



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DEL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN EN LOS GESTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES DEL FÚTBOL EN LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB-10 DE LAS INSTITUCIONES QUE PERTENECEN A LA RED EDUCATIVA CANGAHUA DEL CANTÓN CAYAMBE EN EL AÑO 2012”

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

AUTOR:

LUNA CHENCHE CHRISTIAN SANTIAGO

DIRECTOR:

DR. HUGO PÉREZ

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 **“ESTUDIO DEL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN EN LOS GESTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES DEL FÚTBOL EN LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA SUB-10 DE LAS INSTITUCIONES QUE PERTENECEN A LA RED EDUCATIVA CANGAHUA DEL CANTÓN CAYAMBE EN EL AÑO 2012”**. Trabajo realizado por el señor: **LUNA CHENCHE CHRISTIAN SANTIAGO**, 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. HUGO PÉREZ
DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de grado, que representa mi esfuerzo, dedicación y constancia.

De manera especial a Dios, porque ha está con migo en cada paso que doy, brindándome sabiduría y guiándome por el camino del bien.

A mis padres por haberme dado el don de la vida, enseñándome los valores indispensables para ser una excelente persona.

A mi querida esposa Mayra por su gran comprensión y apoyo brindado y de manera trascendental a mis adoradas hijas Mikaela, Estefanny e Isabella quienes son pilares fundamentales en mi vida, ya que son mi inspiración para lograr las metas propuestas y así ser el ejemplo a seguir para ellas.

EL AUTOR

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte y de manera particular a la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, a los programas semipresenciales, a las autoridades y docentes, por su invaluable aporte académico y científico.

De la misma manera expreso un profundo agradecimiento a la carrera de Entrenamiento Deportivo y todos los docentes que forman parte de ella, quienes sin escatimar esfuerzos promueven la formación de nuevos profesionales que están predispuestos al servicio del deporte de la niñez, juventud y personas mayores de la provincia y del país.

De manera especial al Dr. Elmer Meneses y al Dr. Hugo Pérez, ya que con sus valiosos criterios técnicos y científicos de forma amigable y oportuna me supieron guiar en la realización de esta licenciatura.

Agradezco a las autoridades y docentes de las Instituciones de la Red Educativa Cangahua, por brindarme las facilidades para realizar con éxito este maravilloso trabajo.

EL AUTOR

ÍNDICE

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
INDICE.....	V
RESÚMEN	VII
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	3
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1 ANTECEDENTES.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
1.3-FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	7
1.4 DELIMITACIÓN	7
1.5 OBJETIVOS.....	8
1.5.1 Objetivo general.....	8
1.5.2. Objetivos específicos	8
1.6 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.7 FACTIBILIDAD.....	11
CAPÍTULO II.....	12
2. MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 Fundamentación Teórica.....	12
2.2 Posicionamiento Teórico Personal.....	44
2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	45
2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN.....	50
2.5. MATRIZ CATEGORIAL.....	51
CAPITULO III.....	52
3.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	52
3.1 Tipo de Investigación.....	52
3.2 Métodos.....	53
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	55

3.4. Población .Comprende como a continuación se detalla en el presente cuadro.....	55
3.4.1 Muestra.....	56
CAPITULO IV.....	57
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	57
CAPÍTULO V.....	67
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	67
5.1 Conclusiones.....	67
5.2 Recomendaciones.....	68
CAPÍTULO VI.....	69
6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	69
6.2 JUSTIFICACIÓN.....	69
6.3 Fundamentación Teórica.....	70
6.4 OBJETIVOS.....	90
6.5 FACTIBILIDAD.....	91
6.6 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	92
6.7 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	93
6.8 IMPACTOS.....	138
6.9 BIBLIOGRAFIA.....	140
ANEXOS.....	143

RESUMEN

La presente investigación se refiere al "Estudio del entrenamiento de la coordinación en los gestos técnicos individuales del fútbol en los deportistas de la categoría sub-10 de las instituciones que pertenecen a la Red Educativa Cangahua del cantón Cayambe en el año 2012". En esta investigación se pudo evidenciar el desconocimiento total de los ejercicios de coordinación por parte de los estudiantes de las Instituciones de la Red Cangahua, así como del poco interés que prestan los docentes hacia el deporte, ya que los profesores que dictan las clases de educación física son los mismos docentes de grado lo que ocasiona que las clases sean monótonas y se vuelven aburridas para los estudiantes, una vez detectado este problema de investigación se realizó la elaboración del marco teórico ayudándome en libros, revistas internet y las fundamentaciones que son el eje principal de esta investigación, también se realizó una investigación de campo donde se pudo palpar las diferentes dificultades de los estudiantes al realizar las diversas actividades deportivas y recreativas, mediante la ejecución de una ficha de observación se demostró que los estudiantes de las Instituciones que pertenecen a la Red Educativa Cangahua no realizan los movimientos adecuados en los diferentes ejercicios, lo que conlleva a que el deporte del fútbol sea practicado en forma desordenada, además tienen poco conocimiento acerca de los fundamentos y gestos técnicos del fútbol, ya que los docentes lo único que hacen es ponerlos a jugar y no enseñar paso a paso cada fundamento. Conocidos los resultados del presente trabajo de investigación se elaboró una Guía didáctica para mejorar los ejercicios de coordinación y su aplicación en los gestos técnicos individuales del fútbol. La misma que servirá como un documento de apoyo pedagógico para que los entrenadores, docentes o monitores tengan ideas claras de que y como es lo que se debe enseñar y así poder tener deportistas capaces de desempeñarse y triunfar en cualquier disciplina deportiva.

ABSTRACT

The present investigation refers to the "Study of the training of the coordination in the individual technical gestures of soccer in the sportsmen of the sub-10 category of the institutions that belong to the Educational Network of Cangahua canton Cayambe in the year 2012 ". In this investigation demonstrate the total disregard of the coordination exercises by the students of the institutions of the Network Cangahua as well as the little interest provided by the teachers toward the sport, as the professors taught physical education classes are the same teachers grade which causes the classes are monotonous and become boring for the students, once detected this problem of research was carried out the development of the theoretical framework helping me in books, magazines and Internet the justifications that are the main axis of this research, was also carried out a field research which we were able to feel the different difficulties of the students to perform the various sports and recreational activities, through the implementation of a tab of observation showed that the students of the institutions that belong to the Network Educational Cangahua . do not make the right moves in the different exercises, which leads to the sport of soccer is practiced in a haphazard manner, also have little knowledge about the rationale and technical gestures of the football, because the teachers the only thing they do is make them play and not to teach step by step each basis. Known the results of this research work was developed a teaching guide to improve the coordination exercises and their application in the gestures of the individual technical football. The same that will serve as a document of pedagogical support for the coaches, teachers or monitors have clear ideas about what and how is what they should teach, so that I can take athletes able to perform and succeed in any sport.

INTRODUCCIÓN

El niño no es un adulto en proporciones reducidas en el que sea suficiente esa reducción de las cargas para alcanzar el éxito. Tampoco es un ser débil al que haya que tratar con extremo cuidado y con un exagerado proteccionismo. El niño es, sencillamente, un ser distinto, especial y fuerte que se encuentra en proceso de desarrollo, con unas características determinadas en cada una de las etapas de su evolución que deben ser muy tenidas en cuenta al plantearse la manera de gestionar su formación como deportista. Es preciso tener en cuenta tanto su formación humana como deportiva. La experiencia nos ha demostrado que se quedan por el camino verdaderos talentos deportivos por no haber recibido en sus momentos oportunos una formación adecuada en las direcciones, tanto humana como deportiva y, posteriormente para el alto rendimiento.

El fútbol satisface la necesidad de movimiento, cuando un niño da una patada a una pelota y corre detrás de ella, satisface su necesidad natural de movimiento corriendo y saltando. Satisface la necesidad de juego, estimulando el instinto de juego que caracteriza al ser humano. Aporta beneficios fisiológicos, aporta beneficios psicológicos y mejora los patrones del sueño. Aporta beneficios en el plano social, como deporte colectivo, favorece el asociacionismo, haciendo que la persona aprenda a relacionarse con su entorno.

Por lo tanto se pretende ofrecer una herramienta de trabajo, en forma de juegos, con el fin de poder utilizar el aprendizaje de la coordinación y su aplicación en los gestos individuales del fútbol como un recurso dentro de las clases de educación física, siguiendo para cada etapa educativa, unos objetivos y contenidos determinados. Por lo dicho el fútbol es un

magnífico instrumento educativo, puesto que, además de producir un desarrollo motor, tiene un alto valor socio-educativo.

El primer capítulo consta del problema de investigación con sus debidos antecedentes, el planteamiento del problema, la formulación del problema, su delimitación temporal como espacial, sus objetivos, general y específicos, la debida justificación y la factibilidad de la investigación.

El segundo capítulo trata sobre el marco teórico con la respectiva fundamentación teórica, el glosario de términos, las interrogantes de la investigación y la matriz categorial.

En el tercer capítulo se planteó la metodología, el diseño y tipo de investigación, se trató también de los métodos utilizados, sobre el instrumento aplicado para la recolección de datos y la obtención de la población y la muestra.

En el capítulo cuarto consta el análisis e interpretación de resultados de la ficha de observación, el cual se presentó a través de tablas, gráficos estadísticos, y reflejando sus respectivos análisis.

En el capítulo cinco está determinado por las conclusiones y recomendaciones dirigidas a los entrenadores y jugadores de la categoría de 10 años de las Instituciones de la Red educativa Cangahua.

En el capítulo seis se desarrolló una guía didáctica que ayudará a mejorar la coordinación en los gestos técnicos individuales del fútbol en los estudiantes de las Instituciones de la Red Educativa Cangahua.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1.1. ANTECEDENTES

La Red Educativa de Cangahua pertenece al cantón Cayambe de la provincia de Pichincha. Es la parroquia más grande del cantón tanto en superficie como en población. Se encuentra a 60km de la ciudad de Quito capital del Ecuador y a 13Km de su cabecera cantonal.

El Centro Educativo Matriz “Cangahua”, el 13 de febrero del 2002 cambio de denominación a RED EDUCATIVA DE “CANGAHUA”, de acuerdo con el Reglamento Especial N.1085 expedido el 2 de junio del 2002, y publicado en Registro oficial N. 378 de fecha 27 de julio del 2001 que desconoce los lineamientos, normas, estructuras y aplicación del nuevo reglamento especial para la gestión de las redes educativas urbano marginales y rurales, como también la actual política educativa que está siendo impulsada en el vigente sistema educativo nacional.

La coordinación física o coordinación motriz consiste en la asociación de varios movimientos simples y concretos creando movimientos más complejos que pasan a automatizarse como movimientos únicos, en la disciplina del fútbol con alto contenido de situaciones de rendimiento y exigencias muy diversas de movimientos, el entrenamiento de la coordinación tiene una gran y decisiva importancia, en ocasiones se

cometen muchos errores debido a la mala sincronización de sus movimientos, el deporte del fútbol ofrece oportunidades de éxito atlético a una variedad más amplia de personalidades, tipos de cuerpo y talentos atléticos naturales que ningún otro deporte.

Con sus oportunidades de demostrar la capacidad individual así como competir en equipo, pocos otros deportes pueden proveer tanto para tantas personas. Este deporte ofrece la oportunidad de desarrollarse física, emocional y socialmente. También nos da la oportunidad de descubrir talentos ocultos, aprender sobre uno mismo, y desarrollar un nuevo sentido de capacidad y valor personal, la oportunidad de formar parte de un equipo y al mismo tiempo, competir como individuo. Todas estas posibilidades están incluidas en la esencia única del deporte. El entrenador carga sobre sus hombros la gran responsabilidad de convertir estas características en una parte íntima de la experiencia futbolística de cada joven atleta.

En el Ecuador, el fútbol es uno de los deportes más practicados tanto a nivel popular como a nivel profesional, es un deporte de multitudes, en el cantón Cayambe se desarrolla diversos tipos de campeonatos en los que participan hombres y mujeres con buena técnica, debido a que en las escuelas cuentan con profesores profesionales en el área y también se han creado diversas escuelas de fútbol. En las zonas rurales específicamente en la parroquia de Cangahua el fútbol también ha tenido mucha acogida, pero se observa la mala ejecución de las técnicas individuales ya que desde la escuela los deportistas no han tenido una preparación adecuada y desconocen casi en su totalidad los fundamentos

básicos, En la actualidad se pretende cambiar estos inconvenientes, de tal manera que el deportista ejercite sus movimientos deseados. Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Mucha gente confunde habilidades del fútbol con técnicas del fútbol, las habilidades se refieren a la capacidad del jugador de lograr usar técnica(s) particulares durante situaciones reales de juego. Por otro lado, las técnicas son las posibilidades de un jugador para realizar un movimiento mecánico dado, como una patada por ejemplo. Los jugadores experimentados tienen mecánicas suaves y de poca energía y pueden ejecutar una sucesión de técnicas en un sólo movimiento elegante.

Se ha comprobado que con un entrenamiento adecuado, se facilita el aprendizaje de los gestos técnicos en edades tempranas, e incluso, se ha evidenciado que en chicos mayores con bajo nivel técnico, pueden mejorar ostensiblemente sus limitaciones técnicas, pero es obvio que la habilidad con la pelota, además de divertir al niños estimula y hace que se trabajen aspectos que consideramos de vital importancia como, la coordinación, el equilibrio, la resistencia, la precisión, el toque, el juego de cabeza, los controles, la concentración, la creatividad, la imaginación, además de crear una sensibilidad del cuerpo con la pelota, nos proporciona una fuente inagotable de riquezas para los futuros futbolistas.

Siendo esto una situación problemática que debe de tomarse muy en serio por parte de los profesores, deportistas y entrenadores, ya que regularmente se habla de la actividad motriz en los procesos de formación de inicios o bases de una planificación de clase, pero casi nunca se ha observado que se lo realice.

Por lo tanto podríamos enlistar un sin número de aspectos que se deberían tomar en cuenta empezando por el desconocimiento de la metodología de enseñanza, lo que ha ocasionado vacíos en el proceso de aprendizaje en los deportistas y esto se debe a que los entrenamientos son realizados por ex futbolistas o entrenadores empíricos que poco o nada conocen de la práctica y aplicación de reglas, técnicas, tácticas e incluso los instrumentos mal utilizados que conllevan al rechazo y por ende la deserción de los deportistas, incluso metodología un tanto obsoleta en donde se evidencia la ausencia de resultados y desempeño en los ejercicios que se proponen instruir, tomando en cuenta que el niño hoy en día no es un ente monótono por el contrario hay que explotar su actividad física para llegar a obtener resultados favorables como nos pide la reforma curricular.

En este contexto también podemos incluir la falta de conocimiento a la práctica del deporte y ejercicios que van a la par con el desarrollo del mismo y la falta de financiamiento para la actividad física en las zonas rurales por parte de las Autoridades competentes, lo que conlleva a que los deportistas pierdan el interés de seguir practicando este deporte, por tal motivo el desconocimiento de los gestos individuales del fútbol son evidentes, al participar en las diferentes competencias en donde se

observa que no controlan adecuadamente el balón, los pases no tienen la dirección adecuada, la conducción del balón es pésima y sus movimientos no son los apropiados. Es importante que la enseñanza de los fundamentos básicos se comience desde temprana edad y que esté presente en todas las sesiones de entrenamiento. Como en todo aprendizaje, hay que pasar de lo fácil a lo difícil, de lo sencillo a lo complicado.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo es el entrenamiento de la coordinación en los gestos técnicos individuales del fútbol en los deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones que pertenecen a la RED Educativa Cangahua del Cantón Cayambe en el año 2012?

1.4. DELIMITACIÓN

1.4.1. Delimitación temporal.

La investigación se realizó en el año 2012.

1.4.2. Unidades de observación.

La investigación se la realizó a los deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones pertenecientes a la RED Cangahua.

1.4.3. Delimitación espacial.

El presente estudio se realizó en las Escuelas que pertenecen a la RED Cangahua del Cantón Cayambe en el año 2012.

PLANTEL CENTRAL: Unidad Educativa “José Acosta Vallejo”

ESCUELAS: “Antonio de Alcedo”, “Ayacucho”, “César Augusto Tamayo”, y “Otto Sharnow”

1.5. OBJETIVOS.

1.5.1. Objetivo General

- Determinar el estudio de los gestos técnicos individuales del fútbol en los estudiantes de la categoría sub-10 de la RED Cangahua.

1.5.2. Objetivo Específico

- Analizar la coordinación óculo-segmentaria de los estudiantes de la categoría sub-10 de la RED Cangahua en el año 2012.
- Identificar los gestos técnicos individuales del fútbol a los estudiantes de la categoría sub-10 de la RED Cangahua en el año 2012.
- Elaborar una guía didáctica sobre la enseñanza de la coordinación y su aplicación en los gestos técnicos individuales del fútbol para

los deportistas de la categoría sub-10 de la RED Cangahua en el año 2012.

1.6. JUSTIFICACIÓN

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.

El deporte es un vehículo muy interesante para el desarrollo de la competencia motriz, pero para ello es necesario, en primer lugar, comprender estas dificultades y adecuar las tareas deportivas a las posibilidades de los escolares. Muchos escolares que presentan torpeza al moverse son muy competentes en otras áreas escolares, por lo que sus dificultades le pueden llevar a evitar la práctica de actividades físicas y dejar de disfrutar de un estilo de vida activo y saludable.

La ejecución de la práctica de la actividad física – deportiva, se ha convertido en uno de los objetivos esenciales de la política educativa de la mayoría de países desarrollados, destacando que el ejercicio físico y adecuado mejora la salud y contribuye a la mejor forma de vida.

He priorizado este problema de investigación ya que lo considero de mucha importancia siendo necesario inculcar la práctica adecuada del

deporte en la Institución, de esta manera obtener el buen desarrollo del aprendizaje. La finalidad es aportar con alternativas, métodos, técnicas y actividades variadas que permita superar esta falencia mediante la aplicación de estrategias de trabajo en el diario vivir.

Esta aplicación permitió mejorar paulatinamente la práctica de las normas y reglas de los gestos técnicos individuales del fútbol en los estudiantes ya que existió la disponibilidad de la comunidad educativa. Se contó con la colaboración y apoyo de las autoridades de la institución para la investigación y los recursos humanos, materiales y económicos suficientes y necesarios para ejecutar este trabajo, de acuerdo con las actividades planteadas en el proyecto.

Es evidente la necesidad de que el ejercicio físico y el deporte en edades tempranas deban estar a cargo de personas especializadas para enseñar los gestos técnicos del fútbol que ayudaran al mejor desenvolvimiento dentro del campo de juego y su crecimiento físico como también desde el punto de vista, psicológico: liderazgo, respeto, autoridad, autoconfianza, autoestima y relación con su entorno.

Este trabajo es de importancia para los estudiantes de la Red Educativa Cangahua, ya que ellos son los beneficiados directos, los cuales aplicarán sus conocimientos en la práctica de los diversos deportes especialmente en el fútbol, también la Institución podrá sacar provecho en las competencias en las cuales participen.

1.7. FACTIBILIDAD.

La investigación fue factible debido al apoyo de los estudiantes, el aval de la Universidad Técnica del Norte que certifica que el autor de este plan de trabajo está legalmente matriculado en la institución superior y que se encuentra cursando el octavo semestre de la carrera de licenciatura en Entrenamiento Deportivo y lo más primordial con el apoyo de los profesores catedráticos de materias relacionadas con el deporte y el Rector de la misma.

El plan de investigación fue posible ya que los recursos económicos corrieron a cargo del investigador y los materiales a utilizarse, también contó con el visto bueno del Director de la RED Cangahua para la evaluación a los deportistas de la categoría sub - 10 y no será necesario la inversión de ciertas cantidades de dinero que perjudicarían en otros gastos al investigador.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

Científica.

Para Mario Bunge (2002), “la construcción de una teoría científica es siempre la edificación de un sistema más o menos afinado y consistente de proposiciones que unifica, analiza y profundiza ideas”. Este marco teórico se fundamenta en esta teoría porque es un conjunto de referentes estructurados en un sistema conceptual que posee todo investigador (síntesis de los resultados alcanzados de su propia experiencia y de la revisión de la literatura científica) para adoptar una posición o corriente de opinión científica que me permita sustentar y justificar el problema de la investigación iniciada.

2.1.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Teoría Humanística.

Carl Rogers (2002), “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. 76)

De acuerdo con esta posición humanista de la fenomenología, 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.

El individuo posee la tendencia inherente a actualizar y desarrollar su organismo de experiencia, (proceso motivacional), es decir, a desarrollar todas sus capacidades de modo que le sirvan para mantenerse y expandirse. Según este postulado, Rogers acepta una única fuente de motivación en la conducta humana: la necesidad innata de auto actualización (ser, ser lo que podemos llegar a ser, ser nosotros mismos, convertir la potencia en acto). Opina que no es relevante para una teoría de la Personalidad elaborar una relación de motivaciones puntuales (sexo, agresividad, poder, dinero, etc.).

2.1.3 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Teoría Cognitiva.

“La teoría cognitiva está basada sobre un proceso de información, resolución de problemas y un acercamiento razonable al comportamiento humano”. <http://html.rincondelvago.com/teoria-humanista-de-rogers.html>

PIAGET Jean (1960), los niños construyen activamente su mundo al interactuar con él. Por lo anterior, este autor pone énfasis en el rol de la acción en el proceso de aprendizaje. La teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget es una de las más importantes. Divide el desarrollo cognitivo en etapas caracterizadas por la posesión de estructuras lógicas cualitativamente diferentes, que dan cuenta de ciertas capacidades e imponen determinadas restricciones a los niños. Con todo, la noción piagetiana del desarrollo cognitivo en términos de estructuras lógicas progresivamente más complejas ha recibido múltiples críticas por parte de otros teóricos cognitivos, en especial de los teóricos provenientes de la corriente de procesamiento de la información.

Los individuos y deportistas usan la información que ha sido generada por fuentes externas (entrenadores) y fuentes internas (memoria). Esta información da pensamientos procesados, transferidos dentro de significados o patrones y combinan para formar juicios sobre el comportamiento. Para los deportistas poder tener un adelanto en su conocimiento debe hacerse de una manera eficaz y comprensible por los entrenadores dotando de materiales adecuados para su aprendizaje eficaz. El conocimiento es muy importante ya que toda persona siempre debe estar dispuesta a aprender y transmitir sus saberes a otras personas para que el mundo cambie en una forma positiva y todo problema sea resuelto con éxitos., no buscando intereses personales más teniendo en mente las relaciones interpersonales activas enmarcadas en un mejor vivir

social y si hablamos del fútbol con más razón ya que este deporte une pueblos naciones y lenguas.

2.1.4 FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.

Teoría Naturalista

SAWA Alejandro (1977) La teoría naturalista propone que las leyes de la naturaleza se aplican a todo, incluido el pensamiento humano. En este sentido, el punto de vista naturalista es totalmente determinista. Esto es, todos los acontecimientos están interrelacionados, y todos son el resultado de acontecimientos anteriores en una cadena ininterrumpida de causa y efecto que se remonta al origen de todo.

De este modo, los naturalistas radicales niegan incluso el libre albedrío, ya que lo que hacemos y pensamos estaría determinado (en un sentido matemático, como que $2 + 2 = 4$) por nuestras experiencias previas, nuestra genética, y el ambiente el más amplio sentido de la palabra.

2.1.5. Guía

“Una guía de estudios, tiene la tarea de orientar a los educandos hacia un aprendizaje eficaz, explicándoles ciertos contenidos, ayudándolos a identificar el material de estudio, enseñándoles técnicas de aprendizaje y evacuándoles sus dudas. En este sentido la moderna concepción sobre el rol del maestro es la ser un guía en el proceso de enseñanza y

aprendizaje del alumno, y no un transmisor de conocimientos como se lo consideraba tradicionalmente”.

<http://deconceptos.com/general/guia>

2.1.6. Didáctica

“Didáctica, es la disciplina científico-pedagógica que tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la enseñanza y el aprendizaje. Es, por tanto, la parte de la pedagogía que se ocupa de las técnicas y métodos de enseñanza, destinados a plasmar en la realidad las pautas de las teorías pedagógicas. Está vinculada con otras disciplinas pedagógicas como, por ejemplo, la organización escolar y la orientación educativa, la didáctica pretende fundamentar y regular los procesos de enseñanza y aprendizaje”.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Did%C3%A1ctica>

2.1.7. Guía didáctica

“Constituye un instrumento fundamental para la organización del trabajo del alumno y su objetivo es recoger todas las orientaciones necesarias que le permitan al estudiante integrar los elementos didácticos para el estudio de la asignatura”.

Universidad Autónoma Chapingo, Dirección General Académica, guía didáctica para la virtualización educativa en la universidad autónoma Chapingo.

Características de la guía didáctica

- Ofrece información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio de la asignatura para el cual fue elaborada.
- Presenta orientaciones en relación con la metodología y enfoque de la asignatura.
- Presenta instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar el conocimiento (saber), las habilidades (saber hacer), las actitudes y valores (saber ser) y aptitudes (saber convivir) en los estudiantes.

Universidad Autónoma Chapingo, Dirección General Académica, guía didáctica para la virtualización educativa en la universidad autónoma Chapingo.

Funciones básicas de la guía didáctica.

- Establece las recomendaciones oportunas para conducir y orientar el trabajo del estudiante.
- Aclara en su desarrollo las dudas que previsiblemente puedan obstaculizar el progreso en el aprendizaje.
- Especifica en su contenido, la forma física y metodológica en que el alumno deberá presentar sus productos.

Universidad Autónoma Chapingo, Dirección General Académica, guía didáctica para la virtualización educativa en la universidad autónoma Chapingo.

2.1.8. Entrenamiento deportivo

Para Dietrich Martin, Klaus Carl y Klaus Lehnertz (2001), en su obra Manual de metodología del entrenamiento deportivo dice: “El entrenamiento deportivo es un proceso completo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva” (p. 17).

Lev Matveev (2003) “El entrenamiento deportivo es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista (su perfeccionamiento deportivo)”.

Vladimir Platonov (2004) “El entrenamiento deportivo comprende un conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de las cualidades específico”.

Para Grosser, Bruggeman & Zintl (2009), “Entrenamiento deportivo representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo”.

El entrenamiento deportivo posee las siguientes características:

- Es un proceso planificado científico y pedagógico.
- Se aplica un conjunto de ejercicios corporales.
- Se desarrollan las aptitudes físicas, mentales y sociales del atleta/equipo.
- Existe una preparación técnica-táctica/estratégica.
- Se estudia la reglamentación e historia del deporte practicado.

Consecuentemente, el entrenamiento deportivo consiste de los siguientes tipos de preparaciones:

- Entrenamiento físico.
- Entrenamiento técnico.
- Entrenamiento táctico/estratégico.
- Entrenamiento psicológico/mental.
- Reglamento del deporte.
- Historia del deporte practicado.

2.2.9. La coordinación

“Cuando se habla de la preparación de los deportistas, especialmente desde una perspectiva de planificación, muy pocas veces se hace mención a la coordinación motriz como una capacidad a considerar dentro de ésta. Existen múltiples maneras de entender la planificación y en la mayoría de ellas las capacidades físicas tradicionales,

o las que más se hace referencia, dada su relevancia en el entrenamiento son: la fuerza, la resistencia y velocidad; sin embargo se deja en muchos casos alejado del conjunto de la preparación, otras capacidades como la flexibilidad o precisamente la coordinación siendo ésta última de gran importancia para el aprendizaje de las diferentes técnicas y aprovechamiento en las capacidades condicionales”.

Pila – Teleña (2009)

Coordinación es un término muy utilizado en el ámbito de la actividad física, se dice que una persona es coordinada y que otra no tiene buena coordinación, se refiere siempre a la ejecución de una tarea específica. Es una cualidad que permite utilizar, conjuntamente el sistema nervioso y el sistema muscular para lograr un objetivo motriz, es decir, la realización de un movimiento concreto, sin que uno interfiera con el otro. (p-126)

Carlos A. Borzi (1999)

Basándonos en un concepto de Schnabel, definimos a la coordinación motriz para el deporte, como la capacidad de acoplar con fluidez, ritmo y precisión, los movimientos de las diferentes partes del cuerpo para lograr una acción deportiva eficaz. Matveiev, habla de aptitudes de coordinación e interpreta este término como la aptitud de organizar actos motrices

integrales y también la facultad de modificar acciones elaboradas o trasladarse de unas a otras de acuerdo a la variación de las condiciones externas. (p- 43)

“La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos, estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación”.

<http://www.tododxts.com/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/126-coordinacion-concepto-y-clasificacion.html>

2.1.10. Tipos de coordinación.

“La coordinación es una excitación muscular ordenada y controlada por el sistema nervioso. Definición de los distintos tipos de coordinación: Coordinación dinámica general: este tipo agrupa movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Por ejemplo: para subirse a un árbol, hacer la voltereta.

Pila – Teleña (2009)

La coordinación se clasifica en dos grandes categorías: la coordinación dinámica general y la coordinación segmentaria. La primera abarca las

acciones motrices que exigen un ajuste recíproco de todas las partes del cuerpo y que en muchos casos, llevan implícitas actividades de locomoción. La segunda categoría comprenden acciones en las que se establece una relación entre un objetivo visual y el movimiento de una parte del cuerpo, con el fin de dirigir la acción motriz hacia dicho objetivo. (p - 127)

<http://books.google.com.ec/books?id=ZNJEeZuFlwEC&pg=PA2&dq=Pila+%E2%80%93+Tele%C3%B1a+%282009%29&hl=es&sa=X&ei=BEEHUZepN6H20gGX34CoDA&ved=0CDgQ6AEwAg#v=onepage&q=Pila%20%E2%80%93%20Tele%C3%B1a%20%282009%29&f=false>

“Tras realizar un análisis de varias propuestas de autores como Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004), vamos a concretar una clasificación general sobre la Coordinación: Coordinación Dinámica general: es el buen funcionamiento existente entre el SNC y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular. Coordinación Óculo-Segmentaria: es el lazo de unión entre la vista y la motricidad fina de mano o de cualquier parte del cuerpo (pie, cabeza). Se trata de sincronizar el segmento que interviene en el movimiento con la percepción visual. Según el segmento será: óculo-pie, óculo-mano, óculo-pie/mano y óculo cabeza.

<http://ebookbrowse.com/gta07-coordinacion-oculo-motriz-pdf-d141232073>

2.1.11. Coordinación dinámica general.

Pila – Teleña (2009) en su obra Fundamentos Teóricos de la Educación Física dice: “Es aquella que comprende movimientos que exigen una acción conjunta de todas las partes del cuerpo; en la mayoría de los casos implica locomoción. Son movimientos en la que intervienen gran cantidad de segmentos corporales y músculos, sirve de base a todos los movimientos e implica las denominadas actividades motrices básicas”. (p - 128).

“Coordinación dinámica general.- Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible”.

<http://www.tododxets.com/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/126-coordinacion-concepto-y-clasificacion.html>

2.1.12. Coordinación Intermuscular

Vladimir N. Platonov, Marina Bulatova en su obra La Preparación Física manifiesta: “La coordinación Intermuscular es la capacidad del deportista para asegurar una interacción eficaz entre los distintos

músculos y grupos musculares que intervienen en la ejecución de un ejercicio concreto” (p - 50).

“Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento“.

<http://ebookbrowse.com/gta07-coordinacion-oculo-motriz-pdf-d141232073>

2.1.13. Coordinación Intramuscular

“Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente”.

<http://ebookbrowse.com/gta07-coordinacion-oculo-motriz-pdf-d141232073>

Juan José González Badillo, Esteban Gorostiaga Ayestarán en su obra Fundamentos del entrenamiento de la fuerza dice: “El objetivo del entrenamiento con respecto a este mecanismo consiste en mejorar los procesos que facilitan la producción de fuerza: reclutamiento, frecuencia de estímulos, sincronización y actividad refleja del músculo”. (p - 188).

2.1.14. Coordinación segmentaria.

Raquel Font en su obra Preparación de Oposiciones primarias dice: “Coordinación dinámica segmentaria.- Integra las aferencias de las diversas modalidades sensoriales con una determinada zona segmentaria

corporal localizada en los miembros distales (mano, pie) de los segmentos superiores e inferiores”. (p - 26).

<http://books.google.com.ec/books?id=qP9tPLNRK4wC&printsec=frontcover&dq=Raquel+Font&hl=es&sa=X&ei=Y0EHUaLGOenV0QHvqYHoDg&ved=0CC4Q6AEwAA>

Pila – Teleña (2009) en su obra Fundamentos Teóricos de la Educación Física dice: “Se refiere a movimientos analíticos o sintéticos, por eso se denomina también coordinación específica, comprende movimientos que relaciona el sentido de la vista con algunos segmentos corporales. Atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento, podemos distinguir tres tipos: coordinación óculo-manual, coordinación óculo-pédica y coordinación dinámico-manual”. (p- 129).

<http://books.google.com.ec/books?id=ZNJEeZuFlwEC&pg=PA2&dq=Pila+%E2%80%93+Tele%C3%B1a+%282009%29&hl=es&sa=X&ei=BEEHUZe pN6H20gGX34CoDA&ved=0CDgQ6AEwAg#v=onepage&q=Pila%20%E2%80%93%20Tele%C3%B1a%20%282009%29&f=false>

“Coordinación Segmentaria.- hace referencia a la capacidad de un sujeto para realizar gestos independientes con distintos segmentos corporales, de los que se distinguen dos tipos: coordinación óculo-manual y coordinación óculo-pédica”.

<http://www.iesnicolascopernico.org/Efisica/3ESO/Tema3.pdf>

“Se trata de la ejecución de movimientos ejecutados por el control de la visión y un objeto, ya se encuentre éste en reposo o en movimiento. Esto provoca una ejecución precisa para cogerlo con las manos o golpearlo con el pie. Por tanto la coordinación viso-motora se puede definir como la relación establecida entre la vista y la acción. Ésta coordinación, se ve dividida en los dos segmentos corporales, como son los brazos y las piernas, es decir, en Coordinación Óculo-Manual y Coordinación Óculo-Pédica.”

2.1.15. Coordinación óculo-manual

Es preciso prestar atención a la coordinación ojo-mano, por cuanto de ella depende la destreza manual indispensable para el aprendizaje de ciertas tareas escolares y un sin número de prácticas necesarias en la vida corriente. Los ejercicios de coordinación óculo-manual y de destreza segmentaria con estímulo visual, se orientaran hacia disociaciones cada vez más finas. Sobre este trabajo, el lanzar y tomar al vuelo una pelota constituye un elemento de gran valor y alcance educativo.

<http://books.google.com.ec/books?id=qP9tPLNRK4wC&printsec=frontcover&dq=Raquel+Font&hl=es&sa=X&ei=Y0EHUaLGOenV0QHvqYHoDg&ved=0CC4Q6AEwAA>

Pila-Teleña (2009)

Es aquella que engloba movimientos en los que se establece una relación la vista y nuestros miembros superiores, es decir, ajusta movimientos que relacionan el brazo y la mano con un objeto. La

mayoría de veces son movimientos específicos de las manos con las que se intenta conseguir la máxima precisión, este tipo de coordinación es muy variada y se puede agrupar en movimientos relacionados con: botes, golpes, conducciones, pases, lanzamientos, recepciones, recogidas, entre otros. (p - 129).

<http://books.google.com.ec/books?id=ZNJEeZuFlwEC&pg=PA2&dq=Pila+%E2%80%93+Tele%C3%B1a+%282009%29&hl=es&sa=X&ei=BEEHUZepN6H20gGX34CoDA&ved=0CDgQ6AEwAg#v=onepage&q=Pila%20%E2%80%93%20Tele%C3%B1a%20%282009%29&f=false>

MAD-Eduforma en su obra Educación Física. Cuerpo de Maestros dice: “Se refiere a la relación de un objeto y nuestras extremidades superiores, concretamente las manos. Habilidades como el golpeo, el pase, el lanzamiento, es decir, la relación entre el sentido de la vista y las manos en una tarea determinada.” (P - 180).

<http://books.google.com.ec/books?id=Er0NtlfifHgC&printsec=frontcover&dq=MAD-Eduforma+Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica.+Cuerpo+de+Maestros&hl=es&sa=X&ei=IEIHUYHtNtGK0QHcwlHIAQ&ved=0CCsQ6AEwAA#v=onepage&q=MAD-Eduforma%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica.%20Cuerpo%20de%20Maestros&f=false>

2.1.16. Coordinación óculo-pédica.

Coordinación óculo-pédica: ojo-pie, es igual que la óculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de

desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc. En otras palabras, es la manipulación de objetos con los miembros inferiores. Podemos reseñar en este grupo de actividades.

<http://www.iesnicolascopernico.org/Efisica/3ESO/Tema3.pdf>

“Coordinación óculo-pédica.- El movimiento principal es de las piernas, relacionada entre el sentido de la vista y las extremidades inferiores en una acción determinada”.

<http://www.iesnicolascopernico.org/Efisica/3ESO/Tema3.pdf>

Pila – Teleña (2009)

Es aquella que abarca los movimientos en los que se establece una relación entre la vista y los movimientos inferiores, supone movimientos específicos con los pies, con los que, al igual que en el caso de la óculo-manual, se intenta conseguir la máxima precisión. Esta clase de coordinación se puede dividir en varios tipos, ya vistos en el apartado anterior: los golpes, las conducciones, los pases, los lanzamientos y las recepciones. (p-130)

2.1.17. Factores que intervienen en la coordinación

“La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas

específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos. A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La duración del ejercicio.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa”.

<http://ebookbrowse.com/gta07-coordinacion-oculo-motriz-pdf-d141232073>

2.1.18. Gestos

“Los gestos son formas de comunicación no verbal ejecutada con alguna parte del cuerpo, y producida por el movimiento de las articulaciones y músculos de brazos, manos y cabeza. El lenguaje de los gestos permite expresar una variedad de sensaciones y pensamientos, desde desprecio hasta afecto. Prácticamente todas las personas utilizan gestos y el lenguaje corporal, agregándoles a estos las palabras”.

<http://www.taringa.net/posts/info/6214631/Significado-de-los-Gestos-y-Movimiento-Corporales.html>

“El concepto de gesto se emplea para definir todas aquellas acciones individuales, con o sin balón, que permiten el desarrollo del juego tanto en ataque como en defensa. En una palabra, el juego en sí. Gesto, por tanto, es una serie de movimientos, que definen una acción individual de juego”.

http://ifernande147.files.wordpress.com/2011/03/1_gesto-tc3a9cnica-y-estilo.pdf

2.1.19. Técnica

“La técnica deportiva para Matveev.L.(1985, pag 35-38), se interpreta como " el modelo ideal de la acción de competición, elaborado sobre la base de la experiencia práctica o teórica en el deportista al realizar la competición, que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de éste, y de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo".

http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva/contenidos/TEMA_3.pdf

“Por técnica se entiende “un procedimiento racional, eficaz y económico para alcanzar grandes rendimientos deportivos”. Por consiguiente; la técnica es la forma de realizar un movimiento, su curso, en el cual tienen que considerarse las reglas especiales de cada tipo de deporte”.

http://ifernande147.files.wordpress.com/2011/03/1_gesto-tc3a9cnica-y-estilo.pdf

2.1.20 Gestos técnicos del fútbol

Los gestos técnicos del fútbol son acciones que realiza un jugador, con o sin balón, durante el transcurso de un partido.

Carlos A. Borzi (1999)

Según Harre, la técnica deportiva se define como Un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientado hacia una organización racional de interacción de fuerzas internas y externas que influyen en los deportistas con el objetivo de aprovechar efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados para el deporte. En el caso del fútbol serían los movimientos ideales en los que se utiliza el balón para resolver óptimamente una situación de juego. Entre las más importantes encontramos las destrezas con la pelota, los golpes a la pelota con el pie y la cabeza, las recepciones y las conducciones. (p-107).

<http://books.google.com.ec/books?id=F7YwlzmNTiMC&printsec=frontcover&dq=Carlos+A.+Borzi+%281999%29&hl=es&sa=X&ei=tUAHUYjxGs-90QGry4C4Aq&ved=0CC4Q6AEwAA>

2.1.21. Gestos técnicos individuales

Álex Sans Torrelles, César Frattarola Alcaraz (1998)
Conjunto de acciones que un jugador puede realizar en contacto con el balón, con las limitaciones establecidas por el reglamento. Es la manifestación de un determinado nivel de habilidad en una acción, relacionándola con los aspectos tácticos, psicológicos y físicos que intervienen en la jugada. Así el jugador técnico no es el que tiene un alto nivel de habilidad, si no el que relaciona e forma eficaz este nivel con el resto de fundamentos. (p - 52)

“Aspectos técnicos individuales.- 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”.

<http://yeffri987.galeon.com/aficiones1333224.html>

2.1.22. El pase

ARDÁ Toni, CASAL Claudio (2003) en su obra Metodología de la enseñanza del fútbol dice: “Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol”. (p - 52)

2.1.22.1. Tipos de pase.

1) DE ACUERDO A LA DISTANCIA

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos

2) DE ACUERDO A LA ALTURA

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación

3) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco

2.1.23. La conducción.

BRÜGGEMANN Detlev (2004)

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y

preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo". (p - 44)

2.1.23.1. Tipos de conducción

BRÜGGEMANN Detlev (2004)

1) Según las superficies de contacto

a) con la parte externa del pie.- La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

b) Con la parte interna del pie.- Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso

c) Con el empeine.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

d) Con la punta del pie.- Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a

que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.

e) Con la planta del pie.- Se utiliza para perfilars4es en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo. (p-45)

2.1.24. El dribling

GOMÁ OLIVA Antonio (2007)

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. Su elemento más importante es la finta que son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo. (p - 38)

2.1.24.1. Objetivo del dribling.

GOMÁ OLIVA Antonio (2007)

- Distraer la atención del adversario, para superarlos.
- Para ganar tiempo y espacio.

- Para no perder la posesión del balón.

Características del dribling.

- Es un fundamento técnico-individual.

- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.

- Exige creatividad.

- En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival. (p - 38)

2.1.24.2. Tipos de dribling.

GOMÁ OLIVA Antonio (2007)

1) Según la complejidad de la ejecución

a) Dribling simple.- Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

b) Dribling compuesto.- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

2) Según la posición del adversario.

a) Dribling de frente.- Es cuando el jugador se encuentra cara a cara con el adversario y utiliza su ingenio y técnica del dribling para superarlo.

b) Dribling cuando el rival está detrás.- Es necesario cuando estamos de espaldas al arco y tenemos una marca asfixiante del adversario. El jugador tiene que necesariamente desarrollar la capacidad de recepcionar, proteger, amagar y girar el cuerpo para zafar del acoso del rival.

c) Dribling cuando el rival esta al costado.- Se utiliza cuando el adversario logra darnos alcance y corre en paralelo a nosotros. El jugador debe desarrollar la capacidad de sobre-parar y con la misma iniciar nuevamente la carrera; de lo contrario cambiar de dirección en forma brusca; para salir de la marca.

3) Según la acción del que dribla.

a) Dribling en velocidad.- Busca aprovechar la velocidad del jugador para picar con el balón sorprender y superar al adversario, cambiando de velocidad.

b) Dribling de protección.- Su objetivo es proteger el balón hasta que las condiciones para progresar en el juego o pasar el balón mejoren, es un dribling preventivo.

c) Dribling con engaño.- Todo dribling requiere de engaño, en este caso se da una idea al rival y se hace lo contrario. Es algo natural que tienen los grandes jugadores; es la suma de la improvisación, ingenio y técnica del dribling. La finta está presente también.

(p-39)

2.1.25. El remate

“Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Su objetivo es anotar”.

<http://yeffri987.galeon.com/aficiones1333224.html>

2.1.19.1. Tipos de remate.

1) De acuerdo a la superficie de golpeo:

- a) Remate con el empeine.
- b) Remate con el empeine interno.
- c) Remate con el empeine externo
- d) Remate con la punta del pie.
- e) Remate con la rodilla
- f) Remate con el taco.
- g) Remate con la cabeza.
- h) Remate con la punta.

2) De acuerdo a la altura del balón.

- a) Remate a ras del suelo.

- b) Remate a media altura.
 - c) Remate de altura.
 - d) Remate de semivolea o contrabote.
 - e) Remate de volea.
 - f) Remate de semichalaca.
 - g) Remate de media vuelta.
- 3) De acuerdo a la dirección del balón.
- a) Remate en línea recta.
 - b) Remate cruzados o en diagonal.
 - c) Remate con efecto.

<http://yeffri987.galeon.com/aficiones1333224.html>

2.1.26. Entrada.

CARLOS A. Borzi (1999)

Es la acción físico-técnica-táctica defensiva realizada sobre el balón y adversario (éste tiene el balón controlado) con la finalidad de apoderarnos del balón o, al menos hacerle perder dicho control, impidiendo que progrese y sea dueño del juego. La superficie de contacto a

utilizar es el pie (o la cabeza). Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control. En las acciones laterales, el jugador suele tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para conseguir la interceptación.

Cuándo realizamos la entrada:

- El balón se aleja de la superficie de contacto que lo controla.
- El apoyo se hace, en ese instante, con la pierna activa del poseedor.
- Pierna activa realiza flexión atrás para pasar el balón o tirar a portería.

Al realizar la entrada debemos tener presente:

- Movimientos rápidos a realizar antes de efectuarla.
- Si fallamos en el intento quedamos desbordados.
- Riesgo de lesión por contacto físico.
- Falta reglamentaria si existe ese contacto físico. (p - 65)

2.1.27. Carga.

BANGSBO Jens (2002)

Es una acción físico-técnico-táctica que se produce al entrar en contacto físico con la parte superior del tronco, empujando hombro con hombro al jugador adversario, en la disputa del balón, con el fin de apartarlo o desequilibrarlo reglamentariamente, para recuperar el balón o seguir conservándolo. Es una acción que se puede realizar tanto en ataque, como en defensa y aunque nosotros la tratamos desde el punto de vista defensivo, perfectamente se podría estudiar desde el punto de ofensivo. (p - 36)

BANGSBO Jens (2002)

Objetivos de la carga

En ataque se debe utilizar para:

- Seguir conservando la posesión del balón.**
- Seguir progresando por el terreno de juego.**
- y en general para dar continuidad al juego de ataque.**

En defensa debe utilizarse para:

- Dificultar las acciones técnicas del adversario (de control, conducción del balón y tiro a portería).

- Facilitar la recuperación del balón.

En el aspecto defensivo, principalmente se produce la mejora de las cargas y las entradas y en el aspecto ofensivo se busca una mejora de la conducción, la protección del balón y la carga ofensiva. (p-37)

2.1.28. Anticipación.

Es la acción táctica que realiza el jugador modificando su posición con respecto a su adversario que espera recibir el balón, con el fin de impedir que éste lo reciba. La anticipación es una acción que se realiza sobre el jugador adversario, tratando de ganarle mentalmente. La diferencia con la interceptación es que ésta última actúa sobre el balón y la anticipación sobre el jugador adversario. En general el objetivo que se persigue con esta acción es tratar de buscar una posición ventajosa respecto al adversario para:

a) posteriormente poder interceptar el balón e iniciar una acción ofensiva.

b) o en su defecto, evitar que el atacante pueda recibir el balón controlado.

c) Si la anticipación la realiza un jugador del equipo atacante lo que éste buscará será anticiparse al defensor que intenta interceptar el pase y poder así, proseguir el juego de ataque.

http://www.tacticasdefutbol.com/tienda/pub/DEMO_LIBRO1.pdf

2.1.29. Interceptación.

Es la acción físico-técnico-táctica defensiva, sobre el balón que ha jugado el adversario, para modificar su trayectoria y tratar de evitar el fin perseguido por el lanzador. Por tanto, la acción de interceptar debe situarse cuando el adversario ha lanzado el balón. Dentro de la interceptación, se debe diferenciar entre dos acciones importantes que se producen casi a la vez, como son la ANTICIPACIÓN y la INTERCEPTACIÓN. La diferencia está en que la anticipación es una acción que se realiza sobre el jugador adversario y la interceptación se hace sobre el balón. La interceptación se puede llevar a cabo de forma reflexiva o irreflexiva. Estos dos aspectos son desarrollados con mayor profundidad en apartados posteriores del tema. La interceptación es una acción importante no sólo para impedir el control del balón por parte del equipo adversario, sino que además, si se logra recuperarlo, posteriormente se pueden enlazar otras acciones tácticas de ataque, como por ejemplo contraataques, realizados con velocidad y

sorpresa, impidiendo la organización defensiva del adversario. Por lo que los objetivos que se deben buscar son:

http://www.tacticasdefutbol.com/tienda/pub/DEMO_LI_BRO1.pdf

2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

El presente plan de trabajo cuyo tema es “estudio del entrenamiento de la coordinación en los gestos técnicos individuales del fútbol en los deportistas de la categoría sub-10 de la Instituciones que pertenecen a la Red Educativa Cangahua del cantón Cayambe en el año 2012”, me fundamento en la Teoría Cognitiva, ya que se centra en la forma en la que el ser humano construye el conocimiento hasta que este aprendizaje sea significativo, entendiéndose que el aprendiz o estudiante relacionara la información nueva con la que ya posee, reajustando y reconstruyendo ambas informaciones en este proceso. El verdadero aprendizaje es aquel que contribuye al desarrollo de la persona, convirtiéndolo progresivamente en actor de sus propios aprendizajes.

El aprendizaje significativo es aquel aprendizaje en el que los docentes crean un entorno de instrucción en el que los alumnos entienden lo que están aprendiendo, es el que conduce a la transferencia. Este aprendizaje sirve para utilizar lo aprendido en nuevas situaciones, en un contexto diferente, por lo que más que memorizar hay que comprender. Se opone de este modo a aprendizaje mecanicista. Se entiende por la labor que un docente hace para sus alumnos. El aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información "se conecta" con un concepto relevante

pre existente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas, conceptos o proposiciones relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de "anclaje" a las primeras.

La importancia de la coordinación motriz en los futbolistas de las categorías menores radica en el perfeccionamiento de las habilidades, destrezas y capacidades tácticas, técnicas y físicas, de manera que al llegar a categorías superiores tengan capacidad de responder a las situaciones cambiantes y veloces que se presentan en el desarrollo de un partido de fútbol y que son realmente necesarias para conseguir los objetivos planteados tanto a nivel personal como de grupo.

También, es importante resaltar que los niños y jóvenes con una mejor capacidad de coordinación motriz alcanzan, con un mismo e incluso menor desarrollo de condiciones físicas, mayores rendimientos deportivos y corporales. Solo los deportistas con capacidades de coordinación motriz bien estimulada y desarrollada pueden traspasar sus óptimas capacidades de condición física al rendimiento correspondiente.

2.4. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física.- La actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto energético.

Aptitudes.- Se refiere a la capacidad de una persona para realizar adecuadamente una tarea, está estrechamente relacionada con la inteligencia y con las habilidades.

Capacidad.- Se denomina capacidad al conjunto de recursos que tiene un individuo para realizar una determinada tarea.

Capacidad física.- Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física.

Coordinación motriz.- La coordinación motriz es aquella capacidad de mantener el equilibrio entre los movimientos del cuerpo (músculos, huesos, etc.) y está estrechamente relacionada con la calidad del movimiento.

Cualidad.- Cualidad en español se refiere a las características propias e innatas de un ser animado o inanimado.

Cualidades físicas.- Las cualidades físicas son factores que determinan la condición física de un individuo. Cada una de éstas, pueden ser entrenadas y por consiguiente desarrolladas.

Didáctica.- Es el arte de saber transmitir los conocimientos de la forma más adecuada para su asimilación.

Ejecución.- Permite nombrar a la acción y efecto de ejecutar, desempeñar algo con facilidad. Una ejecución puede ser, por lo tanto, una acción que se concreta.

Fluidez.- En lingüística, fluidez es la capacidad de un hablante de expresarse correctamente con cierta facilidad y espontaneidad, tanto en su idioma materno como en una segunda lengua; esto permite que el hablante se desenvuelva de una manera.

Gesto.- Movimiento de la cara, las manos u otra parte del cuerpo, con el que se expresa una cosa, especialmente un estado de ánimo: cuando hablamos, acompañamos las palabras con gestos; hizo un gesto afirmativo con la cabeza.

Gesto técnico.- Corresponden a las acciones corporales del ser humano para el manejo y control de las herramientas, artefactos, instrumentos, manuales, máquinas etc. E implica a su vez, que el sujeto despliegue diversos saberes y conocimientos para ejercer dicho manejo y control.

Habilidad.- La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito determinada actividad, trabajo u oficio.

Juego.- El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias.

Locomoción.- Hace referencia al movimiento que realiza una persona para desplazarse de un lugar a otro, para trasladarse en el espacio, además de adquirir otra posición.

Movimiento.- El movimiento es un fenómeno físico que se define como todo cambio de posición en el espacio que experimentan los cuerpos de un sistema con respecto a ellos mismos o a otro cuerpo que se toma como referencia.

Óculo.- Proviene del latín oculus (plural oculi) que significa ojo y designa en arquitectura a una abertura o ventanas de forma circular u ovalada. También puede usarse de forma exclusivamente decorativa.

Óculo Manual.- ojo-mano, sirve para determinar la lateralidad en el niño. Por coordinación óculo manual debe entenderse el trabajo asociado de la visión y las manos.

Óculo Pédica.- ojo-pie, es igual que la óculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc.

Precisión.- La precisión de los movimientos, al igual que en el resto de las actividades gimnásticas nos llevara a la perfección.

Ritmo.- En un sentido general, el ritmo es un flujo de movimiento controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión.

Significativo.- Que da a entender o conocer con precisión algo.

Sistema muscular.- En anatomía humana, el sistema muscular es el conjunto de los más de 650 músculos del cuerpo, cuya función primordial es generar movimiento, ya sea voluntario o involuntario -músculos esqueléticos y viscerales, respectivamente.

Táctica.- La táctica es un método empleado con el fin de alcanzar un objetivo. Táctica es el sistema o método que desarrolla para ejecutar u obtener algo.

Técnica.- La técnica se refiere a los procedimientos y recursos que se emplean para lograr un resultado específico.

Versátil.- Que se vuelve o se puede volver fácilmente. Capaz de adaptarse con facilidad y rapidez a diversas funciones. De genio o carácter voluble e inconstante.

2.4. Interrogantes de Investigación.

- ¿Cuál es la coordinación óculo-segmentaria que se aplica a los deportistas de la categoría sub-10 de la RED Cangahua?

- ¿Qué gestos técnicos individuales del fútbol desarrollan los deportistas de la categoría sub-10 de la RED Cangahua?

- ¿Cómo influye la coordinación de los gestos técnicos individuales del futbol en los deportistas de la categoría sub-10 de la RED Cangahua?

2.5. Matriz categorial.

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>La coordinación es una capacidad física complementaria, que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.</p> <p>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.</p>	<p>Entrenamiento de la Coordinación.</p> <p>Gestos técnicos del fútbol.</p>	<p>Coordinación dinámica generala</p> <p>Coordinación óculo-segmentaria.</p> <p>Técnica individual</p> <p>Técnica colectiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intermuscular • Intramuscular • Óculo manual • Óculo pédica • Pase. • Conducción. • Driblin / Regate. • Remate / Tiro. • Interceptación. • Anticipación. • Carga. • Pared. • Sistemas. • Pase. • Juegos combinados.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Para logra el efecto de manera clara y precisa, se empleo un tipo de investigación que está muy ligada a la problemática planteada, recurriendo a diversas fuentes para lograr el objetivo programado y de esta manera llegar al información requerida. Este proyecto tuvo como base la investigación de campo e incluyó el método de la observación a través de la técnica de las fichas de observación.

3.1.- Diseño y tipo de investigación

3.1.1.- Tipo de Investigación

La presente investigación fue es de carácter cualitativa – cuantitativa de tipo descriptivo, porque nos ayudó a establecer los puntos donde podremos empezar nuestro estudio para establecer un artículo más profundo del problema planteado.

La investigación es de tipo cualitativo porque se tomó muy en cuenta la ficha de observación realizada a los deportistas, la misma que nos ayudó a sustentar y validar la investigación planteada.

3.1.2.- Investigación de Campo.- Se escogió este tipo de investigación porque se realizó en el campo de la realidad social que me permitió diagnosticar el problema con la finalidad de aplicar prácticamente los conocimientos en las Instituciones de la Red Cangahua.

3.1.4.- Investigación Bibliográfica.- Con el propósito de ampliar, profundizar y analizar el conocimiento producido por la utilización de documentos, libros, revista, textos, internet y otras publicaciones con los que complete el Marco Teórico.

3.1.5.-Investigacion Descriptiva.-Porque se evidencio los fenómenos o hechos a través de la observación.

3.1.4. Investigación Propositiva.- La investigación propositiva se caracteriza por generar conocimiento, ya que en esta investigación se solucionó el problema de la coordinación en los gestos técnicos individuales de los deportistas de la Red Cangahua ayudando a formar unos verdaderos futbolistas que puedan seguir con su vida deportiva y lograr el éxito profesional en cualquier equipo profesional.

3.2. Métodos

3.2.1. Método Científico.- Definitivamente es indispensable pues con los conocimientos basados en la ciencia se estableció las directrices correctas para dar solución a la problemática. Además me permitió

obtener información del Marco Teórico.

3.2.2. Método Estadístico. – Se manejó este método para el análisis porcentual de los resultados arrojados a través de la ficha de observación.

3.2.3. Método Analítico.- Se trató el tema de investigación en forma íntegra, para luego analizar, interpretar sus partes y llegar a una propuesta de solución pertinente y viable.

3.2.4. Método Sintético.- Este método sirvió para la formulación del problema donde se sintetizó las causas, con sus respectivos efectos, y consecuencias, respecto a la coordinación de los gestos técnicos individuales del fútbol en los deportistas de la Red Cangahua.

3.2.5. Método Inductivo.- Sirvió para la construcción del Marco Teórico, para ir particularizando cada uno de los aspectos que causan el problema de la coordinación en los gestos técnicos del fútbol que tienen los deportistas ya que si los problemas son por parte del entrenador y su formación se tratara con los implicados.

3.2.6. Método Deductivo.- Este método ayudo a la elección del tema a investigar, para dar una solución pertinente a los problemas que se encontraron, ayudar a la formación y capacitación de los entrenadores y deportistas para que el entrenamiento sea mejor dirigido y sistematizado.

3.2.3.- Método Histórico.- Se tomó este tipo de investigación ya que se realizó una breve historia de los entrenadores en años pasados sus crecimiento profesional o solo se basan experiencias propias de cada una de ellos.

3.3.- Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la presente investigación se utilizó una ficha de observación a todos los deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones que pertenecen a la RED Cangahua.

.3.4-Población y Muestra

Para realizar esta investigación se tomó en cuenta a toda la población que comprende los deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones que pertenecen a la RED Cangahua (150) distribuidos de la siguiente manera.

INSTITUCIÓN	Nº DE ESTUDIANTES
ANTONIO DE ALCEDO	25
AYACUCHO	30
CESAR TAMAYO	25
JOSE ACOSTA VALLEJO	40
OTTO SHARNOW	30
TOTAL	150

3.4.1. Muestra

En esta investigación se trabajó con los 150 deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones que pertenecen a la RED Cangahua, Cantón Cayambe.

CAPÍTULO IV

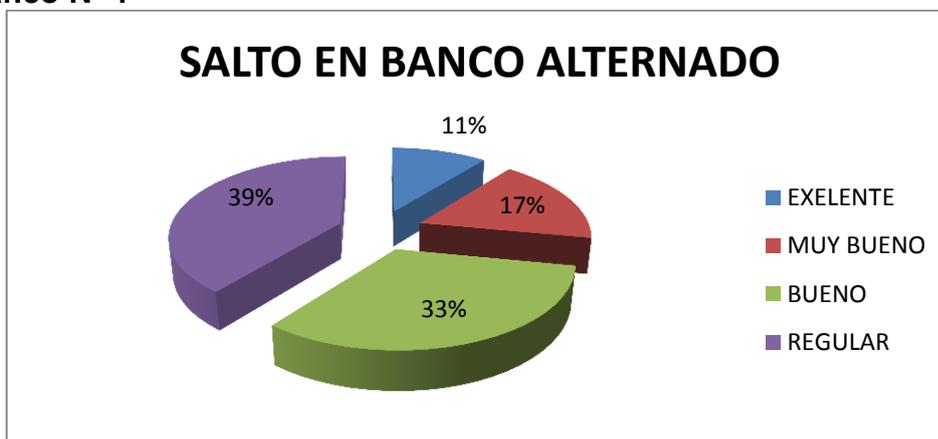
4.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

1. Ejercicio 1.- Salto en banco alternado.

Cuadro N° 1

INDICADORES	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	16	11
MUY BUENO	26	17
BUENO	49	33
REGULAR	59	39
TOTAL	150	100

Gráfico N° 1



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 15 – Nov. - 2012

Interpretación

Una vez obtenido los resultados sobre el salto en banco alternado para fortalecer el fundamento del control de balón con la parte de la planta del pie, se evidencia que menos de la mitad de los deportistas lo realizan de modo regular, de igual manera menos de la mitad lo realizan de una Buena forma, menos de la cuarta parte de los deportistas la realiza de una manera Muy Buena y una minoría lo hace de forma Excelente.

Ejercicio 2.- Entrada y salida lateral en escalera alternada.

CUADRO Nº 2

INDICADORES	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	0	0
MUY BUENO	17	11
BUENO	45	30
REGULAR	88	59
TOTAL	150	100

Gráfico Nº 2



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 15 – Nov. - 2012

Interpretación

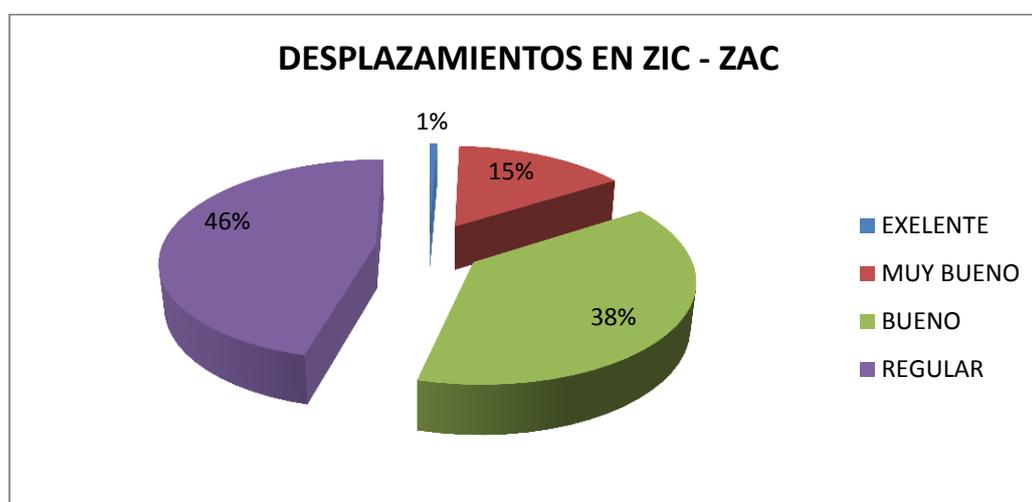
Obtenido los resultados del ejercicio de entrada y salida en escalera alternada, evidenciamos que menos de la mitad de los practicantes lo realizan de forma Regular, menos de la cuarta parte lo hace de una Buena manera, menos de la tercera parte lo ejecuta en un estilo Muy Bueno y ningún deportista la hace Excelente.

Ejercicio 3.- Desplazamientos en zic – zac.

Cuadro N° 3

INDICADORES	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	1	1
MUY BUENO	23	15
BUENO	57	38
REGULAR	69	46
TOTAL	150	100

Gráfico N° 3



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 15 – Nov. - 2012

Interpretación

Al obtener los resultados del desplazamiento en zic – zac, evidenciamos que menos de la mitad de los deportistas lo hace de modo Regular, más de una cuarta parte lo realiza de una Buena manera, una tercera parte lo ejecuta Muy Bueno y casi nadie lo realiza de forma Excelente.

Ejercicio 4.- Salto bilateral hacia adelante con una pierna.

Cuadro N° 4

INDICADORES	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	3	2
MUY BUENO	26	17
BUENO	55	37
REGULAR	66	44
TOTAL	150	100

Gráfico N° 4



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 15 – Nov. - 2012

Interpretación

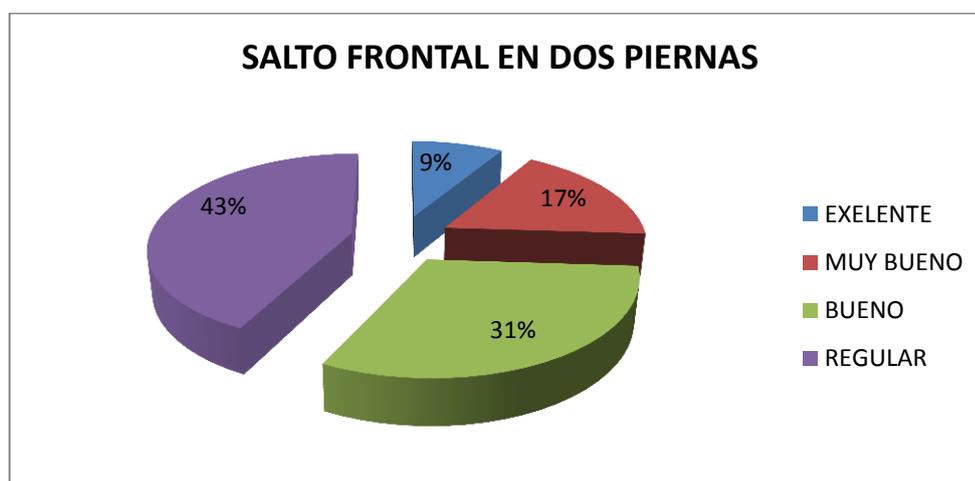
Al obtener los resultados de este ejercicio, evidenciamos que menos de la mitad de los entrenados lo realiza de forma Regular, así mismo más de la cuarta parte lo hace de una Buena manera, una tercera parte lo realiza de modo Muy Buena y una minoría lo hace Excelente.

Ejercicio 5.- Salto frontal en dos pies sobre obstáculos (canguro).

Cuadro Nº 5

INDICADORES	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	13	9
MUY BUENO	26	17
BUENO	47	31
REGULAR	64	43
TOTAL	150	100

Gráfico Nº 5



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 15 – Nov. - 2012

Interpretación

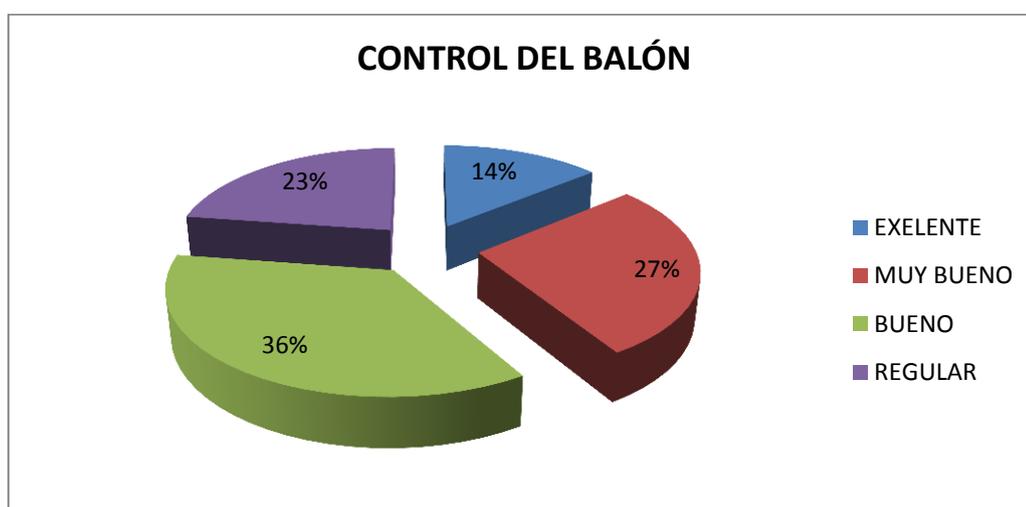
Obtenidos los resultados del ejercicio, deducimos que menos de la mitad de los deportistas lo realizan de modo Regular, más de la cuarta parte lo ejecuta de una Buena manera, más de la tercera parte lo hace de manera Muy Buena y una minoría la realiza de forma Excelente.

Ejercicio 6.- Control del balón.

Cuadro N° 6

INDICADORES	FRECUENCIA	%
EXCELENTE	21	14
MUY BUENO	41	27
BUENO	54	36
REGULAR	34	23
TOTAL	150	100

Gráfico N° 6



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 15 – Nov. - 2012

Interpretación

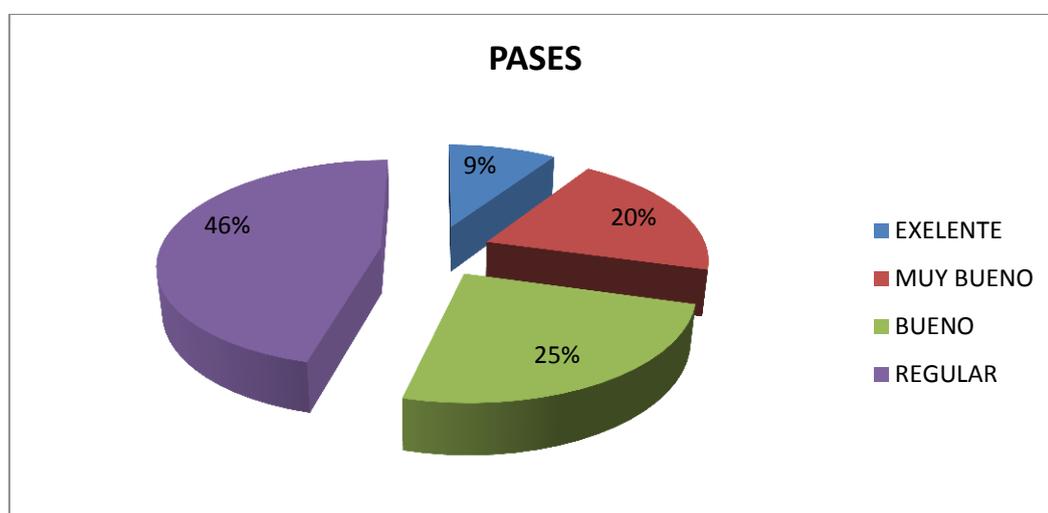
Una vez obtenido los resultados de este fundamento, evidenciamos que menos de la mitad de los deportistas lo realizan de una Buena manera, al mismo tiempo observamos que más de la cuarta parte de los practicantes lo ejecuta de forma Muy Buena, menos de la cuarta parte lo hace Regular y más de la tercera parte lo realiza de manera Excelente.

Ejercicio 7.- Pases

Cuadro N° 7

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	14	9 %
MUY BUENO	30	20 %
BUENO	37	25 %
REGULAR	69	46 %
TOTAL	150	100 %

Gráfico N° 7



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 15 – Nov. - 2012

Interpretación

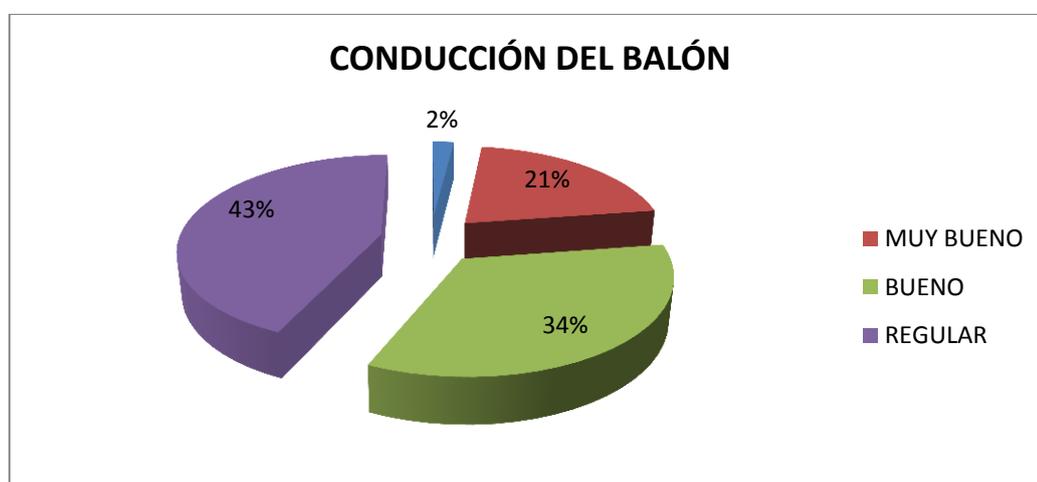
Al obtener los resultados del fundamento básico del fútbol observamos que menos de la mitad de los deportistas efectúa el pase de modo Regular, así mismo evidenciamos que una cuarta parte de los mismos realizan de una Buena manera, menos de la cuarta parte lo ejecuta de forma Muy Buena y una tercera parte lo hace de forma Excelente.

Ejercicio 8.- Conducción del balón.

Cuadro N° 8

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	3	2 %
MUY BUENO	31	21 %
BUENO	61	41 %
REGULAR	55	37 %
TOTAL	150	100 %

Gráfico N° 8



Interpretación

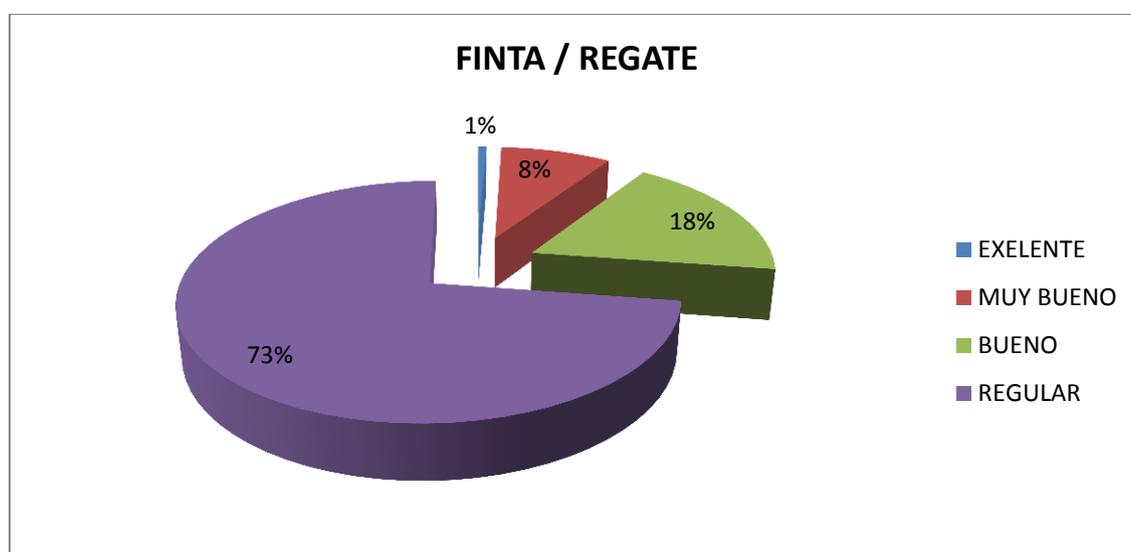
Obtenido los resultados del fundamento de la conducción del balón, observamos que menos de la mitad de los deportistas lo realizan de manera Regular, así mismo evidenciamos que menos de la mitad lo hace de una Buena forma, menos de la cuarta parte de los deportistas lo efectúa de modo Muy Bueno y una minoría lo ejecuta de forma Excelente.

Ejercicio 9.- Fintas / Regates.

Cuadro N° 9

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	1	1 %
MUY BUENO	13	9 %
BUENO	27	18 %
REGULAR	109	73 %
TOTAL	150	100 %

Gráfico N° 9



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 15 – Nov. - 2012

Interpretación

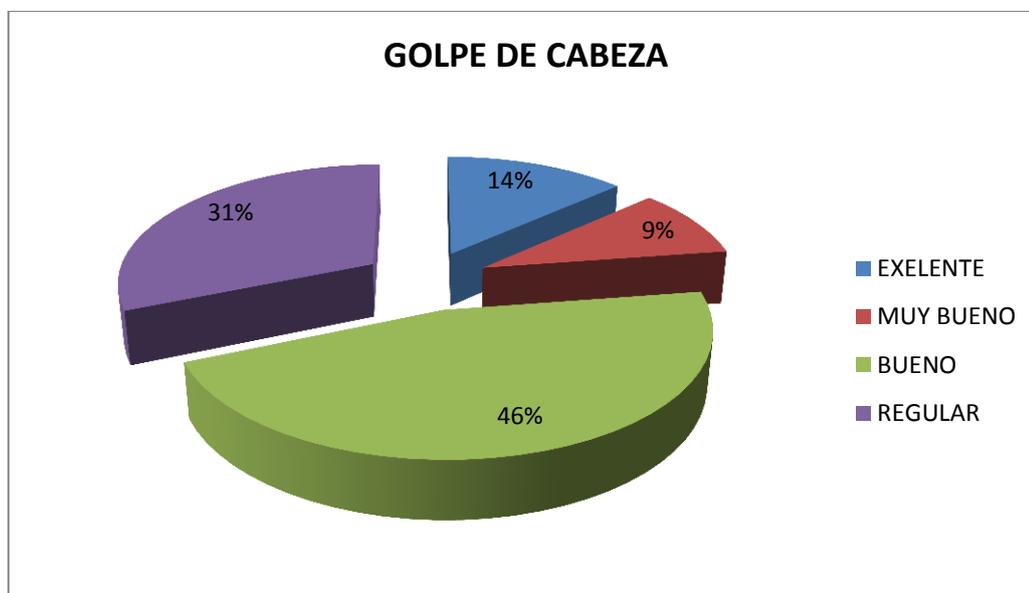
Al practicar este fundamento deducimos que más de la mitad de los deportistas lo realizan de manera Regular, también observamos que menos de la cuarta parte lo efectúa de una Buena manera, otro porcentaje inferior a la tercera parte lo ejecuta de modo Muy Bueno y una minoría lo realiza de manera Excelente.

Ejercicio 10.- Golpe de cabeza.

Cuadro N° 10

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	20	13 %
MUY BUENO	14	9 %
BUENO	69	46 %
REGULAR	47	31 %
TOTAL	150	100 %

Gráfico N° 10



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 15 – Nov. - 2012

Interpretación

Al obtener los resultados de este fundamento evidenciamos que menos de la mitad de los deportistas realizan de Buena manera, más de la cuarta parte lo ejecuta de manera Regular, una tercera parte lo hace de forma Excelente y menos de la tercera parte lo efectúa de modo Muy Bueno.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Como conclusiones tomamos en cuenta dos aspectos como son: la coordinación y los gestos técnicos individuales del fútbol, que en la investigación me dio como resultado lo siguiente

:

- Los deportistas mostraron un desconocimiento total de los ejercicios de coordinación, lo que conlleva a que lo realicen de una manera inadecuada.
- Al realizar la ficha de observación se pudo notar que las instituciones cuentan con poco espacio físico para la recreación y la práctica deportiva y el desconocimiento de los docentes de cómo enseñar las distintas actividades deportivas han contribuido a la poca importancia de los estudiantes hacia el deporte.
- Los deportistas tienen poco conocimiento de los fundamentos básicos del fútbol y por ende los deportistas practican el fútbol de manera empírica.
- Como los ejercicios de coordinación los deportistas lo hacen de manera errónea, por ende los fundamentos básicos no solo del

fútbol si no también del resto de disciplinas deportivas lo realizaran de una forma inadecuada.

5.2 RECOMENDACIONES

- A los docentes se les recomienda cumplir con las dos horas semanales de Educación Física según la malla curricular ya que la iniciación deportiva es fundamental para la correcta formación de futuros deportistas que contribuirán a un notable desempeño deportivo de las instituciones e incluir en su planificación las capacidades físicas básicas y poner más énfasis en la coordinación.
- Recomendar a las autoridades de la RED gestionar el apoyo a los Ministerios pertinentes para que de esta manera se pueda mejorar la infraestructura de las Instituciones y que los deportistas puedan practicar su deporte favorito.
- Se pide a los docentes que promuevan actividades deportivas, para poder hacer énfasis en la práctica del fútbol y a su vez mejorar los fundamentos técnicos en edades tempranas.
- Se recomienda a los educadores hacer énfasis en juegos pre-deportivos, ya que desarrollan sus capacidades físicas básicas y motiva al niño a realizar actividades deportivas, y familiarizarse con la disciplina del fútbol.

CAPÍTULO VI

6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

“GUÍA DIDÁCTICA PARA MEJORAR EL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN Y SU APLICACIÓN EN LOS GESTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES DEL FÚTBOL EN LA CATEGORÍA DE 10 AÑOS”

6.2 Justificación

De acuerdo a la investigación realizada a la RED Cangahua, se puede justificar que los alumnos desconocen los diferentes tipos de ejercicios de coordinación por lo que en la práctica, estos ejercicios son realizados de una manera muy inadecuada sin nociones de tiempo y espacio, haciendo que sus movimientos sean muy erróneos.

Por ende los alumnos cuando practican la disciplina del fútbol carecen de gestos técnicos individuales, lo que ocasiona que en las clases de educación física y en los diferentes campeonatos su participación sea muy pésima, nos damos cuenta también de que desconocen las definiciones de los fundamentos del fútbol, por ejemplo los niños de las Instituciones de la Red Cangahua no conocen el concepto de pase, así como las zonas del pie que deben contactar con el balón de acuerdo a la situación de juego cuando se quiere ejecutar el pase.

Se puede también evidenciar que los docentes no tienen la adecuada pedagogía en la realización de ejercicios para los niños y peor aun una planificación adecuada; también vale recalcar que en el momento de que los profesores ejecutan la clase práctica no existe un orden adecuado de lo que se va a enseñar en esa clase, por ejemplo, si en la parte central se va a realizar ejercicios de definición con remates de golpe de cabeza, el calentamiento debe estar enfocado a esta zona de contacto del cuerpo con el balón de lo observado esto no se realiza en las clases prácticas.

Esto provoca que los niños no tengan una formación apropiada en lo que se refiere a motricidad ni a fundamentos del fútbol, y que niños de otras Instituciones de la parte urbana tengan un mejor nivel de preparación técnico y teórico, y esto se refleja en los torneos, en los cuales no importa quién gane sino quién intenta poner en práctica lo aprendido en el proceso de entrenamiento, en dichos torneos el nivel técnico individual y grupal es bajo, por lo tanto es importante que los profesores comiencen a implementar una guía metodológica que los encamine a una mejor enseñanza de los fundamentos técnicos y teóricos de la disciplina del fútbol y que esta guía les ayude a plantearse metas a mediano y a largo plazo.

6.3 Fundamentación Teórica

El niño necesitará siempre jugar a la pelota con sus amigos en un ambiente sin autoridades durante varias horas a la semana, aún dentro del entrenamiento del club. De esta manera tendrá la necesaria libertad

de pensar, experimentar y decidir por sí mismo. Pero resulta evidente que ésta es una estimulación incompleta para el aprendizaje de las habilidades deportivas y además no podrá generar un adecuado desarrollo general en lo coordinativo y condicional. Con estos déficits en la formación de base es difícil obtener jugadores aptos para el futuro alto nivel futbolístico que requerirá jugadores hábiles, ágiles, fuertes física y mentalmente, veloces, resistentes e inteligentes. No olvidemos que el fútbol, como otros juegos deportivos, se caracteriza por exigir altos niveles de desarrollo, tanto en aspectos técnico coordinativos, como en los tácticos, condicionales u psíquicos. Borzi, Carlos. (2001) FÚTBOL INFANTIL, STADIUM, Buenos Aires.

Guía

Una guía de estudios, tiene la tarea de orientar a los educandos hacia un aprendizaje eficaz, explicándoles ciertos contenidos, ayudándolos a identificar el material de estudio, enseñándoles técnicas de aprendizaje y evacuándoles sus dudas. En este sentido la moderna concepción sobre el rol del maestro es la ser un guía en el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumno, y no un transmisor de conocimientos como se lo consideraba tradicionalmente. <http://deconceptos.com/general/guia>

Didáctica

Didáctica, es la disciplina científico-pedagógica que tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la enseñanza y el

aprendizaje. Es, por tanto, la parte de la pedagogía que se ocupa de las técnicas y métodos de enseñanza, destinados a plasmar en la realidad las pautas de las teorías pedagógicas. Está vinculada con otras disciplinas pedagógicas como, por ejemplo, la organización escolar y la orientación educativa, la didáctica pretende fundamentar y regular los procesos de enseñanza y aprendizaje. <http://es.wikipedia.org/wiki/Did%C3%A1ctica>

Guía didáctica

Constituye un instrumento fundamental para la organización del trabajo del alumno y su objetivo es recoger todas las orientaciones necesarias que le permitan al estudiante integrar los elementos didácticos para el estudio de la asignatura. http://www.utpl.edu.ec/ried/images/pdfs/vol7-1-2/guia_didactica.pdf

Características de la guía didáctica

- Ofrece información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio de la asignatura para el cual fue elaborada.
- Presenta orientaciones en relación con la metodología y enfoque de la asignatura.
- Presenta instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar el conocimiento (saber), las habilidades (saber hacer), las actitudes y valores (saber ser) y aptitudes (saber convivir) en los estudiantes.

Universidad Autónoma Chapingo, Dirección General Académica, guía didáctica para la virtualización educativa en la universidad autónoma Chapingo.

Funciones básicas de la guía didáctica.

- Establece las recomendaciones oportunas para conducir y orientar el trabajo del estudiante.
- Aclara en su desarrollo las dudas que previsiblemente puedan obstaculizar el progreso en el aprendizaje.
- Especifica en su contenido, la forma física y metodológica en que el alumno deberá presentar sus productos.

Universidad Autónoma Chapingo, Dirección General Académica, guía didáctica para la virtualización educativa en la universidad autónoma Chapingo.

Entrenamiento

El entrenamiento deportivo es un proceso completo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva. Dietrich Martin, Klaus Carl y Klaus Lehnertz (2001), Manual de metodología del entrenamiento deportivo.

Coordinación

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos, estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

<http://www.tododxts.com/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/126-coordinacion-concepto-y-clasificacion.html>

Entrenamiento de la coordinación

En el entrenamiento general de la coordinación los niños deberían aprender lo antes posible a mover el cuerpo con precisión, cuanto más versátiles sean los movimientos en la niñez, mejor podrán manejar los futbolistas su musculatura con ayuda del sistema nervioso. La coordinación es una capacidad necesaria para lograr un rendimiento con éxito en el deporte y debería por ello tener un valor especial dentro del entrenamiento.

Tipos de coordinación

La coordinación se clasifica en dos grandes categorías: la coordinación dinámica general y la coordinación segmentaria. La primera abarca las acciones motrices que exigen un ajuste recíproco de todas las partes del cuerpo y que en muchos casos, llevan implícitas actividades de

locomoción. La segunda categoría comprenden acciones en las que se establece una relación entre un objetivo visual y el movimiento de una parte del cuerpo, con el fin de dirigir la acción motriz hacia dicho objetivo. Pila – Teleña (2009) FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Coordinación dinámica general

Coordinación dinámica general.- Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible. <http://www.tododxts.com/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/126-coordinacion-concepto-y-clasificacion.html>

Coordinación segmentaria

Se refiere a movimientos analíticos o sintéticos, por eso se denomina también coordinación específica, comprende movimientos que relaciona el sentido de la vista con algunos segmentos corporales. Atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento, podemos distinguir tres tipos: coordinación óculo-manual, coordinación óculo-pédica y

coordinación dinámico-manual. Pila – Teleña (2009) Fundamentos Teóricos de la Educación Física.

Coordinación óculo – manual

Se refiere a la relación de un objeto y nuestras extremidades superiores, concretamente las manos. Habilidades como el golpeo, el pase, el lanzamiento, es decir, la relación entre el sentido de la vista y las manos en una tarea determinada. MAD-Eduforma Educación Física. Cuerpo de Maestros.

Coordinación óculo – pédica

El movimiento principal es de las piernas, relacionada entre el sentido de la vista y las extremidades inferiores en una acción determinada.
<http://www.iesnicolascopernico.org/Efisica/3ESO/Tema3.pdf>.

Gestos

Los gestos son formas de comunicación no verbal ejecutada con alguna parte del cuerpo, y producida por el movimiento de las articulaciones y músculos de brazos, manos y cabeza. El lenguaje de los gestos permite expresar una variedad de sensaciones y pensamientos, desde desprecio hasta afecto. Prácticamente todas las personas utilizan gestos y el lenguaje corporal, agregándoles a estos las palabras.

<http://www.taringa.net/posts/info/6214631/Significado-de-los-Gestos-y-Movimiento-Corporales.html>

Técnica

La técnica deportiva para Matveev.L.(1985, pag 35-38), se interpreta como " el modelo ideal de la acción de competición, elaborado sobre la base de la experiencia práctica o teórica en el deportista al realizar la competición, que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de éste, y de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo ".

http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva/contenidos/TEMA_3.pdf

Gestos técnicos del fútbol

La técnica deportiva se define como un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientado hacia una organización racional de interacción de fuerzas internas y externas que influyen en los deportistas con el objetivo de aprovechar efectivamente estas fuerzas para alcanzar altos resultados para el deporte. En el caso del fútbol serían los movimientos ideales en los que se utiliza el balón para resolver óptimamente una situación de juego. CARLOS A. Borzi (1999) "Fútbol infantil: Entrenamiento programado.

Gestos técnicos individuales

Conjunto de acciones que un jugador puede realizar en contacto con el balón, con las limitaciones establecidas por el reglamento. Es la manifestación de un determinado nivel de habilidad en una acción, relacionándola con los aspectos tácticos, psicológicos y físicos que intervienen en la jugada. Así el jugador técnico no es el que tiene un alto nivel de habilidad, si no el que relaciona e forma eficaz este nivel con el resto de fundamentos. Álex Sans Torrelles, César Frattarola Alcaraz (1998) Entrenamiento en el fútbol base.

La conducción

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo. BRÜGGEMANN Detlev (2004) Fútbol: entrenamiento para niños y jóvenes.

Tipos de conducción

1) Según las superficies de contacto

a) con la parte externa del pie.- La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.

b) Con la parte interna del pie.- Utilizamos el empeine interior del pie.

Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera.

La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso

c) Con el empeine.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.

d) Con la punta del pie.- Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.

e) Con la planta del pie.- Se utiliza para perfilarse en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo. BRÜGGEMANN Detlev (2004) Fútbol: entrenamiento para niños y jóvenes

El pase

Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. ARDÁ Toni, CASAL Claudio (2003) Metodología de la enseñanza del fútbol.

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

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 del 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.

Tipos de pase.

1) DE ACUERDO A LA DISTANCIA

- Pases cortos

- Pases largos

- Pases medianos

2) DE ACUERDO A LA ALTURA

- Pase a ras del suelo

- Pase a media altura

- Pase por elevación

3) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO

- Con la parte interna de pie

- Con la parte externa del pie

- Con el empeine

- Con el taco

www.entrenadores.info.

Control o Recepción

Es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior. www.entrenadores.info

Características del control del balón:

Parada: Inmoviliza totalmente el balón raso o alto, sirviéndose; jugador y balón parados.

Semiparada: El balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose efectuar con cualquier superficie de contacto del pie, pecho y la cabeza. Este gesto proporciona una mayor velocidad y permite una orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

Amortiguamiento: Acción inversa del golpeo, se reduce su velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. www.entrenadores.info

El dribling

Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. Su elemento más importante es la finta que son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo

para desorientar al adversario y así poder superarlo. GOMÁ OLIVA Antonio (2007) Manual del Entrenador de Fútbol Moderno

Objetivo del dribling.

- Distraer la atención del adversario, para superarlos.
- Para ganar tiempo y espacio.
- Para no perder la posesión del balón.

Características del dribling.

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.
- Exige creatividad.
- En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival. GOMÁ OLIVA Antonio (2007) Manual del Entrenador de Fútbol Moderno

Tipos de dribling.

1) Según la complejidad de la ejecución

a) Dribling simple.- Busca superar al adversario de la manera más sencilla posible. Realizando el mínimo contacto con el balón.

b) Dribling compuesto.- Se utiliza la finta y el mayor número de superficies de contacto.

2) Según la posición del adversario.

a) Dribling de frente.- Es cuando el jugador se encuentra cara a cara con el adversario y utiliza su ingenio y técnica del dribling para superarlo.

b) Dribling cuando el rival está detrás.- Es necesario cuando estamos de espaldas al arco rival y tenemos una marca asfixiante del adversario. El jugador tiene que necesariamente que desarrollar la capacidad de recepcionar, proteger, amagar y girar el cuerpo para zafar del acoso del rival.

c) Dribling cuando el rival esta al costado.- Se utiliza cuando el adversario logra darnos alcance y corre en paralelo a nosotros. El jugador debe desarrollar la capacidad de sobre-parar y con la misma iniciar nuevamente la carrera; de lo contrario cambiar de dirección en forma brusca; para salir de la marca.

3) Según la acción del que dribla.

a) Dribling en velocidad.- Busca aprovechar la velocidad del jugador para picar con el balón sorprender y superar al adversario, cambiando de velocidad.

b) Dribling de protección.- Su objetivo es proteger el balón hasta que las condiciones para progresar en el juego o pasar el balón mejoren, es un dribling preventivo.

c) Dribling con engaño.- Todo dribling requiere de engaño, en este caso se da una idea al rival y se hace lo contrario. Es algo natural que tienen los grandes jugadores; es la suma de la improvisación, ingenio y técnica del dribling. La finta está presente también. GOMÁ OLIVA Antonio (2007) Manual del Entrenador de Fútbol Moderno

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.

Características del golpe de cabeza

Superficies de contacto

Frontal: Para dar potencia y dirección.

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

Parietal: para los desvíos

Occipital: Para las prolongaciones.

Formas de efectuarlo: parado, en sitio o salto vertical parado, carrera sin saltar, carrera con salto, en plancha.

Gestos técnicos del golpeo en el aire: Iniciación, carrera, despegue, vuelo, contacto y caída.

Finalidad: Remate, desvíos, prolongaciones y despejes

Desvíos: Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo. Interceptación en el desvío defensivo, y pase o tiro en el desvío ofensivo

Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra propia portería.

Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria.

Consideraciones sobre el golpeo.

Superficie de golpeo: Frontal, parietal y occipital, dependiendo de donde procede el balón. Es recomendable utilizar siempre el frontal si es posible.

Movimiento de cabeza: Inclinar hacia atrás antes de golpear y llevarla hacia adelante cuando se toma el contacto. Abrir los ojos.

Movimiento cuerpo: Abrir las piernas, arquear todo el cuerpo, ayudar con los brazos, que no sean pesos muertos. Total atención sobre el balón.

www.entrenadores.info

Entrada

Es la acción físico-técnica-táctica defensiva realizada sobre el balón y adversario (éste tiene el balón controlado) con la finalidad de apoderarnos del balón o, al menos hacerle perder dicho control, impidiendo que progrese y sea dueño del juego. La superficie de contacto a utilizar es el pie (o la cabeza). Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control. En las acciones laterales, el jugador suele tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para conseguir la interceptación. CARLOS A. Borzi (1999) Fútbol infantil: Entrenamiento programado.

Carga.

Es una acción físico-técnico-táctica que se produce al entrar en contacto físico con la parte superior del tronco, empujando hombro con hombro al jugador adversario, en la disputa del balón, con el fin de apartarlo o desequilibrarlo reglamentariamente, para recuperar el balón o seguir conservándolo. Es una acción que se puede realizar tanto en ataque, como en defensa y aunque nosotros la tratamos desde el punto de vista defensivo, perfectamente se podría estudiar desde el punto de ofensivo.
BANGSBO Jens (2002) Fútbol: jugar en defensa

Objetivos de la carga

En ataque se debe utilizar para:

- Seguir conservando la posesión del balón.
- Seguir progresando por el terreno de juego.
- y en general para dar continuidad al juego de ataque.

En defensa debe utilizarse para:

- Dificultar las acciones técnicas del adversario (de control, conducción del balón y tiro a portería).
- Facilitar la recuperación del balón.

En el aspecto defensivo, principalmente se produce la mejora de las cargas y las entradas y en el aspecto ofensivo se busca una mejora de la conducción, la protección del balón y la carga ofensiva. BANGSBO Jens (2002) Fútbol: jugar en defensa

Anticipación.

Es la acción táctica que realiza el jugador modificando su posición con respecto a su adversario que espera recibir el balón, con el fin de impedir que éste lo reciba. La anticipación es una acción que se realiza sobre el jugador adversario, tratando de ganarle mentalmente. La diferencia con la interceptación es que ésta última actúa sobre el balón y la anticipación sobre el jugador adversario. En general el objetivo que se persigue con esta acción es tratar de buscar una posición ventajosa respecto al adversario para:

- a) posteriormente poder interceptar el balón e iniciar una acción ofensiva.
- b) o en su defecto, evitar que el atacante pueda recibir el balón controlado.
- c) Si la anticipación la realiza un jugador del equipo atacante lo que éste buscará será anticiparse al defensor que intenta interceptar el pase y poder así, proseguir el juego de ataque.

http://www.tacticasdefutbol.com/tienda/pub/DEMO_LIBRO1.pdf

Interceptación.

Es la acción físico-técnico-táctica defensiva, sobre el balón que ha jugado el adversario, para modificar su trayectoria y tratar de evitar el fin perseguido por el lanzador. Por tanto, la acción de interceptar debe situarse cuando el adversario ha lanzado el balón. Dentro de la interceptación, se debe diferenciar entre dos acciones importantes que se producen casi a la vez, como son la ANTICIPACIÓN y la INTERCEPTACIÓN. La diferencia está en que la anticipación es una acción que se realiza sobre el jugador adversario y la interceptación se hace sobre el balón.

http://www.tacticasdefutbol.com/tienda/pub/DEMO_LIBRO1.pdf

6.4. OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Proponer una guía didáctica, a los docentes y entrenadores para mejorar el entrenamiento de la coordinación de los gestos técnicos individuales del fútbol en la categoría de 10 años.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Mejorar el entrenamiento de la coordinación de los gestos técnicos individuales del fútbol de los deportistas de las Instituciones de la Red Cangahua.

- Impulsar a los entrenadores y profesores de educación física, a la realización de un entrenamiento metódico y planificado para un desarrollo coordinado de los gestos técnicos individuales del fútbol.
- Motivar a los docentes de las Instituciones de la Red Educativa Cangahua, a que mejoren sus condiciones metódicas en las clases de coordinación impartidas a los estudiantes.

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 la Red Educativa Cangahua de la parroquia Cangahua, Cantón Cayambe, Provincia Pichincha se hace necesaria la aplicación de la propuesta planteada con la finalidad de lograr que los niños de los diferentes establecimientos de la RED, adquieran una notable mejoría de la coordinación en los gestos técnicos individuales del fútbol, mismos que les permitirán tener una buena técnica deportiva y así se ayuden a desenvolverse dentro y fuera del ámbito social y deportivo.

6.6 Ubicación sectorial y física

La propuesta se desarrolló en las 5 instituciones educativas que pertenecen a la Red Educativa de Cangahua, de la parroquia de Cangahua, cantón Cayambe, provincia Pichincha.

Sus límites son:

Al Norte: Río Pisque, Juan Montalvo, Cayambe y Tabacundo.

Al sur: El Quinche

Al este: Cordillera Central

Al oeste: Cusubamba, Ascázubi, El Quinche

DESARROLLO DE LA PROPUESTA



✓ UNIDAD 1	COORDINACIÓN ÒCULO MANUAL
✓ UNIDAD 2	COORDINACIÓN ÒCULO PÉDICA
✓ UNIDAD 3	CONDUCCIÓN DE BALÒN
✓ UNIDAD 4	EL PASE
✓ UNIDAD 5	CONTROL DEL BALÒN
✓ UNIDAD 6	GOLPE DE CABEZA

UNIDAD 1

Coordinación óculo manual

Se refiere a la relación de un objeto y nuestras extremidades superiores, concretamente las manos. Habilidades como el golpeo, el pase, el lanzamiento, es decir, la relación entre el sentido de la vista y las manos en una tarea determinada.

Objetivo

- Incrementar la precisión y la seguridad en la coordinación óculo manual de los estudiantes.

Materiales

- Pelotas de tenis
- Cuerda

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL.

<p>Ejercicio 1</p> <p>Con una pelota pequeña sea de tenis o hecha de arroz, le pedimos al estudiante que realice lanzamientos hacia arriba y que la vuelva a coger con la misma mano sea derecha o izquierda.</p> <p>Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 17 – Ene. - 2012</p>	
<p>Ejercicio 2</p> <p>Al igual que el ejercicio anterior, pero ahora se pasa la pelotita de una mano a la otra.</p>	
<p>Ejercicio 3</p> <p>Lo mismo que el ejercicio anterior con la variante de que debe de</p>	

<p>dar una palmada antes de coger la pelota.</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 4</p> <p>Le pedimos a nuestro estudiante que sostenga la pelota con una mano por atrás de su cuerpo y le pedimos que la lanza hacia adelante y la coja con la misma mano, sea derecha o izquierda.</p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 17 – Ene. - 2013</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 5</p> <p>Igual que el anterior con la variante de que lanzamos la pelota con las dos manos.</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 6</p>	

<p>Lanza la pelotita hacia arriba con una mano y antes de cogerla nos topamos la cabeza y el muslo con la misma mano y volvemos a coger la pelotita.</p> <p>.</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 7</p> <p>Realizamos los ejercicios anteriores pero ahora con dos pelotas.</p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 17 – Ene. - 2013</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 8</p> <p>De la misma manera que el anterior con la variante de que debe de dar una palmada antes de coger las dos pelotitas.</p>	

<p style="text-align: center;">Ejercicio 9</p> <p>Lanzamos las pelotitas una a la vez con la finalidad de que se crucen y se pueda cambiar de mano.</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 10</p> <p>Realizamos todos los ejercicios anteriores con las pelotitas pero ahora en parejas.</p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 17 – Ene. - 2013</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 11</p> <p>Salto de la cuerda hacia adelante.</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 12</p> <p>Salto de la cuerda hacia atrás.</p>	

	
<p align="center">Ejercicio 13</p> <p>Salto de la cuerda hacia adelante cruzado.</p>	
<p align="center">Ejercicio 14</p> <p>Salto de la cuerda hacia adelante con pierna derecha.</p>	
<p align="center">Ejercicio 15</p> <p>Salto de la cuerda hacia adelante con pierna izquierda.</p> <p>Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 18 – Ene. - 2013</p>	

UNIDAD 2

Coordinación óculo pédica

El movimiento principal es de las piernas, relacionada entre el sentido de la vista y las extremidades inferiores en una acción determinada.

Objetivo

- Desarrollar la coordinación óculo pédica

Materiales:

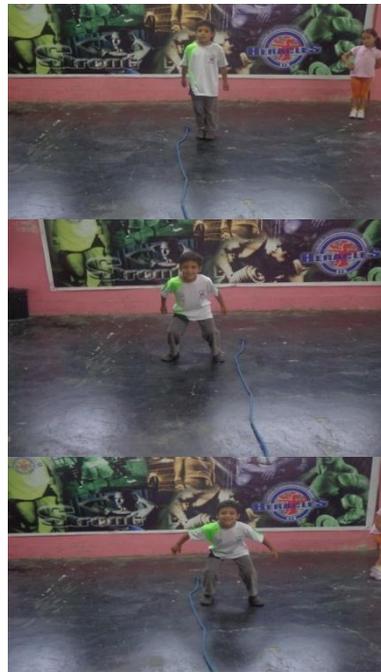
- Cuerdas
- Conos
- Tapas
- Escalera de coordinación
- Ulas

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN ÓCULO PÉDICA.

Ejercicio 16

Colocamos en el piso una cuerda de 5 metros, el estudiante se coloca al inicio de la misma y realiza saltos a pies juntos de un lado al otro a lo largo de la cuerda.

Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 18 – Ene. - 2013



Ejercicio 17

Al igual que el anterior ejercicio pero el desplazamiento hacia atrás o en sentido dorsal.



<p style="text-align: center;">Ejercicio 18</p> <p>Igual que los anteriores con la variante que el salto lo realiza en un solo pie sea derecho o izquierdo.</p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 18 – Ene. - 2013</p>	 <p>The image consists of three vertically stacked photographs showing a young boy in a white t-shirt and grey pants performing a one-foot hop over a blue line on a dark gymnasium floor. In the top photo, he is standing with both feet on the line. In the middle photo, he is in mid-air with one foot on the line and the other foot lifted. In the bottom photo, he has landed on the line with one foot.</p>
<p style="text-align: center;">Ejercicio 19</p> <p>Ubicamos un madero de 1 metro, el estudiante realiza saltos a pies juntos adelante y atrás seguido.</p>	 <p>The image consists of two vertically stacked photographs showing a young girl in a striped shirt and purple pants performing jumps over a wooden plank on a dark gymnasium floor. In the top photo, she is standing with both feet on the plank. In the bottom photo, she is standing with both feet on the floor in front of the plank, having just jumped over it.</p>

Ejercicio 20

Al igual que el anterior pero los saltos lo realizamos hacia los lados derecha e izquierda.



Ejercicio 21

Con el mismo madero ubicado de forma horizontal, el estudiante realiza skiping adelante y atrás.

Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 18 – Ene. - 2013



Ejercicio 22

Ubicamos el madero en forma vertical y realizamos skiping derecha e izquierda.



Ejercicio 23

Colocado el madero en forma vertical, el estudiante realiza saltos seguidos con piernas cruzadas.



Ejercicio 24

En la misma posición el madero realiza saltos alternados en un pie.



Ejercicio 25

Situamos dos maderos uno en forma vertical y otro en forma horizontal y realizamos skiping adelante – atrás y derecha – izquierda.



<p style="text-align: center;">Ejercicio 26</p> <p>Colocamos dos tapas separadas a 80 centímetros, le ubicamos al estudiante en la mitad de las tapas y realiza saltos a dos pies hacia los lados regresando siempre al medio.</p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 18 – Ene. - 2013</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 27</p> <p>En la misma ubicación realizamos los saltos adelante y atrás, siempre regresando a la mitad.</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 28</p>	

Al igual que los anteriores ejercicios, realiza saltos hacia los lados con la variante de que asentará un solo pie según al lado que le corresponda.

Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 18 – Ene. - 2013



Ejercicio 29

Ubicamos 3 conos horizontalmente y 3 verticalmente, el estudiante realiza saltos a dos pies con giro adentro y salto con giro hacia afuera.



Ejercicio 30

Ubicamos 4 conos en forma de cruz, colocamos al estudiante a la mitad de los conos y realiza saltos a dos pies hacia los 4 lados siempre regresando a

la mitad.



Ejercicio 31

Colocamos un banco y el estudiante realiza salto alternado.

Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 18 – Ene. - 2013



Ejercicio 32

Con el mismo material realizamos saltos separando y juntando las piernas, arriba junta, abajo separa.



Ejercicio 33

Los mismos saltos en forma alternada hacia los laterales.



Ejercicios 34

Ubicamos las tapas en fila, los estudiantes realizan skipping en cada espacio de las tapas.

Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 25 – Ene. - 2013



Ejercicio 35

El mismo ejercicio anterior con la variante que realizamos doble skipping en los espacios de las tapas.



Ejercicio 36

El estudiante realiza doble skipping con desplazamiento lateral.



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 25 – Ene. - 2013

Ejercicio 37

Ubicamos los conos en fila y el estudiante de desplaza en forma frontal realizando zig – zag entre los conos (slalom).



Ejercicio 38

El mismo ejercicio con la variante que realizamos entrada y salida por el mismo espacio de los conos.



Ejercicio 39

Igual que el ejercicio anterior con la variante entrada frontal por un espacio y salida dorsal por el otro espacio en forma de zig - zag.

Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 25 – Ene. - 2013



Ejercicio 40

Utilizamos la ula ubicada en el piso y el estudiante realiza saltos a dos pies, adelante, al medio, atrás y regresa con la misma secuencia.



Ejercicio 41

El mismo ejercicio con la variante de saltos laterales, derecha, al medio e izquierda, regresando con la misma



secuencia.



Ejercicio 42

Con el mismo material, el estudiante realiza saltos alternados una pierna adentro de la ula y el otro fuera de la misma y va alternando.

Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 25 – Ene. - 2013



Ejercicio 43

Se ubica los conos de manera diagonal separados a una distancia de 3 metros, el estudiante realiza desplazamiento frontal por los conos.



Ejercicio 44

Igual que el ejercicio anterior pero con desplazamiento frontal de ida y dorsal de vuelta.



Ejercicio 45

Mismo ejercicio con la variante del desplazamiento lateral con el frente hacia adelante.



Ejercicio 46

Igual que el ejercicio anterior con la variante del frente hacia atrás.

Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 25 – Ene. - 2013



UNIDAD 3

Conducción

Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego o transportándolo por el aire.

Podrá ser individual, cuando se realiza en beneficio propio (contraataque) y de conjunto, está encadenada con otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.

Características

Superficies de contacto:

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

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).

OBJETIVO

Desarrollar la conducción del balón en diferentes direcciones.

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDUCCIÓN.

Ejercicio 47

Ubicamos dos filas, el deportista conducen el balón en forma rectilínea llevando el balón en medio de las piernas y dirigiéndolo con los dos perfiles hacia la otra fila.



<p style="text-align: center;">Ejercicio 48</p> <p>Los estudiantes conducen el balón en forma diagonal por detrás de la tapas</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 49</p> <p>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</p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 04 – Feb. - 2013</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 50</p> <p>Los estudiantes realizan conducción del balón hacia cualquier parte de las tapas ubicadas indistintamente por el patio.</p>	

<p style="text-align: center;">Ejercicio 51</p> <p>Realiza conducción del balón y a la voz del entrenador giran en dirección opuesta.</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 52</p> <p>Conducir a la mayor velocidad en un circuito, todos juntos sin tocarse unos a otros y sin salirse del círculo.</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 53</p> <p>Conducción del balón siguiendo las indicaciones del entrenador, quien mandará a la derecha, izquierda, adelante, atrás, media vuelta.</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 04 – Feb. - 2013</p>	

<p style="text-align: center;">Ejercicio 54</p> <p>En tríos, en línea a una distancia determinada, A conducirá el balón hacia B, que lo relevará y lo conducirá hasta C y así sucesivamente.</p>	 A photograph showing three people standing in a line on an outdoor basketball court. They are positioned at a distance from each other, ready to pass a ball. The background shows a school building and some trees.
<p style="text-align: center;">Ejercicio 55</p> <p>Realizar conducción del balón con desplazamiento lateral, con la planta del pie derecha e izquierda.</p>	 A photograph of a person in a light blue tracksuit performing a lateral ball dribble on a basketball court. The person is leaning forward, using their feet to move the ball side-to-side.

Ejercicio 56

Realizar conducción del balón hacia atrás llevándolo con la planta del pie.



Ejercicio 57

Realizar conducción del balón con el borde interno de ambos pies al mismo tiempo.



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 04 – Feb. - 2013

UNIDAD 4

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

OBJETIVO

Desarrollar el pase a corta, media y larga distancia.

EJERCICIOS PARA MEJORAR EL PASE.

Ejercicio 58

Los estudiantes se ubican en dos filas y realizan pases con el borde interno de un lado hacia el otro.



Ejercicio 59

Realizamos pases en parejas con el borde interno, por cada espacio de los conos.

Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 04 – Feb. - 2013



Ejercicio 60

Ubicamos las tapas diagonalmente, en parejas el primer estudiante se desplaza de tapa a tapa mientras que su compañero realiza pases hacia donde se dirige su compañero.



Ejercicio 61

En parejas se realiza pases de lado a lado tratando de pasar la pelota por el medio de los conos tratando de no toparlos.



Ejercicio 62

En parejas, el un compañero trabaja solo con las manos entrega la bola a ras de piso a su compañero el cual va a buscar el balón para realizar el pase con el borde interno y regresa de espaldas hacia el cono.

Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 04 – Feb. - 2013



Ejercicio 63

Al igual que el anterior ejercicio pero realiza el pase a media altura con el borde interno.



Ejercicio 64

Ubicamos dos tapas separadas a 8 metros, el estudiante realiza pases y se desplaza lateralmente a topar las tapas de un lado hacia el otro.



Ejercicio 65

Al igual que el otro ejercicio con la variante que al momento de realizar el pase, el estudiante se desplaza por detrás de las tapas formando un ocho.

Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 04 – Feb. - 2013



Ejercicio 66

Realiza el pase con borde interno entre las tapas y regresa de espaldas al lugar de partida.



<p style="text-align: center;">Ejercicio 67</p> <p>Realizar pases en tríos formando un triangulo sin desplazamiento.</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 68</p> <p>El mismo ejercicio pero con desplazamiento.</p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 04 – Feb. - 2013</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio 69</p> <p>Realizamos un circuito de pases con distintos tipos desplazamientos.</p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 04 – Feb. - 2013</p>	

UNIDAD 5

Recepción o control

Es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Características

Tipos de control:

Parada: Inmoviliza totalmente el balón raso o alto, sirviéndose; jugador y balón parados.

Semiparada: El balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose efectuar con cualquier superficie de contacto del pie, pecho y la cabeza. Este gesto proporciona una mayor velocidad y permite una orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

Amortiguamiento: Acción inversa del golpeo, se reduce su velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear.

Superficies de contacto

Pie: (Planta, borde interior, borde exterior, empeine) pierna (muslo y tibia) tronco (pecho, abdomen) cabeza (frontal, parietal) brazos (para el portero, manos y puños).

Principios básicos para un buen control.

Atacar el balón en lugar de esperarlo.

Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo que intervenga.

Relajamiento total en el momento del contacto.

Orientarse, decidiendo la acción posterior, al control a realizar.

EJERCICIOS PARA MEJORAR EL CONTROL DE BALÓN Y EL DRIBLING.

Ejercicio No.70

El deportista realiza el control del balón pisando la pelota y levantando la cabeza teniendo cuidado de no caerse.



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 07 – Feb. - 2013

<p style="text-align: center;">Ejercicio No.71</p> <p>El deportista se pone de lado y con la planta del pie izquierdo mueve el balón de lado</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.72</p> <p>El deportista realiza el control del balón pisándolo y con los dos perfiles alternados y por delante de la balón cada pierna camina hacia adelante</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.73</p> <p>El deportista realiza el control del balón pisando la pelota con la punta del pie y llevándolo hacia atrás con la cabeza levantada</p>	

Ejercicio No.74

El deportista realiza el control del balón con la punta de los pies llevándolo hacia adelante con los dos perfiles

Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 07 – Feb. - 2013



Ejercicio No.75

El deportista realiza el control del balón llevándolo con los dos perfiles hacia adentro con la parte interna del pie



Ejercicio No.76

El deportista realiza el control del balón llevándolo con un perfil hacia fuera con la parte externa del pie



<p style="text-align: center;">Ejercicio No.77</p> <p>El deportista realiza el control del balón llevándolo con un perfil hacia adentro girando el balón con la planta del pie</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.78</p> <p>El deportista realiza el control del balón llevándolo con un perfil hacia atrás con la planta del pie</p> <p style="text-align: center; margin-top: 200px;">Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 07 – Feb. - 2013</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.79</p> <p>El deportista realiza el control del balón a velocidad en una línea recta dándole pequeños toque con la parte externa del pie</p>	

<p style="text-align: center;">Ejercicio No.80</p> <p>El deportista realiza un estrem rápido golpeamos la pelota con la parte exterior del pie se inclina el cuerpo hacia adelante para que haya mayor potencia</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.81</p> <p>El jugador golpea el balón con el exterior del pie y engancha hacia adentro</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.82</p> <p>El jugador golpea el balón con el exterior del pie y engancha hacia adentro luego con la parte interior y engancha hacia afuera</p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 07 – Feb. - 2013</p>	

<p style="text-align: center;">Ejercicio No.83</p> <p>El jugador se ubica en posición parado con las piernas horizontales golpea la balón con el pie derecho y luego el izquierdo y cruza el balón y pisa la pelota</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.84</p> <p>El deportista se ubica en posición parado y pisa la pelota la punta del pie a punta hacia el lado derecho jala el balón circulo hacia dentro y pisa el balón con el otro pie</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No.85</p> <p>El jugador jala el balón la golpea y pisa con el otro pie</p>	

Ejercicio No.86

El jugador jala el balón hacia atrás la golpea da la vuelta y vuelve a pisar con el mismo pie que empezó sin tocar el pie en el suelo



Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago
Fuente: Red Educativa Cangahua
Fecha: 07 – Feb. - 2013

UNIDAD 6

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.

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.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador:

De parado

De parado con salto vertical

En carrera sin saltar

En carrera con salto

En plancha

Consideraciones sobre el golpeo:

Superficie de golpeo: Frontal, parietal y occipital, dependiendo de donde procede el balón. Es recomendable utilizar siempre el frontal si es posible.

Movimiento de cabeza: Inclinar hacia atrás antes de golpear y llevarla hacia adelante cuando se toma el contacto, sin cerrar los ojos.

Movimiento cuerpo: Abrir las piernas, arquear todo el cuerpo, ayudar con los brazos, que no sean pesos muertos y total atención sobre el balón.

EJERCICIOS DE CABECEO

<p style="text-align: center;">Ejercicio No 87</p> <p>Los deportistas se forman en dos hileras de frente él un jugador le lanza el balón con las manos para que el otro jugador le recepte con la cabeza y lo vuelva a lanzar a lugar de origen</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No 88</p> <p>El deportista le lanza el balón con las manos hacia la cabeza él lo recepta y lo lanza devuelta y camina dos pasos hacia adelante</p> <p style="text-align: center;">Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 07 – Feb. - 2013</p>	
<p style="text-align: center;">Ejercicio No 89</p> <p>Cabeceo normal arquearse hacia atrás envié su cabeza hacia adelante , mantener los hombros nivelados y perpendiculares al objetivo, el contacto debe hacerse con el centro de la frente</p> <p>El balón debe golpearse con la parte</p>	

<p>superior de su cabeza, debe inclinar hacia atrás la parte superior del cuerpo y propulsar la cabeza al frente producirá mucha más potencia</p>	
<p>Ejercicio No 90</p> <p>El jugador debe lanzar todo su cuerpo en la trayectoria que quiere para el balón, sus brazos deben de estar listos al frente para proteger la caída</p>	
<p>Ejercicio No 91</p> <p>Cabeceo de lado se debe girar la cabeza en la dirección del objetivo este movimiento dirige el balón que viene</p>	
<p>Ejercicio No 92</p> <p>Cabeceo hacia atrás se hace contacto con la parte de atrás de la cabeza, al arquearse hacia atrás redirija el balón hacia atrás de usted, esta técnica es útil debido al factor sorpresa</p> <p>Elaborado por: Luna Chenche Christian Santiago Fuente: Red Educativa Cangahua Fecha: 07 – Feb. - 2013</p>	

6.7. Impactos

6.7.1. Impacto Educativo

Acorde a lo analizado, podemos decir que esta guía ayuda desde el punto de vista educativo a:

- Mejora en la hora clase de educación física, que el profesor sepa realizar secuencia de ejercicios acorde a los fundamentos a desarrollar.
- A través de esta guía el profesor tenga un conocimiento claro de los conceptos de los fundamentos a enseñar en estas edades.
- Mejora de los gestos técnicos individuales del fútbol en los niños.
- Ayuda a desarrollar la creatividad de los profesores, para que sus clases de educación física sean variadas.
- Estimula positivamente en los niños al tener actividades variadas, desarrolla su concentración, creatividad, valores, juego en equipo, el apoyo mutuo, solidaridad, etc.
- Útil para cada Institución de la Red Educativa Cangahua, para obtener mayores logros deportivos.

6.7.2. Impacto Social

El impacto social que genera el deporte en los niños es de mucha importancia, en ellos los juegos pre deportivos tiene una función social, ayuda a desarrollar valores, los aleja de vicios, los predispone al esfuerzo, el aprender a perder y a ganar, así como a respetar al rival y al compañero de equipo de ahí la importancia del rol social que tiene el profesor de deportes como guía para los niños, de el dependerá la formación adecuada o no que reciba el niño.

El deporte del fútbol mueve masas genera pasiones, es de gran impacto social y esto se ve en la actitud de la mayoría de los padres que les cuesta entender que en estas categorías lo importante es el proceso y no tanto el triunfo, por eso el contacto que debe tener el maestro con los padres es importante ya que ellos también deben ser integrados al proceso.

6.8 Difusión

La promoción de la presente propuesta fue difundida y aplicada en las instituciones de la Red Educativa Cangahua. La masificación fue primero personal y después con la ayuda de los docentes que participan, los mismos que se convertirán en multiplicadores de la propuesta.

6.9 Bibliografía

ARDÁ Toni, CASAL Claudio (2003) “Metodología de la enseñanza del fútbol” editorial Paidotribo.

BANGSBO Jens (2002) “Fútbol: jugar en defensa” editorial Paidotribo.

BANGSBO Jens (2003) “Fútbol: jugar en ataque” editorial Paidotribo.

BENEDEK Endre (2007) “Fútbol: 250 Ejercicios de Entrenamiento” tercera edición.

BRÜGGEMANN Detlev (2004) “Fútbol: entrenamiento para niños y jóvenes”, editorial Paidotribo.

BUSCHMANN Jürgen (2002), “La coordinación en el fútbol: una nueva propuesta de ejercicios de entrenamiento”, editor tutor.

CARLOS A. Borzi (1999) “Fútbol infantil: Entrenamiento programado”, editorial Stadium S.R.L.

CECCHINI ESTRADA José Antonio (2006), “Fundamentos teóricos de la educación física”, editor KRK.

DOUGHERTY Neil J. (2004) “Educación física y deportes para el alumno de la escuela secundaria”, editor Reverte.

GÁNDARA Cristina (2004) “Manual de Educación Física: deportes y recreación por edades” editor Cultural.

GOMÁ OLIVA Antonio (2007) “Manual del Entrenador de Fútbol Moderno” cuarta edición.

HERNANDEZ VASQUEZ José Luis (2008) “Educación Física y Deporte” editorial INDE.

HERRERA GARCÍA Jorge (2007) “Proyectos educativos”, editorial UNMSM.

PACHECO GIL Oswaldo (2005) “Proyectos educativos”, editorial UNAM.

PACHECO Rui (2004) “La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7” edición Ilustrada.

PEITERSEN Birger (2003) “Técnica del fútbol: el ABC del entrenamiento juvenil”, editorial Paidotribo.

SANS TORRELLES Álex (1998) “Entrenamiento en el fútbol base”, editorial Reverte.

TELEÑA Pila (2009) “Fundamentos Teóricos de la Educación Física”, editorial Pila Teleña.

LINCOGRAFÍA.

<http://yeffri987.galeon.com/aficiones1333224.html>

<http://entrenadordefutbol.blogia.com/temas/tecnica-colectiva.php>

http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/sist_f11/sist_f11.htm

<http://www.tododxets.com/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/126-coordinacion-concepto-y-clasificacion.html>

ANEXOS

Anexo 1

EFFECTOS

- Falta de personal competente o idóneo para la enseñanza del deporte.

Deportistas sin conocimientos de técnicas.

- No controlan el balón adecuadamente.
- Realizan incorrectamente la conducción del balón.
- Mala dirección en los pases.

Ejercicios deficientes en los gestos técnicos del fútbol.

ESTUDIO DEL ENTRENAMIENTO DE LOS GESTOS TECNICOS INDIVIDUALES DEL FUTBOL EN LA CATEGORIA SUB-10 DE LOS ESTUDIANTES DE LA RED CANGAHUA DEL CANTON CAYAMBE EN EL AÑO 2012

CAUSAS

Desconocimiento metodológico

Mala ejecución de la técnica individual y colectiva del fútbol

Padres desinteresados por la práctica deportiva.

Procedimientos tardíos en la enseñanza de la coordinación.

Anexo 2 MATRIZ CATEGORÍA

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>La coordinación es una capacidad física complementaria, que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.</p>	Entrenamiento de la Coordinación.	<p>Coordinación dinámica generala</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intermuscular • Intramuscular
<p>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.</p>	Gestos técnicos del fútbol.	<p>Coordinación óculo-segmentaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Óculo manual • Óculo pédica
		<p>Técnica individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pase. • Conducción. • Driblin / Regate. • Remate / Tiro. • Interceptación. • Anticipación. • Carga.
		<p>Técnica colectiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pared. • Sistemas. • Pase. • Juegos combinados.

Anexo 3

Matriz de coherencia.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo es el entrenamiento de la coordinación en los gestos técnicos individuales del fútbol en los deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones que pertenecen a la RED Educativa Cangahua del Cantón Cayambe en el año 2012?</p>	<p>Diagnosticar el entrenamiento de la coordinación en los gestos técnicos individuales del fútbol en los deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones que pertenecen a la RED Educativa Cangahua del Cantón Cayambe en el año 2012.</p>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN
<ul style="list-style-type: none">• Analizar la coordinación óculo-segmentaria de los deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones que pertenecen a la RED Educativa Cangahua del Cantón Cayambe en el año 2012.• Identificar los gestos técnicos individuales del fútbol a deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones que pertenecen a la RED Educativa Cangahua del Cantón Cayambe en el año 2012.• Determinar la coordinación de los gestos técnicos individuales del fútbol deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones que pertenecen a la RED Educativa Cangahua del Cantón Cayambe en el año 2012.	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuál es la coordinación óculo-segmentaria que aplican los deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones que pertenecen a la RED Educativa Cangahua del Cantón Cayambe en el año 2012?• ¿Qué gestos técnicos individuales del fútbol desarrollan deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones que pertenecen a la RED Educativa Cangahua del Cantón Cayambe en el año 2012?• ¿Cómo influye la coordinación de los gestos técnicos individuales del fútbol en deportistas de la categoría sub-10 de las Instituciones que pertenecen a la RED Educativa Cangahua del Cantón Cayambe en el año 2012?

Anexo 4

RECOLECCIÓN DE DATOS

(Ficha de Observación)



Anexo 5

INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA RED CANGAHUA

U.E. “JOSÉ ACOSTA VALLEJO”



SHARNOW

ESC. OTTO



ESC. ANTONIO DE ALCEDO



TAMAYO

ESC. CESAR



Anexo 6

FICHA DE OBSERVACIÓN

RED EDUCATIVA CANGAHUA

FICHA DE OBSERVACIÓN PARA LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB-10 DE LA RED CANGAHUA

NOMBRE DEL DEPORTISTA: _____

EDAD: _____

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: _____

	Nº	EJERCICIOS	EXELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR
C O R D I N A C I Ó N	1	SALTO EN BANCO ALTERNADO.- MEDIANTE ESTE EJERCICIO PODEMOS FORTALECER EL FUNDAMENTO DEL CONTROL DEL BALÓN CON LA PARTE DE LA PLANTA DEL PIE.				
	2	ENTRADA Y SALIDA LATERAL EN ESCALERA ALTERNADA.- ESTE EJERCICIO NOS PERMITE MEJORAR LA UBICACIÓN DEL CUERPO AL MOMENTO DE REALIZAR UN PASE A RAS DE PISO.				
	3	DESPLAZAMIENTOS EN ZIC - ZAC.- AL REALIZAR ESTE EJERCICIO AYUDAREMOS A QUE EL DEPORTISTA PUEDA DESARROLLAR EL FUNDAMENTO DE LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN.				
	4	SALTO BILATERAL HACIA ADELANTE CON UNA PIERNA.- EL PRESENTE EJERCICIO NOS PERMITE PROGRESAR EN LAS HABILIDADES DEL DEPORTISTA EN LA CONDUCCIÓN DEL BALÓN COMO LAS FINTAS.				
	5	SALTO FORNTAL EN DOS PIES SOBRE OBSTÁCULOS (CANGURO).- CON LA AYUDA DE ESTE EJERCICIO PODREMOS FORTALECER EN EL DEPORTISTA SU TREN INFERIOR PARA EJECUTAR LOS GOLPES DE CABEZA.				
GESTOS TÉCNICOS	6	CONTROL DEL BALÓN.- (CON LA PLANTA DEL PIE) SE LEVANTA UN POCO EL PIE CON EL QUE CONTROLAREMOS LA PELOTA Y PISAMOS EL BALÓN CON LA PLANTA EN LA PARTE SUPERIOR DE LA PELOTA, CON EL PIE UN POCO INCLINADO CON LA PUNTA MIRANDO HACIA ARRIBA.				
INDIVIDUALES	7	PASES.- UBICAMOS DOS COLUMNAS FRENTE A FRENTE Y REALIZAMOS PASES CON DESPLAZAMIENTOS DE UN LADO AL OTRO CON EL BORDE INTERNO DEL PIE DERECHA E IZQUIERDA.				
DEL	8	CONDUCCIÓN DEL BALÓN.- REALIZAMOS CONDUCCIÓN DEL BALÓN POR LOS OBSTÁCULOS UBICADOS EN ZIC - ZAC CON EL BORDE INTERNO DERECHA E IZQUIERDA.				
F Ú T B O L	9	FINTAS.- LOS JUGADORES SE COLOCAN DELANTE DE UN CONO SE EXPLICA EL TIPO DE REGATE QUE VAMOS A REALIZAR, LOS JUGADORES INDIVIDUALMENTE PRACTICAN EL REGATE CON EL CONO.				
	10	GOLPE DE CABEZA.- POR PAREJAS UNO DELANTE DEL OTRO A ESCASOS METROS, LANZA EL BALÓN A UNA ALTURA CONSIDERADA Y EL COMPAÑERO SALTA A CABEZEAR EL BALÓN CON LA PARTE DE LA FRENTE.				

PPF: J. CARLOS ALVARADO Rdz

<http://www.youtube.com/watch?v=ITeBVZhaww>

PPF: Angel de Santos

<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/150ejtec/150ejtec.htm>

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA IDENTIDAD:	DE	171204483-1	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	LUNA CHENCHE CHRISTIAN SANTIAGO	
DIRECCIÓN:		Cayambe Libertad y Gonzalo León	
EMAIL:		clsch07@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:	2363432	TELÉFONO MÓVIL:	0984046627

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DEL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN EN LOS GESTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES DEL FUTBOL EN LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB-10 DE LAS INSTITUCIONES QUE PERTENECEN A LA RED EDUCATIVA CANGAHUA DEL CANTÓN CAYAMBE EN EL AÑO 2012"
AUTOR (ES):	LUNA CHENCHE CHRISTIAN SANTIAGO
FECHA: AAAAMMDD	2013-08-7
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	DR. HUGO PÉREZ

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

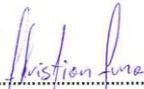
Yo, LUNA CHENCHE CHRISTIAN SANTIAGO, con cédula de identidad Nro. 171204483-1, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 7 días del mes de Agosto de 2013

EL AUTOR:

(Firma).....

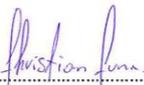
Nombre: LUNA CHENCHE CHRISTIAN SANTIAGO
C.C.: 171204483-1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, LUNA CHENCHE CHRISTIAN SANTIAGO, con cédula de identidad Nro. 171204483-1, 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: **“ESTUDIO DEL ENTRENAMIENTO DE LA COORDINACIÓN EN LOS GESTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES DEL FÚTBOL EN LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB-10 DE LAS INSTITUCIONES QUE PERTENECEN A LA RED EDUCATIVA CANGAHUA DEL CANTÓN CAYAMBE EN EL AÑO 2012”**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: **Licenciatura en Entrenamiento Deportivo**, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 7 días del mes de Agosto de 2013

(Firma) 

Nombre: LUNA CHENCHE CHRISTIAN SANTIAGO
Cédula: 171204483-1