



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL SALA QUE REALIZAN LOS PRE ADOLECENTES DE 12 Y 14 AÑOS DEL COLEGIO TÉCNICO URCUQUI DEL CANTÓN URCUQUI EN EL AÑO 2013”.

Trabajo de Grado como requisito parcial previa a la obtención del título de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo.

### **AUTOR:**

**Silva Ponce Vicente Patricio**

### **DIRECTOR:**

**Dr. Msc. Vicente Yandún Y.**

**IBARRA – 2013**

## **ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR**

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de la tesis del siguiente tema: **“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL SALA QUE REALIZAN LOS PRE ADOLECENTES DE 12 Y 14 AÑOS DEL COLEGIO TÉCNICO URCUQUI DEL CANTÓN URCUQUI”**. Trabajo realizado por el señor: **VICENTE PATRICIO SILVA PONCE**, previo a la obtención del Título de Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo

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

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

DR. VICENTE YANDÚN YALAMÁ MSC,  
**DIRECTOR DE TESIS**

## **DEDICATORIA**

El esfuerzo y sacrificio de este trabajo lo dedico a mi familia, de manera especial, a los más grandes tesoros: a mi hija Lizbeth Abigail y a mi esposa Paola Chulde; quienes son la fuerza impulsadora para la realización del más grande sueño, ideales y metas, dándome la fortaleza y razón para culminar con éxito uno de mis tantos anhelos.

**EL AUTOR**

## **AGRADECIMIENTO**

Doy gracias a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar la mente y por haber puesto en el camino, aquellas personas que han sido un soporte y compañía durante todo el período de estudio.

Expreso mi más profundo agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte y a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, programas semi-presenciales carrera de Entrenamiento Deportivo, por darme la oportunidad de formar parte de las aulas durante todo el período de estudios.

Quiero manifestar también un agradecimiento sincero al MSc. Dr. Vicente Yandún Y. Director de Tesis, por brindarme su apoyo incondicional para terminar con éxito este trabajo de investigación, ya que con la ayuda de sus conocimientos, su tiempo, dedicación y esfuerzo se logró la estructuración y perfeccionamiento de la presente investigación.

**EL AUTOR**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xi
ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS .....	xii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
INTRODUCCIÓN.....	xviii
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>1</b>
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. ANTECEDENTES.....	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	5
1.4 DELIMITACIÓN .....	5
1.4.1 Unidades de Observación.....	5
1.4.2 Delimitación Espacial .....	5
1.4.3 Delimitación Temporal .....	5
1.5 OBJETIVOS .....	6
1.5.1 Objetivo General .....	6
1.5.2 Objetivos Específicos.....	6

1.6 JUSTIFICACIÓN.....	7
1.7 FACTIBILIDAD.....	8
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>9</b>
2. MARCO TEÓRICO .....	9
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	9
2.1.1 Fundamentación Filosófica .....	9
2.1.2 Fundamentación Psicológica .....	12
2.1.2.1 Teoría Cognitiva.....	12
2.1.4 Fundamentación Pedagógica .....	17
2.1.4.1 Teoría del aprendizaje .....	17
2.1.4.2 Aprendizaje .....	18
2.1.4.3 Factores que intervienen en el aprendizaje .....	19
2.1.6.2 Principales teorías que han influido en el Entrenamiento de la fuerza en el deporte .....	32
2.1.6.3 Teoría del Entrenamiento.....	36
2.1.7 Técnicas.....	37
2.1.7.1 Fundamentos Técnicos.....	38
2.1.8 Reglamentos.....	44
2.1.8 1 Reglamento de fútbol sala terreno de juego .....	44
2.1.8.2 Número de jugadores .....	44
2.1.8.3 Duración de un partido.....	45
2.1.9.1 Aproximación al concepto de entrenamiento integrado .....	51
2.1.9.2 Acciones para incorporar adolescentes de 12 a 15 años a la práctica del Fútbol Sala como actividad.....	52
2.1.9.3 Preparación.....	53
2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL .....	59
2.3 GLOSARIO .....	61
2.5 MATRIZ DE VARIABLES.....	64

<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>65</b>
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	65
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	65
3.1.1 Proyecto Factible .....	65
3.1.2 Diseño de Investigación .....	65
3.1.3 Investigación de Campo.....	65
3.1.4 Investigación Bibliográfica.....	66
3.1.5 Investigación Descriptiva .....	66
3.1.6 Investigación Propositivo .....	66
3.2 MÉTODOS.....	66
3.2.1 Método Empírico .....	66
3.2.2 Método Inductivo.....	67
3.2.3 Método Deductivo .....	67
3.2.4 Método Histórico .....	67
3.2.5 Método Analítico .....	68
3.2.6 Método Sintético .....	68
3.2.7 Método Científico .....	68
3.2.8 Método Estadístico .....	68
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	69
3.3.1 La Encuesta .....	69
3.3.2 Instrumentos .....	69
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	69
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>71</b>
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	71
<b>CAPÍTULO V .....</b>	<b>85</b>
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	85
5.1 CONCLUSIONES .....	85

5.2 RECOMENDACIONES.....	86
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>87</b>
6. PROPUESTA ALTERNATIVA .....	87
6.1 TÍTULO DE PROPUESTA .....	87
6.2 JUSTIFICACIÓN.....	88
6.3 Fundamentación Teórica .....	89
6.3.1 El Calentamiento.....	89
6.3.2 La Técnica .....	90
6.3.3 Las Conducciones .....	91
6.3.4 Características .....	91
6.3.5 Los Pases .....	91
6.3. 6 Características .....	92
6.3.7 Tiro o Remate .....	92
6.3.9 Golpe de Cabeza .....	93
6.3.10 Características .....	93
6.4 OBJETIVOS.....	93
6.4.1 Objetivo General .....	93
6.5 FACTIBILIDAD.....	94
6.6 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	94
UNIDAD 1 .....	95
UNIDAD 2 .....	106
UNIDAD 3 .....	117
UNIDAD 4 .....	125
UNIDAD 5 .....	141
UNIDAD 6 .....	146
UNIDAD 7 .....	152



6.4 IMPACTOS .....	157
6.5 DIFUSIÓN.....	157
6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....	158
BIBLIOGRAFÍA.....	159
BIBLIOGRAFÍA.....	161
Anexo (1) ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	162
Anexo (2) MATRIZ DE COHERENCIA .....	163
Anexo (3) MATRIZ DE VARIABLES .....	164
Anexo (4) ENCUESTA.....	165
Anexo (5) FOTOGRAFÍAS.....	168

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 01 Matriz de Variables .....	64
Cuadro N° 02 NÚMERO DE ESTUDIANTES .....	70
Cuadro N° 03 Apoyo de autoridades al futbol sala .....	71
Cuadro N° 04 Motivan el fútbol sala .....	72
Cuadro N° 05 Apoyo de los padres .....	73
Cuadro N° 06 Canchas deportivas .....	74
Cuadro N° 07 Prácticas con implementos .....	75
Cuadro N° 08 Tiempo de entrenamiento .....	76
Cuadro N° 09 Balones que ocupas para la práctica .....	77
Cuadro N° 10 Mejorar la conducción y definición .....	78
Cuadro N° 11 Realizas entrenamientos.....	79
Cuadro N° 12 Defines al arco .....	80
Cuadro N° 13 Te motivan .....	81
Cuadro N° 14 Edad.....	82
Cuadro N° 15 Género .....	83

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°01 Apoyo de autoridades al fútbol sala .....	71
Gráfico N° 02 Motivan el fútbol sala.....	72
Gráfico N° 03 Tus padres de apoyan.....	73
Gráfico N° 04 Cuentas con canchas deportivas .....	74
Gráfico N° 05 Prácticas con implementos .....	75
Gráfico N° 06 Tiempo de entrenamiento .....	76
Gráfico N° 07 Balones que ocupas para la práctica .....	77
Gráfico N° 08 Mejorar la conducción y definición .....	78
Gráfico N° 09 Realizas entrenamientos .....	79
Gráfico N° 10 Defines al arco .....	80
Gráfico N° 11 Te motivan .....	81
Gráfico N°12 Edades del pre adolescentes.....	82
Gráfico N°13 Género .....	83

## ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Foto N° 01 Charla con los estudiantes de calentamiento. ....	96
Foto N° 02 Calentamiento general, saltos con desplazamiento hacia adelante.....	97
Foto N° 03 Control con el balón.....	98
Foto N° 04 El pase del balón con el borde externo al compañero.....	99
Foto N° 05 Elongación de las extremidades a cada lado tanto derecha como izquierda .....	99
Foto N° 06 Correr en Línea Recta .....	100
Foto N° 07 Correr Hacia Afuera.....	100
Foto N° 08 Rodillas hacia arriba .....	101
Foto N° 09 Calentamiento con el implemento mediante la acción del pase.....	102
Foto N° 10 Trotar con el balón por toda el área del estadio conduciendo el balón sin que este salga de control.....	103
Foto N° 11 Pase del balón con el borde interno con un bote en el centro hacia el compañero .....	104
Foto N° 12 Pase del balón en forma de pared en un espacio reducido de 3 X 3 .....	104
Foto N° 13 Pasar el balón con el pie por encima de la red.....	106
Foto N° 14 Conducción del balón con pasos más largos sin que este se salga de nuestro control .....	107
Foto N° 15 Conducir el balón por la cancha llegando a la tapa de entrenamiento girando por él y conduciendo con el otro perfil. ....	108
Foto N° 16 Conducción del balón por todo el diámetro de la cancha conduciendo con todos los bordes posibles de contacto.....	108

Foto N° 17 Conducción del balón a la mayor velocidad posible y entregando al compañero que se encuentra al otro extremo .....	109
Foto N° 18 Conducción del balón por medio de los conos con el borde externo en el menor tiempo posible.....	110
Foto N° 19 Mantener el balón mediante la realización de cascaritas en el aire sin que este salga de control .....	111
Foto N° 20 Conducción del balón con la planta del pie hasta la mitad de la cancha de juego sin que se salga de control el balón.....	111
Foto N° 21 Pases largos y conducción del balón de los jugadores en forma de un rectángulo.....	113
Foto N° 22 Conducción en parejas .....	114
Foto N° 23 Mejorar la velocidad.....	116
Foto N° 24 Conducción el balón .....	116
Foto N° 25 Pases largos con el empeine total hacia el compañero....	118
Foto N° 26 Pasamos el balón a nuestro compañero para que el drible por medio los conos y realice una definición al arco .....	118
Foto N° 27 Pase del balón entre los tres y realización de definición al arco.....	119
Foto N° 28 Pase del balón entre compañeros con marcación para que el balón no llegue a su destinatario. ....	119
Foto N° 29 Insistir sobre la calidad del pase, potencia y precisión de los controles, posibilidad de encadenar .....	120
Foto N° 30 Cuatro jugadores; alternancia pases conos /pases largos	120
Foto N° 31 Pase, pase y conducción al final en forma de un triangulo	121
Foto N° 32 Pase del balón en forma de cuadro en el menor tiempo posible .....	123
Foto N° 33 Pases corto y largo ocupando el espacio dejado por el compañero igual en forma de triángulo .....	125

Foto N° 34 Movimiento articular de los tobillos durante 8 segundos cada uno.....	126
Foto N° 35 Circonducción de las rodillas tanto hacia adentro como hacia afuera .....	126
Foto N° 36 Flexión y extensión del tronco .....	127
Foto N° 37 Evaluación TEST DE FLEXIBILIDAD DE PIERNAS.....	127
Foto N° 38 Nos tomamos empeine y doblamos la rodilla hacia atrás manteniéndolo sin perder el equilibrio .....	128
Foto N° 39 Apoyados sobre una pared estiramos todo el pie en forma derecha donde no todo el cuerpo se encuentre recto .....	129
Foto N° 40 Balanceo de brazos.....	130
Foto N° 41 Caminar de lunge .....	131
Foto N° 42 Lunge caminando con las palmas tocando el suelo .....	132
Foto N° 43 Giro con flexión de piernas-caminando .....	132
Foto N° 44 Hockey lunge-caminando .....	133
Foto N° 45 Lunge reverso-caminando .....	134
Foto N° 46 Lunge reverso hacia atrás con giros.....	135
Foto N° 47 Lunge lateral-caminando .....	135
Foto N° 48 Lunge a cuatro apoyos .....	136
Foto N° 49 Alcance de rodilla-caminando.....	137
Foto N° 50 Elevación de rodilla con extensión de cadera- caminando	138
Foto N° 51 Giro de pierna hacia la mano contraria-caminando .....	139
Foto N° 52 Realizamos saltos sin impulso para medir cuanto estamos saltando para realizar varias repeticiones para mejorar .....	141
Foto N° 53 Saltos por encima de las vallas con una sola extremidad con la mayor velocidad posible .....	142

Foto N° 54 Correr jalando un paracaídas con la mayor velocidad en distancias promedios de la edad .....	142
Foto N°55 Aquí en esta imagen los dos realizan el ejercicio de fuerza tanto el que jala como el que lo detiene .....	143
Foto N° 54 Realizar saltos con la soga varios saltos durante 10 segundo tratando de ganar fuerza en el salto .....	143
Foto N° 55 Salto con el intercambio de las extremidades tanto derecha como izquierda .....	144
Foto N° 56 Fuerza explosiva .....	145
Foto N° 58 El deportista pasa por la escalera hacia atrás con cruce realizando el ejercicio de velocidad .....	146
Foto N° 59 El deportista realiza el ejercicio de velocidad por la escalera de lado con sprint final.....	147
Foto N° 60 Sentados me levanto lo más rápido posible .....	147
Foto N° 61 Tumbado hacia arriba nos levantamos.....	148
Foto N° 63 Sprint de 20 y 40 metros.....	150
Foto N° 64 Diferentes tipos de saltos polimétricos .....	151
Foto N° 65 Ejecución de todo lo aprendido en un tope.....	152
Foto N° 66 Cabeceo con los diferentes parietales.....	153
Foto N° 69 Movimientos para sacar provecho de la jugada de córner. .....	155
Foto N° 70 Posesión de balón, juego aéreo .....	156

## RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación se refiere. A los “Factores que influyen en el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol sala que realizan los pre adolescentes de 12 y 14 años del colegio técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí”. El presente trabajo de grado tiene como propósito esencial Diagnosticar que medios y ejercicios para la enseñanza del fútbol sala. Para la construcción del marco teórico se utilizó bibliografía especializada con respecto a los medios de entrenamiento, se basó en libros, revistas e internet. Por la modalidad de investigación corresponde a un proyecto factible, se basó en una investigación de campo, bibliográfica, descriptiva, propositiva. Los investigados fueron los pre adolescentes de 12 -14 años del Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí encuesta aplicada a los pre adolescentes fue la técnica de investigación que permitió recabar información relacionada con el problema de estudio. En el capítulo cuatro luego de haber recopilado la información se llegó a las siguientes conclusiones, de que las autoridades no apoyan con un entrenador que imparta sobre el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol sala no utilizan los medios adecuados para realizar una apropiada preparación física, de igual manera desconocen los métodos, los objetivos y el tipo de ejercicios, que serán los mejores para alcanzar el mejor rendimiento deportivo La Guía didáctica contendrá conceptos, definiciones, caracterización y ejercicios Esta guía servirá de mucha ayuda para los entrenadores o quienes estén al frente de realizar los entrenamientos en la institución, la misma que servirá como medio de consulta. La Guía didáctica será de fácil comprensión y con ejemplos prácticos para seguir, con respecto a la utilización de ciertos medios de entrenamiento. En la actualidad existe una gran cantidad de medios que podemos usar en el desarrollo de nuestras sesiones de entrenamiento y que nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos. Las últimas tendencias inciden en la importancia del trabajo mediante la libertad de movimientos y material alternativo.



## ABSTRACT

This investigation concerned. For the "Factors influencing the training of technical fundamentals of football made by pre adolescents de 12 and 14 years of technical College Cantón Urcuquí". The present study was aimed grade essential that media Diagnose and exercises to teach football. "For the construction of the theoretical literature was used with respect to the means of training, was based on books, magazines and online. For research mode corresponds to a feasible project, was based on research, field, bibliographic descriptive proposals. The investigated were pre-teens 12 -14 years of the National College of Technical Urcuquí. La Canton survey of pre-adolescents was the research technique that allowed collecting information relating to the problem of study. In chapter four after having collected the information came to the following conclusions, that the authorities do not support a coach who imparts about learning the technical fundamentals of football do not use appropriate means to perform a proper physical preparation, equally unknown methods, objectives and type of exercises, which will be the best to achieve the best performance sports the tutorial contain concepts, definitions, characterization and exercises This guide will be helpful for those who are coaches or front to conduct training, it will serve as a means to query the tutorial is easy to understand and practical examples to follow, with respect to the use of certain means of training. There is currently a lot of ways that we can use in the development of our training sessions and that will help us achieve our goals. The latest trends emphasize the importance of working through freedom of movement and alternative material.

## INTRODUCCIÓN

Los factores son las formas, vías, o caminos que conducen hacia los logros de los objetivos trazados por el entrenador o profesor de cultura física, utilizando diferentes recursos ya sean estos: Teóricos, prácticos, materiales o ideales. En la actualidad existe una gran cantidad de medios que podemos usar en el desarrollo de nuestras sesiones de entrenamiento y que nos ayudarán a alcanzar nuestros objetivos. Las últimas tendencias inciden en la importancia del trabajo mediante la libertad de movimientos y material alternativo. El trabajo coordinado con los diferentes grupos de docentes se dotarán de movimientos más efectivos, que es en definitiva, lo que necesitamos para adaptarnos al entorno que nos rodea, no sólo en el ámbito deportivo sino también en el cotidiano y laboral. Todo esto unido a un trabajo continuo nos ayudará en el futuro a desenvolvemos con mayor habilidad en situaciones de alto requerimiento físico y emocional.

La importancia que tiene los fundamentos técnicos del fútbol sala y la aplicación de técnicas y tácticas de este deporte, y como debe de ser un entrenamiento completo en una etapa tanto de entrenamiento como competitivo.

Deberemos tener siempre presente nuestros objetivos a la hora de plantearnos la forma de entrenar. ¿Qué deseo conseguir? ¿Qué o cuáles son las actividades que vamos a utilizar y durante cuánto tiempo? Un entrenamiento funcional adecuado es el que más nos va a ayudar a desenvolvemos en la mayoría de las situaciones que nos encontremos a lo largo de nuestra vida laboral.

La investigación está encaminada a evidenciar la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol sala en el Colegio Nacional Técnico

Urcuqui del Cantón Urcuqui, el trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

**Capítulo I.** Tenemos los antecedentes, el planteamiento del problema a investigar, la formulación del problema, delimitación de la investigación: espacial y temporal, los objetivos tanto generales como específicos, justificación.

**Capítulo II.** Contiene la fundamentación teórica la cual luego de una exhausta investigación nos ha servido como base fundamental para la elaboración del presente trabajo, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación, matriz categorial.

**Capítulo III.** Se encuentra la metodología aplicada al tipo de investigación, técnicas y procedimientos aplicados. Además se incluye la población y muestra a la que se va investigar

**Capítulo IV.** Contiene la interpretación y análisis de resultados obtenidos en el instrumento de recopilación de información

**Capítulo V.** Se plantean conclusiones y recomendaciones en base a las interpretaciones de los resultados de las encuestas.

**Capítulo VI.** Contiene la propuesta alternativa que es una guía de entrenamiento para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol el cual está conformada de: justificación, fundamentación, objetivos generales y específicos, importancia, factibilidad, ubicación sectorial y física y una descripción de la propuesta planteada.

## **CAPÍTULO I**

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

#### **1.1. ANTECEDENTES**

Considerando la importancia que implica los Factores Pedagógicos, Factores Psicológicos, Factores Psicosociales del entrenamiento del fútbol sala se puede decir que no cuenta con los conocimientos previos y es por eso figurar como objetivos esenciales de cualquier programa de enseñanza deportiva, se requiere plasmarse en habilidades y técnicas.

No obstante los factores en el entrenamiento deportivo y los fundamentos técnicos del fútbol sala condiciona a los deportistas cuando salen a participar en eventos deportivos dentro y fuera del Cantón cayendo en un miedo escénico, gracias a su posibilidad de aislarse mediante técnicas, se ha convertido en factores con entidad propia y tratados, aisladamente en los programas educativos, hasta considerarse como una de las bases principales del desarrollo integral del pre adolescente.

Cada práctica deportiva exige un requerimiento específico de conocimientos por parte del docente, y por eso es imprescindible que esté capacitado, ya que tradicionalmente en los Centros Educativos el personal docente encargado de la enseñanza de la disciplina del fútbol sala solo aplica las bases por el poco tiempo que le dan para preparar el grupo de deportistas para un tope, una competencia. Es por ello que no se ha desarrollado una guía de enseñanza de la práctica del fútbol sala.

Esta forma de proceder de los docentes ha mermado la adquisición de las habilidades técnicas, destrezas y una vez concluidas las fases evolutivas los adolescentes manifiestan un deficiente desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol sala.

En la actualidad para presentarse a una competencia ya sea a los intercolegiales del fútbol sala, se realiza los juegos internos en el establecimiento escogiendo de ahí a los mejores jugadores, esto creo que pasa en todos los establecimientos educativos de los cantones de la Provincia de Imbabura se presentan a participar sin ningún proceso deportivo de entrenamiento.

Si bien el proceso comienza con el aprendizaje básico deportivo durante las clases de Cultura Física, en los que además se inculca una buena disciplina y práctica de los valores éticos-morales de los jóvenes, el aspecto estrictamente futbolístico no llega a una necesaria sistematización.

La infra estructura que cuenta el establecimiento está apto para su utilización, en lo que es eventos deportivos no solo para el fútbol sala sino también para otros deporte como es el baloncesto el ecua vóley, pero no se lo utiliza de una buena manera ya que este se lo ocupa más para la realización de otros eventos como son artísticos y no en eventos deportivos que se realizan en el Cantón Urcuquí.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Se evidencia en la actualidad que uno los problemas más importantes es la falta de entrenadores en las instituciones que enseñen los fundamentos básico en el fútbol sala en la provincia no se diga en los

cantones por falta de presupuesto no se pueden contar con un profesional en Cultura Física peor aún con un entrenador.

Otro de los problemas es la falta de infraestructura en dichas instituciones educativas, que si algunas cuentan con canchas son de pésimas condiciones y con medidas antirreglamentarias y si tienen la infraestructura adecuada no se la sabe utilizar de una buena manera.

La falta de implementación deportiva es el factor más importante porque la institución no cuenta con implementación deportiva dependiendo, en que los estudiantes lleven de sus hogares un balón que no cuenta con el peso ni la numeración adecuada para la práctica del fútbol sala y si no se cuenta con este implemento que es el más necesario para la práctica del fútbol sala no se puede empezar instruir los fundamentos técnicos.

Un problema latente es la falta de planificación anual en los juegos inter colegiales ya que el fútbol sala no es tomado en cuenta por los supervisores de educación del Cantón Urcuquí y si se lo realiza es una sola vez al año en los juegos internos en el establecimiento por ende el poco interés de los pre adolescente por practicar este deportes.

Podríamos decir que éstas son algunas de las causas y efectos que no permiten el adecuado desarrollo del fútbol sala en la institución educativa y en el Cantón Urcuquí generando un bajo nivel de conocimientos en el pre adolescentes sobre los fundamentos técnicos con respecto a los otros Cantones.

Se podrá hacer frente a estas problemáticas llegando hacer conciencia en quienes se encuentran sometidos en el desarrollo y enseñanza de este deporte, se estará dando un paso importante para el

progreso de esta actividad en el Cantón Urcuquí dentro del pre adolescente del establecimiento y por qué no dentro del Cantón.

Ahora mismo existen muchos centros educativos del Cantón Urcuquí que prefieren utilizar las horas de actividades deportivas en el trabajo en aula. Y así mantener al pre adolescente alejados de la práctica deportiva cayendo en un sedentarismo.

Existen otros aspectos que dificultan un proceso sostenido en la preparación deportiva y futbolística. Las actividades escolares son muy complejas y los horarios complican la concentración de los deportistas para las sesiones de entrenamiento de fútbol sala. Los estudiantes, al ser llamados a conformar las diferentes categorías, hallan que su horario, en lo que se refiere a la práctica de taller y laboratorio, encuentran dificultades, pues son divididos en grupos para trabajar en la mañana o en la tarde, por lo que no le permite llegar a tiempo a entrenar debidamente en conjunto, los fines de semana realizando otras actividades.

La mayoría de deportistas practican el fútbol sala de una manera empírica sin conocimientos de lo que se trata los fundamentos técnicos del fútbol sala y de lo que se trata el juego en conjunto de los deportistas utilizando solo como método el juego.

Por otro lado el juego, siendo un canal para optimizar el aprendizaje en el campo cognitivo, psicomotriz y actitudinal, no es desarrollada en forma óptima por los profesores de Cultura Física, que dejan a un lado los fundamentos básicos de fútbol sala. Los estudiantes juegan por divertirse, tratando de identificarse con su disciplina, de preferencia con la guía del docente, y éstos, en la mayor parte de casos no están bien orientados.

La aplicación de los contenidos de los programas de entrenamiento, no es la más apropiada pues predominan los intereses de los

entrenadores, mientras que los de los deportistas y la institución no son identificados por su buen funcionamiento dentro del campo deportivo.

La actividad física promueve la socialización y habilita al adolescente para trabajar en equipo, aumenta el auto estima y los sentimientos de bienestar y mejora el patrón de sueño, también mejora la atención.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuáles son los factores que influyen en el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol sala que realizan los pre adolescentes de 12 y 14 años del Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí en el año 2013?

### **1.4 DELIMITACIÓN**

#### **1.4.1 Unidades de Observación**

150 Estudiantes comprendidos en las edades de 12 a 14 años

#### **1.4.2 Delimitación Espacial**

Esta investigación se realizó en el Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí.

#### **1.4.3 Delimitación Temporal**

Esta investigación se realizó en el año 2013.



## **1.5 OBJETIVOS**

### **1.5.1 Objetivo General**

- Determinar los factores que influyen en el entrenamiento de los fundamentos técnico del fútbol sala en el Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí en el año 2013.

### **1.5.2 Objetivos Específicos**

- Diagnosticar que tipos de factores psicosociales influyen en entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol sala en el Colegio Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí en el año 2013.
- Analizar qué tipo de actividades físicas utiliza el pre adolescente para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol sala en el Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí en el año 2013.
- Diagnosticar los fundamentos físicos técnicos ofensivos, defensivos en los estudiantes de 12 -14 años que influyen en el entrenamiento del fútbol sala en Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí.
- Elaborar una propuesta alternativa deportiva de fútbol sala para la nueva generación del pre adolescente.

## 1.6 JUSTIFICACIÓN

En la etapa de la adolescencia se experimenta una serie de necesidades, no solo es de orden biológico, armónico sino que hay otras necesidades, si estas no son satisfechas en su momento lo más probable es que serán presa fácil de perturbaciones en el transcurso de su existencia.

Como están valorando el nivel de conocimientos de los profesores a la importancia que tiene los factores en la enseñanza del fútbol sala, es decir si existe un proceso antes de que existan eventos deportivos sobre este deporte, y si lo hay como se está trabajando.

Los maestros que parámetros manejan para evaluar los fundamentos técnicos del fútbol sala a sus deportistas, todos estos aspectos se trató a lo largo de la investigación.

Conociendo los resultados de esta investigación, se pudo orientar, fortalecer e incentivar a utilizar los métodos de entrenamiento deportivo en la preparación física, entregando los mismos a la institución, para que los beneficiados sean los estudiantes, Licenciados de Cultura Física.

Las razones por la cual se realizó esta investigación, es para conocer qué importancia se le da a los factores del entrenamiento ya sean estos psicológicos, psicosociales, factor del tiempo, los fundamentos técnicos del fútbol sala y si los pre adolescentes lo realizan con interés o solo hacen por perder clases en el Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí. Esta investigación beneficia a todos los pre adolescentes del Colegio Nacional Técnico para con un proceso deportivo se pueda salir fuera del Cantón a participar de festivales deportivos en lo que respecta en el deporte del fútbol sala.

“La naturaleza quiere que los niños sean niños antes de ser hombres. Si nosotros preténdonos invertir este orden, no produciremos más que frutos verdes sin jugo ni fuerza” (J.J. Rousseau).

## **1.7 FACTIBILIDAD**

El presente trabajo fue factible ya que tengo la facilidad de ser atendido por los Licenciados de Cultura Física y alumnos del Colegio del Cantón Urcuquí visto de que fui un ex alumno del Colegio Nacional Técnico Urcuquí contando con el apoyo del Rector del establecimiento educativo.

Por otra parte los materiales utilizados en la investigación fueron adquiridos con los recursos económicos del investigador; además por ser una investigación en la cual se va a utilizar la encuesta, como instrumento de recolección de datos no demandó altos costos, su funcionamiento estará al alcance de ser solventados.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

La base teórica presenta una estructura sobre la cual se diseña el estudio, sin esta no se sabe cuáles elementos se pueden tomar en cuenta, y cuáles no. Sin una buena base teórica todo instrumento diseñado o seleccionado, o técnica empleada en el estudio, carecerá de validez.

El marco teórico se fundamenta en esta teoría por cuya concepción sobre el Colegio, la función del docente (entrenador) y la relación entre enseñar y educar constituyen fuertes baluartes sobre los que se relaciona con la política actual de la educación.

La consideración de que la educación no es neutral y por tanto tampoco la investigación puede serlo ya que parte de una crítica al statu que, se orienta a la construcción de una sociedad más justa que permita el desarrollo de todos los pre adolescentes y lograr una mejor educación, se pone énfasis en el análisis cualitativo que con una visión de totalidad ha favorecido y facilitado la comprensión del problema.

##### **2.1.1 Fundamentación Filosófica**

AGUILAR C, (2008). Algo que se aprende desde la infancia y durante toda la vida son las percepciones cambiantes acerca de los individuos y

de las cosas, cayendo en una trampa de divisiones implícitas del mundo: opresores o reprimidos; ricos y pobres; inteligentes e ignorantes; perseverantes y dejados; buenos y malos; redimidos y condenados; modernos y tradicionales; con iniciativa y sin iniciativa; trabajadores y perezosos; y todo una serie de términos contrapuestos que se utilizan en unos casos para motivar y en otros casos para humillar a las personas (p. 46.).

En el plano de la educación, los discursos que últimamente han dominado los pensamientos de los gobiernos latinoamericanos, acerca de la calidad de la educación han convencido a la mayoría de los pueblos de que la única opción es la modernización. Es tan profundo este convencimiento que para muchos la palabra modernización significa en sí misma, igualarse a los países industrializados. Las instituciones educativas lo interpretan como adquirir equipos de computación, fax, internet y otros artefactos modernos. Esta concepción simplicista de lo moderno va acompañada de una noción poco acertada de cómo la educación avanza. En general, y aún en el caso de algunas instituciones educativas, se termina por ver el desarrollo como una fuerza autónoma que impulsa a todos los procesos que mejorarán la calidad educativa, de manera que, a veces, pareciera ser que con adquirir un laboratorio de computación de manera mágica se va a lograr mejoras en la misma. (p. 47.).

Es menester, entonces, para proporcionarla creación de una nueva filosofía de educación, no caer en la trampa de lo tradicional y lo moderno. Será mejor conjugar las dos concepciones, porque a través de la historia de cada pueblo se ha engendrado durante periodos específicos todo un desarrollo cultural, social, y educativo, permitiendo de esta manera concientizar a todas las generaciones presentes y futuras de la necesidad de participar en la creación de la nueva educación, cambiar la imagen que nos ha sido creada de ser consumidores y usuarios de los productos

tecnológicos que otros países producen, implícitamente aceptando como si fueran superiores. Es necesario despertar la conciencia de que la educación y cada pueblo se crea y desarrolla, para que finalmente las decisiones en relación a la educación estén de acuerdo con el sistema de valores, locales y universales. Además, de alguna manera habría que reflexionar en torno al hecho histórico que la educación no se desarrolla linealmente y aceptar que lo más probable es que la futura educación no será, en su mayor parte, descendiente directa de lo que hoy se considera lo más moderno y avanzado. De hecho, las grandes contradicciones en la educación ya están forzando a la humanidad a abandonar sistemas que hasta hace pocos años parecían ser los más acertados y a construir nuevas concepciones educativas para el futuro, conjugando lo tradicional y lo moderno. (p, 47.).

En estas etapas iniciales en el proceso de aprendizaje alrededor del tema de educación, habría que tenerse presente que el proceso de concientización sugerido se produce casi siempre de una manera crítica, constructiva, entre el tradicionalismo, y el modernismo y a veces lleva a posiciones extremas e insostenibles. Tenemos que cambiar nuestros modelos mentales cuando nos enfrentamos a los fracasos de los enfoques educativos que alguna vez nos parecieron acertados. (Pág. 47.). En mayor o menor grado todas las instituciones educativas han pasado de una identificación total con los caminos de aquel tipo de educación que por sus logros considerábamos correcto, aun rechazo rotundo hacia todo lo que en ella se origine. En una etapa creímos que todo lo que pertenecía al pasado era arcaico y desprovisto de cualquier valor para el futuro. (p, 47.).

TIRADO F. (2010), “El Humanismo sustituye lo religioso por la reflexión filosófica con supuestos racionales, en la que considera al hombre con una idea humana, verdadera e integral”. En esencia, el ser humano aprende con la experiencia, la imitación, la repetición de conductas o modelos. Es la parte esencial de enseñar a tener un modelo

a seguir de una manera ejemplar considerando el comportamiento humano, (p. 40).

PERDOMO, C. (2009), Algunos especialistas distinguen entre teoría educativa y filosófica de la educación. Atribuyen a la primera un cuerpo de doctrina científico que orienta la actividad de los educadores y reservan para la segunda un conjunto de reflexiones no científicas que consideran que es educar y con qué fin se lleva a cabo la educación, reflexiones que fundamentan toda la praxis educativa e incluso el mismo uso del cuerpo de doctrinas científicas. (p. 6)

## **2.1.2 Fundamentación Psicológica**

El estudio de una figura destacada en el campo de la educación, requiere que la misma sea analizada con integralidad y para ello es necesario tener en cuenta sus rasgos psicológicos.

### **2.1.2.1 Teoría Cognitiva**

Grupo Océano;(2008). El psicólogo suizo Jean Piaget, motivado por el deseo de entender y explicar la naturaleza del pensamiento y el razonamiento de los niños, dedicó más de cincuenta años de su vida al estudio de la conducta infantil. (p. 63).

El marco teórico tiene relación con esta teoría por la diversidad de herramientas que se utiliza para tratar de involucrar a todos los que nos rodean, para cambiar y poder lograr el objetivo propuesto en una forma de poder comunicarnos con los pre adolescentes del establecimiento educativo entre hombres y mujeres.

Es por tanto permitido reconocer, la importancia que el factor psicológico va a adquirir en la distribución de la personalidad del deportista, así como en la formación de un determinado contorno para cada sujeto, que le permite afrontar la práctica deportiva con características intrínsecas determinantes de su carácter como deportista. La importancia que tiene la psicología es el de saber reconocer la actitud que tiene un pre adolescente con sus valores formados y su capacidad de atención dentro de un ámbito social.

Jean Piaget es el principal exponente del enfoque del desarrollo cognitivo. Se interesa por los cambios cualitativos que tienen lugar en la formación mental de la persona, desde el nacimiento hasta la madurez. Mantiene, en primer lugar, que el organismo humano, al igual que los otros entes biológicos, tiene una organización interna característica; en segundo término, que esta organización interna es responsable del modo único de funcionamiento del organismo, el cual es “invariante”; en tercer lugar sostiene que, por medio de las funciones invariantes, el organismo adapta sus estructuras cognitivas.

**Según Gogineni, B. (2007), Rogers cree que “el individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su campo fenoménico. En este sentido, la conducta manifiesta de la persona no responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es la suya propia. Por tanto, si el psicólogo quiere explicar la conducta deberá tratar de comprender los fenómenos de la experiencia subjetiva.” (p. 47).**

#### **2.1.2.1.1 Estados del desarrollo cognitivo**

##### **El estado censo-motor**

Grupo Océano; (2008) Durante aproximadamente los dos primeros años de la vida dos niños atraviesan el estado sensor-motor del desarrollo



cognitivo. Su aprendizaje depende casi por entero de experiencias sensoriales inmediatas y de actividades motoras o movimientos corporales. Durante sus primeros días, los niños experimentan y exploran el medio ambiente mediante sus reflejos innatos. Todo lo que hace , o poco más, es así objetos de forma indiscriminada, enfocar mecánicamente los objetos que caen dentro de su campo visual inmediato y usar las cuerdas vocales siguiendo el dictado de sus necesidades biológicas . Con el tiempo se adaptan a su medio asimilando experiencias nuevas y acomodando o cambiando sus reflejos.

Poco tiempo después de puede advertir que él bebe se mete a la boca, y chupa de diferente modo, distintos objetos, según se trate de un pezón, un juguete, una manta o un pulgar .El llanto del niño también se diferente con arreglo a su causa: hambre, dolor o fatiga.

Los niños recién salidos se limitan a mirar fijamente los objetos que están justo delante de sus ojos, pero en las siguientes semanas sus ojos comienzan a seguir las cosas en movimiento .No solamente se agarran a los objetos que están en sus manos, o a aquellos que tocan accidentalmente, si no que podemos ver como alargan la mano para alcanzar los objetos, lo que denota intencionalmente. Posteriormente los niños aprenden a combinar estructuras.

Podemos ver, por ejemplo, a un niño mirando e intentando alcanzar objetos en movimiento situados en una cuna mecedora. Esta combinación de diferentes movimientos demuestra que las estructuras cognitivas del niño están perfilándose progresivamente y organizándose a un nivel superior.

La rapidez con que se producen estos y otros progresos similares dependen en gran parte del medio ambiente en el que se halla el niño. La estimulación sensorial que se le proporciona y el tipo de interacciones

niño-adulto – especialmente en el hogar –afectan de un modo importante a este primer estudio de desarrollo cognitivo. Se puede apreciar este aspecto en el aparato de investigación.

Otros estudios han mostrado que existe una relación entre el tipo de objetos y juguetes presentes en el medio del niño y las conductas ceno-motoras que son parte fundamental del desarrollo cognitivo.

Ross afirmo en su estudio (1974) de que los niños de doce meses se acercaban más a menudo a los juguetes nuevos que a los que les eran familiares y que jugaban o cogían aquellos más a menudo que estos. Este investigador observo también que los niños manipulan más los juguetes. (p. 68, 69).

#### **2.1.2.1.2 Capacidades cognitivas**

(Cárdenas 2004) El fútbol sala es un complejo entrenado de conocimientos, exigencias perceptivas, toma de decisión y ejecuciones que el jugador debe aprender para poder actuar con competencia. (p. 71).

**Oña (2004) La atención es un proceso comporta mental citado entre la cognición y la activación que mantiene una función general de control sobre el procesamiento de la información, seleccionando la estimulación relevante, incrementando o disminuyendo los niveles de activación del sistema y, con ellos, la eficacia en las distintas fases de control: codificación del estímulo, organización de la respuesta y ejecución de la respuesta (p. 173)**

#### **2.1.3 Fundamentación Epistemológica.**

**PRIANI, E, (2009). Indica: “Esta es una rama de la filosofía que comenzó a agrupar, a partir del pensamiento moderno y del idealismo, cierto tipo de problemas y de saberes que no existían con anterioridad. Se trata de problemas que se**

**ocupan de la definición del saber, pero también de las fuentes, los criterios de verdad y verificación, los tipos de conocimiento posible y el grado con el que cada uno resulta cierto, así como de la relación exacta entre el que conoce y el objeto conocido.” (p. 6)**

El autor manifiesta que la fundamentación epistemológica, es partir de un pensamiento y llegar al conocimiento de un objeto o problema anteriormente conocido.

### **2.1.3.1 Teoría Constructivista.**

Woolfolk, A. (2010). Psicología Educativa; Decima primera Edición Pearson Education; México; “El constructivismo es un término general utilizado por los filósofos, planeadores educativos, psicólogos, docentes y otros.” (p. 310)

Según Guidano, si el conocimiento pertenece a cualquier forma de vida, no proviene de afuera, sino que es la manera por la cual el organismo organiza sus relaciones con lo externo.

La relaciona el marco teórico con esta teoría por que se fundamenta o se relaciona el presente con el pasado y gracias a ello puedo realizar mi investigación. Al sostener que el conocimiento no debe quedar en la simple información, pretendo que esta información pase de un simple informe a la presentación de una propuesta, como resultado de la interrelación de todos los factores del entrenamiento del fútbol sala.

Como práctica social y cultural, es esencial a la naturaleza humana para la supervivencia, adaptación, desenvolvimiento y transformación de las condiciones a través del movimiento. En esa interacción se producen prácticas, técnicas y usos del cuerpo en el desarrollo de cualquier deporte que este sea individuales o colectivos.

**Según Gogineni, B. (2007), Rogers cree que el individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su campo fenoménico. En este sentido, la conducta manifiesta de la persona no responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es la suya propia. (p. 47)**

Es la naturaleza del ser humano de adaptarse a un ejercicio físico en cualquier deporte a través de los movimientos.

Como figuras clave del construccionismo podemos citar a Jean Piaget y a Lev Vygotsky. Piaget se centra en cómo se construye el conocimiento partiendo desde la interacción con el medio. Por el contrario, Vygotsky se centra en cómo el medio social permite una reconstrucción interna. La instrucción del aprendizaje surge de las aplicaciones de la psicología conductual, donde se especifican los mecanismos conductuales para programar la enseñanza de conocimiento.

#### **2.1.4 Fundamentación Pedagógica**

La pedagogía tiene una relación muy estrecha con la psicología como ciencia, ya que a la medida que esta lo permite se obtiene una mejor educación. En la pedagogía y en la didáctica de la matemática el estudiante debe poseer un buen nivel de comprensión. Para esto se requiere atención primordialmente al uso de medios que puedan ayudar a la apropiación del conocimiento del objeto.

##### **2.1.4.1 Teoría del aprendizaje**

Woolfolk, A. (2010). Una idea fundamental que subraya en muchas de las teorías del aprendizaje es que la mayoría de los cambios en el

desarrollo cognoscitivo y emocional/social, en los conocimientos, la motivación y las habilidades son consecuencia del aprendizaje. Los teóricos del aprendizaje criticaron las ideas de Freud sobre las motivaciones inconscientes y las fijaciones porque esos procesos no pueden demostrarse ni refutarse; consideraban que sólo eran historias interesantes, pero las historias no pueden ponerse a prueba. Las teorías de aprendizaje son más sistemáticas y científicas. (p. 17).

#### **2.1.4.2 Aprendizaje**

GARCÍA, L. (2008). Es posible afirmar que toda persona efectúa dos tipos de aprendizaje: consciente e inconsciente.

##### **2.1.4.2.1 Aprendizaje Inconsciente**

GARCÍA, L. (2008). El aprendizaje inconsciente puede ser llamado autónomo o automático, y es un conjunto de procesos fisiológicos que han venido evolucionando desde hace millones de años, para dar como resultado actual, un *homo sapiens sapiens*, o sea, una mujer y un hombre que actualmente habitan la tierra en el siglo XXI. Estos aprendizajes inconscientes están representados por fenómenos como el de la concepción, la división celular, la formación de los diferentes sistemas orgánicos, los diferentes procesos vitales por medio de los cuales voluntaria o involuntariamente se realiza el nacimiento, crecimiento, reproducción y muerte como el proceso vital de cualquier ser humano. Los expertos en el tema sostienen que la gran mayoría de todo lo que cada persona aplica y aprovecha respecto a los aprendizajes, está grabado en la memoria inconsciente. (p. 155).

#### **2.1.4.2.2 Aprendizaje Consciente**

GARCÍA, L. (2008). Es aquel que ocurre por medio de procesos fisiológicos e intelectuales, voluntarios, es decir, donde existe la intención, La atención y la dedicación para poder adquirir nuevos conocimientos, habilidades, actitudes y experiencias que nos sirven en la vida. (p. 155)

Es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales.

#### **2.1.4.3 Factores que intervienen en el aprendizaje**

Contreras, (2005) dice: “Debiendo analizar tosa las circunstancias y factores que pueden afectar a su aprendizaje, y establecer todas sus líneas metodológicas que les ayuda a progresar” (p. 18).

Entendemos por factores a aquellos elementos que podemos condicionar una situación, volviéndose los causantes de la evolución o transformación de los hechos. A continuación se propone un repaso de los factores más importantes que influyen en el aprendizaje.

##### **2.1.4.3.1 Factores Ambientales**

GARCÍA, L. (2008). Los factores ambientales se refieren a las condiciones del medio donde se lleva a cabo el proceso educativo y los

procesos específicos para aprender .Todas las personas tenemos diferentes preferencias para integrarnos a un en medio en el que realmente estemos confortables y podamos usar todo nuestro potencial para aprender . Este diseño ambiental se refiere al ruido o diferentes sonidos que puedan afectar el nivel de capacitación de documentos.

También influye la temperatura del lugar, ya que a algunas es casi imposible, por ejemplo, poner atención donde hay mucho calor o , por el contrario , algunas personas no logran concentrarse si el lugar es frío .Otro factor es la luminosidad dentro del lugar y , por citar algún ejemplo, podemos decir que algunas personas mencionan que las penumbras les facilita al armonización de sus hemisferios cerebrales para poder lograr un estado adecuado de relajación y concentración para estudiar . Otras personas, por el contrario, se les dificultan mucho si no tienen una lámpara suficiente potente en su mesa de estudio.

Finalmente , diremos con respecto al diseño del lugar , ya sea un salón de clases , la mesa de trabajo personal o cualquier otro sitio usado para el aprendizaje , que algunas personas lo prefieren con mobiliario cómodo donde puedan estar sentadas de manera muy informal y el lugar este decorado de colores muy claros , y con adornos que estimulan adecuadamente a los cinco sentidos o , por otro lado , hay personas que prefieren los lugares con mobiliario cómodo , pero el arreglo del lugar más formal y austero. (p. 159)

#### **2.1.4.3.2 Factores Emocionales**

GARCÍA, L. (2008). Los factores emocionales se refieren a los diferentes niveles o estados de ánimo y energía emocional con que cuenta la persona que va a aprender.

Debemos recordar que un punto clave para todo aprendizaje es la motivación que significa el deseo, la actitud o la voluntad con que se inicia todo el proceso, ya que bien puede tenerse un ambiente adecuado, pero no se lograra grandes avances si el aprendiz no posee el nivel de motivación necesario.

Es por ello que vale la pena invertir en una buena estrategia , además de tiempo y esfuerzo para lograr este requisito ; ya sea que estemos en funciones de profesores o instructores para aportar reconocimientos, estímulos l aliento y solidaridad con los estudiantes o , por otro lado, cuando estamos individualmente iniciando alguna tarea de aprendizaje, debemos usar nuestra inteligencia interpersonal para hacer un auto diagnóstico para identificar y reunir las condiciones donde obtengamos la motivación necesaria para iniciar el aprendizaje.

La persona que aprende debe entender que es importante su compromiso por aprender debe entender por qué y para que está esforzándose y, además, debe conocer las consecuencias o efectos que están relacionados con este proceso.

Una vez que acepta su compromiso estará en posición de mantenerse con la disciplina y persistencias necesarias para responder a su reto, o sea, su cumplir su deber y ser responsable.

Finalmente dentro de estos factores emocionales el aprendiz debe entender y respetar adecuadamente la estructura de organización para desarrollar el proceso de aprendizaje , ya sea que lo esté realizando dentro de una institución escolar tradicional (o presencial) o lo esté efectuando de manera individualizada, digamos por ejemplo, la obtención de un título universitario por medio del Internet. En ambos cosas el aprendiz debe ajustarse y aprovechar la estructura, procedimientos y sistemas de apoyo existentes (p.161)



#### **2.1.4.3.3 Factores Sociológicas**

GARCÍA, L. (2008). Los factores sociológicos se refieren a las preferencias sociales que tienen las personas a la hora de aprender. Así, vemos que algunas personas prefieren estar completamente solas o algunas otras prefieren hacerlo en compañía de otra persona, para poder realimentarse constantemente o consultar la forma de aprender mejor.

Otros más prefieren hacer grupos pequeños para simultáneamente dos versiones diferentes de la suya y otros más se sienten a gusto cuando forman “equipos de aprendizaje” con cinco o seis integrantes. El factor sociológico también refiere al hecho de que algunas personas prefieren aprender solamente junto a compañeros(as) que con sus amigos y otros aprendices les es indiferente si sus compañeros son o no amigables. También este factor se refiere al hecho de que algunos estudiantes requieren la cercanía de un adulto, ya sea el tutor, el instructor o el consultor y, por otro lado, están los aprendices que llevarán a cabo su proceso por medio de situaciones varias donde a veces lo harán completamente solos, a veces lo harán en pequeños grupos, otras veces en grupos más grandes y también en ocasiones en que recurran asesores, etc. (p.162)

#### **2.1.4.3.4 Factores Fisiológicos**

GARCÍA, L. (2008). Los factores fisiológicos se refieren a las preferencias porcentuales en el momento de adquirir los nuevos conocimientos .Es una variante de la aplicación del modelo o teoría VARK vista en páginas previas.

Vemos entonces las diferentes existentes en las personas , ya que por ejemplo, algunas prefieren, captan o aprenden mejor si los

materiales que están estudiando se presentan en forma visual , otros los prefieren leer | algunos otros prefieren escuchar para aprender mejor , otros prefieren escribir y leer de manera simultánea , con lo que su aprovechamiento es mayor .

En este punto también hay que considerar las preferencias de aquellas personas que aprenden mejor cuando están en movimientos, ya sea paseándose, caminándose o “metiendo las manos” y experimentando mientras están aprendiendo algo.

Dentro de este factor fisiológico también hay que considerar los diferentes niveles de energía necesarios para aprender mejor; así vemos que la mayoría de las personas no pueden aprender adecuadamente si su nivel de glucosa o energía corporal no son adecuadas. Si, por ejemplo, no toman un desayuno sustancioso, su energía para poner atención y concentración no durara ni una hora de clase y aun cuando se ha tomado un desayuno más o menos suficiente, este no durara más allá de tres o cuatro horas, por lo que el nivel de energía será bajo pasado ese tiempo y es por ello que algunas personas necesitan tomar algún alimento nutritivo cada tres horas.

Por otro lado, también es necesario considerar que la cronobiología de cada persona es distinta y es por ello que algunas horas del día son más adecuadas para el estudio, de acuerdo con las diferencias mencionadas en cada quien y , de manera general, se puede decir que ahora es necesario combinar estímulos diferentes de salones y lugares de estudio y combinar recesos para recargar las energías físicas , mental y emocional del aprendiz y volver a estar en las condiciones intelectuales necesarias para las materias que están estudiando. Como dato adicional, algunos expertos de estos temas mencionan el hecho de que las personas poseemos periodos de máxima concentración intelectual “llevado a cabo pequeños ejercicios de gimnasia mental, ejercicios

aeróbicos, baile o cualquier movimiento que nos restituya el nivel fisiológico con el cual somos más eficaces de aprender. (p. 162).

#### **2.1.4.3.5 Factores Psicológicos**

GARCÍA, L. (2008). Los factores psicológicos o estímulos cognoscitivos se refieren a la forma de procesar la información o nuevos conocimientos que estemos adquiriendo. Podemos ver, primeramente, que algunas personas prefieren procesar la información de manera global holística es decir, en la totalidad en que se afectan mutuamente.

Podemos decir que esas personas primero ven el bosque o la generalidad de las cosas, para posteriormente ir aprendiendo las partes interrelacionadas, es decir, cada árbol en particular. Por otro lado, están las personas que prefieren aprender paso a paso de manera secuencial y parcial ya que, por ejemplo, no pueden pasar al siguiente elemento por aprender si no aprendiendo completamente el elemento previo, puesto que ellos prefieren las particularidades para, de allí, partir hacia el aprendizaje de la generalidad del conocimiento.

Dentro de este actor también se consideran dos tipos de manejo de información por las personas: el manejo preferente, según sea el tipo o modalidad de pensamiento, y que se generalizan llamándoseles de hemisferio cerebral izquierdo, que es el tipo lógico con interrelaciones causa–efecto lineal, secuencial, crítico, y por otro lado están las modalidades de pensamiento, que tiene una característica más inclinada hacia el hemisferio derecho, como son los de pensamiento lateral, paralelo sistémico, estratégico, inquisitivo, metafórico, creativo y emocional. También dentro de este factor psicológico los autores Dunn y Dunn consideran la necesidad de conocer características personales de cada aprendiz, para ver si estos son impulsivos o reflexivos al tomarse el

tiempo para dar sus conclusiones, opiniones o cualquier resultado de los juicios, con lo cual puedan diseñarse mejores estrategias, técnicas o procedimientos de aprendizaje (p.163)

#### **2.1.4.3.5.1 La motivación**

**Grupo Océano; (2008); Enciclopedia de la psicopedagogía, pedagogía, y psicología; Editorial Océano; España; La motivación es un conjunto de factores dinámicos que determinan la conducta de un individuo. Puede considerarse a la motivación como el primer elemento cronológico de la conducta. Sin embargo, en el origen de ésta no hay solo causa, sino un conjunto de factores en interacción recíproca.**

Es la clave del aprendizaje y el motor que dirige las acciones de las personas. Muchas son las razones que pueden explicar el alto índice de abandono del deporte pero una de ellas parece manifestarse en la iniciación como fundamental es la ausencia de motivación.

#### **2.1.4.3.5.2 Aplicación de la motivación**

REEVE, J. (2010). Afirma, Mientras más comprenda los principios de la motivación y la emoción, mayor será su capacidad para encontrar soluciones viables a problemas motivacionales significa atribuir facultades de decisión a las personas para acercarse a acciones más intencionales, experiencias óptimas, funcionamiento positivo y desarrollo sano, y para alejarse de las acciones impulsivas, experiencias habituales, funcionamiento contraproducentes y evitación. (p. 337).

#### **2.1.4.3.5.3 Acerca de la motivación en el deporte**

TALLANO, L. (2008). Cuando hablamos de motivación nos referimos a aquellos factores de la personalidad, variables sociales y de

conocimiento que entran en juego cuando un sujeto realiza una tarea y que dirigen su conducta hacia una o unas metas fijadas.

Los motivos por los cuales un sujeto hace deporte pueden ser divididos en internos, cuando ponen su acento en el placer o en la evitación de malestar y en externos cuando se refieren a las retribuciones económicas, la fama, etc. Ambos motivos pueden interactuar creando un estado de motivación que lleva al deportista a alcanzar o superar los objetivos propuestos.

Puede ocurrir que el deportista comience la práctica del deporte por motivos internos y luego comiencen a aparecer factores externos que se convierten en motivos externos (el profesionalismo sería el ejemplo más sobresaliente). También existe la posibilidad que lo desborde tanta estimulación y sufra un desequilibrio que no pueda controlar, allí aparecen las bajas de rendimiento sin causa aparente, las lesiones o el abandono del deporte.(p.359).

#### **2.1.4.3.5.4 La autoestima**

Cárdenas (2008) “en el terreno deportivo no es necesario que el deportista tenga capacidad para conseguir un buen rendimiento sino que, además también ha de querer conseguirlo y creer que tiene capacidad para ello”. En el aprendizaje y en la mejora individual influirá el concepto de cada niño tenga de si mismo auto estima. Es un conjunto muy amplio de representaciones mentales que incluyen imágenes y juicios, y no solo conceptos, que el individuo tiene a cerca de sí, y que engloban distintos aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales.

La autoestima básicamente es un estado mental. Es el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser, la cual se

aprende, cambia y la podemos mejorar y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida.

En lo más profundo de nuestro ser existe una imagen que nosotros hemos creado, aunque no estemos plenamente conscientes de ello, que refleja la idea que nosotros nos hemos forjado de quienes somos como persona, y cuan valiosos somos con respecto a otros. Se corresponda o no con la realidad, esta imagen es nuestro punto de referencia con respecto al mundo que nos rodea, es nuestra base para tomar decisiones, y es nuestra guía para todo lo relacionado con nuestro diario gestionar en la vida.

La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia, por medio del "modelo" que la sociedad nos presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales. Pero, la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

#### **2.1.4.3.5.5 La atención**

**Según ARIAS M. (2010) manifiesta que: “Habilidad para mantener una concentración continua en lo que se está haciendo es tan fundamental para el buen rendimiento que no es necesario hacer hincapié en ello. La atención no es nada más que la habilidad de “sintonizar” lo que es importante y “desechar” lo que no lo es”. (p.24)**

Aptitud para el cambio (Variación de la atención): cambiar rápidamente de una postura a otra que corresponde al cambio de condiciones. Señala la agilidad de la atención. Aquí la atención se desplaza de un objeto a otro para después retornar nuevamente en algunos casos al objeto inicial. Ej.: deportista que tiene que volver rápido en sí después de un ataque en falso que lo atrapó de sorpresa.

#### **2.1.4.3.5.6 Competencia**

Grupo Océano; (2008); Enciclopedia de la psicopedagogía, pedagogía, y psicología; Editorial Océano; España, “Espíritu de lucha y de superación para aventajar o vencer a otros: En los juegos, los deseos de ganar y triunfar.” (p. 767)

Las personas actúan por la necesidad de ser eficaces en su entorno. Según esta orientación, las tentativas de los deportistas responden a la necesidad de sentirse competentes, de forma que un niño se sentirá más motivado por una actividad cuando esta le ofrezca la oportunidad de sentirse eficaz y hábil.

#### **2.1.5 Fundamentación Sociológica**

Explicita las demandas sociales y culturales que la sociedad tiene y espera del sistema educativo. Los conocimientos, actitudes y valores que considera necesarios para socializar a los alumnos y para que asimilen su patrimonio personal.

##### **2.1.5.1 Teoría socio-crítica**

“Se centra en el revelar inconsistencias y contradicciones de la comunidad para la transformación por medio de una acción comunicativa

y la formación de redes humanas para realizar procesos de reflexión crítica y creando espacios para el debate, la negociación y el consenso”.

Hasta ahora la educación ha sido vista como un proceso tendiente a reproducir las estructuras del sistema dominante. Así lo han sostenido sociólogos como Althusser, Gramsci, Bourdieu, Baudelot, Establet, Bowles, Gintis y otros, quienes sugerían que a la educación le corresponde la función de simple reproductora de los patrones económicos, ideológicos y culturales de la sociedad donde despliega su acción. Según sus reflexiones, poco puede hacer la educación y sus actores para oponerse al poder dominante, que se manifiesta a través de la imposición de planes y programas, de reglamentos, de modelos culturales, del saber científico y de la inculcación ideológica manifiesta y oculta.

Si consideramos a la educación como un elemento básico para la formación de sujetos críticos y comprometidos-alumnos, maestros, padres, entonces las escuelas pueden tomarse como lugares sociales donde se puede organizar las energías para un nuevo orden social. Esto significa el reconocimiento y la lucha en contra de las injusticias estructurales en la sociedad, las cuales impiden el imperio de la libertad y la democracia.

Esto obliga a los maestros, como “intelectuales transformativos”, según la expresión de Giroux, a definir para qué tipo de sociedad trabaja:

Esta teoría es muy interesante porque el punto de vista de otras personas es relevante al momento de aplicar para mejorar y replantear en lo que se está deficiente y si se tiene una buena asimilación externa se enfocara en las falencias es por eso que concuerda con mi marco teórico.



La ideología cultural, la capacidad de saber convivir entre la sociedad el compartir el día a día entre un grupo de personas teniendo la capacidad de discutir con conocimientos fundamentados

### **2.1.6 Entrenamiento**

CAMPOS, José, (2011); Teoría y planificación del Entrenamiento Deportivo; Cuarta Edición; Editorial Paidotribo; España; manifiesta: “El entrenamiento deportivo constituye el elemento esencial a través del cual se puede interpretar y entender el avance y desarrollo del deporte moderno.” (p. 3).

El entrenamiento ayuda a interpretar el avance y desarrollo del deporte en todas sus manifestaciones. Los resultados obtenidos por los deportistas son consecuencia directa de la aplicación de sofisticados sistemas y programas de entrenamiento, los cuales han ido implementándose y mejorando gracias a las aportaciones provenientes de las denominadas ciencias aplicadas al deporte.(p.3).

#### **2.1.6.1 Objetivos, Propósitos y metas del entrenamiento.**

Según ISSURIN, W. (2012); El entrenamiento deportivo es un proceso orientado a conseguir una meta que los deportistas siguen para alcanzar sus aspiraciones y ambiciones esforzándose por obtener sus objetivos y metas. No obstante, un deporte competitivo tiene un objetivo general específico: conseguir la perfección en un deporte seleccionado.

Este es el punto específico del entrenamiento de alto rendimiento, a diferencia de otras actividades deportivas como el entrenamiento del estado físico general, la educación física escolar o el entrenamiento físico profesional para las fuerzas armadas, la marina, la policía, etc.

El objetivo general se puede plantear más específicamente en un periodo específico en varios años. En deportes en los que se miden la velocidad, la distancia, la fuerza y otros criterios, se puede expresar como un resultado específico hacia el que los deportistas trabajan; en otros deportes puede ser la posición conseguida en las clasificaciones mundiales, etc. (p. 8)

La jerarquía de los objetivos se puede representar como una pirámide donde el vértice expresa el objetivo general de la excelencia. Obviamente, los objetivos generales determinan la motivación a largo plazo de los deportistas, el estilo de vida los hábitos y el comportamiento.

El nivel medio de la pirámide presenta los propósitos del entrenamiento a través del desarrollo de las capacidades motrices, el dominio técnico, la táctica y la estrategia, la salud y el conocimiento específico del deporte. Evidentemente, cada deporte demanda su propio perfil en conceptos de estos propósitos, que deberían adaptarse a las condiciones específicas del deporte. Este comúnmente aceptado que el contenido y las particularidades de las capacidades tácticas en juegos de balón difieren mucho de los deportes de resistencia o potencia. (p. 9)

La base de la pirámide del objetivo está formada por las metas del entrenamiento que corresponden a tareas concretas de ejercicios o entrenamientos individuales. Por ejemplo, el objetivo del ejercicio de press de banca con carga sub máxima es la fuerza máxima de la parte superior del cuerpo. Entre otras palabras, las metas del entrenamiento son los objetivos más simples y claros que afectan al contenido y la magnitud de la carga de las sesiones específicas de entrenamiento.

Las metas del entrenamiento tienen relación con varias capacidades motrices (fuerza, resistencia, rapidez, agilidad), habilidades o elementos técnicos, capacidad táctica o aspectos cognitivos. Normalmente no se

selecciona más de dos o tres metas del entrenamiento para una única sesión de entrenamiento. (p. 10)

Establecer el objetivo es de gran importancia para la preparación del alto rendimiento y requiere especial atención y la competencia del entrenador. Como ya se ha indicado, el mejor enfoque consiste en definir los objetivos generales con la mayor precisión posible. Esto significa que el entrenador tiene que analizar las capacidades presentes del deportista y hacer un pronóstico realista del futuro. Este pronóstico se puede alterar basándose en dos factores:

- a) Los resultados obtenidos
- b) El grado de mejora

Es muy importante que los objetivos generales sean ambiciosos y estén bien fundamentados, y es vital que el deportista los reconozca y pueda alcanzarlos. (p.11).

### **2.1.6.2 Principales teorías que han influido en el Entrenamiento de la fuerza en el deporte**

Según BOMPA, T. (2011). Son cinco las teorías que influyen en el entrenamiento de la fuerza en el deporte: el culturismo, el entrenamiento de alta intensidad (EAI), la halterofilia, el entrenamiento de potencia a lo largo del año y la periodización de la fuerza. (p. 11)

#### **2.1.6.2.1 El Culturismo**

Según BOMPA, T. (2011). El culturista se interesa principalmente por obtener un aumento de la masa muscular. Ejecutan series de 6 a 12 repeticiones hasta el agotamiento. Si exceptuamos unos pocos casos

posiblemente el fútbol americano y algunas pruebas de lanzamiento en el atletismo, el aumento de la masa muscular pocas veces resulta beneficioso para el rendimiento del deportista.

Como la mayoría de los movimientos del deporte son explosivos, la lentitud de contracción que se practica en el culturismo ha limitado su influencia positiva, en otros deportes, mientras que las técnicas deportivas – cuya ejecución es de 100 a 180 milisegundos – se practican con velocidad, las extensiones de piernas del culturismo con tres veces más lentas y se ejecutan a una velocidad de 600 milisegundos. (p. 11).

#### **2.1.6.2.2 Entrenamiento de alta intensidad**

Según BOMPA, T. (2011). El entrenamiento de alta intensidad (EAI) consiste en el empleo a lo largo del año de cargas elevadas de entrenamiento cuyas series de trabajo se prolongan hasta obtener al menos una repetición fallida positiva.

Los seguidores acérrimos del (EAI) afirman que se pueden obtener la fuerza en 20 a 30 minutos y resistir entrenamientos de elevado volumen, lo cual es importante en pruebas de larga e interrumpida duración (pruebas de larga y media distancia de natación, remo, piragüismo y esquí de fondo).

Los protagonistas de EAI no se organizan de acuerdo con el calendario de competición. En el caso de los deportes, la fuerza se periodiza según las necesidades fisiológicas de cada deporte en una fase dada y para una fecha en la que debe alcanzarse el rendimiento pico. (p. 11).

### **2.1.6.2.3 Halterofilia**

Según BOMPA, T. (2011). La halterofilia ejerció una importante influencia durante los inicios del entrenamiento de la fuerza. Incluso hoy en día muchos entrenadores y preparadores.

Físicos siguen empleando movimientos tradicionales de halterofilia como la cargada y la envi6n (arrancada en dos tiempos) y la cargada de fuerza a pesar de que con estos movimientos pocas veces se trabajan los m6sculos agonistas o motores primarios, que son los que se usan principalmente en t6cnicas deportivas espec6ficas.

Es esencial realizar una valoraci6n cuidadosa de las necesidades de las t6cnicas de halterofilia , sobre todo para los deportistas j6venes o sin experiencia en entrenamiento de fuerza ya que hay constancia de la incidencia de lesiones muy preparados se han registrado lesiones causadas por el uso exagerado de t6cnicas halterofilia. (p. 12).

### **2.1.6.2.4 Entrenamiento de la potencia a lo largo del a6o**

Según BOMPA, T. (2011). Algunos entrenadores y preparadores f6sicos, especialmente en el atletismo y en ciertos deportes de equipo, creen que el entrenamiento de la potencia debe practicarse desde el primer d6a y continuarse durante la competici6n principal. Teorizan que si la potencia es la capacidad dominante deber6a entrenarse durante todo el a6o excepto durante la fase transici6n (fuera de temporada).

Para ello emplean ejercicios de rebote e implementos como balones medicinales y pesas. Aunque es cierto que la forma f6sica deportiva mejora a lo largo del a6o, la clave es el ritmo de mejora del deportista

durante el año, especialmente de un año a otro año, y no solo si el deportista mejora.

El entrenamiento de la fuerza ha demostrado obtener resultado muchos mejores que el entrenamiento de la potencia sobre todo cuando se emplea la periodización de la fuerza. La potencia es una función de la fuerza máxima. Para mejorar una hay que mejorar otra. En estas condiciones, la potencia aumenta con mayor rapidez y alcanza niveles más altos. (p. 12).

#### **2.1.6.2.5 Periodización de la fuerza**

Según BOMPA, T. (2011). El entrenamiento de la fuerza debe basarse en los requisitos fisiológicos específicos de cada deporte y debe conseguirse el aumento de la potencia de la resistencia muscular. Además, el entrenamiento de la fuerza debe centrarse en las necesidades de la planificación y periodización de este deporte concreto y ha de emplear métodos de entrenamiento dado, con el objetivo de alcanzar rendimiento pico durante las competiciones más importantes. (p. 12).

#### **2.1.6.2.6 Fuerza, velocidad y resistencia**

**Según BOMPA, T. (2011). Fuerza velocidad y resistencia son cualidades importantes para obtener un rendimiento óptimo, la cualidad dominante es aquella a la que el deporte exige una mayor contribución (por ejemplo, la resistencia en las carreras de fondo) .La mayoría de los deportes exigen un rendimiento pico de al menos dos cualidades .Las relaciones entre fuerza, velocidad y resistencia dan un fruto cualidades físicas y deportivas cruciales. Un mejor conocimiento de estas relaciones ayudara a entender la potencia y la resistencia muscular,**

### **así como a planificar el entrenamiento específico de la fuerza para un deporte concreto.**

La combinación de fuerza y resistencia crea resistencia muscular; es decir, capacidad para ejecutar muchas repeticiones contra una oposición dada y durante un periodo de tiempo prolongado. La potencia o capacidad para ejecutar movimientos explosivos en el mínimo de tiempo posible es producto de la integración de una fuerza y velocidad máximas. La combinación de resistencia y velocidad se denomina velocidad-resistencia. La agilidad es el producto de una combinación compleja de velocidad, coordinación, flexibilidad y potencia. (p. 12).

#### **2.1.6.3 Teoría del Entrenamiento**

CAMPOS, J. (2011). La teoría del entrenamiento deportivo como ámbito científico se ha convertido en una disciplina en torno a la cual los más cualificados científicos y técnicos deportivos han ido descubriendo nuevas formas de trabajo, las cuales han acabado favoreciendo el progreso en un campo de la excelencia motriz como es el que representa el deporte en competición. En todo caso, al igual que sucede en otros campos como el mundo del motor o de la aviación, los avances que se producen en el entrenamiento de los deportistas de elite terminan aplicándose más tarde en el deporte recreativo, en el deporte-salud, en el campo del aprendizaje o en el de la educación. (p. 3).

Con todo, el deporte ofrece un campo de acción dinámico que lo convierte en un ámbito idóneo para poner en práctica teorías científicas y observar sus resultados. Por ello no es extraño que desde diversas ciencias (Medicina, Fisiología, Biología, Psicología, Sociología, etc.) hayan surgido aportaciones valiosas que han terminado ampliando la capacidad humana para progresar en el rendimiento motor- deportivo.

Sin embargo, convendría diferenciar dos ámbitos importantes que, aunque cercanos, constituyen magnitudes diferentes de un mismo problema: por un lado, hay que considerar lo que representa la preparación del deportista y, por otro, lo que representa el entrenamiento deportivo propiamente dicho. (p. 4).

### **2.1.7 Técnicas**

ALVARES, Alain; (2011); De la estrategia a la táctica; Paraninfo, España define: “La técnica es la pericia o habilidad para usar de esos procedimientos o recursos”. (p. 27).

Grupo Océano; (2008); Enciclopedia de la psicopedagogía, pedagogía, y psicología; Editorial Océano; España; “La técnica es un término que designa, generalmente, el estudio o los principios de un arte o de una habilidad especial.” (p. 932)

Según la Real Federación Española de fútbol: “la técnica es el gesto que ha de realizar el jugador en cada una de las acciones que intervienen en el desarrollo del juego“.

Esto abarca tanto la defensa como el ataque, en posición o no del balón. La técnica es el dominio completo del balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento.

El deporte en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los alumnos y alumnas de primaria. Esto quiere decir que debemos huir de planteamientos elitistas donde sólo los mejores tienen cabida en la práctica deportiva.

Este tratamiento necesariamente educativo del deporte en estas edades no debe ir en contra de un proceso de enseñanza-aprendizaje



correcto donde todos los jugadores vayan mejorando en la medida de sus posibilidades.

Alfonso, Ariel. (2008) Indica que: “Desde este punto de vista es necesario estudiar y profundizar diferentes ámbitos de la práctica deportiva” (p15-28).

### **2.1.7.1 Fundamentos Técnicos**

Montero: dice que son “todas las acciones o gestos que den forma precisa, qué pueda realizar un jugador con el balón”.

- Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.
- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan.

#### **2.1.7.1.1 Fundamentos Técnicos con balón**

Cols la técnica se considera como un proceso o conjunto de procesos que se aprenden a través del ejercicio los cuales permiten realizar lo más racional económicamente posible y con la máxima eficiencia una determinada tarea de movimiento.

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo.

Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate.

#### **2.1.7.1.2 Fundamentos técnicos del fútbol sala**

Entrenamiento de base en fútbol sala Jesús V Tejada (2003) entendemos como fundamentos del juego aquellos aspectos del mismo que es imprescindible dominar para poder practicar de una forma adecuada.

Cualquiera de nosotros que haya dedicado tiempo a entrenar un equipo de la categoría o nivel que sea, habrá podido comprobar lo complicado en organizar los jugadores dentro de la cancha de juego. La falta de fundamentos técnicos – tácticos individuales y de capacidad táctica colectiva con la que los jugadores llegan a la edad adulta es un problema incluso en los equipos de elite de nuestro País.

No es extraño que se abandonen planificaciones de trabajo estratégicos orientados a afianzar los sistemas de juego a ampliar durante la competición para dedicar gran parte de esas horas de entrenamiento a practicar los gestos técnicos – tácticos aparentemente sencillos que dichos jugadores deberían comprender y saber ejecutar

La difícil edad en que están los jugadores está, con posibles problemas de auto estima, de ansiedad ante determinada situación o de inseguridad en sí mismo y que sin duda puede influir en su rendimiento y que viene acarreado en su mayor parte por la aun incompleta formación de su personalidad. La base para solucionar unos u otros está en la motivación, que nos permitirá hacerlos trabajar y mejorar sin que ni siquiera se den cuenta de lo que están haciendo problema (p.18).

### **2.1.7.1.3 Las conducciones**

Se define la conducción como la acción o el gesto técnico que permite progresar en el terreno de juego sin perder la posesión del balón, manejando el mismo para una acción posterior, realizándola bien sobre el terreno de juego o por el aire, en determinadas situaciones tácticas. Joaquín Revuelta Chica.

Son desplazamientos que se hacen con el balón en los pies debido al que el terreno de juego es pequeño se tendrá que hacer con el balón muy cerca de los pies. Se puede conducir el balón con el interior, exterior, planta del pie.

### **2.1.7 1.4 Los Pases**

Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad, lateral, retrasados y en diagonal, es un aspecto fundamental para conseguir los objetivos del equipo ya que los resultados dependen mucho al nivel técnico-táctico de la calidad de los pases y las recepciones.

#### **2.1.7.1.4.1 Principios Generales**

Los pases, “deja al balón hacer el trabajo,” pero eso no es completamente exacto. Además de dar ventajas visibles, el pase es una habilidad que necesita de una buena habilidad técnica no sólo del que administra el balón sino de quien lo recibe. Este último le está aliviando la carga al que hace el pase. Los principios colectivos del pase por lo tanto

distribuyen el esfuerzo, exigencia y responsabilidad, más o menos, de manera equitativa entre los jugadores del mismo equipo.

#### **2.1.7.1.4.2 Precisión**

A edad temprana, los chicos tienden a patear el balón en dirección a sus compañeros sin pensarlo demasiado. Pero al irse constituyendo las fases del pase cuando las líneas de pase son inadecuadas para sus habilidades. El pase es una herramienta con un gran potencial creativo y no siempre se dirige a los pies del compañero. Habilidades, los jugadores empiezan a mirar y tener presentes a sus compañeros antes de hacer un pase. De manera correspondiente, los que reciben el pase van a responder con un contacto visual para asegurar que quieren el pase del balón. El pase pasará a ser más una responsabilidad y los jugadores deben abstenerse Los jugadores imaginativos apuntan el balón a lugares en donde el compañero pueda alcanzarlo antes que el contrario.

Un jugador puede pasar el balón bien sea a los pies del compañero o a un espacio abierto donde pueda ser retomado. Los dos métodos son efectivos y aplicables a situaciones particulares. El pase al frente de un jugador en movimiento es requerido cuando éste está a la mitad de una carrera. Cuando un compañero está inmóvil, el balón sólo puede dirigirse a sus pies. Es muy común que veamos en un partido que haya pases sin dirección bien sea porque el receptor falla en moverse o porque el pasador mal interpreta la iniciación de una carrera.

#### **2.1.7.1.4.3 El Toque**

**Juárez D (2008) Dice el fútbol sala son las acciones decisivas del juego implican la realización de gestos explosivos, por lo que uno de los objetivos del**

**entrenamiento debe ser el aumento del rendimiento en estas acciones. Para ello, resulta fundamental conocer el patrón de ejecución de las mismas. Una de estas acciones es el golpeo de balón.**

Es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro. Es necesario controlar la superficie de contacto con el balón, la suavidad del toque, la presión y el equilibrio de todo el cuerpo para conseguir la máxima eficacia.

#### **2.1.7.1.4.4 Los Regates**

- **Según la posición del contrario:** de frente; detrás y al lado.
- **Según su composición:** simples (sin engaño) y compuestos (con engaño).

Con los regates habríamos acabado la explicación de los gestos técnicos en fútbol sala. Comentaros que la información que hemos ido presentando está extraída de la siguiente fuente:

Beltrán, F., 2005 iniciación al fútbol sala. Técnica y planificación. Ed. Agonos, Zaragoza. Son conducciones que sirven para superar al jugador contrario, se usa todo el pie. Hay muchos tipos de regates:

- ✓ Croqueta
- ✓ Bicicleta
- ✓ Sombrero
- ✓ Autopase, etc.

- **De acuerdo a la superficie de contacto.**

- ✓ **Los Chuts:** Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar de diferentes formas

- ✓ **Punta:** Se usa para chutar con la máxima potencia o para hacer Vaselinas.
- ✓ **Interior:** Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro no irá tan rápido que cuando chutas de punta.
- ✓ **Empeine:** Se realiza con la parte anterior del pie.
- ✓ **Tacón:** Se usa para sorprender al portero se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.
- ✓ **La Recepción:** Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

La recepción en sema parada, para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota.

El control del balón puede ser al ras de suelo, o bien con la cara interna de la bota, o con la planta del pie, con la punta hacia arriba y encajando la pelota entre la planta y el suelo. En los balones altos, se debe conseguir llevar el balón al suelo con posibilidades de ser jugado adecuadamente.

- ✓ **Las Fintas:** Sirven para engañar a los adversarios ya sea de chut, pase o de conducción, lo suelen utilizar los defensas. Driblar no es otra cosa que moverse con el balón a lo largo del campo.

Es una habilidad usada para reubicar a un jugador en un lugar deseado en donde pueda disparar o pasar el balón. Lo que transforma el drible en un arte son los defensores que constantemente tratan de limitar las opciones del jugador con el balón.

## **2.1.8 Reglamentos**

### **2.1.8 1 Reglamento de futbol sala terreno de juego**

El punto de penalti está situado a seis metros del centro de cada una de las porterías, y el de doble penalti a diez.

La zona de sustituciones se encuentra sobre la línea de banda del lado de los banquillos (a cinco metros de mitad de pista).

El terreno de juego tiene unas dimensiones de entre 25 y 42 metros de largo y de entre 15 y 25 de ancho. Las porterías miden tres metros de ancho y dos de altura.

### **2.1.8.2 Número de jugadores**

Cada equipo se compondrá de cinco jugadores, uno de los cuales actuará como guardameta. Si un equipo se presenta a un partido con menos jugadores, el partido no dará comienzo. Si un equipo se quedase durante el partido por cualquier circunstancia con menos de tres jugadores, el árbitro decretará el final del partido.

Se podrán realizar las sustituciones que se deseen, entre un máximo de doce licencias que pueden presentarse en un partido. La sustitución debe realizarse por la zona de sustituciones. El jugador que se incorpora al terreno de juego debe hacerlo después de que se retire su compañero.

Todas las sustituciones, incluida la del guardameta, son volantes. No es necesario esperar a que el juego esté detenido.

### **2.1.8.3 Duración de un partido**

#### **2.1.8 3.1 Períodos de juego**

El tiempo de duración de un partido es de 40 (cuarenta) minutos cronometrados, divididos en dos tiempos iguales de 20 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos entre períodos. Antes del inicio de cada temporada, la Comisión Técnica de Competición, podrá determinar la duración de los encuentros de categorías BASE y de aquellas otras que establezca, en función de las necesidades de cada competición y las prioridades correspondientes.

Los partidos se considerarán finalizados en el momento que suene la bocina del marcador electrónico, independientemente del silbato del árbitro o en su defecto el silbato del cronometrador.

#### **2.1.8.3.2 Cadete e Infantil**

En ambas categorías, los partidos se juegan en dos tiempos de 12 minutos cada uno, a reloj parado. Se permitirá durante un partido la solicitud de dos tiempos muertos por equipo, uno en cada tiempo, siendo su duración de un minuto



Solamente deberá alargarse el tiempo para el lanzamiento de un penalti, doble penalti o tiro libre sin barrera.

#### **2.1.8.3.3 Saque de banda**

El saque de banda se realizará desde fuera de la cancha, del lugar donde salió el balón, desde el suelo y con el pie. El jugador no podrá volver a tocar el balón hasta que lo haya hecho antes otro.

No será válido el gol conseguido directamente de saque de banda. En este caso se reanudará el juego con un saque de meta.

Si de un saque de banda se introduce el balón en su propia portería sin haber sido tocado antes por ningún jugador, el gol no será válido. Sin embargo, si el balón es tocado por cualquier jugador (incluido el portero) antes de penetrar en la portería, se concederá el gol.

Si el saque de banda no se ha efectuado correctamente, será ejecutado por un jugador del equipo contrario. Lo mismo que si se ha realizado desde otro lugar o si no se hace dentro de un tiempo de cuatro segundos.

Todos los jugadores del equipo contrario deberán permanecer a cinco metros del balón hasta que se efectúe el saque de banda.

#### **2.1.8.3.4 Saque de esquina**

El saque de esquina se realizará desde el suelo y con el pie.

Será válido el gol conseguido directamente de un saque de esquina, no así si se introduce en la portería del equipo ejecutor del saque de esquina.

Si no se realiza correctamente, se repetirá el tiro. Si no se efectúa en los cuatro segundos reglamentarios, el equipo contrario efectuará un tiro libre indirecto desde el mismo lugar.

Todos los jugadores del equipo contrario deberán permanecer a cinco metros del balón hasta que se efectúe el saque de esquina.

#### **2.1.8.3.5 Saque de meta**

El saque de meta lo realizará el guardameta con la mano, desde el interior de su área de penalti, debiendo salir el balón de la misma para que esté en juego, si no se hace correctamente, deberá repetirse el saque, y en caso de reiteración el portero será amonestado.

Sin embargo, si se tarda más de cuatro segundos en efectuarlo, el juego se reanudará con tiro libre indirecto a favor del equipo contrario desde la línea del área de meta. En un saque de meta el balón puede traspasar la mitad del terreno de juego sin haber sido tocado por un jugador o sin haber tocado el suelo.

Marina M (2005) dice que Faltas e incorrecciones “Las faltas pueden ser directas o indirectas. Las directas son todas acumulativas, no así las indirectas”.

**2.1.8.3.6 Son faltas directas** zancadillear a un adversario, empujarle, agarrar, dar una patada, escupir, tocar el balón con la mano, etc.

También se considera falta directa el hecho de deslizarse por el suelo a recuperar un balón que esté en posesión de un jugador contrario.

**2.1.8.3.7 Son faltas indirectas** (no se puede conseguir gol directamente), la obstrucción sin contacto, el juego peligroso, cargar al portero dentro de su área, hacer observaciones al árbitro, efectuar una sustitución indebidamente.

Ningún jugador del equipo contrario podrá estar a una distancia inferior a cinco metros del balón antes de que éste esté en movimiento.

Si una falta directa se produce dentro del área de penalti, la sanción deberá ejecutarse desde el punto de penalti. Si es indirecta, la falta se ejecutaría sobre la línea de seis metros, en el punto más cercano a donde ocurrió la acción, con derecho a formación de barrera por el equipo contrario.

El portero podrá disputar el balón fuera del área de meta. Sin embargo, no le está permitido retener el balón en su mitad de pista (incluida el área) durante un tiempo superior a cuatro segundos.

El portero tampoco puede tocar el balón con la mano cuando se lo ha cedido voluntariamente un compañero con el pie, o directamente de un saque de banda.

Si el portero comete una de estas infracciones, el juego se reanudará con un tiro libre indirecto a favor del equipo contrario. El jugador que retenga el balón en el suelo con cualquier parte de su cuerpo, cometerá infracción, reanudándose el juego con un tiro libre indirecto a favor del equipo contrario.

A partir de la sexta falta acumulativa, en todas las faltas directas, el ejecutor del lanzamiento deberá elegir efectuarlo desde donde se produce

la falta sin barrera (sólo se podrá optar si la infracción se realiza a menos de diez metros de la línea de fondo), o desde el punto de diez metros.

#### **2.1.8.3.8 Amonestaciones y expulsiones**

La acumulación de dos tarjetas amarillas en un mismo jugador será motivo de **expulsión** de la pista de juego, no pudiendo volver a participar en el resto del partido.

Será también motivo de expulsión de la pista de juego, el hecho de evitar una ocasión manifiesta de gol del equipo contrario, ya sea por tocar el balón con la mano, agarrar a un adversario, etc. Si la infracción la comete un jugador de pista y su portero se encuentra bajo los palos, no existirá tal ocasión manifiesta.

En la expulsión del juego, el equipo se quedará con un jugador menos durante 2 minutos, a no ser que en ese período reciba un gol del equipo contrario, en cuyo caso podrá entrar inmediatamente otro jugador (siempre que exista inferioridad numérica respecto al otro equipo).

#### **2.1.9 Proceso de enseñanza**

**Según Cárdenas y Pintor (2006, en Ruiz, García y Casimiro, 2006), “la enseñanza consiste en proporcionar al alumno la ayuda necesaria para que, partiendo de sus conocimientos previos sus características personales y sociales, construya sus propios conocimientos, lo cual implica una participación activa que le obliga a desarrollar sus capacidades mentales”, (p. 2).**

Para la enseñanza-aprendizaje se debe considerar el siguiente procedimiento:

- a. **Enunciación:** Indicar al deportista lo que se va enseñar, para que tengan una idea central de lo que van hacer.
- b. **Explicación:** Se deberá hablar de una manera clara, corta, exacta y progresiva; lo primero es definir el objetivo del ejercicio, dar la idea de lo que queremos hacer y luego la técnica.
- c. **Demostración:** Es necesario para la comprensión de lo que se pide: “una imagen vale más que cien palabras”.
- d. **Ejecución:** Es la realización o práctica del ejercicio por parte de los deportistas.
- e. **Corrección de errores:** Se debe realizar de acuerdo a las necesidades en forma individual o colectiva, poniendo hincapié en el proceso por lo que el deportista toma conciencia de lo que está haciendo bien o mal.
- f. **Repetición y perfeccionamiento:** El número de repeticiones dependerá de la complejidad del gesto.
- g. **Progresión y proyección:** Las actividades deben ser acumulativas por lo que deben repetirse y proyectarse a las siguientes fases:
  - La primera fase de enseñanza del fundamento se lo hace en forma estática en el propio terreno donde el deportista debe aprender el gesto.
  - La segunda fase es la repetición, progresiva automatización del gesto y se lo ejecuta en movimiento (caminando).

- La tercera fase se la realiza en forma inconsciente de acuerdo a las condiciones del juego (trotando o corriendo).

Laura M. (2004). Tomando en consideración el proceso de una clase, en los entrenamientos podríamos sintetizar en dos partes: la primera que correspondería a la presentación o enseñanza del fundamento a través de la explicación y demostración y la segunda parte el mejoramiento del gesto deportivo a través de la corrección luego de la ejecución.

### **2.1.9.1 Aproximación al concepto de entrenamiento integrado**

Antón J.A: (2008) dice “La preparación integral física-técnica-táctica consistente en favorecer el desarrollo de las cualidades en el contexto”.

Algunos conceptos que nos pueden permitir observar diferentes tendencias y esclarecer dudas sobre la compleja definición del Entrenamiento integrado.

“Preparación integral física-técnica-táctica que consiste en favorecer el desarrollo de las cualidades dentro del contexto intervienen en competición”

“Integra en la misma sesión el factor físico, en sus parámetros de volumen e intensidad, el factor psicológico, el factor técnico y factor táctico”. “Procedimiento de adaptación para la utilización del entrenamiento de condición física en los deportes de equipo”.

M. Moreno, (2004) “Método de entrenamiento que utiliza las destrezas técnico-tácticas como un medio más para el desarrollo del componente físico”.

García, (2005) “La combinación de los factores físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que influyen en el resultado de un equipo en el mismo momento del trabajo, cada vez que proponemos un objetivo principal se debe observar la influencia del contenido del entrenamiento sobre otro”.

"La utilización de situaciones simplificadas del juego a través de las cuales se trata de desarrollar, tanto los aspectos perceptivos, de decisión y los técnicos tácticos, de una forma conjunta para potenciar la mejora integral del futbolista"

R.Benítez-P.Airestarán, (2007) “Metodología específica que permite entrenar la preparación física en los deportes de equipo combinando y mezclando capacidades físicas y acciones técnicas, tácticas, estratégicas y psicológicas dentro de un mismo ejercicio para obtener la máxima similitud.

#### **2.1.9.2 Acciones para incorporar adolescentes de 12 a 15 años a la práctica del Fútbol Sala como actividad.**

Ante esa situación problemática se precisó entonces abordar el siguiente Problema Científico ¿Cómo incorporar las adolescentes de 12-15 años a la práctica del Fútbol Sala como actividad física deportiva recreativa en la circunscripción # 27 del Consejo Popular “San Agustín”?, por lo que la investigación se materializa en acciones para incorporar a la práctica del Fútbol sala, las adolescentes de 12-15 años.

Para este estudio fueron utilizados diferentes métodos y técnicas de investigación, tales como: Histórico-lógico, Análisis-síntesis, Inductivo-deductivo, Observación, Encuesta, Entrevista, además del nivel matemático-estadístico el cálculo porcentual. Los resultados alcanzados

demonstraron la efectividad de las acciones para la incorporación de las adolescentes, proporcionando el incremento de su práctica, como una forma de recreación, en la circunscripción #27 del Consejo Popular “San Agustín”.

### **2.1.9.3 Preparación**

Para Álvarez del Villar C. (2007), en su obra La Preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo dice “La preparación física podríamos considerarla como el conjunto de actividades físicas que preparan al individuo para la competición, constituye el aspecto físico del entrenamiento y tiene un fin eminentemente competitivo y un carácter específico: se habla de preparación física para tal o cual deporte”. (p.558).

#### **2.1.9.3.1 Preparación Física General**

Es el desarrollo de las capacidades físicas que no son específicas del deporte, pero cuyo desarrollo influye directa o indirectamente en los posibles éxitos deportivos.

Asegura el desarrollo física multilateral y sienta las premisas para la especialización en cualquier actividad. Garantiza, además, el alto nivel de las actividades de todos los órganos y sistemas del organismo, produce el desarrollo de las cualidades morales y volitivas del atleta y enriquece considerablemente los diferentes hábitos motores, y su tarea fundamental es alcanzar una elevada capacidad de trabajo del organismo.

#### **2.1.9.3.2 Preparación física especial**

Es el proceso de desarrollo de las capacidades motrices que responden a las necesidades específicas del deporte; directamente hacia



el desarrollo de planos musculares, factores biomecánicas, de tiempo, espacio, adaptación, formación del hábito motor, etc., y que son muy afines a la actividad propia y se desarrollan sobre la base de la preparación física general.

### **2.1.9.3.3 Cualidades físicas**

Para Álvarez del Villar C. (2007), en su obra *La Preparación Física del Fútbol basada en el Atletismo* dice “Las cualidades físicas podríamos definir las como los factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico”. (p.189).

#### **2.1.9.3.3.1 Resistencia**

Para Bauer G. (2004), en su obra *Fútbol Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la Condición Física* dice “En el deporte se define la resistencia como: Capacidad de resistencia psicofísica al cansancio en situaciones de cargas de trabajo prolongadas y, la capacidad de recuperar rápidamente el nivel de rendimiento, después de la carga de trabajo”. (p.75).

Según el autor Mirella, R. (2005) dice “La resistencia es la capacidad del organismo para resistir la fatiga en esfuerzos de larga duración, además la capacidad de resistencia se caracteriza por la máxima economía de las funciones”. (p. 141).

Para WEINECK J., (2005), en su obra *Entrenamiento Total* dice. “Por resistencia entendemos normalmente, la capacidad del deportista para de soportar la fatiga psicofísica”. (p. 131)

Nos sirve para que podamos aguantar corriendo y jugando todo el tiempo que juguemos sin cansarnos muchos. Esto se puede calentar si todos los días corres un tiempo determinado, esto también sirve para que en el futuro no tengamos problemas de corazón.

#### **2.1.9.3.3.1.1 Tipos de Resistencia.**

Según la especificidad del deporte separamos en resistencia general de la especial, según la clasificación de la energía, en resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica.

Según la clasificación del tipo de trabajo de la musculatura entre resistencia dinámica y estática y según el principal esfuerzo motor fuerza, velocidad y resistencia en los desplazamientos y según la duración temporal resistencia de corta, media y larga duración.

Para los futbolistas los tipos de resistencias más importantes son general, específica, aeróbica y anaeróbica. (p. 304).

#### **2.1.9.3.3.1.2 Resistencia General.**

Se entiende como resistencia general la capacidad de rendimiento independiente del deporte, llamada también resistencia básica o resistencia dinámica aeróbica general.

#### **2.1.9.3.3.1.3 Resistencia Específica.**

Goma A, (2009) dice “La resistencia especial no es solo la capacidad para luchar contra la fatiga, sino la capacidad de realizar la tarea

planteada de la forma más efectiva siempre teniendo en cuenta la especialización que conlleva la práctica futbolística, en cuanto a cambios de ritmo e intensidad de trabajo”. (p.49).

#### **2.1.9.3.3.2 Velocidad**

Para García J., Navarro M., Ruiz J. (2006), en su obra Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo dice “La velocidad representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia” (p.367).

Para A. V. Hill, (2009) “Solo hasta una distancia aproximada a los 50 – 60 metros existe máxima capacidad de desplazamiento (p. 66)

##### **2.1.9.3.3.2.1 Manifestaciones de la Velocidad**

**2.1.9.3.3.2.2 Velocidad de reacción:** medible por el tiempo de reacción o de latencia. La definiríamos como la capacidad de responder lo más rápido posible a un estímulo. Podríamos hablar de varios elementos que influyen sobre la velocidad de reacción.

1. El tipo de estímulo
2. Numero de órganos sensoriales estimulados
3. Intensidad del estímulo
4. Edad y sexo
5. Tipo de movimiento
6. Predisposición física y síquica
7. Entrenados en cuenta a la velocidad de reacción

**2.1.9.3.3.2.3 Velocidad gestual, segmentaria o a cíclica:** medible por la velocidad o aceleración manifestada en la ejecución de ejercicios separados efectuados sin o con resistencias adicionales.

Es la capacidad de hacer un gesto en el menor tiempo posible, depende de la resistencia a vencer y de la capacidad contráctil de la musculatura implicada.

Velocidad de desplazamiento.- Definida por la frecuencia de movimientos, la velocidad de desplazamiento de las diferentes palancas del deportista estará en relación a dos aspectos esenciales:

Es el producto entre la amplitud y la frecuencia de pasos. Depende de:

- Coordinación y técnica
- Resistencia – velocidad o capacidad a láctica
- Amplitud del movimiento
- Frecuencia del movimiento

Así mismo, depende de la frecuencia de estimulación nerviosa y de la velocidad de contracción muscular.

#### **2.1.9.3.3.2.4 Factores que inciden en la Velocidad**

- Factor muscular.
- Tipo de palanca que realice el movimiento
- Forma del grupo muscular
- Tipo de fibras que componen el músculo
- Tipo uno lentas o rojas, Tipo dos rápidas o blancas, El porcentaje de fibras viene determinado genéticamente, el entrenamiento es un factor modulante.

- Factor nervioso.
- La coordinación intramuscular, cuanto más número de fibras se estimulen mayor velocidad de contracción habrá.
- Movilidad del proceso nervioso, en ese aspecto la velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos es el factor que determina en gran medida la velocidad del sujeto.
- Factor entrenante.
- La potencia que tenga el deportista.
- El nivel de flexibilidad que tenga el sujeto, a más flexibilidad, más velocidad.
- Capacidad a láctica.

### **2.1.9 3.3.3 Flexibilidad**

Para Bauer G. (2004), en su obra Fútbol Entrenamiento de la Técnica, la Táctica y la Condición Física dice “La flexibilidad es la capacidad del deportista de poder realizar movimientos de mucha amplitud, él solo, o con ayuda de fuerzas externas, en una o varias articulaciones”. (p.81).

Muska Mosston, define la flexibilidad como “la agilidad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación determinada”. En definitiva y para entenderla con mayor facilidad definámosla como la capacidad por la que los movimientos alcanzan su máximo grado de extensión.

Para Conde Manuel (2005), en su obra Organización del Entrenamiento de la Flexibilidad dice: “La flexibilidad es la capacidad que tiene el individuo para realizar movimientos amplios con las articulaciones”. (p. 75). El tener desarrollada la flexibilidad permite al deportista realizar movimientos laxos, sin limitaciones de recorrido. Considerando que la flexibilidad es una propiedad morfológica-funcional

del aparato locomotor relacionada con el grado de amplitud de movimiento de sus segmentos, permite al cuerpo doblarse, aproximando sus extremidades permitiéndonos una máxima amplitud de movimientos.

#### **2.1.9.3.3.4 El calentamiento en el entrenamiento**

El entrenador debe ser creativo y realizar la mayor parte con balón (Bangsbo, 1997). Así, proponemos un calentamiento con balón para categorías pre benjamines, benjamines, alevines e infantiles. Esto no significa que no realicen un calentamiento clásico, ya que es necesario su conocimiento para categorías superiores y para los partidos de competición (preparación teórica del futbolista).

De esta manera, dedicaremos uno de los días de entrenamiento a practicar el calentamiento clásico del fútbol o iremos incluyendo diferentes ejercicios de calentamiento en algunas de las tareas propuestas. La mayor parte de los calentamientos en estas categorías deben basarse en actividades lúdicas y creativas con balón. Las categorías cadetes y juveniles utilizarán un calentamiento clásico que podrán variar en función de algunos aspectos propuestos (principio de variedad).

## **2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL**

Se puede destacar dentro de la gama de tendencias explicativas la teoría socio crítica como una de las tendencias que ha logrado establecer espacios en la investigación e intervención en educación, por su sistematicidad y sus resultados en el área del aprendizaje, a diferencia de otros enfoques, que plantean explicaciones acercadas solo al objeto de estudio y otras que acuden al sujeto cognoscente como razón última del aprendizaje, la teoría socio crítica propone la interacción de ambos

factores en el proceso social de la construcción del aprendizaje significativo.

De acuerdo al aprendizaje significativo según Ausubel los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno. Esto se logra cuando el estudiante relaciona los nuevos conocimientos con los anteriormente adquiridos; pero también es necesario que el alumno se interese por aprender lo que se le está mostrando.

Partiendo de una teoría Humanista la utilización del tiempo en pos de lograr una satisfacción de la necesidad de ser humano es una de las acciones más importantes que se han de emprender para lograr una integración comunitaria acorde a las exigencias actuales de la sociedad que además satisface las necesidades de carácter espiritual ha sido el de incorporar la práctica del fútbol sala y tengan un buen conocimiento de lo que implica los fundamentos técnicos sobre este deporte los pre adolescentes deben realizar ejercicio físico para transformarlos en costumbres y hábitos.

En efecto se puede manifestar que la condición física constituye el pilar fundamental para que los ejercicios de fútbol sala y las jugadas más importantes sean realizados con éxito y únicamente ser puestas en práctica en los partidos gracias a una condición física adecuada. Por consiguiente es muy importante considerar que gracias a una buena preparación física especial el jugador logrará dominar mejor los gestos técnicos y la coordinación para su mejor desempeño. Los esquemas ofensivos y defensivos de los encuentros requieren de una rapidez para contrarrestar el ataque del equipo contrario, en la actualidad los futbolistas son polivalentes, es decir atacan y defienden.

## 2.3 GLOSARIO

**Actividad física:** Es el hombre en movimiento, que eleva su metabolismo más allá del metabolismo basal. Se puede clasificar según el tipo, la intensidad y su propósito

**Autoestima:** Es un conjunto muy amplio de representaciones mentales que incluyen imágenes y juicios, y no solo conceptos, que el individuo tiene a cerca de sí.

**Aprendizaje:** Podemos definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia.

**Cualidades físicas:** Factores que determinan la condición física y orientan a la clasificación de una actividad deportiva de individuo.

**Deporte:** Son las actividades que el individuo dentro de una competencia compara su rendimiento. Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

**Didáctica:** Ciencia que se encarga de estudiar cómo se transmiten los conocimientos en el proceso de aprendizaje.

**Empirismo:** Conocimiento producto de la experiencia.

**Entrenamiento:** Es un proceso pedagógico que hace posible el logro de las actuaciones de alto nivel, sin que se produzca ningún daño físico o mental, mediante el desarrollo sistemático y planificado de ciertos conocimientos prácticos especiales, condiciones físicas, cualidades morales y adaptación del organismo.



**Factores:** Son aquellos elementos que podemos condicionar una situación, volviéndose los causantes de la evolución o transformación de los hechos.

**Flexibilidad:** Propiedad del músculo de alcanzar su máximo grado de extensión.

**Fuerza:** es la capacidad muscular para ejercer tensión frente a una resistencia. Existen diferentes tipos de fuerza, ya que esta puede estar combinada con la resistencia o la velocidad.

**Fundamentos defensivos:** Son maniobras que se realizan para vigilar al contrario.

**Fundamentos ofensivos:** Son habilidades que se realizan para convertir.

**Juego:** Son aquellos ejercicios o acciones vitales que el niño promueve en el transcurso de su desarrollo

**Juego pre deportivo:** Forma lúdica motora de intermedio entre deporte y el juego y contiene de una modalidad deportiva.

**Preparación Física:** Es una actividad que pretende desarrollar las capacidades y cualidades físicas de un individuo que son necesarias en cualquier deporte.

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

**Pase:** Fundamento muy poco trabajado, trabajamos mucho la parte mecánica pero poco la parte real del juego. Un equipo carece de buen juego de ataque si no tiene dominio de los pases.

**Psicomotor:** Es el movimiento corporal de manos, piernas brazos etc. así como diferentes músculos del cuerpo. (Alejandra Galván (Reynosa, médico).

**Rendimiento:** Es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.

**Socialización:** Aceptar como justas las normas, los valores y las formas de comportamiento dominantes, lo que supone que dicha conformidad normativa ha de estar en equilibrio con la propia individualidad; por tanto, la persona ha de tener una “identidad”, que no es otra cosa que reconocerse frente a su entorno.

**Velocidad:** es la capacidad para realizar un movimiento o recorrer un espacio en el menor tiempo posible.

## **2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN.**

- ¿Cuáles son los factores psi sociales que influyen en el entrenamiento del fútbol sala en la Institución educativa del Cantón Urcuquí en el año 2013?
- ¿Cuáles son los fundamentos Técnicos que influyen en el entrenamiento del fútbol sala en el Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí en el año 2013?
- ¿Cómo elaborar una guía didáctica de los fundamentos Técnicos del fútbol sala para la etapa pre adolescente?
- ¿Cómo socializar la Guía didáctica para mejorar los fundamentos técnicos en el entrenamiento del fútbol sala en el Colegio Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí en el año 2013?

## 2.5 MATRIZ DE VARIABLES

**Cuadro N° 01**  
**Matriz de Variables**

Concepto	Categoría o variable	Dimensiones	Indicador
<p>Son aquellos elementos que podemos condicionar una situación, volviéndose los causantes de la evolución o transformación de los hechos.</p>	Factores	<p>Pedagógicos</p> <p>-Psicológicos</p> <p>-Psicosociales</p>	<p>-</p> <p>-Enseñanza</p> <p>-Aprendizaje</p> <p>-La motivación</p> <p>- La autoestima</p> <p>-Los padres y los entrenadores.</p>
<p>La técnica es el dominio completo del balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento.</p>	Fundamentos Técnicos	defensivos	<p>-Colocación básica en el campo de juego</p> <p>-Desplazamiento</p> <p>-Protección del área defensiva.</p> <p>-Colaboración defensiva</p>
<p>El deporte en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los alumnos y alumnas</p>		ofensivos	<p>El pase</p> <p>El driblen</p> <p>El chuts</p> <p>El cabeceo</p>

**Autor:** Patricio Silva

Colegio Nacional Técnico Urququi

## **CAPÍTULO III**

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

#### **3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.1 Proyecto Factible**

Este proyecto es viable porque está fundamentada en la investigación bibliográfica la cual permitir apoyar en una fundamentación teórica lo que abalara y será un trabajo de aporte científico.

Esta investigación es cuanti-cualitativa que se enmarca en un proyecto factible porque tiende a solucionar la problemática que se está investigando.

##### **3.1.2 Diseño de Investigación**

El diseño de la investigación que se utiliza para el presente estudio, es de tipo descriptiva de corte transversal, ya que se trata de descubrir nuevos hechos o fenómenos sobre el tema en mención, la información se la recolecta.

##### **3.1.3 Investigación de Campo**

Se apoya en la investigación de campo porque se la realizo en la institución ya antes mencionada, donde se producen los acontecimientos teniendo como ventaja, la aplicación de los diferentes instrumentos para recopilar información, con el fin de desarrollar descripciones,

interpretaciones y reflexiones críticas donde se elaborara la práctica de los fundamentos técnicos deportivos a los pre adolescentes.

#### **3.1.4 Investigación Bibliográfica**

Se fundamenta en la investigación bibliográfica porque permite el estudio y recolección de información de fuentes bibliográficas, en razón de que se buscan otras experiencias publicadas sobre el tema a fin de ampliar el conocimiento. Además se utilizó el Internet como fuente de consulta.

#### **3.1.5 Investigación Descriptiva**

Por que consiste en conocer la situación, costumbre y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

#### **3.1.6 Investigación Propositivo**

Por que consiste en conocer la situación, costumbre y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

### **3.2 MÉTODOS**

#### **3.2.1 Método Empírico**

La observación fue fundamental para conocer como los adolescentes se desenvuelven mientras realizan las actividades deportivas. La recolección bibliográfica fue nuestra principal fuente de

información para la estructuración de nuestro estudio. Se tomó como instrumento la técnica de la encuesta a los pre adolescentes del Colegio Nacional Técnico Urcuquí por lo que permitió recopilar información mediante un cuestionario que es elaborado previamente por el investigador, para conocer la valoración y criterio de los encuestados sobre los que deseamos saber que generalmente son aplicados a diferentes estratos de población o universo de estudio.

### **3.2.2 Método Inductivo**

Se comenzó de una observación de hechos generalizando lo observado para demostrar las conclusiones aplicando la lógica para validar éstas, se tomó en cuenta este método porque la participación de los pre adolescente comprendidos en las edades de 12 a 14 años.

### **3.2.3 Método Deductivo**

La investigación permitió evitar la dificultad del entrenamiento del fútbol sala de los estudiantes del Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí, aspirando demostrar mediante la lógica, de manera que garantice la veracidad de las conclusiones a las que llegará nuestra investigación.

### **3.2.4 Método Histórico**

Se pone de manifiesto en nuestra investigación desde el surgimiento de nuestro problema hasta la actualidad, realizando un estudio en la bibliografía, trabajos realizados sobre la propuesta de un conjunto de actividades físico deportivo y fundamentación en lo que se refiere al fútbol

sala por parte de los entrenadores, a la vez que se delimitan cuáles son las leyes generales del funcionamiento.

### **3.2.5 Método Analítico**

Tratando el tema de investigación en forma íntegra, para luego analizar, interpretar sus partes y llegar a una propuesta de solución pertinente y viable.

### **3.2.6 Método Sintético**

Con la ayuda de este método servirá para la formulación del problema donde se sintetizara las causas, con sus respectivos efectos, y consecuencias, respecto a la preparación de los fundamentos técnicos del fútbol sala en los pre adolescentes.

### **3.2.7 Método Científico**

Este método se utilizara en todas las fases de la investigación, porque permite la relación de la teoría con la práctica, basada en la observación y descripción. Es decir este método nos permitirá interpretar la realidad presente proyecto.

### **3.2.8 Método Estadístico**

Se aplicará el método estadístico en un orden determinado y de acuerdo con un conjunto de reglas operativas y cálculos que permitan obtener los resultados precisos de la muestra de la población total.

### **3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **3.3.1 La Encuesta**

Es una técnica que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, es decir se diseña la ficha de encuesta que se aplicara en los grupos de pre adolescentes seleccionados en la muestra que forma parte del objetivo de estudio.

#### **3.3.2 Instrumentos**

Cuestionario

### **3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA**

Se aplicó a 150 pre adolescente de 12 a 14 años de octavo y noveno año de educación básica del Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí.

El cuestionario se diseñó con el propósito de conocer el estudio de los factores en el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol sala en los pre adolescentes del Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí de la provincia de Imbabura en el año lectivo 2013

Los resultados obtenidos en la encuesta de 150 pre adolescentes tanto en el sexo masculino y femenino comprendido en las edades de 12-14 años del Colegio Nacional Técnico Urcuquí en el Cantón Urcuquí, el investigador realizó gráficos porcentuales de las que realizó el análisis de cada pregunta.



**Cuadro N° 02**

**Número de Estudiantes**

<b>CURSO</b>	<b>NÚMERO DE ESTUDIANTES</b>	<b>PROFESOR</b>
8 A	26	1
8 D	25	1
9 A	33	1
9 B	35	1
9 C	31	1
<b>total</b>	<b>150</b>	<b>1</b>

**Fuente:** Base de datos del Colegio Nacional Técnico Urcuqui  
**Elaborado por:** El Autor.

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

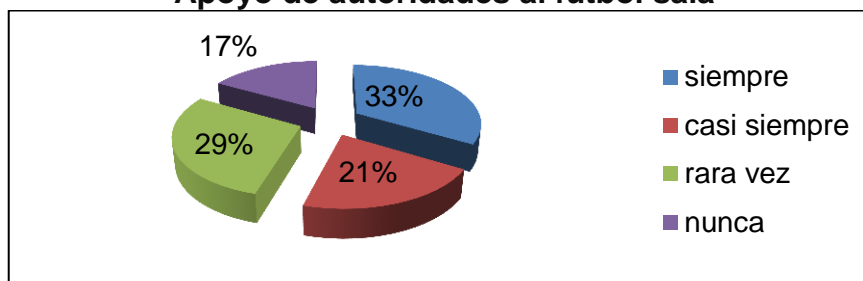
#### 1. ¿Las autoridades te apoyan en la participación de los eventos de fútbol sala?

**Cuadro N° 03**  
**Apoyo de autoridades al futbol sala**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	50	33%
<b>casi siempre</b>	31	21%
<b>rara vez</b>	43	29%
<b>Nunca</b>	25	17%
<b>Total</b>	150	100%

**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)  
**Elaborado por:** El Autor

**Gráfico N°01**  
**Apoyo de autoridades al fútbol sala**



**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)  
**Elaborado por:** El Autor

#### INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos se observa que menos de la mitad de los encuestados responden que las autoridades siempre apoyan a participar en los eventos deportivos, así mismo menos de la tercera parte dicen que casi siempre les apoyan en dichos actos, más de la tercera parte dicen que nunca les apoyan en los eventos deportivos, también más de la cuarta parte dice que rara vez les apoyan para que participen en dichos eventos deportivos.

## 2. ¿Motivan al aprendizaje del fútbol sala?

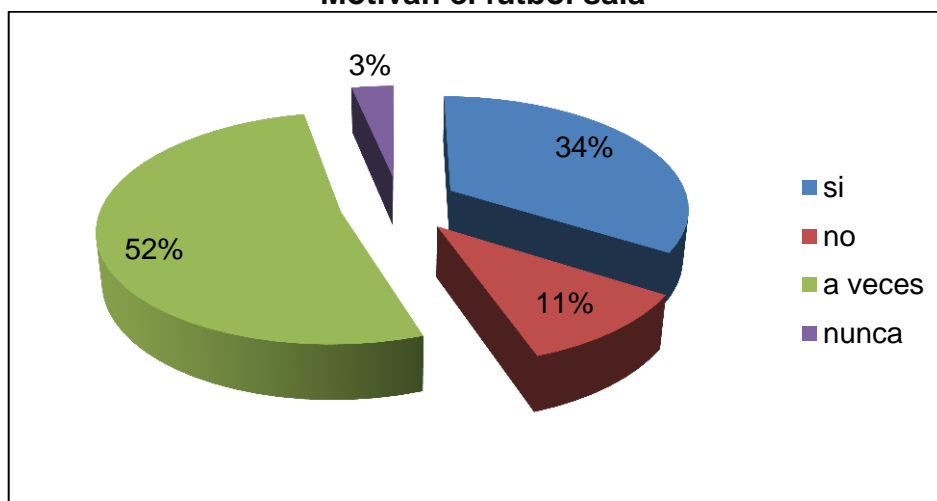
**Cuadro N° 04**  
**Motivan el fútbol sala**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
si	51	34%
no	16	11%
a veces	78	52%
nunca	5	3%
total	150	100%

Fuente: Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)

Elaborado por: El Autor

**Gráfico N° 02**  
**Motivan el fútbol sala**



Fuente: Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)

Elaborado por: El Autor

### INTERPRETACIÓN

En los datos obtenidos se comprueba que los docentes u entrenadores no motivan de una manera correcta el aprendizaje del fútbol sala, menos de la mitad a veces son motivados, de igual manera menos de la cuarta parte nos contesta que si motivan, menos de la tercera parte expresa que no motivan, y en una minoría dice que nunca son motivados al aprendizaje del futbol sala.

### 3. ¿Tus padres te apoyan a la práctica del fútbol sala?

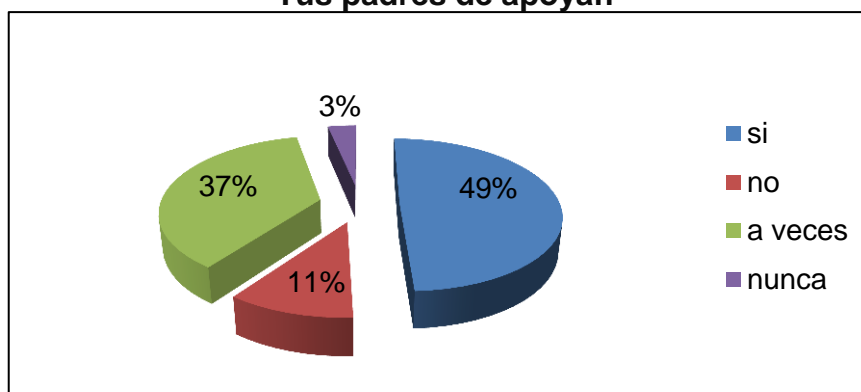
**Cuadro N° 05**  
**Apoyo de los padres**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
si	74	49%
no	16	11%
a veces	55	37%
nunca	5	3%
total	150	100%

Fuente: Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)

Elaborado por: El Autor

**Gráfico N° 03**  
**Tus padres de apoyan**



Fuente: Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)

Elaborado por: El Autor

### INTERPRETACIÓN

En la encuesta que realizamos se puede comprobar que más de la mitad, son apoyados por sus padres a que realicen la práctica del fútbol sala, la cuarta parte dice que a veces reciben el apoyo de sus padres, la tercera parte señala que no reciben apoyo de sus padres, mientras que en una minoría dice que nunca reciben apoyo de sus padres para que practiquen fútbol sala.

#### 4. ¿Cuentan con canchas en buen estado?

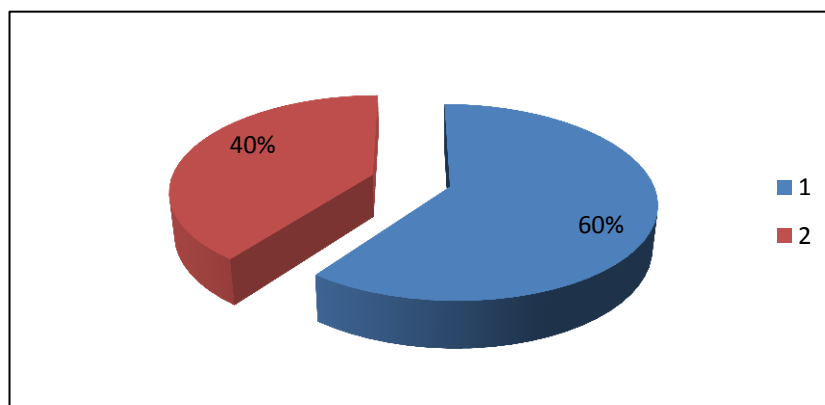
**Cuadro N° 06**  
**Canchas deportivas**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
si	59	39%
no	91	61%
total	150	100%

**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)

**Elaborado por:** El Autor

**Gráfico N° 04**  
**Cuentas con canchas deportivas**



**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)

**Elaborado por:** El Autor

#### **INTERPRETACIÓN**

En los resultados obtenidos se observa que más de la mitad de los encuestados responden que no cuentan con canchas en buen estado para practicar fútbol sala en el Cantón y el establecimiento, mientras que menos de la mitad dice que si cuentan con cachas para realizar la práctica de fútbol sala.

## 5. ¿Prácticas con implementación deportiva?

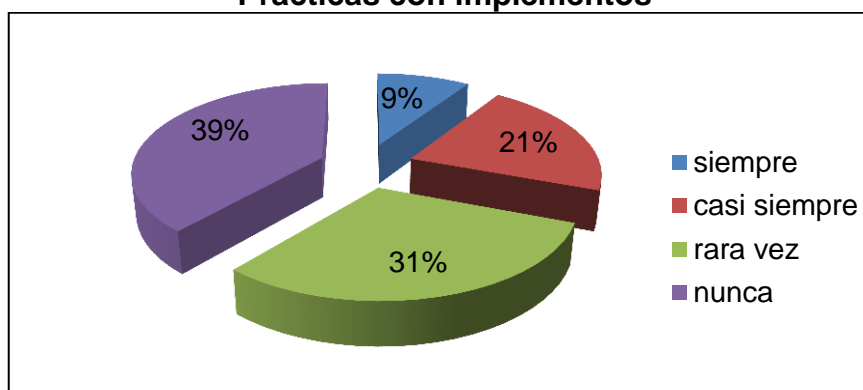
**Cuadro N° 07**  
**Prácticas con implementos**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
siempre	14	9%
casi siempre	32	21%
rara vez	46	31%
nunca	58	39%
total	150	100%

**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urququí. (Marzo 2013)

**Elaborado por:** El Autor

**Gráfico N° 05**  
**Prácticas con implementos**



**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urququí. (Marzo 2013)

**Elaborado por:** El Autor

### INTERPRETACIÓN

En los datos obtenidos se comprueba que no practican con implementos deportivos para practicar el fútbol sala, menos de la mitad contesta que nunca practican con implementos deportivos, de igual manera menos de la cuarta parte nos contesta que rara vez, menos de la tercera parte señala que casi siempre practican con implementos deportivos, y en una minoría dice que siempre practicas con implementación deportiva para el aprendizaje del fútbol sala.

## 6. ¿Qué tiempo entrenas fútbol sala?

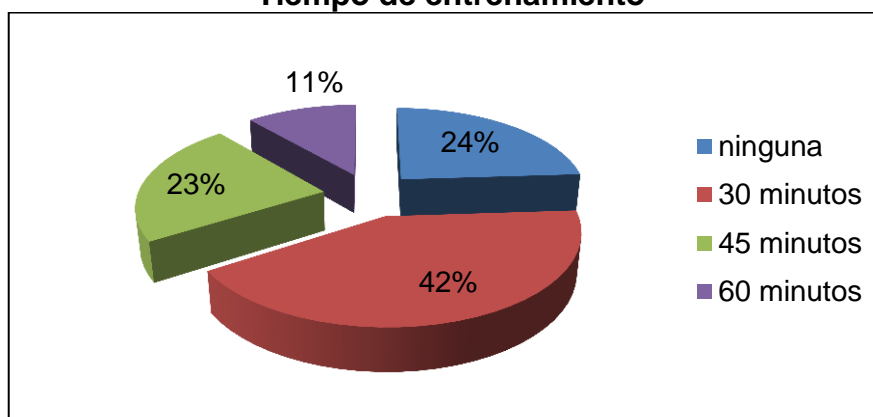
**Cuadro N° 08**  
**Tiempo de entrenamiento**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
ninguna	36	24%
30 minutos	63	42%
45 minutos	34	23%
60 minutos	17	11%
total	150	100%

Fuente: Encuesta Colegio Nacional Técnico Urququí. (Marzo 2013)

Elaborado por: El Autor

**Gráfico N° 06**  
**Tiempo de entrenamiento**



Fuente: Encuesta Colegio Nacional Técnico Urququí. (Marzo 2013)

Elaborado por: El Autor

## INTERPRETACIÓN

En los datos obtenidos se comprueba que los pre adolescentes utilizan cierto tiempo para entrenar el fútbol sala, menos de la mitad dice que utiliza 30 minutos para entrenar fútbol sala, la cuarta parte dice que no utiliza ningún tiempo, la tercera parte dice que utiliza 45 minutos, mientras que en una minoría contestan que utiliza un 60 minutos para la práctica del fútbol sala.

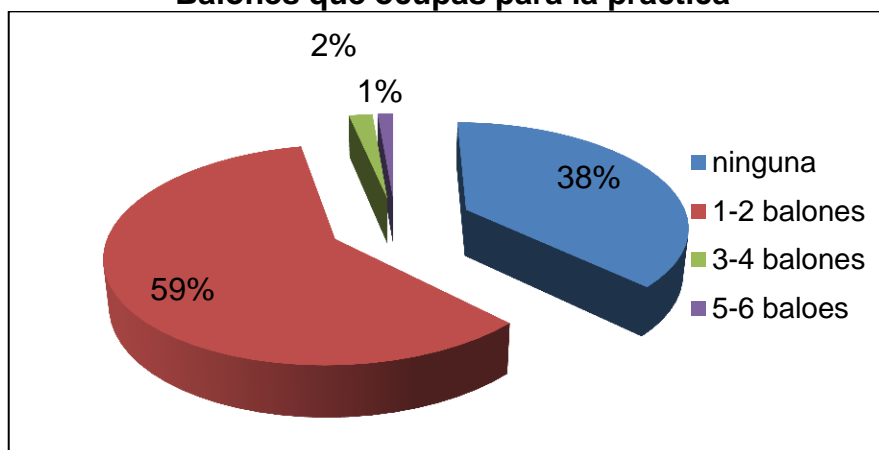
## 7. ¿Cuántos balones ocupas para la práctica del fútbol sala?

**Cuadro N° 09**  
**Balones que ocupas para la práctica**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
ninguna	56	37%
1-2 balones	89	60%
3-4 balones	3	2%
5-6 balones	2	1%
total	150	100%

Fuente: Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)  
Elaborado por: El Autor

**Gráfico N° 07**  
**Balones que ocupas para la práctica**



Fuente: Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)  
Elaborado por: El Autor

### INTERPRETACIÓN

En los datos adquiridos se comprueba que cuentan con muy pocos balones para la práctica del fútbol sala, más de la mitad dice que utilizan de 1 a 2 balones para todos los estudiantes, menos de la mitad no contesta que no cuentan con ningún balón, y en una minoría dice que ocupan de 3 a 4 balones para la práctica del fútbol sala.



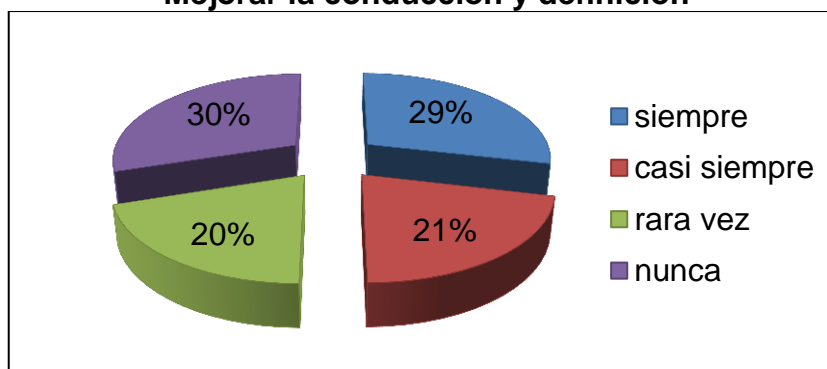
8. ¿Para mejorar la conducción y definición realiza varias repeticiones?

**Cuadro N° 10**  
**Mejorar la conducción y definición**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
siempre	43	29%
casi siempre	32	21%
rara vez	30	20%
nunca	45	30%
<b>total</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)  
Elaborado por: El Autor

**Gráfico N° 08**  
**Mejorar la conducción y definición**



Fuente: Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)  
Elaborado por: El Autor

### INTERPRETACIÓN

En los datos obtenidos se comprueba que para mejorar la conducción y definición no realizan varias repeticiones, menos de la mitad contesta que nunca les hacen realizar repeticiones para mejorar la conducción y definición, de igual forma menos de la cuarta parte nos contesta que siempre realizan repeticiones, menos de la tercera parte señala que casi siempre realizan repeticiones, y en una minoría dice que rara vez realizan repeticiones para mejorar la conducción y definición.

9. ¿Antes de realizar un entrenamiento realizas algún tipo de calentamiento?

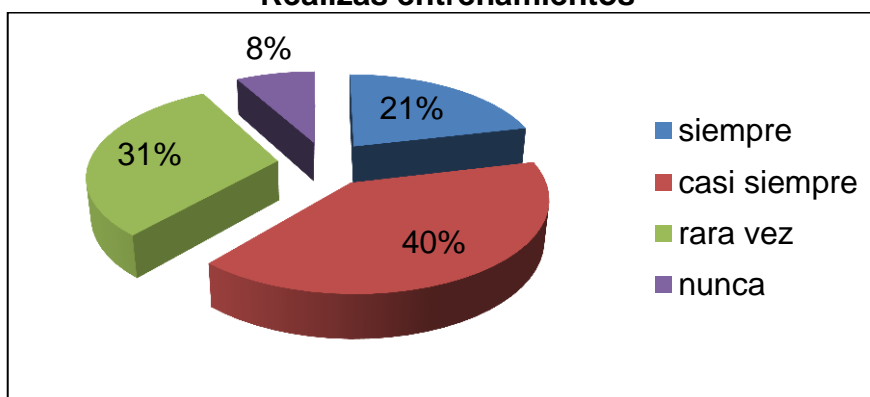
**Cuadro N° 11**  
**Realizas entrenamientos**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	32	21%
<b>casi siempre</b>	60	40%
<b>rara vez</b>	46	31%
<b>Nunca</b>	12	8%
<b>Total</b>	150	100%

Fuente: Encuesta Colegio Nacional Técnico Urququí. (Marzo 2013)

Elaborado por: El Autor

**Gráfico N° 09**  
**Realizas entrenamientos**



Fuente: Encuesta Colegio Nacional Técnico Urququí. (Marzo 2013)

Elaborado por: El Autor

### INTERPRETACIÓN

En los datos obtenidos se comprueba que antes de realizar un entrenamiento no realizan un buen tipo de calentamiento, menos de la mitad nos responde que casi siempre realizan un tipo de calentamiento, de igual manera menos de la cuarta parte nos contesta que rara vez, menos de la tercera parte dice que siempre realizan un calentamiento, y en una minoría dice que nunca realizan ningún tipo de calentamiento antes de realizar un entrenamiento son.

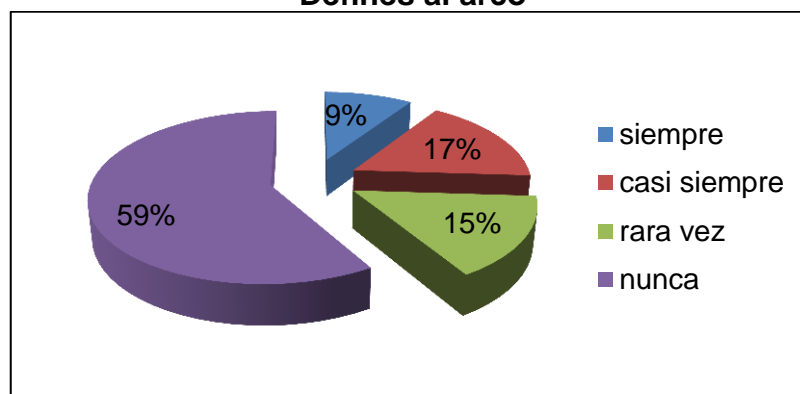
**10. ¿Te enseñan definición al arco con los diferentes tipos de bordes?**

**Cuadro N° 12**  
**Defines al arco**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
siempre	14	9%
casi siempre	25	17%
rara vez	23	15%
nunca	88	59%
total	150	100%

**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urququí. (Marzo 2013)  
**Elaborado por:** El Autor

**Gráfico N° 10**  
**Defines al arco**



**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urququí. (Marzo 2013)  
**Elaborado por:** El Autor

**INTERPRETACIÓN**

En los datos obtenidos se comprueba que no les enseñan definición al arco con los diferentes tipos de bordes, porque no tienen conocimientos de los mismos, menos de la mitad responde que nunca les han enseñado definiciones con los diferentes tipos de bordes, de igual manera menos de la cuarta parte nos contesta que rara vez, menos de la tercera parte dice que casi siempre, y en una minoría dice que siempre les enseñan definiciones con los diferentes tipos de bordes.

## 11. ¿te motivan antes y después de un encuentro de fútbol sala?

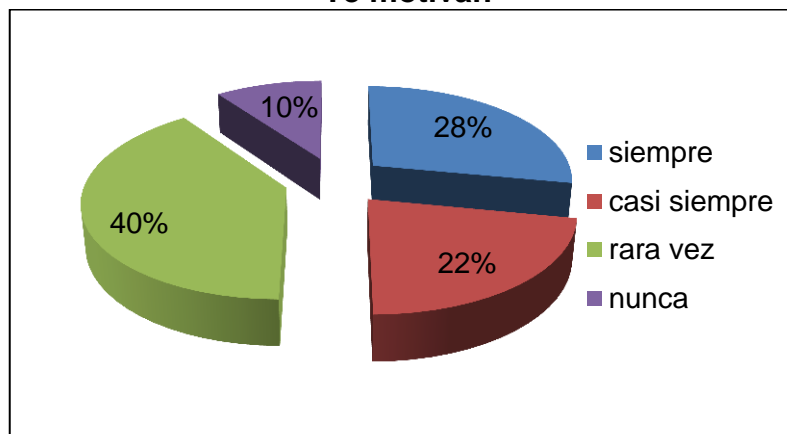
**Cuadro N° 13**  
**Te motivan**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
<b>Siempre</b>	42	28%
<b>casi siempre</b>	33	22%
<b>rara vez</b>	60	40%
<b>Nunca</b>	15	10%
<b>Total</b>	150	100%

**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urququí. (Marzo 2013)

**Elaborado por:** El Autor

**Gráfico N° 11**  
**Te motivan**



**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urququí. (Marzo 2013)

**Elaborado por:** El Autor

### INTERPRETACIÓN

En los datos obtenidos se comprueba que no son motivados de una buena manera antes y después de un evento deportivo, menos de la mitad responde que rara vez son motivados, la cuarta parte dice que siempre recibe motivación, la tercera parte dice que casi siempre recibe motivación, mientras que en una minoría contestan que nunca reciben algún tipo de motivación antes y después de un encuentro de fútbol sala.

### DATOS TÉCNICOS

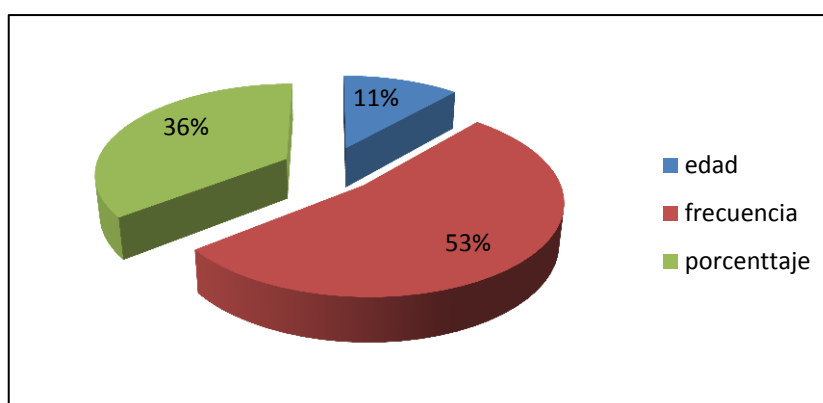
## EIDADES DE PRE ADOLECENTES DEL COLEGIO NACIONAL TÉCNICO URCUQUI ENCUESTADOS

**Cuadro N° 14**  
**Edad**

Edad	Frecuencia	Porcentaje
12	55	37
13	42	28
14	53	35
<b>total</b>	150	100

**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)  
**Elaborado por:** El Autor

**Gráfico N°12**  
**Edades del pre adolescentes**



**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)  
**Elaborado por:** El Autor

### **Análisis**

En los datos obtenidos se puede comprobar que más de la mitad de los pre adolescentes están comprendidos en la edad de 14 años, menos de la mitad están comprendidos en una edad de 13 años y en una minoría de pre adolescentes que se les realizó la encuesta tiene 12 años.

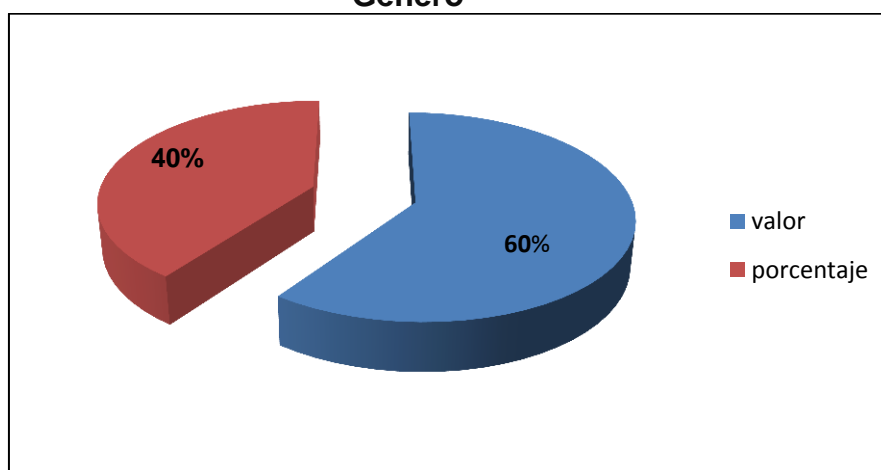
## GÉNERO DE PRE ADOLESCENTES ENCUESTADOS

**Cuadro N° 15**  
**Género**

GÉNERO	VALOR	PORCENTAJE
MASCULINO	90	60
FEMENINO	60	40
TOTAL	150	100

**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)  
**Elaborado por:** El Autor

**Gráfico N°13**  
**Género**



**Fuente:** Encuesta Colegio Nacional Técnico Urcuquí. (Marzo 2013)  
**Elaborado por:** El Autor

### Análisis

Más de la mitad de los pre adolescentes son de género masculino y menos de la mitad son de género femenino que conforman el octavo y noveno de educación básica del establecimiento educativo.

## CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE LA INVESTIGACIÓN SE ENCUENTRAN ANTES DE LA MATRIZ CATEGORIAL

### INTERROGANTE N°1

- ¿Cuáles son los factores psicosociales que influyen en el entrenamiento del fútbol sala en la Institución educativa del Cantón Urcuquí en el año 2013?

Los factores psicosociales que influyen en el entrenamiento son la falta de motivación que existe dentro y fuera del establecimiento por parte de los entrenadores y padres de familia a practicar el fútbol sala, por eso menos de la mitad responde que rara vez son motivados antes y después de un evento deportivo.

### INTERROGANTE N°2

- ¿Cuáles son los fundamentos Técnicos que influyen en el entrenamiento del fútbol sala en el Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí en el año 2013?

Los fundamentos más importantes dentro del fútbol sala son fundamentos ofensivos de cómo debemos defendernos de un ataque dentro de cada fundamento existe otros sub temas que debe practicarse a fondo para lograr un objetivo planteado, menos de la mitad responde que no conoce casi nada de lo que son los fundamentos técnicos del fútbol sala.

## **CAPÍTULO V**

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

- La mayoría de estudiantes investigados tienen una condición técnica individual deficiente, con respecto al entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol.
- En conclusión los estudiantes responden que no cuentan con una buena infraestructura adecuada e implementación deportiva, siendo el implemento la parte fundamental para la práctica de este deporte como es el fútbol sala.
- Más de la mitad de los pre adolescentes encuestados consideran rara vez realiza ejercicios de carácter general al inicio del periodo de entrenamiento de fundamentos técnicos.
- Se concluye que no cuentan con una buena fundamentación técnica ni una motivación tanto al inicio o después de un encuentro deportivo por parte de la institución y padres de familia.
- La totalidad de los pre adolescentes encuestados consideran, muy importante elabore una Guía didáctica sobre cómo mejorar los fundamentos técnicos del futbol sala en el Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí en el año 2013?



## 5.2 RECOMENDACIONES

- A los docentes de Cultura Física se recomienda mejorar el proceso de enseñanza, con respecto de los fundamentos técnicos del fútbol sala.
- Se recomienda que las autoridades, entrenadores, padres de familia apoyen con motivaciones para que así puedan desarrollar todo su potencial, facilitándoles con el tiempo necesario para que entrene el fútbol sala el pre adolescente.
- Desarrollar una propuesta que involucre a los docentes, entrenadores y padres de familia concienciándolos que su aporte, contribuirá a un cambio positivo en el aprendizaje de los fundamentos técnicos y los factores en el desarrollo integral del pre adolescente, en la práctica del fútbol sala.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 TÍTULO DE PROPUESTA**

**GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS PARA MEJORAMIENTO DEL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL SALA QUE REALIZAN LOS PRE ADOLECENTES DE 12 - 14 AÑOS DEL COLEGIO NACIONAL TÉCNICO URCUQUI DEL CANTÓN URCUQUI.**

Guía Didáctica es un material educativo diseñado para orientar paso a paso el proceso de aprendizaje del estudiante.

Para García Aretio (2002) la Guía Didáctica es “El documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlo de manera autónoma” (P. 241)

Es conocimiento global de los factores que influyen en el entrenamiento de los fundamentos técnicos y la importancia que se merece, para que los pre adolescentes de 12 a 14 años del Colegio Técnico Urcuquí conozcan cuales son los factores y los fundamentos técnicos que deben aplicar para practicar el fútbol sala y que no sea solamente un archivo, si no que el contenido sea una guía útil para el desenvolvimiento del pre adolescente.

## 6.2 JUSTIFICACIÓN

Luego de haber analizado las encuestas, se ha visto la necesidad de elaborar una guía didáctica para orientar de forma adecuada a los pre adolescentes comprendidos en las edades de 12-14 años. La necesidad de dar a conocer sobre factores que influyen en el entrenamiento de los fundamentos técnico del fútbol sala se basa en la investigación de campo que se realizó, lo que ha dado como resultado que factores es insuficiente y lo pre adolescentes no conocen casi nada de los fundamentos técnico del fútbol sala, es decir no existe entrenamiento y se limita solamente a jugar.

Por ende los alumnos carecen de los fundamentos técnicos del fútbol sala, y si logran alcanzar algún puesto dentro de los festivales de fútbol sala en cualquiera de las categoría es por habilidad y destreza de cada jugador, por eso los alumnos de la Institución del Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuqui no conocen los conceptos de pase, conducción, dribling etc.

Así como las zonas de contacto que tiene el pie con el balón de acuerdo a la situación de juego cuando se quiere ejecutar el pase, ni cuáles son los principales gestos técnicos a enseñar en estas edades. De la misma manera el profesor conoce de los fundamento técnicos pero no puede realizar un entrenamiento por qué no cuenta con implementación deportiva y los factores sociales y psicológicos son uno se los problemas más graves ya que carecen los pre adolescentes si realizan mas es por salir de las horas clases.

También se pudo evidenciar que no existe un calentamiento adecuado antes de empezar una sesión de trabajo por lo que podría existir lesiones no hay una secuencia de ejercicios en la mejora de los fundamentos técnicos, las malas condiciones físicas es otro gran problema en donde las cualidades físicas de fuerza, resistencia,

velocidad, flexibilidad es insuficiente siendo la edad de la pre adolescencia en donde se van perdiendo estas capacidades, también creo que un factor psicológico y social que impide que desarrollen los pre adolescentes es el miedo escénico porque dentro del Cantón Urcuquí son los mejores pero cuando salen a participar fuera del mismo se opacan al ver colegios de renombre como son Teodoro Gómez, 17 de Julio Academia Militar San Diego en la categoría masculina, Colegio Ibarra Colegio Víctor Manuel Guzmán en categoría damas entre otros.

### **6.3 Fundamentación Teórica**

Guía didáctica.- Es una herramienta con ciertas características que media entre la relación docente alumno y el objetivo debe de ser conocido por ambos .según la Universidad Politécnica del Ecuador.

Según Vladimir Nicolaievitch Pltonov en el libro “El entrenamiento Deportivo, Teoría y metodología” manifiesta que “La Preparación Física comprende como un conjunto de tareas que asegura la buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de desarrollo de las cualidades específicas.

#### **6.3.1 El Calentamiento**

Para el calentamiento se utilizan diferente formas de movimiento en distintas direcciones, con movimientos articulares empezando desde la parte superior de nuestro cuerpo, incluso con juegos entre los alumnos o deportistas preparándoles para una carga de ejercicios preparando al organismo en forma general y específica (especial).

Calentamiento general viene dado de hacer partícipe a todas las cualidades físicas del deportista, estas cualidades físicas básicas tienen

que ser “calentadas” antes de cualquier actividad, esto es lo que denomina calentamiento general. Estas cualidades, son la fuerza, la resistencia, la velocidad, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad, el calentamiento también puede ser utilizado para mejora determinadas cualidades ,para retro, alimentar los diferentes aspectos técnico, táctico o físicos, el estiramiento de los músculos, los ligamentos y los tendones debe ser lento, tanto al inicio como al finalizar el estiramiento debe ser máximo en un tiempo de 10 segundo el calentamiento general suele dura entre 15 y 20 minuto.

La intensidad debe valorase a través de la frecuencia cardíaca, que en esta fase no debería sobre pasar el 70% de la frecuencia cardiaca máxima (220 – edad). El calentamiento tiene que completarse mediante ejercicios dirigidos a la técnica y a la coordinación.

### **6.3.2 La Técnica**

Según la Real Federación Española de fútbol (2008): “la técnica es el gesto que ha de realizar el jugador en cada una de las acciones que intervienen en el desarrollo del juego“.

Esto abarca tanto la defensa como el ataque, en posición o no del balón. La técnica es el dominio completo del balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento.

El deporte en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los alumnos y alumnas de primaria. Esto quiere decir que debemos huir de planteamientos elitistas donde sólo los mejores tienen cabida en la práctica deportiva.

Este tratamiento necesariamente educativo del deporte en estas edades no debe ir en contra de un proceso de enseñanza-aprendizaje

correcto donde todos los jugadores vayan mejorando en la medida de sus posibilidades. Desde este punto de vista es necesario estudiar y profundizar diferentes ámbitos de la práctica deportiva: Alfonso, Ariel (P 15-28).

### **6.3.3 Las Conducciones**

Se define la conducción como la acción o el gesto técnico que permite progresar en el terreno de juego sin perder la posesión del balón, manejando el mismo para una acción posterior, realizándola bien sobre el terreno de juego o por el aire, en determinadas situaciones tácticas. Joaquín Revuelta Chica.

### **6.3.4 Características**

Son desplazamientos que se hacen con el balón en los pies debido al que el terreno de juego es pequeño se tendrá que hacer con el balón muy cerca de los pies. Se puede conducir el balón con el interior, exterior, planta del pie.

### **6.3.5 Los Pases**

Maslow “consideró a ésta como la necesidad más alta de su jerarquía. Se trata del deseo de llegar a ser lo que se es capaz de ser; de optimizar el propio potencial y de realizar algo valioso” (p 68).

Es la acción de entregar el balón a otro jugador, con la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria, serán ascendentes, descendentes, parabólicos, o al ras de suelo y según su dirección: en profundidad,

lateral, retrasados y en diagonal, es un aspecto fundamental para conseguir los objetivos del equipo ya que los resultados dependen mucho al nivel técnico-táctico de la calidad de los pases y las recepciones.

### **6.3. 6 Características**

Tiene enorme importancia cuando se ejecuta con perfección en espacios pequeños ante obstáculos activos, y a grandes distancias.

Es tan importante el poseedor del balón como la colaboración de compañero, con desmarques u ocupando espacios libres.

Puede realizarse con pelota parada o en movimiento.

Se lo puede ejecutar con varias zonas de impacto, pie, muslo, pecho y cabeza. [www.entrenadores.info](http://www.entrenadores.info)

### **6.3.7 Tiro o Remate**

Es la acción técnica que consiste en todo envío de balón sobre la portería contraria. Cualquier superficie de contacto es válida si su ejecución no modifica las leyes del Reglamento. Las zonas de impacto más utilizadas son los pies y la cabeza.

### **6.3.8 Características**

Superficies de contacto:

Pie: Borde interno, borde externo, empeine, ocasionalmente planta y talón.

Cabeza: Frontal, parietales y occipital. Situación del balón  
www.entrenadores.info

### **6.3.9 Golpe de Cabeza**

Todo toque que se da al balón de forma más o menos violenta, es imprescindible en el fútbol para poder aplicar a todas las alternativas que se plantea al jugador cuando el balón está en el aire.

### **6.3.10 Características**

Superficies de contacto

Frontal: Para dar potencia y dirección.

Frontal-lateral: Lo mismo (giro de cuello).

Parietal: para los desvíos

Occipital: Para las prolongaciones.w.entrenadores.info

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General**

Proporcionar una guía metodológica, para desarrollar los principales fundamentos técnicos de fútbol sala en los pre adolescentes de 12-14 años del Colegio Técnico Urcuquí para los docentes.

### **6.4.2 Objetivos Específicos**

- Elaborar la propuesta para mejorar los fundamentos técnicos a través de trabajos específicos y que sean de fácil manejo para los docentes del área deportiva.



- Motivar a los docentes a que mejoren condiciones metodológicas en las clases que imparten al pre adolescente, ya que son base fundamental para el desarrollo deportivo del fútbol sala.
- Proporcionar a los docentes la guía metodológica sobre cómo mejorar los fundamentos técnicos con materiales del medio, para que pongan en práctica y tengan resultados adecuados en el desarrollo de la actividad deportiva.

## **6.5 FACTIBILIDAD**

La ley del Deporte, Educación Física y Recreación del Ecuador contempla en el artículo 90.- de la Recreación, Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

En el Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí se hace necesaria la aplicación de la propuesta planteada con la finalidad de lograr que los pre adolescentes comprendidos en las edades de 12 a 14 años del establecimiento adquieran una notable mejoría en sus fundamentos técnicos y además se motiven para que hagan de esta iniciativa algo lucrativo y valiosa para ellos. A su vez eviten efectos secundarios como el sobrepeso y el sedentarismo; ayudándose a desenvolverse dentro y fuera del ámbito social y deportivo.

## **6.6 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA**

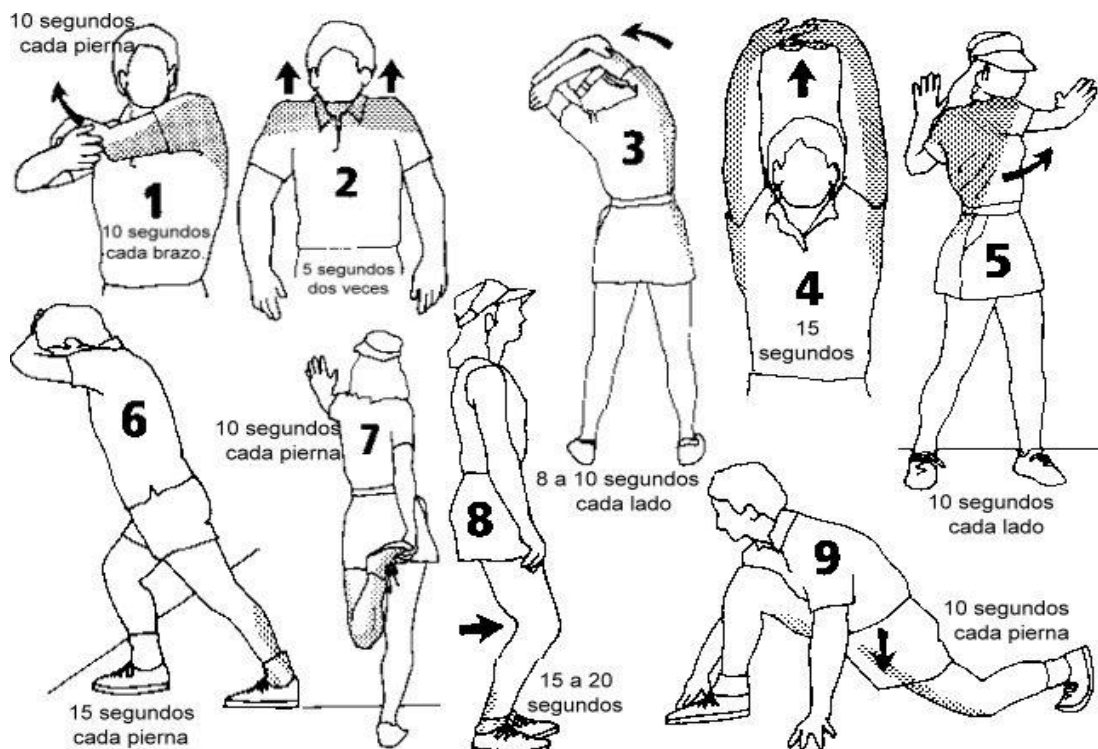
El Colegio Nacional Técnico Urcuquí se encuentra ubicado en la provincia de Imbabura en el Cantón Urcuquí. El Colegio es fiscal mixto, los beneficiarios serán los entrenadores y los pre adolescentes de la institución en una manera directa.

## UNIDAD 1

### Taller #1

#### Tema: El Calentamiento

**Conceptualización** Habiendo leído lo que autores representativos de esta área aportan sobre el tema del calentamiento (Mombaerts, 1998; Romero, 2000) existe un vacío relacionado con el uso del calentamiento dentro de este ámbito. Son conocidos sus beneficios y sus efectos, de igual manera que su variabilidad dependiendo de los objetivos de la sesión (el calentamiento en una sesión de fuerza es diferente que en una de velocidad). También se conoce su duración lógica y sus fases. Por todo esto, el calentamiento en el fútbol base debe ser diferente para un entrenamiento que para un partido, para un prebenjamín que para un juvenil y cada uno tendrá sus aspectos importantes. Es ver los aspectos fundamentales dentro de la etapa de formación del joven futbolista ofreciendo ejemplos prácticos de calentamientos asociados a cada edad.



Fuente <http://www.google.com.ec/#q=imagenes+de+calentamiento>

**Objetivo:** El calentamiento se utilizan diferentes formas de movimiento en distintas direcciones, con movimientos articulares empezando desde la parte superior de nuestro cuerpo, incluso con juegos entre los alumnos o deportistas preparándoles para una carga de ejercicios al organismo en forma general y específica (especial).

**Desarrollo:**

- Movilidad articular. Tobillos, rodillas, cadera, tronco, hombros, cuello.
- Movimientos articulares de la cabeza de atrás hacia adelante.
- Circunducción de hombros.
- Trote alrededor de la cancha.
- Elevación de talones a topar los glúteos.
- Elevación de rodillas hacia adelante.
- Manipulación del implemento con los pies.

**Evaluación:** se realiza la toma de su pulso si está dentro del rango para empezar la sesión de entrenamiento.

**Foto N° 01**  
**Charla con los estudiantes de calentamiento.**



**Fuente:** Vicente Silva

Antes de realizar una sesión de clase debe existir una charla de cual es la importancia para realizar el calentamiento, que consecuencias puede existir si no se lo realiza.

### **Factores del Calentamiento:**

**Duración:** Existe controversia entre los diferentes autores por la duración del calentamiento. La duración del calentamiento va a depender de muchos factores (constitución del individuo, ambiente, temperatura, época del año, hora del día, edad, tipo de competición o tipo de entrenamiento...). Como orientación el calentamiento tendrá una duración entre 20- 40 minutos, “con un descanso activo de 5 a 10 minutos antes del comienzo del encuentro, realizando ejercicios ligeros y ejercicios de soltura y estiramientos” (dependiendo de los autores). El sistema muscular conserva el calor durante bastante tiempo (siempre que el deportista se abrigue), por lo que en fútbol sala es recomendable concluir el calentamiento entre 3-8 minutos antes de la competición con el objetivo de hacer revisiones tácticas y adecuar la respiración y las pulsaciones; hay que tener en cuenta que jugadores muy entrenados recuperan muy fácilmente y si el descanso es muy prolongado anulan los efectos fisiológicos del calentamiento.

### **Foto N° 02**

**Calentamiento general, saltos con desplazamiento hacia adelante.**



Fuente: [www.futbolfacilísimo.com](http://www.futbolfacilísimo.com)

**Intensidad:** La intensidad irá aumentando progresivamente, para preparar al organismo poco a poco hacia el esfuerzo. Al igual que en la duración dependerá de las capacidades del individuo y del esfuerzo posterior a realizar. Es necesaria una adecuada combinación entre intensidad y duración del calentamiento para conseguir efectos beneficiosos. Cuando realizamos un calentamiento demasiado débil o corto, la temperatura apenas sube y no da tiempo a que se regulen las distintas funciones orgánicas. Por exceso, si realizamos un calentamiento demasiado intenso o duradero puede dar lugar.

Según Chanon, a que se cree una deuda importante de oxígeno, a deteriorar el potencial nervioso previo de la competición, crear una fatiga general y a perturbar la circulación y modifica el intercambio normal de los tejidos.

**Foto Nº 03**  
**Control con el balón**



Fuente: [www.futbolfacilísimo.com](http://www.futbolfacilísimo.com)

**Repeticiones:** Como hemos dicho en apartados anteriores el número de repeticiones de los ejercicios no será mayor de 10, pues con las repeticiones excesivas podríamos caer en un aumento de la intensidad. Al evitar las repeticiones, evitamos la rutina y monotonía consiguiendo que la actividad sea más entretenida.

**Foto N° 04**  
**El pase del balón con el borde externo al compañero.**



**Fuente:** [www.futblessala.com](http://www.futblessala.com)

**Pausas:** Al realizar ejercicios de baja intensidad no son necesarias las pausas, según vayamos aumentando la intensidad, se intercalaran reposo activo y trotes suave.

**Foto N° 05**  
**Elongación de las extremidades a cada lado tanto derecha como izquierda**



**Fuente:** [www.futbolfacilísimo.com](http://www.futbolfacilísimo.com)

**Foto N° 06**  
**Correr en Línea Recta**



**Fuente:** <http://www.vitonica.com/entrenamiento/preparacion-fisica-en-futbol-calentamiento-fifa-principiantes-ii>

En esta carrera se emplea de 6 a 10 pares de conos dispuestos en forma paralela, con una separación aproximada de 5-6 entre ellos. Dos jugadores empiezan al mismo tiempo en el primer par de conos. Trotan juntos hasta el último par de conos. De regreso, pueden incrementar su velocidad progresivamente según su nivel de calentamiento. **2 series.**

**Foto N° 07**  
**Correr Hacia Afuera**



**Fuente:** Entrenador de futbol.blogia.com

Caminar o trotar ligeramente, detenerse a cada par de conos para levantar la rodilla y girar hacia afuera. Alternar la pierna izquierda con la derecha en los siguientes conos. **2 series**

## **Rodillas arriba**

Mientras se va corriendo se salta con las rodillas con la pierna totalmente extendida, esto se hará unas 5 o 6 veces en una distancia que el entrenador lo ordene.

**Foto N° 08**  
**Rodillas hacia arriba**



Fuente: Entrenador de futbol.blogia.com

## **Taller # 02**

### **Tema: Calentamiento especial o (Específico)**

**Conceptualización:** El calentamiento específico reproduce los movimientos y los gestos técnicos que se producirán en la actividad o en la competición. Su objetivo es acostumar a los músculos que intervendrán directamente en los movimientos específicos, mejorando los encadenamientos técnicos y centrar la atención del deportista en el movimiento de competición.

Partes básicas de un calentamiento específico.

Como su denominación indica es muy difícil buscar un calentamiento típicamente específico para todas las disciplinas deportivas o modalidades. Diremos que todo calentamiento puede ser modificado o



alterado en función de muchas variantes, pero siempre buscando los objetivos fundamentales de cualquier puesta en marcha de nuestro organismo.

**Foto N° 09**  
**Calentamiento con el implemento mediante la acción del pase.**



**Fuente:** Vicente Silva

**Objetivo:** Tienen como objetivo la mejora de la técnica específica de dicha modalidad. Con estos ejercicios ya se está en condiciones de abordar situaciones reales del juego o de seguir perfeccionando los aspectos técnicos.

**Desarrollo:**

- 6 futbolistas con balón intentan tocar a los 6 que no tienen balón.
- Pase por parejas en un espacio determinado con diferentes superficies de contacto.
- 1 x 1 a mantener la posesión de balón.
- Trabajo específico de porteros.
- Durante el trabajo específico de porteros los restantes realizan varios rondós.
- Dos filas enfrentados, conducción de una fila hacia la otra.

- Dos filas enfrentadas, pase y vuelta a la fila contraria.

**Evaluación:** se evalúa a través de las pulsaciones que tiene el deportista y si se encuentra dentro del rango para empezar lo que es un entrenamiento en este caso la parte principal.

### **Foto N° 10**

**Trotar con el balón por toda el área del estadio conduciendo el balón sin que este salga de control.**



**Fuente:** Vicente Silva

### **Procedimientos**

Correr libremente conduciendo el balón, esto se lo puede realizar con los diferentes puntos de contactos, como son borde interno, borde externo, el empeine, planta del pie, etc....

## Ejercicio # 1

### Foto N° 11

**Pase del balón con el borde interno con un bote en el centro hacia el compañero**



Fuente: Vicente Silva

Pasar al compañero que lo solicite el pase tiene que ser preciso con dirección al compañero mejor ubicado.

## Ejercicio # 2

### Foto N° 12

**Pase del balón en forma de pared en un espacio reducido de 3 X 3**



Fuente: Vicente Silva

- Superar al defensa
- Pase mediante una pared
- Recepción y pase de carrera

### **Ejercicio # 3**

#### **Tema Fútbol-tenis**

- Clásico juego de aplicación al balompié que puede venir bien como actividad motivadora para entrar en calor.

Se necesita un balón o una pelota de plástico con buen bote, un terreno de juego con las líneas trazadas, como el de bádminton, y una cuerda o una red que separe los dos campos.

**El objetivo del juego:** es enviar el balón por encima de la red al campo contrario para que el equipo contrario no lo pueda devolver. El balón sólo se puede tocar con los pies, los muslos o la cabeza. Se permite que de un máximo de 3 botes en nuestro campo antes de pasarlo al otro. El balón se pone en juego mediante un golpe con el pie, con trayectoria bombeada.

- Cada vez que un equipo falla la jugada sus adversarios obtienen punto y el saque si no lo tenían. Se pueden jugar partidas a 5, a 7, a 11 ó a 15 puntos...

\* Consejos y anotaciones.

- Puede jugarse en gran grupo o en equipos pequeños de 3 ó 4 jugadores.

- La red puede situarse a distintas alturas.

- Se puede probar con globos.

**Foto N° 13**  
**Pasar el balón con el pie por encima de la red**



**Fuente:** Vicente Silva

**Objetivo:** el desarrollo de las capacidades

**Evaluación:** se realiza un test de capacidades motrices, capacidades coordinativas en el manejo del balón mediante un tiempo determinado.

## **UNIDAD 2**

### **Taller # 3**

#### **Tema: La Conducción**

**Conceptualización:** Se define la conducción como la acción o el gesto técnico que permite progresar en el terreno de juego sin perder la posesión del balón, manejando el mismo para una acción posterior, realizándola bien sobre el terreno de juego o por el aire, en determinadas situaciones tácticas.

#### **Características**

Superficies de contacto:

Pies: Borde interno, externo, parte del empeine, puntera y planta

## EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN

### Ejercicio 1

Los deportistas conducen el balón en forma rectilínea llevando el balón con el borde interno dirigiéndolos con los dos perfiles izquierdo y derecho.

#### Foto N° 14

**Conducción del balón con pasos más largos sin que este se salga de nuestro control**



**Fuente:** Vicente Silva

**Objetivo:** es el buen manejo de los dos miembros inferiores tanto derecho como izquierdo en distancias cortas con todos los bordes que tienen los dos miembros, borde interno, borde externo, empeine total, punta.

**Desarrollo:**

- Manejo de balón con el borde interno con los dos pies a una distancia de 20 m a una velocidad moderada que pueda manejar el balón el deportista, con la vista al frente.
- Manejo del balón con el borde externo con los dos miembros inferiores a una distancia de 30 m a una carrera continua con vista hacia adelante para mayor visión periférica.
- Conducir el balón por medio de los conos y realizar un chut al arco con definición teniendo como rival al arquero del equipo.

### Foto N° 15

**Conducir el balón por la cancha llegando a la tapa de entrenamiento girando por él y conduciendo con el otro perfil.**



Fuente: <http://informaciona.com/conduccion-del-balon-de-futbol/videos>

### Ejercicio 2

El deportistas conducen el balón en forma curva pisando el balón con la planta del pie corremos tres metros y volvemos a pisar con el otro pie

### Foto N° 16

**Conducción del balón por todo el diámetro de la cancha conduciendo con todos los bordes posibles de contacto**



Fuente: Vicente Silva

### Ejercicio 3

#### CONDUCCIÓN CON EL INTERIOR:

- Se realiza para la conducción en velocidad lenta.
- Produce máxima seguridad en el contacto.
- El balón se desplaza con un ligero toque.
- El cuerpo debe adoptar una posición cómoda y no forzada
- La vista se dirige hacia el balón en el momento del contacto de golpeo.

#### Foto N° 17

**Conducción del balón a la mayor velocidad posible y entregando al compañero que se encuentra al otro extremo**



Fuente: <http://informaciona.com/conduccion-del-balon-de-futbol/videos>

### Ejercicio 4

#### CONDUCCIÓN CON EL EXTERIOR:

- Se utiliza para cambio de dirección y/o en combinación con el interior.
- La conducción no se realiza en línea recta.
- Es muy útil para cuando tengamos que superar a un adversario
- Es muy utilizada en los regates y en la protección del balón.



- Los estudiantes conducen el balón en zig-zag de un extremo al otro por en medio de los platos llevando el balón con los dos perfiles

**Foto N° 18**  
**Conducción del balón por medio de los conos con el borde externo en el menor tiempo posible.**



Fuente: <http://informaciona.com/conduccion-del-balon-de-futbol/videos>

## **Ejercicio 5**

### **CONDUCCIÓN CON EL EMPEINE EXTERIOR**

- Es la superficie más utilizada.
- Nos permite una conducción rápida
- Permite la conducción en línea recta, curva y con giros.
- El balón se golpea suavemente y se tiene que llevar muy cerca del pie y siempre bajo control.
- Levantando ligeramente la vista se logra controlar la conducción y, al mismo tiempo, ver la situación del compañero y contrarios.

**Foto N° 19**  
**Mantener el balón mediante la realización de cascaritas en el aire sin que este salga de control**



Fuente: Vicente Silva

**Ejercicio 6**

**Foto N° 20**  
**Conducción del balón con la planta del pie hasta la mitad de la cancha de juego sin que se salga de control el balón**



Fuente:<http://cdag.com.gt/programas-deportivos/programa-achik/metodología>

**Ejercicio 7**

Existen otros tipos de conducir el balón que también se los puede utilizar como son:

Muslo, transportándolo por el aire.

Cabeza, transportándolo por el aire

Bases para una buena conducción:

Acariciar el balón (precisión de golpeo y fuerza aplicada al balón)

La visión entre espacio y balón (visión repartida entre balón, oponentes y compañero)

La necesidad de su protección (camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).

### **Ejercicio de control y conducción**

Durante en el desarrollo del juego, los **controles** se hacen imprescindibles por eso la insistencia desde pequeños en la correcta ejecución del gesto técnico.

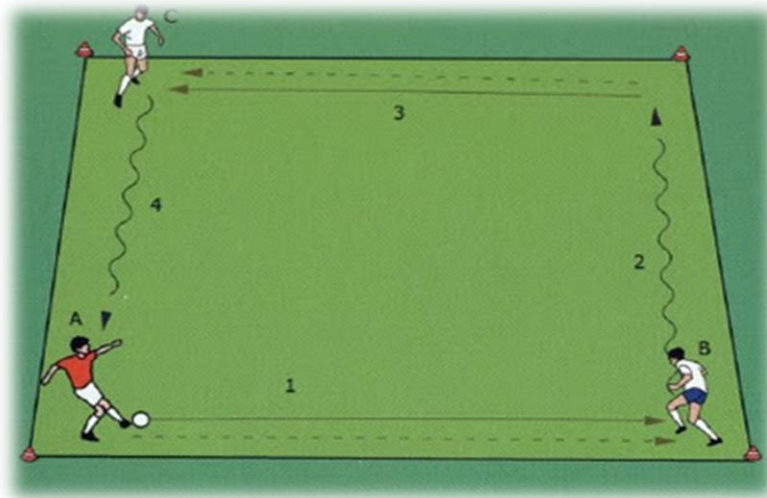
Ya sea en fútbol 11 o en fútbol sala, quien sabe controlar un balón tiene mucho ganado. Y controlar el balón no significa ser capaz de pararlo. Si no disponerlo de la mejor forma posible para la siguiente acción.

Así pues el control orientado nos dará una **ventaja** extra a la hora de ejecutar la siguiente acción, ya sea un pase, un tiro o un regate.

En el siguiente ejercicio ponemos en práctica este gesto técnico.

## Control orientado en grupos de tres

### Foto N° 21 Pases largos y conducción del balón de los jugadores en forma de un rectángulo



Fuente: [www.futbolfacilísimo.com](http://www.futbolfacilísimo.com)

Para el desarrollo del ejercicio necesitaremos únicamente cuatro conos para delimitar el espacio requerido, y un balón. Participan tres jugadores dejando libre una de las esquinas.

- El jugador A pasa el balón a B
- El jugador B controla el balón dejando orientado hacia el cono de arriba
- El jugador A corre hacia donde estaba el jugador B
- El jugador B conduce el balón hasta el cono
- El jugador B pasa al jugador C
- El jugador C controla el balón dejando orientado hacia el cono de abajo
- El jugador B corre hacia donde estaba el jugador C
- El jugador C conduce hacia el cono y pasa al jugador A

El ejercicio busca que los controles sean **orientados**. Es decir en un solo movimiento o toque tenemos que ser capaces de recibir un balón de

frente y dejarlo a disposición de conducirlo a 90 grados de la dirección de la que venía

Estos controles se tienen que realizar con distintas partes del pie para ir mejorando en los distintos modos de realizarlo.

Las distancias variaran en función de la edad de los **jugadores** y del dominio del balón que tengan. Y el entrenador les tiene que insistir mucho en realizar fintas antes de recibir el balón.

**Evaluación: la conducción del balón** se la realiza en espacios reducidos con pases a un solo tope, también mediante la creación de paredes en un tiempo determinado con repeticiones

### **Cambio de ritmo**

**Foto Nº 22**  
**Conducción en parejas**



**Fuente:** <http://www.latecnicadelfutbol.com/conduccion.html>

Conducen, uno detrás de los otros, separados 5 metros al trote. A una voz, el último acelera para rebasarlo otros 5 metros y así sucesivamente, hasta el final.

Con el mismo ejercicio se puede practicar el autopase. Van al trote y el de atrás, hace el autopase, a continuación el que queda atrás, hace otro y así sucesivamente.

Visión periférica

Definición: habilidad de localizar, reconocer y responder a la información en las distintas áreas del campo visual alrededor del objeto sobre el cual se fija la atención (Loran y MacEwen, 1995).

Deportivamente hablando, la visión periférica la podríamos definir como la capacidad de visualizar todos los elementos y/o estímulos del juego en los diferentes grados del campo visual.

La visión periférica toma mayor relevancia sobretodo en la primera fase de la toma de decisiones: la percepción. Sin una buena visión periférica del jugador/a se ignoraran multitud de estímulos de juego y por lo tanto es posible que la decisión tomada y la ejecución realizada no tengan éxito en numerosas ocasiones.

### **Ejercicio práctico:**

Objetivo: mejorar la velocidad de reacción ante estímulo visuales.

Objetivos secundarios: trabajar las situaciones de 1x1+P y de 2x2+P. Velocidad de desplazamiento. Visión periférica.

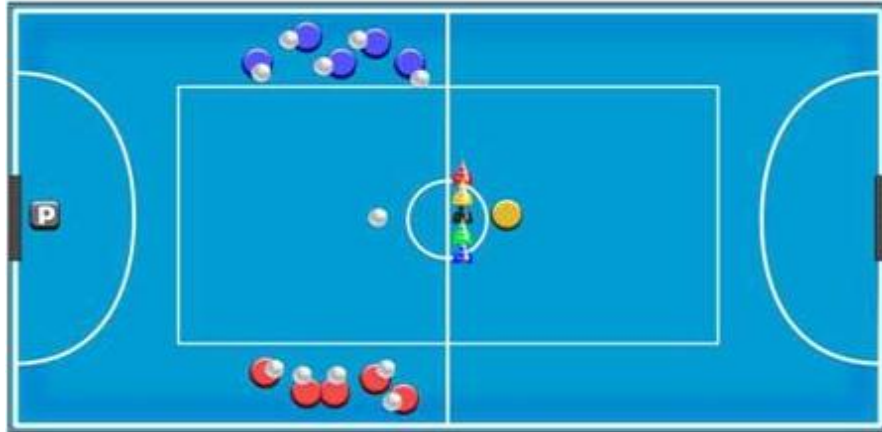
Jugadores: 10 + portero

Desarrollo: se divide al grupo en dos equipos de 5 los dos grupos se colocan a ambos lados de la pista de baloncesto. Todos con balón realizan malabarismos pero con la atención puesta en el entrenador que se sitúa en el centro. Todos los jugadores tienen asignado un color. El entrenador en el centro de la pista, tiene delante 5 picas de colores diferentes (los que tienen asignados los jugadores) y en cualquier momento se agachan a tocar la pica.

Los jugadores que tenían asignado este color, dejan su balón y corren a luchar por otro que está en medio. Quien lo consigue se convierte en atacante y el otro adquiere el rol defensivo. (1+1.P).

El entrenador también podrá tocar dos picas de colores y convertir el ejercicio en un 2x2+P.

**Foto N° 23**  
**Mejorar la velocidad**



Fuente: Vicente Silva

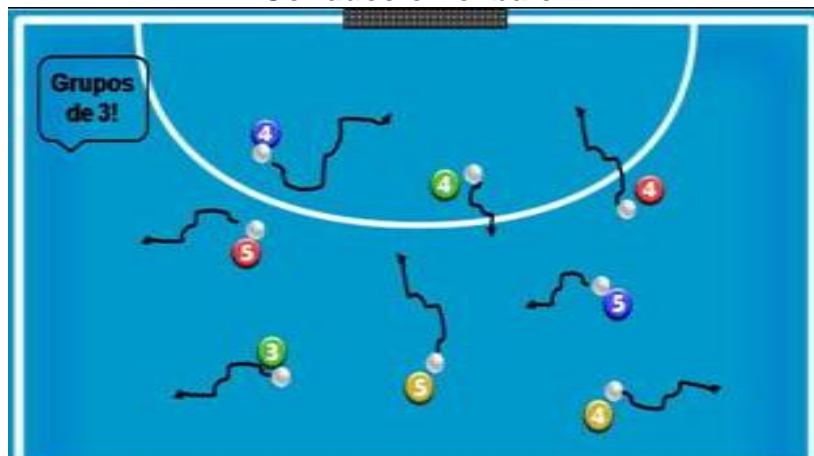
**Conducción del balón**

Ejercicio práctico:

Espacio: 20x20

Desarrollo: todos los jugadores van conduciendo el valonen un espacio reducido sin chocarse con los compañeros, cuando el entrenador lo decida dice un numero de inmediato los jugadores/as tienen que hacer grupo de este número.

**Foto N° 24**  
**Conducción el balón**



Fuente: Vicente Silva

## UNIDAD 3

### Taller #4

#### Tema: El Pase

Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque, es el principio del juego colectivo.

#### Características

El pase siempre tiene ventaja sobre la conducción; evita lesiones, fatiga y aclara situaciones.

Tiene enorme importancia cuando se ejecuta con perfección en espacios pequeños ante obstáculos activos, y a grandes distancias

Es tan importante el poseedor del balón como la colaboración del compañero, con desmarques u ocupando espacios libres.

Puede realizarse con pelota parada o en movimiento

Por su distancia: Corto, medio, largo.

Por su altura: Alto, medio, raso.

Por su dirección: Adelante, atrás, horizontal y diagonal.

Por su procedencia: Ascendente, descendente, derecha, izquierda, diagonales, con efecto y boteando

Superficies de contacto:

Pie: Borde interno y externo, planta, talón y puntera

Pierna: Muslo.

Cabeza: Frontal, parietales y occipital



## Ejercicio 1

### Foto N° 25

#### Pases largos con el empeine total hacia el compañero



**Fuente:** Vicente Silva

Pases en pareja a y un tope y a dos con recepción. Borde interno, externo y empeine ambos pies 30 segundos por zona de contacto 5 m de distancia

**Objetivo:** Desarrollo del pase corta distancia. Variantes: media y larga distancia. Tiempo 10 min.

## Ejercicio 2

### Foto N° 26

#### Pasamos el balón a nuestro compañero para que el drible por medio los conos y realice una definición al arco



**Fuente:** Vicente Silva

Realizamos un pase a nuestro compañero mejor ubicado para que el pise el balón gire y realice un chuts al arco, luego el otro jugador cambia a la posición del que chuta al arco primero.

### Ejercicio 3

#### Foto N° 27

**Pase del balón entre los tres y realización de definición al arco**



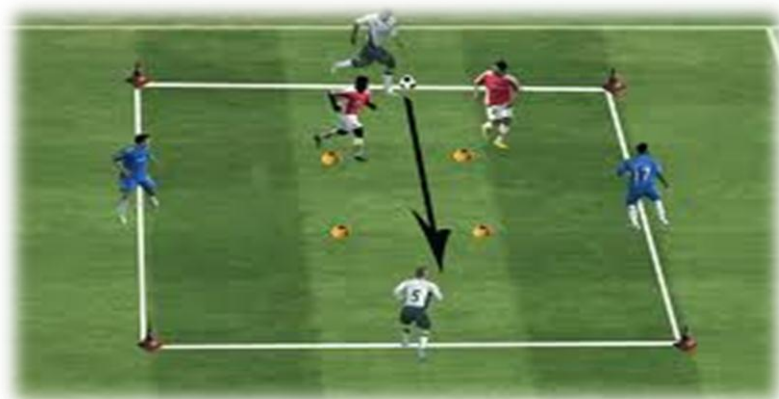
Fuente: [http://entrenamientofutbolsala.com /](http://entrenamientofutbolsala.com/)

Pasamos el balón al compañero mejor ubicado pisa el balón y gira para chutar y realizar una definición al arco el compañero que se encuentra ubicado al otro lado pasa a ser el receptor del balón para realizar el mismo ejercicio durante cinco minutos.

### Ejercicio 4

#### Foto N° 28

**Pase del balón entre compañeros con marcación para que el balón no llegue a su destinatario.**



Fuente: [http://entrenamientofutbolsala.com /](http://entrenamientofutbolsala.com/)

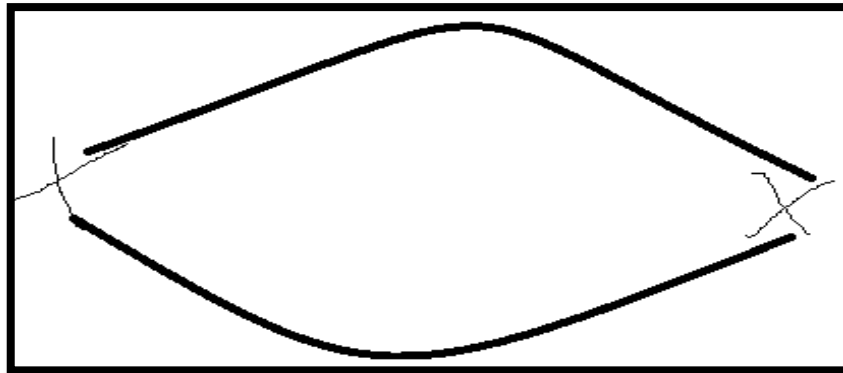
Pasamos el balón a nuestro compañero con el borde interno pasamos el balón y nos ubicamos en el puesto de nuestro compañero en un espacio reducido de 10 x 10 m

### Ejercicio 5

#### Dos frente a frente

#### Foto N° 29

Insistir sobre la calidad del pase, potencia y precisión de los controles, posibilidad de encadenar

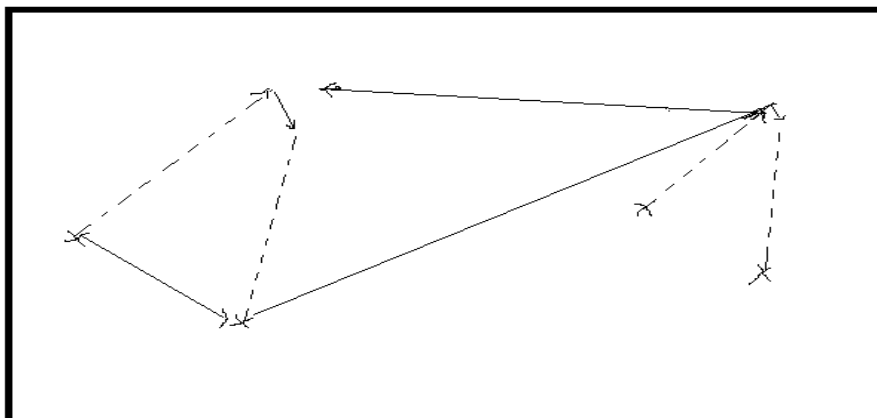


Fuente: Vicente Silva

### Ejercicio 6

#### Foto N° 30

Cuatro jugadores; alternancia pases conos /pases largos



Fuente: Vicente Silva

A pasa a B, C hace una llamada y recibe un pase largo de B que desvía para D que le ha seguido en su llamada. A hace una llamada, recibe un pase largo de D que desvía para B que ha seguido.

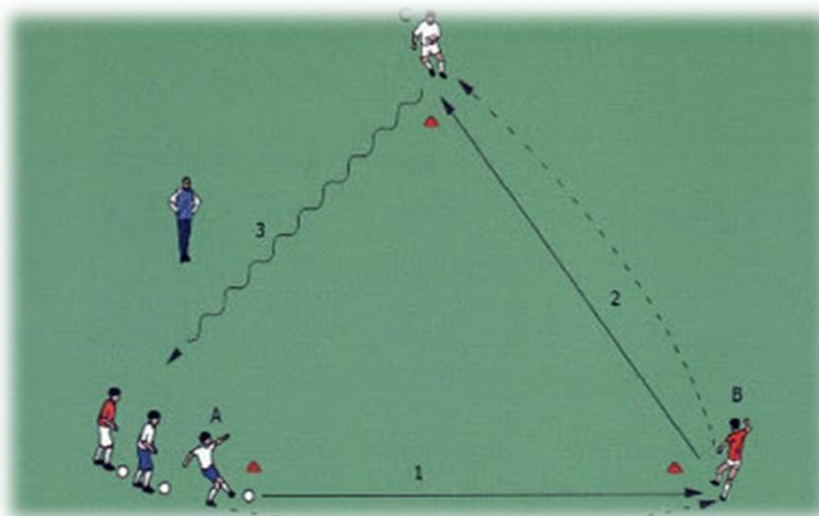
## Ejercicio pase en triángulo

En el ejercicio que os proponemos hoy está pensado para trabajar el **pase**. Pero no solo trabajaremos este aspecto técnico. También trabajaremos el movimiento después del pase, el **control orientado**, la velocidad y la **conducción**.

Podréis pensar que será un ejercicio muy complicado para poder ser tan completo, pero todo lo contrario. Si por algo destaca este ejercicio es por su sencillez.

## Ejercicio 7 de pase en triángulo

**Foto Nº 31**  
**Pase, pase y conducción al final en forma de un triángulo**



Fuente: [www.futbolfacilísimo.com](http://www.futbolfacilísimo.com)

Para la realización del ejercicio necesitaremos tres conos y el número suficiente de balones. Si trabajamos en grupos de cinco jugadores, con tres balones es suficiente. Si por número de jugadores del equipo tenemos que dividirlos en grupos algo mayores, aunque podríamos seguir usando tres balones, lo normal sería ir aumentando el número de balones.

**La realización es la siguiente:**

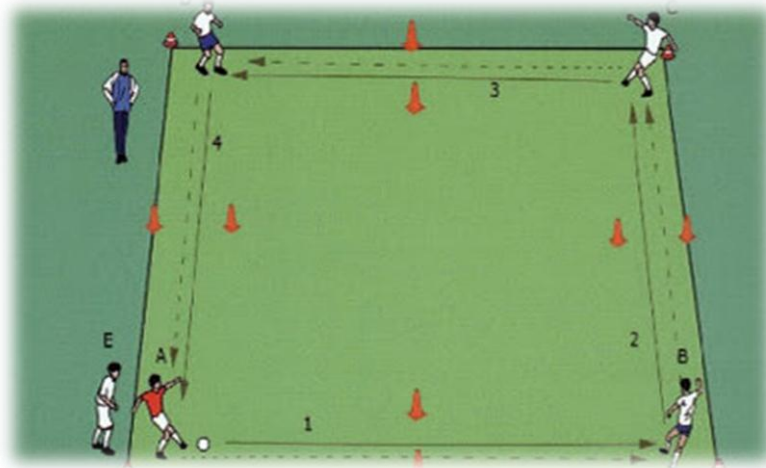
- A pasa a B
- A corre hacia donde estaba B
- B controla y se gira
- B pasa a C
- B corre hacia donde estaba C
- C controla
- C conduce lo más rápido posible hasta el final del grupo
- Sale el siguiente jugador

En edades muy pequeñas el control podrá ser en dos o tres toques y la conducción será más lenta. Pero en edades con un cierto **nivel técnico**, el control será orientado y la conducción será rápida.

Los pases serán rasos y fuertes pero si el nivel es suficiente, se podrán hacer elevados, así también practicaremos el control de balón cuando lo recibimos en elevación.

## Ejercicio 8 de pase en cuadrado

Foto N° 32  
Pase del balón en forma de cuadrado en el menor tiempo posible



Fuente: [www.futbolfacilissimo.com](http://www.futbolfacilissimo.com)

Hoy vamos a ver un ejercicio en el que se entrenan dos cosas. El pase y el **movimiento después del pase**.

Son cosas que en principio son relativamente sencillas pero que a muchos jugadores les cuesta. En **edades tempranas** es cuando tenemos que inculcar jugadores al movimiento tras el pase.

### Ejercicio de pases en cuadrado con movimiento

Para el ejercicio necesitaremos cinco jugadores, un balón, 8 conos para porterías y otros cuatro para delimitar la zona. El cuadrado tendrá unas dimensiones en función a varios aspectos. La edad de los jugadores, el nivel técnico, al tipo de pase que se quiera practicar etc.

#### La realización es muy sencilla:

- A pasa a B
- A corre hacia donde estaba B

- B pasa a C
- B corre hacia donde estaba C
- C pasa a D
- C corre hacia donde estaba D
- D pasa a E
- D corre hacía donde estaba E

Los conos a modo de porterías son para obligar a los jugadores a que den el pase entre ellos. Se pueden hacer más pequeños para trabajar la **precisión**, o más grandes para que los jóvenes jugadores vayan aprendiendo.

También se trabaja el **control del balón** y su posterior **giro** para dar el pase. Podemos obligar a los jugadores con más nivel a que los **controles sean orientados** y así reducir a un solo movimiento. Ganaríamos velocidad.

Las carreras después del pase podemos aprovecharlas para decir a los jugadores que vayan realizando ejercicios. Trabajaríamos de ese modo también el aspecto físico.

Así pues un ejercicio muy **sencillo** que con alguna modificación se puede convertir en un ejercicio en el que se practican varios aspectos técnicos y físicos.

**Foto N° 33**  
**Pases corto y largo ocupando el espacio dejado por el compañero igual en forma de triángulo**



Fuente. [www.futbol-tactico.com](http://www.futbol-tactico.com)

## **UNIDAD 4**

### **Taller # 5**

**Flexibilidad.-** La flexibilidad se define como la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve.

La amplitud del movimiento articular puede verse limitada por diversos factores unos de origen estructural, por alteración de los tejidos que forman parte de la articulación (inflamación, fractura o enfermedad degenerativa)

El estiramiento apropiado tiene muchos beneficios, incluyendo aumentar la flexibilidad, mejorar el desempeño y disminuir el riesgo de una lesión. La flexibilidad se refiere al rango de movimiento de una articulación. Existen tres tipos de flexibilidad.



**Foto N° 34**  
**Movimiento articular de los tobillos durante 8 segundos cada uno.**



Fuente: <http://www.saludalia.com/vivir-sano/flexibilidad>

## **TEST DE FLEXIBILIDAD GENERAL**

Partiendo de piernas abiertas como máximo 76 cm., y con un metro colocado a partir de los talones, introducir los brazos entre las piernas, hasta llegar a alcanzar la mayor distancia posible con movimiento lento y continuo, sin levantar la punta de los pies. Siempre se sale por delante. Se realizan dos intentos puntuando el mejor.

### **Ejercicio 1**

**Foto N° 35**  
**Circonducción de las rodillas tanto hacia adentro como hacia afuera**



Fuente: <http://www.saludalia.com/vivir-sano/flexibilidad>

**Circunducción de tobillos** se o realiza con el movimiento de los tobillos de una forma circular tanto para dentro como hacia afuera 10 repeticiones

## Ejercicio 2

**Foto N° 36**  
**Flexión y extensión del tronco**



Fuente: Vicente Silva

**Flexión y extensión de tronco** con una separación de las piernas que no sobre pasen la abertura de los pies con los hombros nos vamos así abajo manteniéndonos ahí por 10 segundos nos paramos y repetimos de 8 a 10.

**Foto N° 37**  
**Evaluación TEST DE FLEXIBILIDAD DE PIERNAS**



Fuente: [www.futbolfacilissimo.com](http://www.futbolfacilissimo.com)

**Propósito:**

Medir la flexibilidad de las piernas con caderas en abducción, es decir separándolas al máximo.

**Material:**

Un tablero con una cinta métrica.

**Ejecución:**

De pie con el tronco recto y sin inclinarlo hacia delante (podemos ayudarnos sujetándonos en una espaldera), tratamos de separar las piernas lo máximo posible en abducción, procurando no levantar las puntas de los pies del suelo durante el ejercicio.

**Ejercicio 3**

**Foto N° 38**  
**Nos tomamos empeine y doblamos la rodilla hacia atrás manteniéndolo sin perder el equilibrio**



Fuente: [femfutbol.blogspot.com](http://femfutbol.blogspot.com)

**Flexión y extensión de las rodillas** nos tomamos con la mano el tobillo doblamos la rodilla así atrás topándonos los glúteos durante 10" bajamos y cambiamos al otro pie realizando 10 repeticiones.

## Ejercicio 4

### Gemelos y tobillos

#### Foto N° 39

Apoyados sobre una pared estiramos todo el pie en forma derecha donde no todo el cuerpo se encuentre recto



Fuente: [femfutbol.blogspot.com](http://femfutbol.blogspot.com)

Ponerse de pie a 45-60 cm de frente a una pared, con un pie delante del otro. Coloque las 2 manos contra la pared y apoye su peso contra la pared hasta que note tensión en la parte posterior de la pierna trasera. Repetir con la otra pierna.

### **CONCEPTO DE FLEXIBILIDAD (Según Mario Di Santo)**

La flexibilidad es la capacidad psicomotora responsable de la reducción y minimización de todos los tipos de resistencias que las estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización ofrecen al intento de ejecución voluntaria de movimientos de amplitud angular óptima, producidos tanto por la acción de agentes endógenos (contracción del grupo muscular antagonista) como exógenos (propio peso corporal, compañero, sobrecarga, inercia, otros implementos, etc.)

El grado de desarrollo de la flexibilidad es uno de los factores más importantes que determinan el nivel del deportista. En nuestro caso, en el fútbol, la carencia de flexibilidad puede complicar la asimilación de

ejercicios motores, es decir el buen uso de la técnica eficaz de ejecución de los ejercicios en la competición. (Por ejemplo: mala posición del cuerpo de un jugador para efectuar un remate por la rigidez del mismo)

Además una movilidad articular insuficiente limita el nivel de los índices de fuerza, velocidad y coordinación, provocando también a veces una disminución en la economía del esfuerzo como así también suele ser causa de lesiones musculares y ligamentosas.

### **Balanceo de brazos**

Mientras caminas lentamente sobre una distancia determinada, mantén el brazo estirado y levántalo a la altura del hombro, realiza los balanceos de los brazos alternando del derecho al izquierdo y viceversa. La mano debería estar apuntando directamente al lateral del hombro. Manteniendo el brazo estirado ya la altura del hombro, primero balancea el brazo a través del pecho y entonces todo lo lejos que puedas a través de un rango de movimiento completo, cómodo y seguro (figuras 2a y figura 2b).

**Foto N° 40**  
**Balanceo de brazos**



figura 2a y figura 2b

**Fuente:** Vicente Silva

## **Caminar en lunge**

Coloca las manos tras la cabeza o en la cintura. Da un paso hacia adelante y luego baja la cadera en posición de lunge (ver imagen). La rodilla delantera no debe sobrepasar el dedo gordo de pie y la rodilla trasera debería estar casi tocando el suelo. La cabeza debe mantenerse alta y la espalda estirada, el torso debería estar ligeramente inclinado hacia atrás pero la columna estirada. Aguanta uno o dos segundos en la posición baja y luego repite con la pierna opuesta, progresa avanzando hacia adelante con cada paso. (Figura 3)

### **Foto N° 41 Caminar de lunge**



**Fuente:** Vicente Silva

Figura 3. Evitar que la rodilla sobrepase la punta del pie

## **Lunge caminando con las palmas tocando el suelo**

De pie y con las manos en el costado da una zancada hacia adelante hasta bajar a la posición de lunge. Coloca las palmas de la mano en el suelo apuntando hacia adelante. Aguanta durante un segundo vuélvete a levantar y repite con la otra pierna, avanzando con cada paso.

**Foto N° 42**  
**Lunge caminando con las palmas tocando el suelo**



**Fuente:** Vicente Silva

**Giro con flexión de pierna-caminando**

Coloca tus manos tras la cabeza. Da un paso hacia delante flexionando la pierna en posición de lunge y conforme bajas gira el tronco hacia un lado de forma que el **codo izquierdo** toque con la parte exterior de la pierna derecha. Mantente en esa posición durante un segundo y entonces gira al otro lado hasta que el codo derecho haga contacto con la pierna izquierda. Evita que la rodilla sobrepase la altura del dedo gordo del pie, la rodilla de la pierna que queda atrás debe llegar hasta 1-2 cm del suelo. Repite con la pierna izquierda tocando primero con el codo derecho el exterior de la pierna adelantada y luego la parte interna con el codo izquierdo. Progresa hacia delante con cada paso (ver imagen 5).

**Foto N° 43**  
**Giro con flexión de piernas-caminando**



Figura 5

**Fuente:** Vicente Silva

### **Hockey lunge-caminando**

Coloca las manos detrás de la cabeza. Da un paso hacia delante, colocando el pie delantero a unos 20-25 cm. hacia fuera con relación de la línea del hombro y procede a bajar a la posición de lunge. Ambos pies deberían apuntar hacia delante durante el ejercicio. Durante el lunge sigue el mismo procedimiento de seguridad explicado en los dos ejercicios anteriores, teniendo en cuenta la colocación de la rodilla, la cabeza alta y la posición de la espalda ligeramente inclinada (el dorso debería inclinarse ligeramente hacia atrás). Una vez abajo pausa durante un par de segundos y repite con la pierna opuesta, progresando hacia delante con cada paso (ver figura 6).

#### **Foto N° 44 Hockey lunge-caminando**

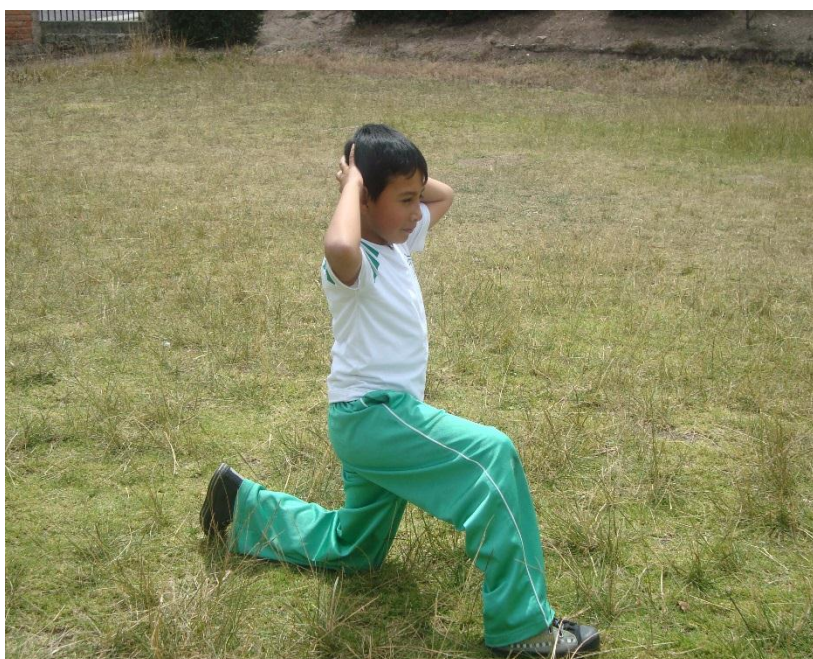


Figura 6

Fuente: Vicente Silva



### **Lunge reverso-caminando**

Coloca tus manos tras la cabeza. Da un paso hacia atrás y baja el cuerpo en posición del lunge. No permitas que la rodilla de la pierna delantera quede por delante de los dedos del pie y recuerda que la otra rodilla baja hasta mantenerse a 1-2 cm. del suelo. Una vez abajo mantente durante un par de segundos y repite con la pierna opuesta, esta vez caminando hacia atrás (ver figura 7a y 7b).

**Foto N° 45**  
**Lunge reverso-caminando**



Figura 7a y 7b

**Fuente:** Vicente Silva

### **Lunge reverso hacia atrás con giros**

Coloca tus manos tras la cabeza. Da un paso hacia atrás y baja el cuerpo hasta la posición de lunge. Conforme bajas gira la parte superior del cuerpo para que el codo izquierdo toque la parte exterior de la pierna derecha. Mantente en esa posición durante un par de segundos y gire el cuerpo hasta que el tronco toque la parte interna de la misma pierna. Repite con la pierna izquierda, en este caso dejando que el codo derecho alcance el exterior de la pierna y luego el interior con el codo derecho. Progresa hacia atrás con cada paso (ver figura 8).

**Foto N° 46**  
**Lunge reverso hacia atrás con giros**



Figura 8

Fuente: Vicente Silva

**Lunge lateral-caminando**

Colócate de pie y realiza un paso lateral largo con el pie derecho. Manteniendo la pierna izquierda estirada hunde las caderas hacia atrás y hacia la derecha. No permitas que la rodilla derecha sobrepase la altura del pie derecho y mantén la espalda ligeramente inclinada. Mantente durante un par de segundos abajo, vuelve hacia arriba y repite el movimiento hacia la parte izquierda (ver figura 9).

**Foto N° 47**  
**Lunge lateral-caminando**



Figura 9

Fuente: Vicente Silva

### **Lunge a cuatro apoyos**

Con la posición de pie déjate caer hasta que tus manos alcancen el suelo, mantén el cuerpo extendido y soportado por pies y manos. Con la espalda estirada camina con los pies sin mover las manos. Las piernas deben mantenerse estiradas y lo más juntas posible mientras caminan sin cruzarse. Una vez las caderas han alcanzado la máxima altura, mantén la posición durante unos segundos y vuelve a lanzar las manos hacia delante dejando los pies en el sitio para a volver a encontrar la posición de inicio. Intenta llevar los pies un poco más adelante (entre las manos) tras cada repetición (figura 10a y 10b).

**Foto Nº 48**  
**Lunge a cuatro apoyos**



Figura 10a y 10b

Fuente: Vicente Silva

### **Alcance de rodilla-caminando**

Da un paso hacia delante con la pierna izquierda y entonces, utilizando tus manos como asistentes, lleva la rodilla derecha hacia el pecho.

Mantente durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna elevada para luego repetir la acción con la pierna izquierda. Intenta llevar la rodilla un poco más alta tras cada repetición (figura 11)

**Foto N° 49**  
**Alcance de rodilla-caminando**



**Figura 11**

**Fuente:** Vicente Silva

### **Caminando por arriba-abajo**

Colócate de lado, con el hombro derecho apuntando a la dirección a la que te vas a dirigir. Imagina una serie de vallas altas y bajas colocadas a lo largo de la pista. Primero balancea el pie derecho y luego el izquierdo para sobrepasar la primera valla. Una vez sobrepasada la primera valla baja hasta la posición de sentadilla y sigue desplazándote lateralmente como si pasaras por debajo de la segunda valla. Progresas pivotando (media vuelta) de forma que el hombro izquierdo se encuentre ahora apuntando a la dirección que te vas a dirigir para repetir el movimiento, primero yendo sobre la valla y luego por debajo de la siguiente. Vuelve a dar media vuelta y continúa con el ejercicio.

### **Elevación de rodilla con extensión de cadera- caminando**

A un paso hacia delante con la pierna izquierda y utilizando la manos como asistentes lleva la rodilla derecha hacia el pecho manteniéndola durante un par de segundos. Mientras permaneces de pie apoyado con la pierna izquierda lleva tu mano derecha hacia el pie derecho llevando la pierna hacia atrás y arriba en un movimiento circular. Manteniendo una buena postura intenta llevar la pierna lo más elevado posible, mantén durante un par de segundos y realiza un paso con la pierna derecha para repetir la acción levantando la pierna izquierda (figura 12a, 12b y 12c).

#### **Foto N° 50**

#### **Elevación de rodilla con extensión de cadera- caminando**



Figura 12a

Fuente: Vicente Silva



Figuras 12By12C

Fuente: Vicente Silva

### **Giro de pierna hacia la mano contraria-caminando**

Da un paso con la pierna izquierda y luego realiza un círculo con la pierna derecha estirada hacia la mano izquierda; levanta la pierna hasta la altura del hombro, (si llegas). Repite con el lado opuesto, intentando columpiar más alto la pierna con cada repetición. (Ver imagen 13)

### **Foto N° 51**








### **Giro de pierna hacia la mano contraria-caminando**



figura 13

Fuente: Vicente Silva

### Ejemplo de una sesión de desarrollo de la flexibilidad

MUSCULATURA	MÉTODO	REPETICIONES	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
Cuádriceps	3-S de Holt	3-4	
Tríceps Sural	PNF de Kabat	3-4	
Isquiotibiales	3-S de Holt	3-4	
M. adductora	3-S de Holt	3-4	
Glúteos	PNF de Kabat	3-4	
M. Lumbar	3-S de Holt	3-4	
Flexores de la cadera	3-S de Holt	3-4	

**Tabla 2:** Ejemplo de sesión de desarrollo de la Flexibilidad

## UNIDAD 5

### Taller #6

#### Fuerza Explosiva

La Fuerza es la capacidad condicional más importante y esta se puede manifestar en cualquiera de sus variantes. En el caso que nos compete, Fuerza Explosiva, es la fuerza aplicada en el menor tiempo posible, debe haber una relación óptima entre la Fuerza aplicada y la Velocidad de ejecución.

#### Ejercicio 1

##### Foto N° 52

**Realizamos saltos sin impulso para medir cuanto estamos saltando para realizar varias repeticiones para mejorar**



Fuente: Vicente Silva

**Salto sin impulso** flexionamos las rodillas tomando un impulso así adelante saltando lo más alto que se pueda para adelante realizando unas 5 repeticiones.



## Ejercicio 2

### Foto N° 53

**Saltos por encima de las vallas con una sola extremidad con la mayor velocidad posible**



Fuente: Vicente Silva

**Esquiben por vallas** recorreremos una distancia de 6 metros a la mayor velocidad llegando a la posición que se encuentra el balón con una definición al arco con el borde interno se realiza 10 repeticiones con intervalo de tiempo.

## Ejercicio 3

### Foto N° 54

**Correr jalando un paracaídas con la mayor velocidad en distancias promedios de la edad**



Fuente: Vicente Silva

El jugador corre a un extremo del estadio con un paracaídas atado a la cintura hasta la mitad para luego soltarlo y salir corriendo a su velocidad máxima.

#### Ejercicio 4

##### Foto N°55

Aquí en esta imagen los dos realizan el ejercicio de fuerza tanto el que jala como el que lo detiene



Fuente: Vicente Silva

El deportista realiza el ejercicio de fuerza el jugador se encuentra sujetado a la cintura mientras un compañero lo detiene para que no avance llegando a la mitad de la cancha, siendo soltado para que realice un tiro al arco con su mejor perfil y fuerza.

#### Ejercicio 5

##### Foto N° 54

Realizar saltos con la soga varios saltos durante 10 segundo tratando de ganar fuerza en el salto



Fuente: Silva Vicente

Salto con la soga intercambiando los ejercicios ya sean cruzado, hacia atrás, intercambiando los pies, todos estos ejercicios nos sirve para mejora la fuerza explosiva ya que es implemento que todos podemos llevar y sin un mayor costo.

**Foto N° 55**  
**Salto con el intercambio de las extremidades tanto derecha como izquierda**



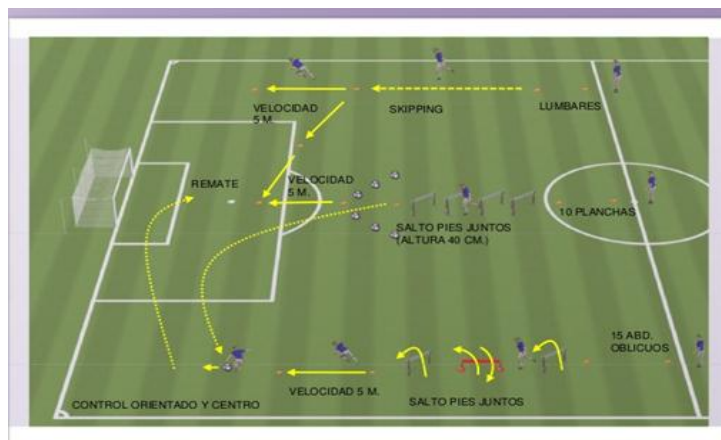
**Fuente:** Vicente Silva

### **Fuerza explosiva**

En el ámbito deportivo existen dos términos que se relacionan muy a menudo fuerza (manifestada o aplicada) y tiempo. Ambos correlacionan dando lugar a un tipo de manifestación condicional a la que denominamos fuerza explosiva (González Badillo, 2000; González Badillo y Ribas, 2002).

En este caso, el fútbol sala se caracteriza por el desarrollo de episodios de juego breves y de intensidad máxima relevantes para el marcador que movilizan fundamentalmente cualidades de fuerza y velocidad. Según lo indicado en el párrafo anterior son las acciones cortas y explosivas las que resultan más determinantes en un partido de fútbol sala.

### Foto N° 56 Fuerza explosiva



Fuente: Vicente Silva

Desarrollo:

Por tríos simultáneamente

Dos rematan y uno centra.

Cambiar de fila una vez finalizado los ejercicios de cada posta

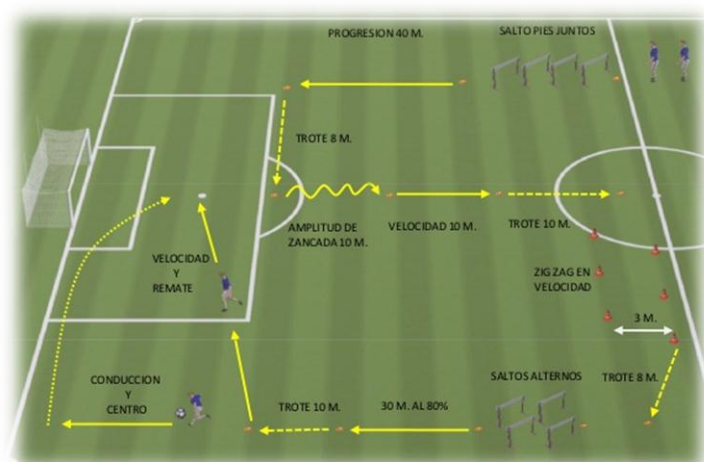
Volumen: 3-4 series x tres postas

Micro pausa: el cambio

Macro pausas: 3´ estiramiento

### Foto N° 57

#### Por parejas trabajo de fuerza explosiva



Fuente: Vicente Silva

Desarrollo

Por parejas

El jugador que realiza primero sale primero y el que centra sale detrás una vez que haya saltado la tercera valla

Volumen: 2 series x 4 vueltas (1´aproximadamente)

Micro pausa: 1´(estiramiento)

Macro pausa: 3´(estiramiento)

## UNIDAD 6

### Taller # 7

**Velocidad** según la NCSA (2010), es el resultado de la aplicación de fuerza explosiva a un movimiento específico o técnica, y en el marco de los deportes de situación podría estar asociada a un gesto técnico de alguno de los segmentos corporales (miembros superiores o miembros inferiores) a través de movimientos como golpes, remates, patadas, lanzamientos, etc.; o bien al desplazamiento del cuerpo del deportista en el espacio de juego.

### Ejercicio 1

#### Foto Nº 58

**El deportista pasa por la escalera hacia atrás con cruce realizando el ejercicio de velocidad**



**Fuente:** Vicente Silva.

## Ejercicio 2

### Foto N° 59

El deportista realiza el ejercicio de velocidad por la escalera de lado con sprint final.



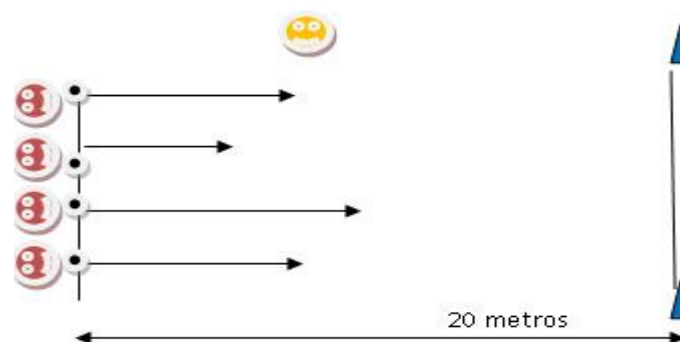
Fuente: Vicente Silva

## Ejercicio 3

A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.

### Foto N° 60

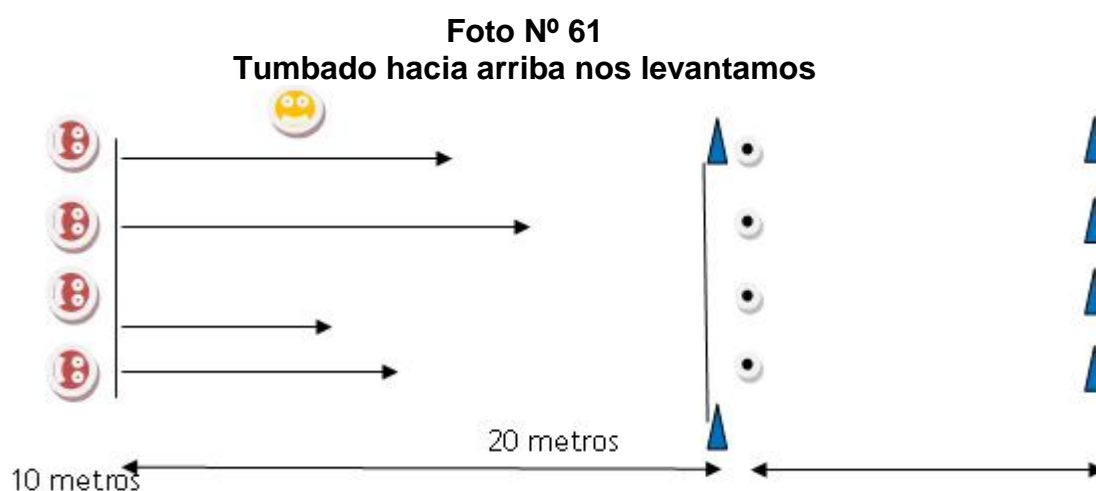
Sentados me levanto lo más rápido posible



Fuente: <http://www.efdeportes.com/efd133/ejercicios-de-velocidad-aplicados-al-futbol-sala.htm>

## Ejercicio 4

Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán chutar lo más rápido y fuerte posible a un cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.



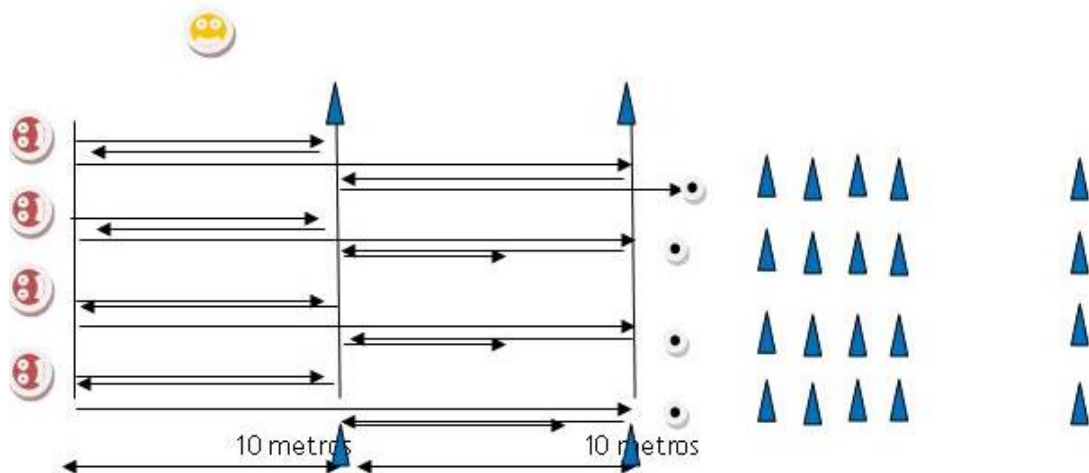
Fuente: <http://www.efdeportes.com/efd133/ejercicios-de-velocidad-aplicados-al-futbol-sala.htm>

## Ejercicio 5

Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacia la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el

ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.

### Foto N° 62 Trabajo de velocidad



Fuente: <http://www.efdeportes.com/efd133/ejercicios-de-velocidad-aplicados-al-futbol-sala.htm>

## EVALUACIÓN

### TEST DE VELOCIDAD (50 METROS)

#### Propósito:

Medir la velocidad de desplazamiento.

#### Material:

Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.

#### Ejecución:

Tras la línea de salida, a la voz de "listos" (el brazo del profesor/a estará en alto) el alumno/a adoptará una posición de alerta. A la voz de "ya" (el brazo del profesor/a descende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro.

El alumno/a debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro. Anotación:



El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.

## Ejercicio 6

### Foto N° 63

#### Sprint de 20 y 40 metros

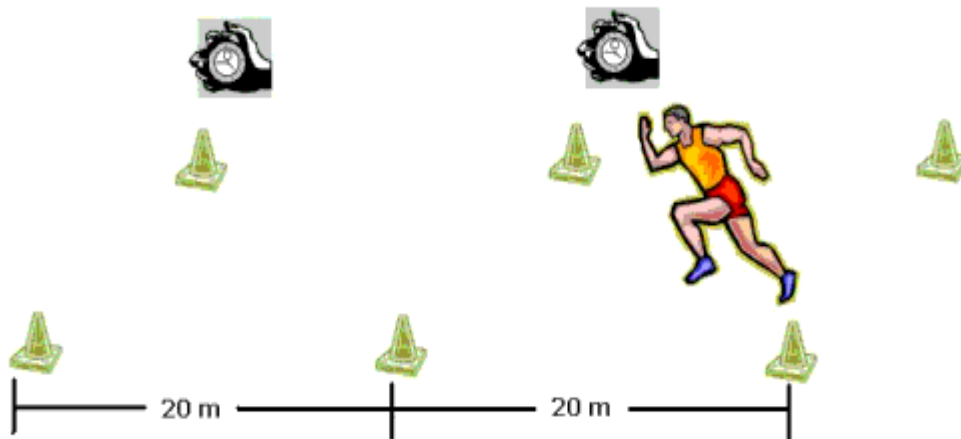


Fig. 2 Prueba de Sprint de 20 y 40 m

**Fuente:** <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/baterias/baterias.htm#2.1>

Tal como se aprecia en la Fig. 2, el atleta debe realizar un sprint máximo de 40 m de longitud, de forma lineal, en un terreno plano y sin obstáculos. La salida será en posición de pie. Los cronometradores deben ubicarse a los 20 y 40 m respectivamente, registrando los tiempos justo cuando el tronco del atleta atraviese la línea que demarcan tales distancias.

La aplicación de esta prueba permite entonces tener una apreciación tanto de la velocidad de arranque como de la velocidad máxima.

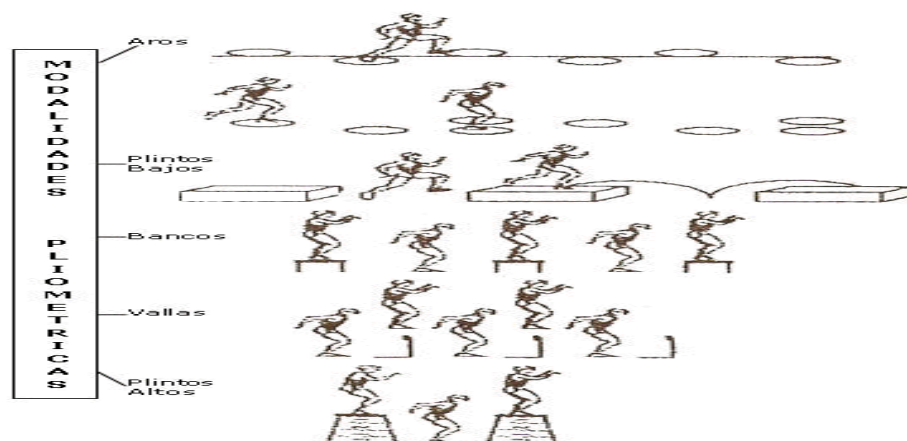
## Ejercicio 7

### Ejercicios Pliométricos Sin Carga Para Los Miembros Inferiores

Son considerados una de la mejor manera de mejorar la velocidad máxima y adquirir fuerza tanto en brazos como en piernas por la forma que tiene el futbol bastantes saltos y el manejo en espacios reducidos

Las diferentes modalidades de ejecución se ilustran en la Figura 1, y están enumeradas por orden de dificultad creciente. En efecto, los saltos son la forma de pliometría más simple y menos peligrosa. Para otorgarles mayor eficacia y orientar el trabajo se pueden efectuar utilizando aros. Con el trabajo en forma de plinto-suelo-plinto se incrementa la altura de salto. Los bancos permiten una retoma del apoyo que facilita la ejecución en relación con las vallas a pies juntos, que son más intensas. Finalmente, los plintos de altura considerable (40 a 70 cm para las mujeres y 60 a 90 cm para los varones) constituyen la última etapa.

**Foto N° 64**  
**Diferentes tipos de saltos polimétricos**



**Figura 1.** Diferentes modalidades de ejecución de saltos pliométricos sin

carga. Fuente: [http://www.entrenamientos.org/entrenamiento-fisico/item/72-](http://www.entrenamientos.org/entrenamiento-fisico/item/72-entrenamientos- pliometricos)

entrenamientos- pliometricos

## Ejercicio 8

Finalizando con un partido aplicando todo lo aprendido de lo que es los fundamentos técnicos en el fútbol sala la conducción, el pase, la fuerza explosiva que son los más importantes para explotar el juego dentro del fútbol sala.

**Foto N° 65**  
**Ejecución de todo lo aprendido en un tope**



**Fuente:** Vicente Silva.

## UNIDAD 7

### Taller # 8

**Cabeceo:** Cabecear el balón es tener precisión y decisión al momento de juntar tu cabeza con la pelota y con la fuerza que vas tú se produce una fuerza de Acción y Reacción la fuerza es una acción mutua entre dos o más cuerpos que puede producir deformaciones y /o alterar el movimiento de un cuerpo. Este fundamento requiere entrenamiento especial y saber utilizar correctamente todo el cuerpo en el momento del contacto del balón se puede realizar en forma estática y dinámica.

Tipos de cabeceo:

Hacia adelante.

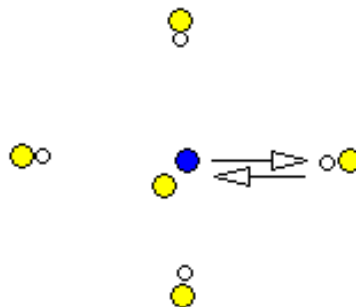
Hacia los costados.

Hacia atrás.

### **Ejercicio de cabeza en cuadrado**

Ejercicio 1: Se hacen grupos de 5 jugadores. Se hace un cuadrado y uno se queda dentro (este es el que realiza el ejercicio). Por orden le van lanzando el balón al del medio que lo devolverá siempre de cabeza. El jugador del medio devolverá el primer balón en estático, el segundo con un poco de carrera, el tercero con salto y el último en plancha. Al realizar los cuatro golpes se cambia al del medio y se vuelve a empezar. Se puede evolucionar con un sexto jugador que haga algo de oposición en el golpeo.

**Foto N° 66**  
**Cabeceo con los diferentes parietales**

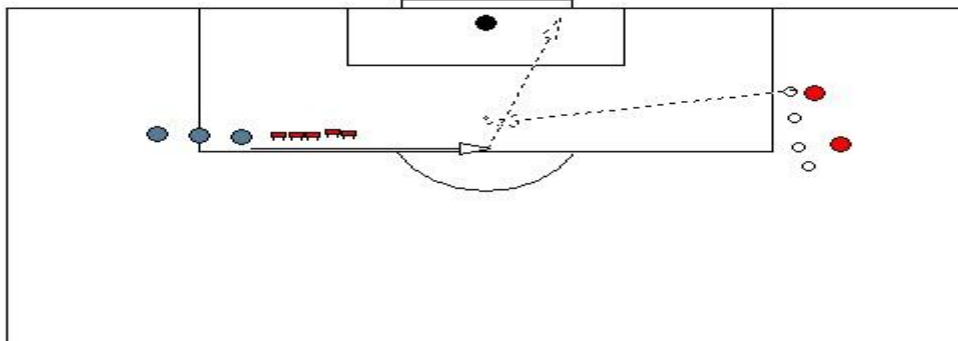


**Fuente:** Vicente Silva.

### **Ejercicio 2:**

- **Dimensiones:** 15m
- **Jugadores:** 5
- **Descripción:** los jugadores realizaran salto en altura con una pierna alternando la misma, este recibe un centro para realizar remate o despeje respondiendo un estímulo predeterminado.
- **Variantes:** defensa pasiva o activa.

**Foto N° 67**  
**Salto con piernas alternadas**

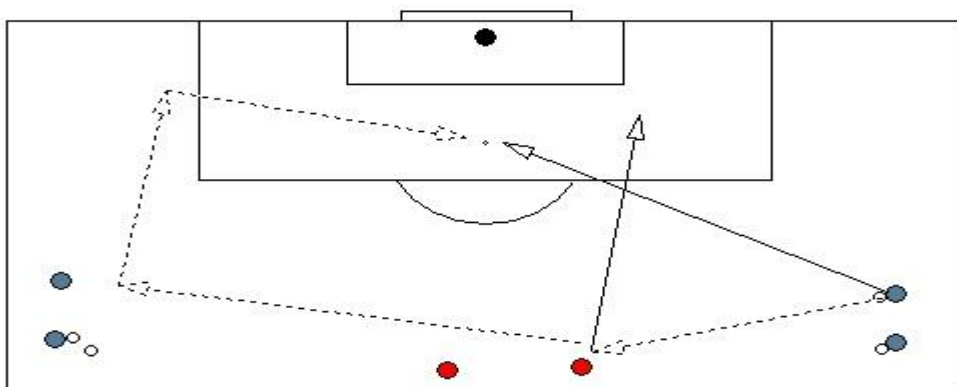


**Fuente:** Vicente Silva.

**Ejercicio 3:**

- **Jugadores:** 7
- **Descripción:** Pase desde un lateral, jugador desvía en pase de cabeza hacia el otro sector, el receptor del pase conduce para centro y remate de sus dos compañeros.
- **Variantes:** defensa pasiva o activa.

**Foto N° 68**  
**Despejar el balón hacia un lateral**



**Fuente:** Vicente Silva.

## Ejercicio 4

### Córner en el fútbol sala

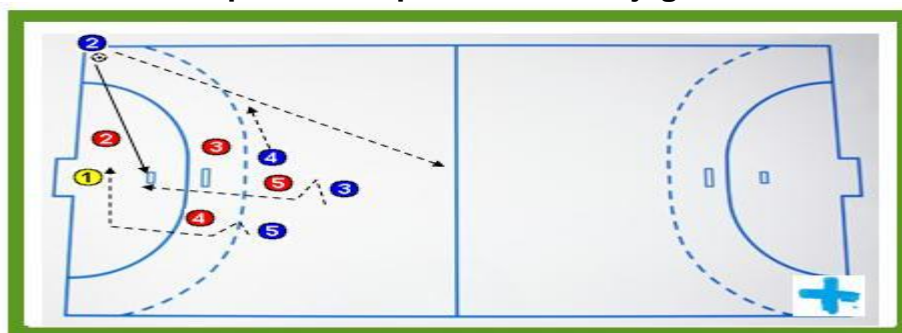
**Objetivo:** Jugada ensayada de córner.

**Desarrollo:** Realizamos los siguientes movimientos para sacar provecho de la jugada de córner.

1. El jugador número 4 realiza un movimiento como para recibir del jugador número 2.
2. El jugador número 5 amaga y va desde atrás al primer palo al remate.
3. El jugador número 3 amaga y va al centro al remate de cabeza.
4. El jugador número 2 tiene dos opciones: Al pié al primer palo hacia el jugador número 5 o de cabeza al centro al jugador número 3 y después corre a cerrar al centro.

Foto N° 69

### Movimientos para sacar provecho de la jugada de córner.



**Fuente:** Vicente Silva.

- See more at: <http://futbolenpositivo.com/index.php/category/fut-sa/#sthash.3APDChUJ.dpuf>

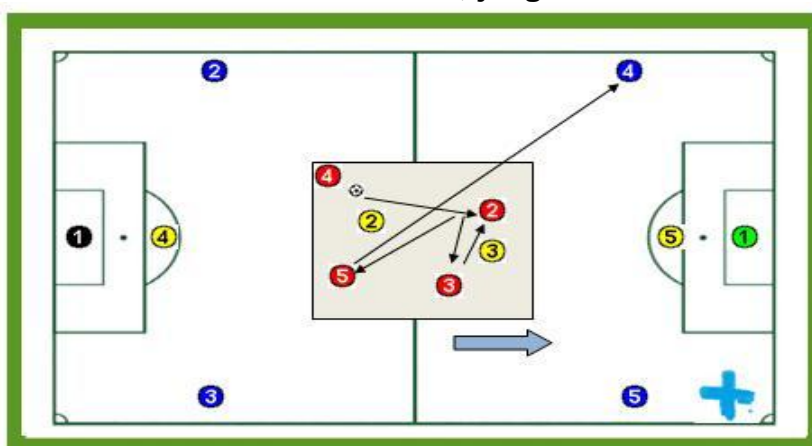
## El juego aéreo

**Objetivos:** Posesión de balón, juego aéreo y cambio de orientación.

**Desarrollo:** 3 equipos de cuatro jugadores distribuidos como en el gráfico. Un equipo mantiene la posesión de balón y ataca, el 2º equipo defiende y el equipo 3º realiza los centros desde banda. Se juega una posesión en la zona central 4x2 en la que se deben conseguir 5 toques para realizar un cambio de orientación hacia cualquiera de las bandas e incorporarse al ataque para buscar el remate 4 x 1.

Continuidad entre la posesión y finalización y delimitar las zonas de llegada al remate.

**Foto N° 70**  
**Posesión de balón, juego aéreo**



**Fuente:** Vicente Silva.

- See more at: <http://futbolenpositivo.com/index.php/category/ejer/juego-aereo/#sthash.b8GivoJr.dpuf>

## 6.4 IMPACTOS

Esta propuesta de una guía de entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol sala en el pre adolescente del Colegio Nacional Técnico Urcuquí en el Cantón Urcuquí. Será de **impacto pedagógico**, ya que servirá para que los entrenadores apliquen dentro de sus rutinas diarias de entrenamiento, para un mejor desenvolvimiento del pre adolescentes del establecimiento.

Es así también de **impacto social** por que el ser humano que se interesa y lee diariamente se instruye y adquiere su propio conocimiento, desarrollando sus conocimientos y valores que en la actualidad se han deteriorado; lo cual le permitió ser conocido como un ente positivo dentro de la sociedad.

Además la importancia que tienen los juegos, deportes o alguna actividad física alejándolos a los pre adolescentes de las malas sociedades y de los vicios y comprender la importancia que tiene el entrenador como guía dentro de un deporte.

## 6.5 DIFUSIÓN

La socialización de la propuesta se difundió entre los licenciados de cultura física y los pre adolescentes de 12 14 años del Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí, la misma que fue acogida de la mejor manera, porque se percataron de lo importante que son los medios de entrenamiento para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Fútbol sala.



## **6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

“Guía didáctica de ejercicios para el mejoramiento del entrenamiento de los fundamentos técnico del futbol sala que realizan los pre adolescentes de 12 - 14 años del Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí”.

## **6.5 DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

“Guía didáctica de ejercicios para el mejoramiento del entrenamiento de los fundamentos técnico del futbol sala que realizan los pre adolescentes de 12 - 14 años del Colegio Nacional Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí”.

## BIBLIOGRAFÍA

1. AGUILAR, Campo, (2008); Filosofía de la Educación; CODEU.
2. Alfonso, Ariel. (2008). Propuesta de un plan de acción para contribuir a la práctica sistemática del ejercicios físico de las estudiantes de la comunidad UCI, a través del Fútbol Sala. ISCF "Manual Fajardo" Tesis de la maestría en Actividad Física Comunitaria. Material digitalizado. La Habana. Cuba.
3. ANDUX, C y PÉREZ, A (2004) Propuesta Metodológica para la planificación del entrenamiento deportivo del Futsal.
4. Autores varios, (2011); De la Estrategia a la Táctica; Ediciones Paraninfo; España.
5. BELTRÁN, F., (1991), iniciación al futbol sala. Técnica y planificación. Ed. Agonos, Zaragoza.
6. BOMPA, Tudor; (2011); Periodización del Entrenamiento Deportivo; Tercera Edición; Editorial Paidotribo; España.
7. CAMPOS
8. COMETTI, Charles; La Preparación Física en el Futbol; Segunda Edición; Editorial Paidotribo; España.
9. CONDE, Manuel; (2010); Transición Ataque- Defensa; Editorial Mc Sports.
10. Diccionario de la lengua española © 2005 Espasa-Calpe S.A, Madrid
11. GARCÍA J., NAVARRO M., Ruiz J. (2006), en su obra Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo
12. GARCIA, Luis; (2008); Fundamentos del Aprendizaje, Editorial Trillas; México.
13. GRANELL, José, (2011); Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo; Cuarta Edición; Paidotribo; España.
14. ISSURIN, Vladimir; (2012); Entrenamiento Deportivo; Editorial Paidotribo; España
15. Océano;(2008); Enciclopedia de la psicopedagogía, pedagogía, y psicología; Editorial Océano; España

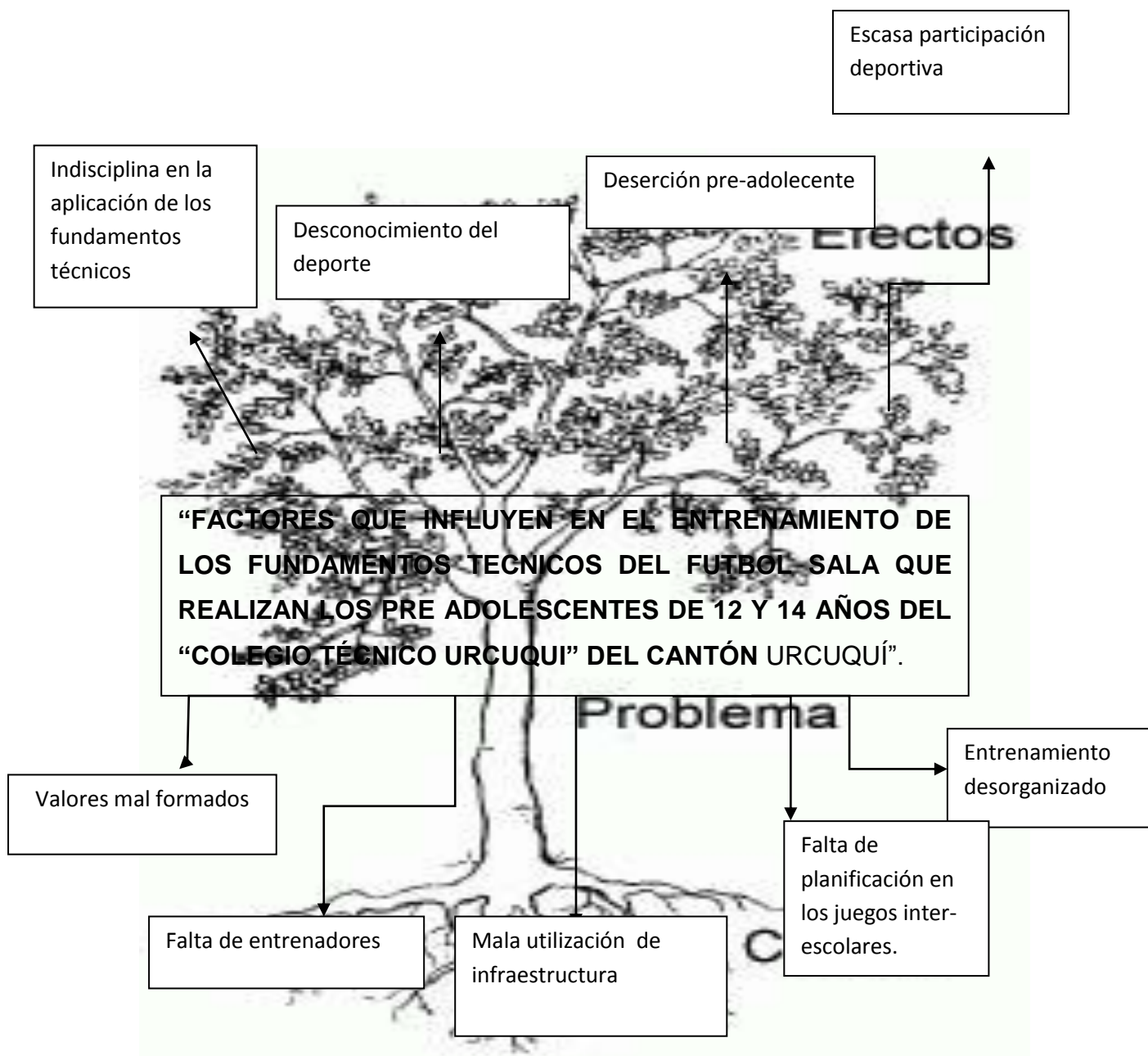
16. PÉRDOMO, Claudio; (2009); Filosofía de la Educación; Pearson Educación; México.
17. PRIANI, Ernesto; (2009); Doctrinas Filosóficas; Pearson Educación; México.
18. WOOLFOLK, Anita; (2010); Psicología Educativa; Decima primera Edición Pearson Education; México
19. TIRADO, Felipe (2010), Psicología Educativa, Mc Grauw Hill, México.
20. Varios Autores. (2009); Dinámicas de grupos, editorial: Trillas México

### **Lincografía:**

- <http://es.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100403171440AA DaHKI>
- <http://es.answers.yahoo.com/question/>
- <http://www.efdeportes.com/efd51/inic1.htm>
- Monografía Fútbol: Preparación Física en la edad infanto - juvenil...
- [www.emagister.com](http://www.emagister.com) > ... > Cursos gratis Ciencias > Cursos gratis Física
- [deportesaludable.wikispaces.com/PREPARACIÓN+FÍSICA](http://deportesaludable.wikispaces.com/PREPARACIÓN+FÍSICA)
- <http://www.efdeportes.com/efd28/prepdep.htm>
- <http://psicologia.laguia2000.com/general/la-psicologia-humanista>

# ANEXOS

Anexo (1)  
ÁRBOL DE PROBLEMAS



**Anexo (2)**  
**MATRIZ DE COHERENCIA**

<p><b>Tema:</b> "Factores que influyen en el entrenamiento de los fundamentos técnicos del futbol sala que realizan los pre adolescentes de 12 y 14 años del "colegio técnico Urcuquí" del cantón Urcuquí".</p>	
<p style="text-align: center;"><b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b></p> <p>¿Cuáles son los factores que influyen en el entrenamiento de los fundamentos técnicos del futbol sala que realizan los pre adolescentes de 12 y 14 años del colegio Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí en el año 2013?</p>	<p><b>Objetivo General.</b></p> <p>Determinar los factores que influyen en el entrenamiento de los fundamentos técnico del fútbol sala Colegio Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí en el año 2013.</p>
<p><b>INTERROGANTES</b></p> <p>1.- ¿Cuáles son los factores psi sociales que influyen en el entrenamiento del futbol sala en la Institución educativa del Cantón Urcuquí en el año 2013?</p> <p>- ¿Cuáles son los fundamentos Técnicos que influyen en el entrenamiento del futbol sala en el colegio Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí en el año 2013?</p> <p style="padding-left: 40px;">- ¿Cómo elaborar una guía didáctica de los fundamentos Técnicos del fútbol sala para los pre adolescentes?</p> <p>- ¿Cuáles son las preparaciones físicas para la enseñanza fundamentos técnicos en el entrenamiento del futbol sala en el colegio Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí en el año 2013?</p>	<p><b>Objetivos Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diagnosticar que tipos de factores del entrenamiento utilizan los docentes para la enseñanza de los fundamentos del fútbol sala.</li> <li>- Observar qué tipo de actividades de iniciación deportiva que utilizan los docentes para la enseñanza de los fundamentos técnicos del Fútbol sala.</li> <li>- Identificar los fundamentos ofensivos que influyen en el entrenamiento del futbol sala en Colegio Técnico Urcuquí del Cantón Urcuquí.</li> <li>- Elaborar una guía didáctica de actividades de iniciación deportiva de fútbol sala para la nueva generación de pre adolescente</li> </ul>

**Anexo (3)**  
**MATRIZ DE VARIABLES**

**Matriz de Variables**

Concepto	Categoría o variable	Dimensiones	Indicador
<p><b>Son aquellos elementos que podemos condicionar una situación, volviéndose los causantes de la evolución o transformación de los hechos.</b></p> <p><b>La técnica es el dominio completo del balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento.</b></p> <p><b>El deporte en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los alumnos y alumnas</b></p>	<b>Factores</b>	Pedagógicos	- -Enseñanza -Aprendizaje
		-Psicológicos	-La motivación - La autoestima
		-Psicosociales	-Los padres y los entrenadores.
	<b>Fundamentos Técnicos</b>	defensivos	-Colocación básica en el campo de juego -Desplazamiento -Protección del área defensiva. -Colaboración defensiva
		ofensivos	El pase El driblen El chuts El cabeceo

**Autor:** Patricio Silva

Colegio Nacional Técnico Urququi

**Anexo (4)**  
**ENCUESTA**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**



**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL SALA QUE REALIZAN LOS PRE ADOLESCENTES DE 12 Y 14 AÑOS DEL “COLEGIO TÉCNICO URCUQUI” DEL CANTÓN URCUQUÍ EN EL AÑO 2013”.

**CUESTIONARIO**

**Estimados:** pre adolescente

El cuestionario que a continuación se presenta, tiene la finalidad de recoger datos para la elaboración de un trabajo de investigación.

1. ¿Las autoridades de tu plantel te apoyan para la participación de los eventos del fútbol sala dentro y fuera del cantón?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca



2. ¿Los docentes u entrenadores te motivan a practicar actividades para el aprendizaje del fútbol sala?

Si	No	A veces	Nunca

- 3 ¿Tus padres de apoyan para que practiques el fútbol sala?

Si	No	A veces	Nunca

- 2 ¿Las instituciones educativas del Cantón Urcuquí cuentan con canchas en buen estado para la practicar del futbol sala?

Si \_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

- 3 ¿Tú practicas el fútbol sala con implementación deportiva como son: chalecos, balones, conos, tapas, etc.?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

- 4 ¿Qué tiempo de horas le dedicas al entrenamiento de fútbol sala?

Ninguna	30 minutos	45 minutos	60 minutos

- 5 ¿Cuántos balones ocupa tu entrenador para realizar una práctica de fútbol sala?

Ninguno	1 - 2	3 - 4	5 -6

6 ¿para mejora la conducción del balón y definición al arco tu entrenador te hace realizar varias repeticiones?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7 ¿Antes de realizar un entrenamiento de fútbol sala realizas primero algún tipo de calentamiento?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8 ¿tu entrenador de fútbol sala te enseña la definición al arco con los diferentes tipos de bordes?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9 ¿Tu entrenador te motiva antes y después de un encuentro de fútbol sala?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo (5) FOTOGRAFÍAS



**COLEGIO NACIONAL TÉCNICO URQUQUI**



**EL PRE ADOLESCENTE ENCUESTADO.**



**PRE ADOLESCENTES LISTOS PARA LA SESIÓN DE CLASES.**



## EXPLICACIÓN DE EJERCICIOS

## ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director de la tesis del siguiente tema: **“FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL SALA QUE REALIZAN LOS PRE ADOLESCENTES DE 12 Y 14 AÑOS DEL COLEGIO TÉCNICO URCUQUI DEL CANTÓN URCUQUI”**. Trabajo realizado por el señor: **VICENTE PATRICIO SILVA PONCE**, previo a la obtención del Título de Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo

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

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



DR. VICENTE YANDÚN YALAMÁ MSC,  
**DIRECTOR DE TESIS**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1002511051		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Silva Ponce Vicente Patricio		
DIRECCIÓN:	Calle Nelson Dávila Ceballos y Dr. Aníbal Guzmán		
EMAIL:	pato_silvap@live.com		
TELÉFONO FIJO:	062957304	TELÉFONO MÓVIL:	0990107150

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL SALA QUE REALIZAN LOS PRE ADOLESCENTES DE 12 Y 14 AÑOS DE COLEGIO TÉCNICO URCUQUI DEL CANTÓN URCUQUI EN EL AÑO 2013".
AUTOR (ES):	Silva Ponce Vicente Patricio
FECHA: AAAAMMDD	2014-02-13
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Msc.Vicente Yandun Y





COLEGIO NACIONAL TÉCNICO "URCUQUI"  
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, SILVA PONCE VICENTE PATRICIO, con cédula de identidad Nro. 1002511051, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: "FACTORES QUE INFLUYEN EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL SALA QUE REALIZAN LOS PRE ADOLESCENTES DE 12 Y 14 AÑOS DEL COLEGIO TÉCNICO URCUQUI DEL CANTÓN URCUQUI EN EL AÑO 2013"., en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....  
Nombre: **Silva Ponce Vicente Patricio**  
Cédula: 1002511051

Ibarra, a los 13 días del mes de FEBRERO del 2014

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

DEPARTAMENTO DE DERECHOS DE AUTOR Y TRABAJOS GRADUADOS  
DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, SILVA PONCE VICENTE PATRICIO, con cédula de identidad Nro. 1002511051, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

**3. CONSTANCIAS**

El autor 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 del derecho patrimonial, 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 13 días del mes de FEBRERO del 2014

**EL AUTOR:**

(Firma)   
Nombre: **Silva Ponce Vicente Patricio**  
C.C.: 1003392750

**ACEPTACIÓN:**

(Firma)   
Nombre: **Ing. Bethy Chávez**  
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo Universitario \_\_\_\_\_