,00	MINI	TÁCTICO	FÍSICO-ESTRA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATEGICO	JUEGO	X	PLATOS	9	PULSOMETROS	
1. OBJETIVO: Desarrollar la técnica a través de juegos de fútbol en espacios reducidos.								
2. PARTE INICIAL: Calentamiento								
CALENTAMIENTO GENERAL		5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		12		
		17						
<p>Dario Cevallos: Juego de puntería: Se divide la portería en diferentes zonas y se otorga una puntuación a cada lugar. Los jugadores lanzarán alternativamente a puerta desde una distancia previamente establecida, intentando conseguir el mayor número de puntos.</p>								
3. PARTE PRINCIPAL								
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2				
Realizamos un rectángulo y ejecutamos la siguiente secuencia.				24,0				
1. En cono número 1 realizamos un minuto a máxima intensidad de saltos con cuerda.								
2. Luego de cono 1 a cono 2 realizamos caballito, de cono 2 a cono 3 carretilla y de cono 3 a 4 cuclillas tomados de las manos y finalmente vamos a enfrentarnos 1 vs. 1 en la cancha pequeña.								
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2				
En el ejercicio debemos realizar la siguiente secuencia.				32,0				
1. Un minuto de abdominales.								
2. Salto en las vallas adelante y atrás. 5 repeticiones cada una								
3. Un minuto de flexiones de brazo (planchas)								
4. Realizamos pique, pateamos el balón y tratamos de anotar luego vamos al juego en terreno reducido donde nos enfrentamos 1 vs 1.								
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:			
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2				
Juego simplificado cuatro contra cuatro con ayuda de los costados.				24,00				
Cuando el jugador de los costados tenga el balón podrá avanzar libremente por su zona y no podrá salirse de la misma su objetivo será tirar centros o realizar pared con sus compañeros.								
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			97,0	MINUTOS				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación								
								
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"								

SESIONES DE ENTRENAMIENTO									
SESIÓN	30			FECHA					
ENTRENADOR	Dario Cevallos			A. TÉCNICO			Pablo Tamba		
P.FÍSICO	Rene Cumbal			CATEGORÍA			Sub 10		
PERÍODO		OBJETIVOS				MATERIALES			
COMPETITIVO	FÍSICO	X	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	15	CONOS	10	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	X	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	13	ESTACAS	8	
97,00	MINI	TÁCTICO	FÍSICO-ESTRA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2	
		ESTRATEGICO	JUEGO	X	PLATOS	9	PULSOMETROS		
1. OBJETIVO: Realizar ejercicios en juego de fundamentos técnicos defensivos.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL			5	T. TOTAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO			12	
				17					
Dario Cevallos: Dominio del balón: Mantener el balón en el aire sin que caiga, ocupando cualquier superficie de contacto, pasarlo al compañero quien controlará con amortiguación.									
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
Dos arqueras, la principal y una portería móvil colocada mas o menos a 50 metros equipo A y B realizan tiro a puerta e inmediatamente van a buscar el balón que tira el arquero 1 al arquero 2 y trata de anotar, el arquero dos realiza saque con la mano a un costado neutro donde A y B tratan de ganar el balón y anotar en cualquier arco.				24,0					
SERIES	2	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	(
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
En terreno reducido 4 vs 4 pero con marca personal, eso quiere decir que el jugador 1 del equipo A solamente podrá quitar el balón a jugador 1 del equipo B y así con los otros 3 jugadores. Se podrán realizar pases entre compañeros pero no podrán intervenir en la marcación de los demás jugadores. Gana el equipo que más goles realice.				32,0					
SERIES	2	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(min)	3	MICRO PAUSA(min)	1	2					
3 vs 3 utilizando como indicación metodológica las siguientes normas los jugadores de ataque realizan trenza, los de defensa no pueden salir del área de las 18. En la zona de conos los jugadores deben realizar el pase en trenza sin tumbar los conos, enfrentamos a los defensas y tratamos de anotar.				24,00					
TIEMPO TOTAL DE LA SESIÓN			97,0	MINUTOS					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
									
OBSERVACIONES: Se realizó el trabajo o entrenamiento en la cancha de la Escuela de Educación Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera"									

4.7 Impacto

4.7.1 Impacto Educativo:

Las fases sensibles tempranas juegan un papel de suma importancia en el proceso de entrenamiento de los fundamentos técnicos de fútbol por lo cual la predisposición de los niños de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”, es de vital importancia ya que facilitará el proceso de entrenamiento permitirá que los niños aprendan jugando, descubran, creen, variantes lo cual hará del entrenamiento dinámico y motivador para el deportista.

4.7.2 Impacto social.

La infancia es una etapa crucial en la vida del ser humano en ello se fundamentan las principales bases, valores, percepciones y personalidad que lo definirá en un futuro es por eso que el trabajo de las fases sensibles tempranas será de valioso en los niños al momento de entrenar los diferentes fundamentos técnicos de fútbol, por esta razón el implementar entrenamientos diferentes, logrará un desarrollo holístico , que les permitirá independizarse del círculo familiar para desarrollar sus habilidades y destrezas, ampliando su nivel de percepción y atención para una fácil inserción en la sociedad y en un futuro convertirse en un miembro activo dentro de la misma.

4.7.3 Impacto económico

La dotación de este manual de sesiones de entrenamiento para que sea aplicado por los entrenadores, será favorable para que a través de este creen nuevas formas de entrenar y así vayan creando procesos deportivos en su trabajo diario a través de variantes de este manual que les servirá de soporte y no tendrán la necesidad de realizar gastos elevados en libros de respaldo para programar sus entrenamientos.

Impacto deportivo

La evolución del fútbol debe estar acorde a los procesos de entrenamiento con esto se puede decir que en la mayoría de estos se conserva la idea original en cuanto a los objetivos y el ciclo de juego y ayuden en la mejora de la técnica de las futuras glorias de este gran deporte que es el fútbol.

4.8 Conclusiones

- Se crea un manual de fundamentos técnicos de fútbol aplicando las fases sensibles tempranas para niños de 10 años.
- La investigación estableció un manual de los fundamentos técnicos de fútbol aplicando las fases sensibles tempranas acorde a los niños de 10 años.
- El estudio permitió estructurar la fundamentación teórica sobre las fases sensibles tempranas que se deben trabajar en los niños de 10 años.
- Con la ejecución de las sesiones de entrenamiento en los niños de 10 años se evidencio que para alcanzar los resultados esperados se debe entrenar organizadamente y con una motivación activa.
- Resulta sencillo realizar un entrenamiento en los niños de 10 años con la utilización del manual de los fundamentos técnicos de fútbol.
- Se logró evidenciar que los deportistas tuvieron un desarrollo diferenciado en la técnica individual ofensiva y defensiva con la aplicación del manual.
- Se concluye que los fundamentos técnicos deben ser trabajados conjuntamente con las fases sensibles tempranas en un entrenamiento acorde a la edad del deportista.

- Los entrenadores deben mejorar sus sesiones de entrenamiento diario para que los deportistas tengan mayor interés al momento de trabajar los fundamentos técnicos de fútbol.

4.9 Recomendaciones

- Los entrenadores deben utilizar el manual de fundamentos técnicos de fútbol aplicando las fases sensibles tempranas creado para niños de 10 años, para desarrollar su movilidad óptima en la cancha.
- Se recomienda que los entrenadores deben fundamentar su conocimiento en el manual estructurado de las fases sensibles tempranas y de los fundamentos técnicos de fútbol en niños de 10 años.
- Se debe mantener un constante fortalecimiento de la fundamentación teórica de las fases sensibles tempranas que se deben trabajar en los niños de 10 años, acorde a los ejercicios que se pueden realizar.
- Se pide a los entrenadores realizar una correcta y planificada ejecución de las sesiones de entrenamiento en los niños de 10 años para alcanzar los resultados esperados.
- Se sugiere utilizar el manual de los fundamentos técnicos de fútbol diariamente para alcanzar los objetivos planteados en el entrenamiento.
- Los entrenadores deben ejercitar la técnica individual ofensiva y defensiva con la aplicación del manual de fundamentos técnicos para hacer los entrenamientos más interesantes.
- Es recomendable que los fundamentos técnicos deben ser trabajados conjuntamente con las fases sensibles tempranas acorde a la edad del deportista en un entrenamiento.

- Los entrenadores deben mejorar sus sesiones de entrenamiento diarios realizando variantes basándose en el manual de fundamentos técnicos de fútbol estructurado.

4.10 Contestación a las preguntas de investigación

¿Cuál es el nivel de desarrollo de las fases sensibles tempranas en los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”?

Tomando en cuenta los test empleados dentro de lo que son las fases sensibles tempranas se logra evidenciar que de los niños de 10 años investigados en menor cantidad se encuentran en la calificación de excelencia , en un porcentaje mayor se encuentra entre muy buena y buena, en lo referente a regular se encuentran en un pequeño porcentaje llegando a identificar que el nivel de desarrollo de estas fases se encuentran en un nivel aceptable pero con el objetivo de mejorar de mejor forma el desempeño de las mismas.

¿Cuál es el nivel de progreso de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”?

En lo referente al trabajo de los fundamentos técnicos de fútbol que trabajan los niños, el progreso que se ha logrado es aceptable tomando en cuenta que una pequeña cantidad de ellos asiste a escuelas de fútbol de la localidad lo que a logrado un mejor desempeño en los trabajos implementados en esta categoría sin antes mencionar que a estos deportistas se los integra como ayudantes para motivar a los demás en mejorar el nivel de desempeño de estos fundamentos deportivos dentro del balón pie.

¿La aplicación del manual de ejercicios de las fases sensibles tempranas ayudará a mejorar la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi?

Se concluye que es de gran importancia la aplicación de un manual de fases sensibles tempranas integradas dentro del trabajo de entrenamiento de los fundamentos técnicos de fútbol, por tal razón este documento es de gran valía y respaldo para un entrenador para ser tomada en cuenta como un soporte del desempeño deportivo.

4.11 Glosario de términos

Actitud.- Comportamiento que emplea el individuo para hacer las labores. En este sentido, se puede decir que es una forma de ser o el comportamiento de actuar.

Actividad física.- Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo.

Aptitud física.- Es la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse.

Capacidad físicas.- Son las condiciones que presenta un organismo, por lo general asociadas al desarrollo de una cierta actividad o acción.

Contracción muscular.- Es el proceso fisiológico en el que los músculos desarrollan tensión y se acortan o estiran (o bien pueden permanecer de la misma longitud) por razón de un previo estímulo de extensión.

Cualidades físicas.- Son un conjunto de aptitudes que hacen posible la realización de una actividad física y son los principales componentes de la condición física. Son primordiales para un adecuado rendimiento motriz y deportivo.

Desarrollo motriz.- El desarrollo motor grueso y fino, también conocido como motricidad fina y gruesa, está relacionado con las áreas motoras de la persona, de posición y movimiento, que entran en juego.

Eficiencia.- Capacidad para realizar o cumplir adecuadamente una función.

Estímulos.- Es una señal externa o interna capaz de causar una reacción en una célula u organismo.

Etapas.- Período o parte diferenciada en que se divide el desarrollo de una acción o un proceso.

Evolución humana.- Es el proceso de evolución biológica de la especie humana desde sus ancestros hasta la actualidad.

Fases sensibles.- Son los períodos del desarrollo durante los cuales los seres humanos reaccionamos de modo más intenso que en otros períodos ante determinados estímulos externos, dando lugar a los correspondientes efectos.

Fortaleza física.- Se refiere al estado saludable del cuerpo que permite resistir y sobreponerse a enfermedades o accidentes, teniendo mayor poder de recuperación.

Fuerza.- Se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia independientemente de que se genere o no movimiento.

Intensidad.- Es el aspecto cualitativo del ejercicio, y sus características conforman uno de los aspectos fundamentales de la carga de entrenamiento deportivo.

Lesión.- Es un cambio anormal en la morfología o estructura de una parte del cuerpo producida por un daño externo o interno. Las heridas en la piel pueden considerarse lesiones producidas por un daño externo como los traumatismos.

Madurez física.- El cuerpo humano se encuentra en un constante estado de transición en cualquier edad de la vida.

Neuromuscular.- Es la unión entre el axón de una neurona (de un nervio motor) y un efector, que en este caso es una fibra muscular.

Resistencia aeróbica.- Es una de las dos formas de resistencia del cuerpo humano, es decir, su capacidad para realizar continuamente una actividad o un trabajo durante el mayor tiempo posible.

Resistencia anaeróbica.- Es la capacidad que permite soportar durante el mayor tiempo posible una deuda de oxígeno producida por el alto ritmo de trabajo, que será pagada una vez finalice el esfuerzo

4.12 Referencias bibliográficas

Arda, T., & Casal , C. (2007). *Metodología En La Enseñanza Del Fútbol*. España: Editorial Paidotribo.

Bernal Ruiz, J. A. (2006). *La resistencia y el sistema cardiorespiratorio en la educacion fisica y el deporte*. Sevilla, España: Editorial Wanceulen.

Bompa, T. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas* . Barcelona, España: Editorial Hispano Europeo S.A.

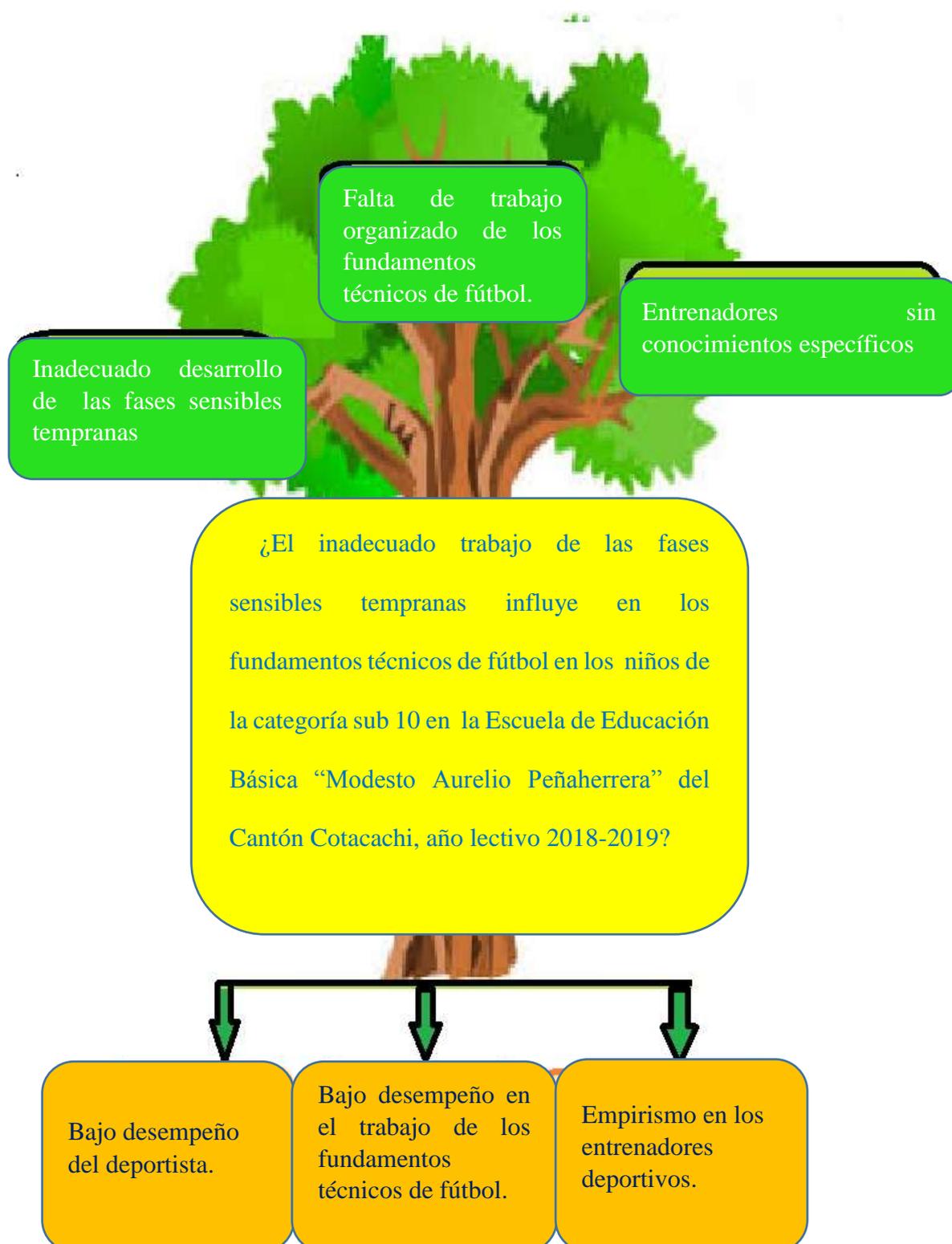
Borzi, C. A. (2015). *Futbol Infantil Entrenamiento Programado*. Buenos Aires: Stadium.

- Bruggemann, D. (2004). *Entrenamiento para Niños y Jóvenes*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo Primera Edición.
- Cantarero, C. (2008). *Escuela de Fútbol*. España: Editorial Tutor.
- Carrere Moreno, D. (2014). *Programas de Entrenamiento en sala de Entrenamiento Polivalente*. Antequera, España: Editorial IC.
- Casaias Martinez, & Lago Peña , L. C. (2010). *El Diseño De Tareas En El Entrenamiento De La Técnica En El Fútbol. Orientación Metodologica*. . Barcelona, España: Instituto Monza Ediciones.
- Chapman , S., Derse , E., & Hansen, J. (2008). *Manual de Entrenamiento de Futbol*. Los Angeles, Estados Unidos: Editorial LA84 Foundation.
- Cometti, G. (2004). *La Preparación Física en el Fútbol*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Dietrich Martin, J. N. (2004). *Metodología General del Entrenamiento Infantil y Juvenil*. Paidotribo.
- Enric M, S. C. (2000). *Cualidades Físicas*. Inde.
- Frattaroli, C. A. (2004). *Fútbol de base 10 y 11 años programas de entrenamiento*. Barcelona, ESPAÑA: Editorial Paidotribo, Quinta Edición.
- Martinez López, E. J. (2002). *Pruebas de Aptitud Física*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Martinez, C. R. (2000). *Educación Física III Movimiento Corporal para el Futuro*. Mexico DF: Pearson Educación.
- Peirtersen, B. (2007). *Fútbol: Técnica Del Fútbol: El ABC Del Entrenamiento Juvenil*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.

- Pendenza, R. (2009). *Cualidades Físicas del Movimiento*. Cordova, Argentina: Editorial El Cid.
- Peña, M. A., Cobo Agirregomezkorta, A., Oiartzabal Errasti, I., & Zinkunegi Zipitria, A. (2010). *Proceso de Enseñanza-Aprendizaje del Fútbol*. Mexico: Editorial Grijalbo.
- Perera Diaz, R. (2000). *Las Capacidades Físicas*. LA HABANA, CUBA: UNIVERSITARIA.
- Pérez N., I. J., & Civera, R. (2009). *Fundamentos Técnicos de Fútbol*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Piñeiro Mosquera, R. (2009). *La Flexibilidad y el Sistema Oseoarticular en la Educación Física y el Deporte*. Sevilla, España: Editorial Wanceulen.
- Planells Indurain, J. M. (2002). *Gran Enciclopedia de los Deportes*. Melva, España: España.
- Platonov, V. N. (2001). *Teoría del Entrenamiento Deportivo Olímpico*. Barcelona; España: Editorial Paidotribo.
- Rice, P. (2007). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. México: PRENTICE-HALL HISPANOAMERICA S.A.
- Zapata, O. A., & Aquino, F. (2008). *Psicopedagogía de la Educación Motriz* (Primera Edición ed.). México DF : Editorial Trillas.

ANEXOS

Anexo 1.- Árbol de Problemas



Anexo 2.- Matriz de coherencia

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<ul style="list-style-type: none"> • ¿El inadecuado trabajo de las fases sensibles tempranas influye en los fundamentos técnicos de fútbol en los niños de la categoría sub 10 en la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi, año lectivo 2018-2019? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar cómo influye las fases sensibles tempranas en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la categoría sub 10 en la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” de Cantón Cotacachi, año lectivo 2018 – 2019.
INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de desarrollo de las fases sensibles tempranas en los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”? • ¿Cuál es el nivel de progreso de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”? • ¿La aplicación del manual de ejercicios de las fases sensibles tempranas ayudará a mejorar la práctica de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 10 años Modesto Peñaherrera”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar las fases sensibles tempranas en los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”. • Valorar el nivel de los fundamentos técnicos de fútbol en los niños de la categoría sub 10 de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”. • Elaborar un manual de ejercicios de fases sensibles tempranas y los fundamentos técnicos de fútbol para los entrenadores de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi.

3.- Matriz Categorical

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSIONES	INDICADORES
Son períodos de tiempo en los que determinadas capacidades se elevan especialmente reaccionando al entrenamiento.	Fases sensibles Tempranas	Fuerza	Fuerza rápida
		Resistencia	Resistencia aeróbica
			Resistencia anaeróbica
		Velocidad	Velocidad de reacción
		Flexibilidad	Dinámica
			Estática
		Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego.	Fundamentos técnicos de fútbol
Control			
Conducción			
Finta			
Pase			
Regate			
Tiro			
Defensivos	Interceptación		
	Anticipación		
	Carga		
	Entrada		

Anexo 4.- Matriz Diagnóstica

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Evaluar	Fases sensibles tempranas	Fuerza rápida	Test	Deportistas
		Resistencia aeróbica		
		Resistencia anaeróbica		
		Velocidad de reacción		
		Flexibilidad Estática		
		Flexibilidad Dinámica		
Diagnosticar	Fundamentos técnicos de fútbol	Cabeceo	Encuestas Ficha de observación	Entrenadores Deportistas
		Control		
		Conducción		
		Finta		
		Pase		
		Regate		
		Tiro		
		Interceptación		
		Anticipación		
		Carga		
		Entrada		

Anexo 5.- Encuesta a docentes



Estimado (a) docente de Educación Física (a): La presente encuesta tiene como objetivo: Diagnosticar los conocimientos teórico-prácticos que poseen los docentes del Área de Educación Física de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera” del Cantón Cotacachi, sobre fases sensibles tempranas y su incidencia en los fundamentos técnicos de fútbol. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio.

Para responder, seleccione la respuesta que mejor refleje su criterio o conteste de acuerdo a lo solicitado. Le encaremos responda con absoluta sinceridad y precisión las preguntas.

ENCUESTA

1.- ¿Conoce las fases sensibles tempranas que se trabajan en los niños de 10 años?

INDICADORES	RESPUESTAS
Si	
No	
Nunca	

2.- ¿Señale las fases sensibles tempranas que usted aplica en los niños de 10 años?

INDICADORES	RESPUESTAS
Fuerza	
Velocidad	
Resistencia	
Flexibilidad	
Coordinación	

3.- ¿Qué conoce usted sobre el periodo de sensibilidad en el que se encuentra el niño de 10 años?

INDICADORES	RESPUESTAS
Mucho	
Poco	
Nada	

4.- ¿Qué tipo de actividades realiza usted para desarrollar la fuerza y velocidad en los niños de 10 años?

INDICADORES	RESPUESTAS
Juegos competitivos	
Actividades lúdicas	
Ejercicios físicos	

5.- ¿Cuál es su nivel de conocimiento sobre el trabajo que se debe realizar en la flexibilidad y resistencia ante el desarrollo de las fases sensibles tempranas en los niños de 10 años?

INDICADORES	RESPUESTAS
Muy adecuado	
Adecuado	
Poco adecuado	
Nada adecuado	

6.- ¿Considera que es necesario trabajar las fases sensibles tempranas en la práctica de los fundamentos técnicos de fútbol?

INDICADORES	RESPUESTAS
Si	
No	
Nunca	

7.- ¿Utiliza recursos deportivos para trabajar los fundamentos técnicos de fútbol?

INDICADORES	RESPUESTAS
Siempre	
Casi siempre	
Rara vez	
Nunca	

8.- ¿Considera que realizar variantes durante la practica ayuda a mejorar los fundamentos técnicos ofensivos en el futbol?

INDICADORES	RESPUESTAS
Siempre	
Casi siempre	
Rara vez	
Nunca	

9.- ¿Demuestra y explica el fundamento técnico defensivo de futbol a trabajar antes del entrenamiento?

INDICADORES	RESPUESTAS
Siempre	
Casi siempre	
Nunca	

10.- ¿Con qué frecuencia evalúa el desarrollo de los fundamentos técnicos de futbol en los niños de 10 años?

INDICADORES	RESPUESTAS
Siempre	
Casi siempre	
Rara vez	
Nunca	

11.- ¿Considera usted que es importante la elaboración de un manual para la enseñanza de los fundamentos técnicos de futbol para niños de 10 años?

INDICADORES	RESPUESTAS
Muy importante	
Importante	
Poco importante	
Nada importante	

12.- ¿Considera que la aplicación del manual desarrollara de forma óptima los fundamentos técnicos de futbol?

INDICADORES	RESPUESTAS
Siempre	
Casi siempre	
Rara vez	
Nunca	

13.- ¿Cree usted que el manual será un instrumento propositivo para el docente al momento de desarrollar su entrenamiento?

INDICADORES	RESPUESTAS
Si	
No	

Anexo 6.- Test de los 20 metros

Objetivo: Medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas de los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”

Materiales:

- Espacio delimitado de 20 metros
- Pito
- Banderines
- Cronómetro

Desarrollo:

Para iniciar la prueba, el sujeto se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A la señal del controlador (listos, ya) el examinando deberá recorrer la distancia de 20 m en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia de 20 m, existente entre la señal de salida y hasta que el sujeto sobrepasa la línea de llegada.

Para realizar esta prueba se requiere un terreno liso y plano, con dos líneas que demarquen la salida y el final de 20 metros. El material necesario es tiza y cronómetro.



Anexo 7.- Test de abdominales en 1 minuto

Objetivo: Valorar la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular local de los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”

Materiales:

- Espacio delimitado
- Pito
- Cronómetro

Desarrollo:

Posición inicial: El sujeto estará colocado en posición de decúbito supino, piernas abiertas a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Los brazos estarán extendidos en prolongación del tronco, por detrás de la cabeza, de forma que el dorso de las manos descansa sobre la colchoneta.⁶⁷ Los pies estarán inmovilizados tras la barra inferior de la espaldera.

Ejecución: A la señal acústica del controlador, el ejecutante realizará una flexión de tronco adelante completa, hasta tocar con las manos la barra inferior de la espaldera, e inmediatamente volver a la posición inicial.



Anexo 8.- Salto largo sin impulso

Objetivo: Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior de los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”

Materiales:

- Espacio delimitado
- Formato de test
- Cinta métrica

Desarrollo:

Posición inicial: El sujeto se colocará de pie tras la línea de salto y de frente a la dirección del impulso, el tronco y piernas estarán extendidas y los pies juntos o ligeramente separados. A la señal del controlador, el ejecutante flexionará el tronco y piernas, pudiendo balancear los brazos para realizar, posteriormente, un movimiento explosivo de salto hacia delante. La caída debe ser equilibrada, no permitiéndose ningún apoyo posterior con las manos.

Se anotará el número de centímetros avanzados, entre la línea de salto y el borde más cercano a ésta, midiendo desde la huella más retrasada tras la caída. Se considerará la mejor marca de dos intentos, tras un descanso mínimo de 45 seg. Es importante realizar un calentamiento previo completo, pudiendo realizar varios saltos sin valoración.



Anexo 9.- Test de flexión de brazos

Objetivo: Evidenciar la resistencia muscular del ejecutante, se puede evaluar la resistencia aeróbica de media y larga duración de los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”

Materiales:

- Espacio delimitado
- Formato de test
- Cronómetro

Desarrollo:

Para su realización, el sujeto se situará en decúbito prono sobre el suelo, con los brazos flexionados y las manos apoyadas en el suelo, mirando hacia delante y ambos lados de la cadera; la barbilla permanecerá en contacto con la superficie.

A la señal del controlador, el sujeto deberá realizar extensión completa de ambos brazos hasta tocar con la nuca una cuerda colocada horizontalmente para este efecto. Posteriormente, volverá a la posición inicial, flexionando los brazos, hasta contactar con la barbilla en el suelo. Durante la ejecución de la prueba, se registrarán todas las repeticiones completadas de una forma correcta, hasta llegar al agotamiento del sujeto. No se permitirá que el sujeto despegue las manos del suelo durante la prueba, ni arquear tanto en flexión como extensión la espalda.



Anexo 10.- Test de Krauz

Objetivo: Medir la movilidad estática de la cadera y columna lumbar de los niños de 10 años de la Escuela de Educación Básica “Modesto Aurelio Peñaherrera”

Materiales:

- Espacio delimitado
- Cinta métrica

Desarrollo:

Para iniciar su ejecución, el examinando se colocará de pie sobre un banco sueco. Las piernas permanecerán totalmente extendidas y los pies juntos y ajustados a un borde extremo del banco, junto al medidor. A la indicación del examinador, el sujeto realizará flexión extrema del tronco hacia delante (lentamente y sin impulso), asimismo, extenderá los brazos y manos todo lo posible hacia abajo, empujando el cursor del medidor hacia abajo lo máximo posible y manteniendo la posición final durante 2 seg. Se registrará la marca alcanzada en posición final. Si el cursor está situado en una posición por encima del punto cero (que ha de coincidir con la línea de apoyo de los pies) la marca será negativa, en caso contrario, el valor de la marca será positivo. Para la ejecución de esta prueba, es totalmente necesario realizar un completo calentamiento previo, imitando muchas veces el gesto de ejecución de la misma. Este test puede ser aplicado a cualquier edad (niños, jóvenes y adultos).



Finta	De desmarque sin balón								
	De desmarque con balón								
Pase	Con el borde interno								
	Con el borde externo								
	Con empeine								
Regate	En velocidad								
	Con autopase								
Tiro	Con el empeine								
	Con el borde interno								
	Con el borde externo								
	Con bote del balón								
Interceptación	A ras de piso								
	A media altura								
	En cabeceo								

Anexo 12.- Certificaciones



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada resolución 002-oonse-129- DC
 FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
 CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
 IBARRA - ECUADOR



Ibarra,
 12 de marzo de 2019

Magister

Carlos Bucheli

DIRECTOR DE LA ESCUELA DE EDUCACION BASICA "MODESTO A. PEÑAHERRERA"

Presente.-

De mi consideración.

La Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, en mi calidad de Coordinador de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de los Programas Semipresenciales. Me permito extender a usted un atento y cordial saludo y a la vez augurarle éxitos en las funciones que acertadamente dirige.

La presente tiene como finalidad solicitarle comedidamente autorice al Sr. Ruben Dario Cevallos Gualpa, estudiante de la Licenciatura de Entrenamiento Deportivo. El acceso a la institución que usted dirige, con la finalidad de que pueda aplicar la encuesta, test y ficha de observación como parte del Trabajo de Grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de Licenciado.

Por la atención que se dé a la presente, le agradezco.

Atentamente,

CIENCIA Y TECNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

MSc. Vicente Yandín

COORDINADOR DE LA CARRERA



Escuela de Educación Básica
"MODESTO A. PEÑAHERRERA"

Cotacachi: Juan Montalvo N° 11-85 y González Suárez. Teléfono: 2915-136

Zona: 1 Distrito: 3 Circuito: 1

Email: escuela modesto.a.penaherrera@gmail.com



Cotacachi, 18 de marzo de 2019

061-EGBEMAP-064

Doctor

Vicente Yandún

COORDINADOR DE LA CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA UTN

Presente.

En respuesta a la solicitud enviada con fecha anterior, me permito informar que su petición ha sido aceptada, para que el Señor, CEVALLOS GUALPA RUBÉN DARIO estudiante de la Universidad Técnica del Norte, de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, puede aplicar la encuesta, la ficha de observación y los test físicos cuando creyere conveniente, cumpliendo con los parámetros solicitados y la información obtenida deberá ser utilizada únicamente con fines investigativos.

Atentamente:

MCS. Carlos Bucheli O.

CC: 1001416013

DIRECTOR





Escuela de Educación Básica
"MODESTO A. PEÑAHERRERA"
 Cotacachi: Juan Montalvo N° 11-85 y González Suárez. Teléfono: 2915-136
Zona: 1 Distrito: 3 Circuito: 1
 Email: escuela modesto.a.penaherrera@gmail.com



Cotacachi, 07 de mayo de 2019
 OFI-EGBEMAP-065

Presente.

El suscrito Director de la Escuela de Educación General Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera" de Cotacachi, a petición verbal del Señor CEVALLOS GUALPA RUBÉN DARÍO con CI: 1002874004 de nacionalidad ecuatoriana.

CERTIFICA

Que el Señor CEVALLOS GUALPA RUBÉN DARÍO, estudiante de la Universidad Técnica del Norte de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, realizó la encuesta, la ficha de observación y los test físicos de Velocidad, Fuerza y Flexibilidad a los estudiantes de 10 años de nuestra Institución.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad, ya que el interesado puede hacer uso del presente en lo que creyere conveniente.

Atentamente:

MG. Carlos Bucheli O.
 CC: 1001416013
DIRECTOR





Escuela de Educación Básica
"MODESTO A. PEÑAHERRERA"
 Cotacachi: Juan Montalvo N° 11-85 y González Suárez. Teléfono: 2913-136
Zona: 1 Distrito: 3 Circuito: 1
 Email: escuela.modesto.penherrera@gmail.com



Cotacachi, 30 de mayo de 2019
 OFI-EGBEMAP-066

Presente.

El suscrito Director de la Escuela de Educación General Básica "Modesto Aurelio Peñaherrera" de Cotacachi, a petición verbal del Señor CEVALLOS GUALPA RUBÉN DARÍO con CI: 1002874004 de nacionalidad ecuatoriana.

CERTIFICA

Que el Señor CEVALLOS GUALPA RUBÉN DARÍO, estudiante de la Universidad Técnica del Norte de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, realizó la socialización del Manual de ejercicios de Fundamentos Técnicos de Fútbol para los Entrenadores de la Escuela "Modesto Aurelio Peñaherrera" en el año lectivo 2018 - 2019.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad, ya que el interesado puede hacer uso del presente en lo que creyere conveniente.

Atentamente:

MGs. Carlos Bucheli O.
 CC: 1001416013
DIRECTOR



Anexo 13.- Fotografías



