



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICO TÉCNICAS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS QUE ENTRENAN EN LA ESCUELA DE FÚTBOL EL NACIONAL, UBICADO EN EL FUERTE MILITAR RUMIÑAHUI DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2015.

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

AUTOR:

Chicaiza Valladares Efren Bolívar

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Y. MSc.

Ibarra, 2015

ACEPTACION 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 del Trabajo de Grado Titulado **EVALUACION DE LAS CAPACIDADES FÍSICO TÉCNICAS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS QUE ENTRENAN EN LA ESCUELA DE FÚTBOL EL NACIONAL, UBICADO EN EL FUERTE MILITAR RUMIÑAHUI DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2015**. Trabajo realizado por el señor egresado Chicaiza Valladares Efrén Bolívar, previo a la obtención del título de Licenciada en Entrenamiento Deportivo.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente. Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, 18 de mayo del 2015



Dr. Vicente Yandún Y. Msc
DIRECTOR

DEDICATORIA

A mi padre, hermanos, esposa y mi hijo quien a lo largo de mi vida ha velado por mi bienestar y progreso siendo mi apoyo en todo momento, para obtener una educación de calidad al servicio de la niñez y la juventud. También este trabajo de grado dedico a Dios por iluminarme y cumplir con cada reto en mi vida.

Efrén

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme permanente.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Entrenamiento Deportivo

Un agradecimiento especial al Dr. Vicente Yandún Y MSc. Director de Trabajo de Grado quien ha guiado permanentemente.

Agradezco a la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito a los entrenadores, niñas/os quienes me abrieron sus puertas para realizar este trabajo investigación

Efrén

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Aceptación del Director.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice general.....	v
Índice de cuadros.....	ix
Índice de gráficos.....	xi
Resumen.....	xiii
Abstract.....	xiv
Introducción.....	xv
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	4
1.3 Formulación del problema.....	5
1.4 Delimitación del problema.....	6
1.4.1 Unidades de observación.....	6
1.4.2 Delimitación espacial.....	6
1.4.3 Delimitación temporal.....	6
1.5 Objetivos.....	6
1.5.1 Objetivo general.....	6
1.5.2 Objetivos específicos.....	6
1.6 Justificación.....	7
1.7 Factibilidad.....	8
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Fundamentación teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación epistemológica.....	9
2.1.2 Fundamentación psicológica.....	10
2.1.3 Fundamentación pedagógica.....	11

2.1.4	Fundamentación sociológica.....	12
2.1.5	Fundamentación axiológica.....	13
2.1.6	Fundamentación legal.....	14
2.1.7	Evaluación de la condición física.....	15
2.1.8	Capacidades físicas.....	16
2.1.9	Tipos de velocidad.....	17
2.1.10	La fuerza.....	18
2.1.11	La resistencia.....	19
2.1.12	Flexibilidad.....	21
2.1.13	Fundamentación del fútbol.....	24
2.1.14	La técnica.....	25
2.1.15	Los fundamentos técnicos.....	25
2.1.16	Fundamentos técnicos con balón.....	26
2.1.17	La conducción.....	27
2.1.18	El pase.....	28
2.1.19	Recepción del balón.....	30
2.1.20	Dominio y control del balón.....	31
2.1.21	El dribling.....	31
2.1.22	El juego de cabeza.....	32
2.1.23	Los disparos, remates (chuts).....	32
2.1.24	El remate.....	32
2.1.25	Rendimiento deportivo.....	33
2.1.26	Adaptación metabólica en el entrenamiento.....	35
2.1.27	Rendimiento deportivo y la psicología.....	36
2.1.28	Condiciones del rendimiento.....	36
2.1.29	Modelo para la explicación del sistema de rendimiento.....	39
2.1.30	Condición física.....	40
2.1.31	Técnica de movimiento.....	40
2.1.32	Aspectos a tener en cuenta para la aplicación de los test.....	41
2.1.33	El test de 800 metros.....	42
2.1.34	Test de Velocidad (40 metros).....	43
2.1.35	Test de abdominales en 30 segundos.....	44
2.1.36	Test de salto horizontal a pies juntos.....	45

2.2	Posicionamiento teórico personal.....	46
2.3	Glosario de términos.....	47
2.4	Interrogantes de investigación.....	49
2.5	Matriz categorial.....	50
CAPÍTULO III.....		51
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	51
3.1	Tipo de investigación.....	51
3.2	Métodos.....	52
3.3	Técnicas e instrumentos.....	53
3.4	Población.....	54
3.5	Muestra.....	54
CAPÍTULO IV.....		55
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	55
4.1.	Resultados de la encuesta aplicado a los entrenadores.....	56
4.2	Ficha de observación aplicada a los niños.....	69
4.3	Test aplicado a los niños Sub 10 del Club Nacional.....	84
CAPÍTULO V.....		100
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	100
5.1	Conclusiones.....	100
5.2	Recomendaciones.....	100
5.3	Contestación a las preguntas de investigación.....	101
CAPÍTULO VI.....		104
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	104
6.1	Titulo de la propuesta.....	104
6.2	Justificación.....	104
6.3	Fundamentación.....	105
6.4	Objetivos.....	113
6.4.1	Objetivo general.....	113
6.4.2	Objetivos específicos.....	113

6.5 Ubicación sectorial y física.....	114
6.6 Desarrollo de la propuesta.....	114
6.7 Impacto.....	146
6.8 Difusión.....	146
6.9 Bibliografía.....	147
Anexos.....	150
Árbol de problemas.....	151
Matriz de coherencia.....	152
Matriz categorial.....	153
Encuesta aplicada a los docentes.....	154
Test evaluados a los estudiantes.....	158
Fotografía.....	160
Certificaciones.....	162

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	54
Cuadro N° 2	Evalúa las capacidades condicionales.....	56
Cuadro N° 3	Cada que tiempo evalúa la condición física.....	57
Cuadro N° 4	Evalúa las capacidades físicas baremos.....	58
Cuadro N° 5	Preparación de las capacidades condicionales.....	59
Cuadro N° 6	Evalúa las capacidades técnicas.....	60
Cuadro N° 7	Cada que tiempo evalúa la condición técnica.....	61
Cuadro N° 8	Capacidades técnicas lo realiza con baremos.....	62
Cuadro N° 9	Preparación de las capacidades técnicas.....	63
Cuadro N° 10	Evalúa el nivel de condición física.....	64
Cuadro N° 11	Evalúa el nivel de condición técnica.....	65
Cuadro N° 12	Niveles de preparación de los deportistas.....	66
Cuadro N° 13	Factores influyen en el rendimiento.....	67
Cuadro N° 14	Propuesta alternativa.....	68
Cuadro N° 15	El dominio de balón con pierna derecha.....	69
Cuadro N° 16	El dominio de balón con pierna izquierda.....	70
Cuadro N° 17	El dominio de balón con rodilla derecha.....	71
Cuadro N° 18	El dominio de balón con rodilla izquierda.....	72
Cuadro N° 19	La conducción con la pierna derecha.....	73
Cuadro N° 20	La conducción con la pierna izquierda.....	74
Cuadro N° 21	Dribling con la pierna derecha.....	75
Cuadro N° 22	Dribling con la pierna izquierda.....	76
Cuadro N° 23	El pase con la pierna derecha.....	77
Cuadro N° 24	El pase con la pierna izquierda.....	78
Cuadro N° 25	El tiro a la portería con la pierna derecha.....	79
Cuadro N° 26	El tiro a la portería con la pierna izquierda.....	80
Cuadro N° 27	La recepción con la pierna derecha.....	81
Cuadro N° 28	La recepción con la pierna izquierda.....	82
Cuadro N° 29	La velocidad de reacción ante un adversario.....	83
Cuadro N° 30	Test de 800 metros.....	84
Cuadro N° 31	Test de 40 metros.....	88

Cuadro N° 32	Test salto largo sin impulso.....	92
Cuadro N° 33	Test abdominales en 30 segundos.....	96
Cuadro N° 34	Análisis general de la condición Física.....	99

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Evalúa las capacidades condicionales.....	56
GráficoN° 2	Cada que tiempo evalúa la condición física.....	57
Gráfico N° 3	Evalúa las capacidades físicas baremos.....	58
GráficoN° 4	Preparación de las capacidades condicionales.....	59
GráficoN° 5	Evalúa las capacidades técnicas.....	60
Gráfico N° 6	Cada que tiempo evalúa la condición técnica.....	61
GráficoN° 7	Capacidades técnicas lo realiza con baremos.....	62
GráficoN° 8	Preparación de las capacidades técnicas.....	63
GráficoN° 9	Evalúa el nivel de condición física.....	64
GráficoN° 10	Evalúa el nivel de condición técnica.....	65
Gráfico N° 11	Niveles de preparación de los deportistas.....	66
Gráfico N° 12	Factores influyen en el rendimiento.....	67
Gráfico N° 13	Propuesta alternativa.....	68
Gráfico N° 14	El dominio de balón con pierna derecha.....	69
Gráfico N° 15	El dominio de balón con pierna izquierda.....	70
Gráfico N° 16	El dominio de balón con rodilla derecha.....	71
Gráfico N° 17	El dominio de balón con rodilla izquierda.....	72
Gráfico N° 18	La conducción con la pierna derecha.....	73
Gráfico N° 19	La conducción con la pierna izquierda.....	74
Gráfico N° 20	Dribling con la pierna derecha.....	75
Gráfico N° 21	Dribling con la pierna izquierda.....	76
Gráfico N° 22	El pase con la pierna derecha.....	77
Gráfico N° 23	El pase con la pierna izquierda.....	78
Gráfico N° 24	El tiro a la portería con la pierna derecha.....	79
Gráfico N° 25	El tiro a la portería con la pierna izquierda.....	80
Gráfico N° 26	La recepción con la pierna derecha.....	81
Gráfico N° 27	La recepción con la pierna izquierda.....	82
Gráfico N° 28	La velocidad de reacción ante un adversario.....	83
Gráfico N° 29	Test de 800 metros.....	84
Gráfico N° 30	Test de 40 metros.....	88
Gráfico N° 31	Test salto largo sin impulso.....	92

Gráfico N° 32	Test abdominales en 30 segundos.....	96
Gráfico N° 33	Análisis general de la condición Física.....	99

RESUMEN

La presente investigación se refirió a la Evaluación de las capacidades físico técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015. Este trabajo de grado tuvo como propósito esencial evaluar las capacidades condicionales de los niños de 10 a 12 años, este trabajo se justifica por las siguientes razones, por el valor educativo la misma que se enseñar respetando los principios psicopedagógicos y deportivo por en estas edades se debe respetar los procesos de formación deportiva, esta investigación será de gran utilidad para los entrenadores y principalmente los niños que entrenan diariamente en esta importante institución Para la elaboración del marco teórico se obtuvo la información de acuerdo a las categorías formuladas en la matriz categorial, la información se recabo a través de libros, revistas. y páginas electrónicas. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación, bibliográfica, de campo, descriptiva, propositiva, las mismas que guiaron el proceso de investigación, también se utilizó los métodos inductivo, deductivo, analítico, sintético y matemático. La técnicas que se aplicaron fue los test físicos y técnicos, además se utilizó una ficha de observación, para valorar los fundamentos técnicos de los deportistas, posteriormente se procedió a representar gráficamente, cada una de los test y fichas de observación aplicados, conocidos los resultados se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo estos resultados los que direccionen la elaboración la elaboración de una guía de actividades físicas y técnicas. Al respecto se manifiesta que la formación básica en cualesquier disciplina deportiva implica mucha responsabilidad por parte de los entrenadores que están al frente de estas escuelas de fútbol. La guía de actividades físicas contendrá aspectos relacionados con la parte técnica y física. Los ejercicios se realizaran respetando los principios didácticos que va de lo simple a lo complejo, es decir a los niños se les debe enseñar y preparar físicamente por medio de actividades lúdicas, que ayuden en la formación integral de los futuros futbolistas.

ABSTRACT

This research is about the evaluation of the physic- technical capabilities and their relation with the sporting performance of children from 10 to 12 years who train in the National Soccer School located at the Military Fort Rumiñahui of Quito in 2015. This graduation research has had as an essential purpose to evaluate the conditional capacities of children from 10-12 years, this research is justified due the following reasons, the educational value the one that is taught respecting the educational psycho-pedagogical and sports principles because in these ages the sporting principles must be respected, this research will be useful for coaches but specially for children who train daily in this important institution. To develop the theoretical framework, the information was obtained based on the set categories in the categorical matrix, it was collected from books, magazines and websites. Then the methodological part was developed, which refers to the types of research being: literature, field, descriptive, purposeful, the same that guided all the research process, the inductive, deductive, analytical, synthetic and mathematical. The techniques applied were the physical and technical test, besides an observation file card was used to evaluate the technical fundamentals of the athletes, afterwards each one of the test and file cards applied were graphically represented, once the results were known the conclusions and recommendations were drafted, being these results the guide for the development of a physical and technical activities guidebook. It is stated that the basic training in any sports discipline embraces a lot of responsibility by the coaches leading these soccer schools. The physical activity guidebook will contain aspects related to the technical and physical issues. The exercises will be developed respecting didactic principles ranging from the simplest to the complex, that is to say, children should be taught and physically prepared by means of ludic activities that contribute with the integral formation of the future soccer players.

INTRODUCCIÓN

El fútbol infantil, como cualquier otro deporte, tiene sus reglas propias para adaptarse a los niños que lo practican. A pesar de que las técnicas deportivas son iguales, que las que realizan los grandes jugadores profesionales de otras disciplinas deportivas.

En los niños, es importante que los ejercicios de fútbol se concentren en el desarrollo de las técnicas básicas de este deporte y la condición física con implemento, con el objetivo de alcanzar un desarrollo físico técnico bien cimentado capaz de pasar de técnicas simples de enseñanza a las más complejas, según su nivel de perfeccionamiento. Con una buena base física técnica, el niño tiene mayor capacidad motriz y opciones o recursos técnicos para resolver las situaciones de juego que se le vayan presentando. De lo contrario, cuando juegue el partido, la reacción primaria será aplicar los movimientos que tiene adquiridos, aunque no sean la mejor opción a la situación que se le presente.

El trabajo en el club el Nacional es una actividad deportiva continua, dirigida a la consolidación y desarrollo de las capacidades físicas, así como una formación física técnica correspondiente a las exigencias del deporte en cuestión. El criterio de este trabajo de investigación tiene que ser el objetivo pedagógico y formación al correspondiente a la etapa de formación, la edad y el nivel de rendimiento planificados para un determinado periodo de tiempo. Para poder aumentar sistemáticamente el rendimiento de los jugadores, el entrenador tiene que poseer una alta calificación técnica y pedagógica. El trabajo de investigación estuvo estructura de seis capítulos:

Capítulo I, EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN, comprende los antecedentes es decir los trabajos anteriores sobre la presente investigación, el planteamiento, formulación del problema, la delimitación comprendida por unidades de observación, delimitación espacial y

temporal, objetivo general y específicos y finalmente la justificación es aquella que determina y explica los aportes y la solución que se va a dar al problema.

Capítulo II, MARCO TEÓRICO, comprendió la fundamentación teórica, basándose en explicaciones psicológicas, pedagógicas y legales del tema, además se desarrollaron contenidos sobre las variables determinadas en la presente investigación, posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes de investigación. Matriz categorial.

Capítulo III, METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN, en este capítulo se describió la metodología dentro de lo cual se mencionó los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos que permiten recolectar información y a la vez cumplir los objetivos propuestos en la investigación.

Capítulo IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, comprendió la descripción de los test y fichas de observación aplicadas a los estudiantes; de la evaluación física y su relación con el rendimiento deportivo.

Capítulo V, Comprende las **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES** en base de los objetivos específicos y soluciones a los problemas encontrados.

Capítulo VI, PROPUESTA ALTERNATIVA, Se concluye con bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

La evaluación forma parte de la vida del ser humano, toda evolución de su conducta se produce gracias al análisis de las experiencias vividas, valorando los niveles de aprendizaje. La evaluación es un conjunto de operaciones que el entrenador de estas divisiones planifica y pone en práctica para aumentar el conocimiento racional sobre los procesos que se desarrollan en el campo de juego, detectando las dificultades y fortalezas respecto a los objetivos que pretende alcanzar.

Dentro de los procesos de preparación deportiva el control, la evaluación del aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, constituyen mecanismos que nos ayudan a detectar los futuros talentos deportivos. Al respecto se puede manifestar que en todo proceso educativo deportivo, se deben verificar los avances y las expectativas de logro de los objetivos propuestos en lo referente a los diferentes tipos de preparación física, teórica, técnica, táctica, psicológica.

La evaluación física nos permite observar dichos avances en la implementación de estrategias dirigidas hacia tres vertientes del proceso: los deportistas, es decir verificar el aprendizaje obtenido y los indicadores que demuestren el dominio o adquisición de habilidades adquiridas; el entrenador, quien observa la enseñanza como forma de intervención pedagógica, reflexionando sobre aspectos globales de la aplicación de estrategias metodológicas; y la planeación de actividades de aprendizaje

de las diversas técnicas individuales del fútbol, en donde se analiza el cumplimiento o no de los aprendizajes esperados.

En síntesis, se podía decir, que evaluación es una actividad sistemática, continua e integral del proceso de enseñanza aprendizaje, cuya finalidad es conocer y mejorar, mediante la obtención de información tanto física como técnica acerca de él, permitiéndole emitir o formular juicios de valor respecto a esas situaciones, para así tomar decisiones.

Reseña histórica

La dirigencia del Club Deportivo El Nacional, abrió la escuela formativa de fútbol para niños de 8,9 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16,17 años en fuerte Militar Rumiñahui con el afán, de ser observados por el personal asignado. Se busca preparar talentos futbolísticos que nutran tanto al club “criollo”, como a varias instituciones futbolísticas del país.

El señor Efren Chicaiza, es el entrenador de la escuela de fútbol. Tiene grandes antecedentes deportivos, todos los días concurre a impartir sus conocimientos dentro de la preparación física y técnica para forjar las destrezas necesarias para el “Rey de los Deportes”.

Esta institución deportiva, será parte del convenio, con miras a que los niños y adolescentes se prueben en las divisiones el cuadro capitalino.

A los entrenamientos los niños y jóvenes concurren todos los días y los entrenadores en forma responsable imparten sus conocimientos en cuanto a la preparación física y técnica, para ello se realizará varios test de condición física y técnica con el objetivo de seleccionar talentos deportivos y posteriormente fueron figuras como son Wilson Armas, Elmer Benítez, Antonio Valencia, Chuco Benítez, todos ellos entre otros fueron figuras del Club y de la selección Nacional.

Misión de la Escuela de Fútbol

La Escuela de Fútbol “El Nacional”, se orienta a satisfacer una iniciación deportiva holística en la niñez y juventud ecuatoriana, desarrollando actividades metodológicas de excelencia por profesionales altamente calificados, aportando con deportistas y ciudadanos útiles al país.

Visión de la Escuela de Fútbol

Al 2017 ser la mejor escuela de iniciación deportiva de fútbol del Ecuador, líder en el proceso de búsqueda, selección y formación de talentos deportivos, manejando estándares de calidad, con prestigio nacional e internacional.

Objetivos primordiales de la escuela de fútbol

- Impulsar el aprendizaje del fútbol, como contribución al desarrollo de capacidades motrices de los niños, niño y adolescente que se inscriban en la escuela.
- Desarrollar un trabajo planificado, sistemático y evaluado del fomento educativo, progreso técnico, físico y sicosocial del alumno.
- Fomentar capacidades relacionadas con el conocimiento del deporte, así como otras dirigidas al equilibrio personal, a la relación interpersonal y a la actuación e inserción social, con el fin de contribuir no sólo a la mejora de la motricidad, sino al desarrollo integral de la persona.
- Impulsar las capacidades físicas, sociales, psicológicas desde la reflexión y la práctica, posibilitando un desarrollo personal y social que mejore su calidad de vida.

- Recuperar los valores morales y éticos en la juventud y niñez ecuatoriana.
- A corto, mediano y largo plazo tener jóvenes con excelentes fundamentos técnico-futbolísticos y, lo principal convertirlos en ciudadanos útiles a la sociedad.
- Promover la práctica del deporte entre los niños, niñas y adolescentes, con un sentido prioritariamente lúdico, recreativo y formativo.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los procesos de formación deportiva van desde el momento en que comienza su aprendizaje inicial hasta que el individuo es capaz de aplicar lo aprendido a una situación real de juego con nivel global de eficacia. En las escuelas de fútbol de el Nacional se imparte procesos de enseñanza plurifacético y progresivo de la práctica de las técnicas básicas de un deporte; “es el proceso temporizado de aprendizaje cognitivo y motriz de un juego deportivo, que culmina con el dominio elemental de las habilidades técnicas y físicas.

Al respecto se puede manifestar que un niño cuando se está iniciando en las escuelas de fútbol, adquiere patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y por la especialidad de un deporte que lo practican, de manera tal que además de conocer sus reglas del fútbol y el desarrollo de cualidades motrices básicas, sabe ejecutar sus técnicas fundamentales del fútbol de base, con el propósito de moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo y espacio.

Luego de conocer estos antecedentes se da a conocer las siguientes causas que configuran el problema de investigación. Deficiente actualización de conocimientos con respecto a la evaluación física

técnica de los niños que día a día se están preparando en esta institución formadora de campeones. Los entrenadores no utilizan test válidos y confiables, lo que no ha permitido tener una adecuada evaluación física técnica. es decir a veces se está aplicando test tradicionales o se califica con baremos nacionales o internacionales, lo que ha ocasionado con los niños se desanimen pensando que están mal físicamente.

Los entrenadores solo hacen evaluaciones diagnósticas, lo que no ha permitido el desarrollo y progreso de las cualidades físicas y técnicas, es decir los niños tienen desconocimiento de sus fortalezas y debilidades. Los entrenadores desconocen los requisitos generales de la aplicación de los test físicos y técnicos a fin de que estos test sean fiables y deben considerarse ciertos factores para tener éxito en la aplicación.

Los entrenadores antes de aplicar los test físicos y técnicos no han cumplido con ciertos aspectos fundamentales como decir a los deportistas que antes de aplicarse el test deben estar bien descansados, deben hacer un calentamiento previo, también se les debe demostrar cómo realizar el test antes de ser ejecutado, todos estos aspectos han desmotivado a los niños para que sigan preparándose y probando para ser un aporte para las escuelas de formación deportiva. Los test de evaluación física y técnica se les deben hacer al inicio, en la parte intermedia y al final de cada periodo de preparación, cada test tiene su propósito y ayuda a detectar fortalezas y debilidades de los jugadores y esto servirá para corregir los procesos de preparación deportiva de los niños

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la evaluación de las capacidades físico técnico en el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Delimitación de las Unidades de observación

Para realizar la presente investigación se consideró a los 76 niños entre 10 y 12 años de la Escuela de Fútbol el Nacional.

1.4.2 Delimitación espacial

El trabajo de grado se desarrolló en el Club el Nacional ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se realizó en el periodo 2014 – 2015.

1.5 OBJETIVOS

- Determinar cómo influye la evaluación de las capacidades físicas técnicas en el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.

1.5.2 Objetivos específicos:

- Evaluar las capacidades condicionales de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015
- Valorar capacidades físicas técnicas (fundamentos técnicos) y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que

entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.

- Identificar los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar las capacidades físicas y técnicas de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015

1.6 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones: Por el valor Educativo: puesto que no se tiene parámetros de evaluaciones anteriores con respecto a la condición física y técnica de los deportistas que asisten al Club deportivo el Nacional del fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito. En estas edades tempranas merecen un estudio minucioso con respecto al análisis de las diferentes cualidades físicas y técnicas, porque los niños están en un proceso de formación y se les debe evaluar todos los aspectos relacionados con el rendimiento deportivo.

La adecuada evaluación física técnica ayudo a los entrenadores a la selección de talentos deportivos sea en la parte física y técnica, estas evaluaciones ayudará a escoger a los mejores deportistas que tengan aptitudes tanto físicas como técnicas y de esta manera alimenten a las escuelas formativas del Club el Nacional. En las escuelas de fútbol del el Nacional categoría de 10 a 12 años es importante que el entrenador y preparador físico realice con sus jugadores una completa evaluación

física - técnica para conocer su condición física con el fin de poder trabajar con ellos en la mejora de su rendimiento deportivo para obtener así una excelente participación en competencias inter escuelas de el Nacional, la evaluación de la condición física y técnica ayudó a detectar fortalezas y debilidades que puede tener cada jugador, para posteriormente hacer los respectivos correctivos del caso, además de los resultados de la investigación se benefició la institución ya que puede controlar como se está llevando a cabo la preparación de los deportistas.

1.7 FACTIBILIDAD

La investigación fue factible realizarle, por cuanto, a través del desarrollo de esta propuesta se solucionarán problemas detectados en la institución investigada. Además existe la predisposición de las autoridades, docentes, padres de familia para que se investigue acerca las capacidades físicas técnicas y su relación con el rendimiento deportivo, esta investigación ayudara a fortalecer su desempeño deportivo de los niños.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para implantar un buen sistema de evaluación se debe seguir los siguientes pasos, el primer paso que debe darse para la detección de talentos deportivos infantiles en la escuela, es la construcción de una batería integrada por pruebas de comprobada validez y confiabilidad. Los niños detectados serán motivados para que entrenen y desarrollen sus habilidades atléticas generales, preparándolos de esta manera para una segunda etapa de medición más específica desde el punto de vista deportivo. En la segunda etapa se evalúa el progreso obtenido y los que pasan la segunda evaluación son ubicados en el deporte de su mayor posibilidad.

2.1.1 Fundamentación Epistemológica

Teoría Constructivista

En primer lugar, desde una perspectiva constructivista, el niño es responsable último de su propio proceso de aprendizaje. Es él quien construye el conocimiento de la escuela. “También en este segundo nivel es posible sintetizar las ideas esenciales en unos cuantos enunciados confiando, de nuevo, en que el afán de síntesis no transmita una visión excesivamente simplificada”. (Barberá, 2010, pág. 20)

La actividad mental constructiva de los alumnos se aplica a contenidos que poseen ya un grado considerable de elaboración, que son el resultado de un proceso de construcción social. La práctica totalidad de los contenidos que constituyen el núcleo de los aprendizajes escolares ya se trate de los sistemas conceptuales y explicados que configuran las disciplinas académicas, de las habilidades y destrezas cognitivas, de los métodos o técnicas de trabajo, de las estrategias de resolución de problemas o de valores, actitudes y normas, son saberes y formas culturales. e. (Barberá, 2010, pág. 21)

El papel del profesor aparece de repente como más complejo y decisivo, ya que además de favorecer en sus alumnos el despliegue de una actividad de este tipo, ha de orientarla y guiarla en la dirección que señalan los saberes y formas culturales, seleccionadas como contenidos de aprendizaje está mediatizada por la actividad mental constructiva de los alumnos que obliga a sustituir la imagen clásica del profesor como trasmisor de conocimientos por la imagen del profesor como orientador o guía. Los conocimientos que deben construir los alumnos en la escuela están en gran medida elaborados a nivel social, y obliga a su vez, a corregir, o al menos a matizar, esta imagen, puesto que en la realidad se trata de un orientador o una guía cuya misión consiste en construir los procesos de construcción de los alumnos con los significados colectivos culturalmente organizados.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Las aportaciones de la psicología han influido inevitablemente en la intervención educativa en la medida en que nos informan sobre las características de los niños según la edad en la que se encuentran, su forma de aprender y los factores que influyen en su comportamiento. “La

teoría cognitiva pretende explicar el desarrollo cognitivo humano o desarrollo de la inteligencia, es decir, saber cómo las personas progresan en la posibilidad de conocer con mayor objetividad y exactitud la realidad”. (Requena, 2009, pág. 98)

Según Piaget o la construcción del conocimiento, citado por, (Requena, 2009):

Ha sido uno de los pensadores que más ha enriquecido los planteamientos de la Educación Infantil a pesar de que sus investigaciones no pretendían dar soluciones prácticas a los problemas educativos, sino que trataban de explicar teóricamente la génesis y el desarrollo de la inteligencia humana desde una perspectiva biológica, lógica y psicológica. (Requena, 2009, pág. 98)

Las teorías de Piaget tienen aplicaciones muy interesantes en la educación, aunque aquí trataremos las que consideramos directamente relacionadas con la didáctica. Para Piaget, la educación es un proceso mediante el cual los niños van creciendo en autonomía moral e intelectual, cooperando con sus semejantes y en interacción con el entorno sociocultural en el que viven.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

Los niños de estas edades no les gusta la preparación física o un programa de ejercicios, ellos prefieren jugar con el balón. Esto corresponde a la necesidad natural de moverse y a la gran alegría del juego que sienten estos niños. Es muy interesante experimentar juegos que además soliciten tanto la capacidad intelectual como la capacidad física del niño. Esta necesidad se adecua enormemente al fútbol, que ocupa además, un lugar prioritario entre los niños deportistas. Hay que

aprovechar esta pasión por el fútbol para que muchos niños realicen una actividad deportiva regular en su tiempo libre. Por ello, las escuelas y los clubes deportivos tienen que reunir las condiciones necesarias para que los niños puedan colmar sus intereses en sus ratos de ocio.

En la práctica, hay que tener siempre en cuenta que los niños de 12 y 13 años no son adultos pequeños. A menudo, no se considera su verdadera edad en el proceso de educación y de preparación y gran parte del repertorio de métodos de entrenamiento y ejercicios es una copia del entrenamiento de los adultos. (Jord Hans, 2006, pág. 8)

La mayoría de los jugadores de 10 a 12 años empiezan más jóvenes a jugar fútbol. El objetivo principal consiste en consolidar y estabilizar el interés existente y la motivación por la práctica del fútbol, y conseguir que los deportistas entrenen de forma regular y sistemática. Además hay que conducir a los jóvenes deportistas hacia la adquisición de una capacidad de juego y hacia conocimientos sólidos, independientemente de los correspondientes al alto rendimiento en todas las categorías de la edad.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

El sistema de preparación de deportistas a lo largo plazo se puede determinar como un proceso racionalmente organizado de enseñanza, educación y perfeccionamiento físico del individuo en la disciplina deportiva. El alto nivel del deporte contemporáneo exige una preparación integral del deportista y no solamente en su actividad; es imprescindible que el deportista de cualquier nivel posea una buena formación en todos los aspectos, que determina su comportamiento, y esto únicamente se logra mediante un proceso prolongado de preparación con una estructura cimentada en claros principios pedagógicos científicos.

El alto nivel de los logros deportivos se hace posible solamente cuando las bases necesarias para este están

creadas desde la edad adulta. Obtener éxitos considerables es algo propio de los deportistas que tienen las capacidades volitivas educadas y gran capacidad de trabajo físico, dominen perfectamente la técnica y la táctica del deporte elegido, que tenga una sólida estabilidad hacia los factores distractores en las competencias mediante una práctica de muchos años.(p. (Konovalova, 2006, pág. 44)

El equipo es un poderoso factor energético y de control de un atleta. Un equipo entusiasta, decidido, con afán de victoria y cuyos integrantes hayan logrado profundos nexos emocionales puede alentar energía positiva en cualquiera de sus miembros o ayudar a controlar sus niveles de ansiedad. En este sentido el equipo es una especie de retaguardia del atleta; es su refugio seguro en tiempos difíciles y una de las fuentes que mejor pueda ayudar a energizarlo.

2.1.5 Fundamentación Axiológica

Teoría de Valores

El aprendizaje de valores, actitudes y normas se adquiere como señala Solé en un contexto interpersonal en el que el proceso de construcción del alumno es inespereable de las ayudas que reciben, de los retos que se plantean, de las directivas que se le ofrecen, de las correcciones que se les facilitan. “La educación en valores se mueve, pues, en el difícil equilibrio entre dos necesidades, la de proporcionar patrones morales acordes con la inserción del individuo en la sociedad y la de promover la libertad de elección y la autonomía o independencia del juicio”. (Omeñaca, 2007, pág. 59)

No podemos permitir que los alumnos sientan que pierden la identidad sumergidos en una dinámica que no comprenden ni controlan; bien al contrario, el grupo ha de estimular lo que de positivo hay en personas, quienes en situación grupal, podrán a prender a desempeñar

diferentes roles, a descubrir al otro a comunicarse o a negociar, a decidir y resolver problemas, todo lo cual, evidentemente ha de causar un efecto positivo en su desarrollo intelectual y social. (Omeñaca, 2005, pág. 59)

Tratar de educar y promocionar valores sociales y personales mediante la actividad física y el deporte, entendemos que este proceso debe realizarse a través de una intervención social general, en la que se tenga en cuenta los valores de la persona como individuo y el entorno en el que se desarrolla, los valores de la política educativa general, los valores de la política deportiva y los valores que se transmiten en medios de comunicación social, aplicando un tratamiento interdisciplinario en el que además de considerar cada uno de los sectores individualmente, se mantengan suficientes lazos de unión entre ellos como para que el conjunto aporte un resultado superior al de la suma de las partes.

2.1.6 Fundamentación legal

Según el código de la niñez y la adolescencia (2013) Manifiesta que:

Art. 37.- Derecho a la educación.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Este derecho demanda de un sistema educativo que:

Art. 64.- Deberes.- Los niños, niñas y adolescentes tienen los deberes generales que la Constitución Política Impone a los ciudadanos, en cuanto sean compatibles con su condición y etapa evolutiva. Están obligados de manera especial a:

- Respetar a la Patria y sus símbolos.
- Conocer la realidad del país, cultivar la identidad nacional y respetar su pluriculturalidad; ejercer y defender efectivamente sus derechos y garantías.

- Respetar los derechos y garantías individuales y colectivas de los demás.
- Cultivar los valores de respeto, solidaridad, tolerancia, paz, justicia, equidad y democracia. (p.30)

2.1.7 Evaluación de la condición física

La condición física la capacidad de trabajo física del deportista, determinada por el grado de desarrollo de las cualidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

Una buena condición física general es independiente de una disciplina deportiva determinada y se caracteriza por un nivel de desarrollo, elevado y equilibrado, de todos sus componentes. Una buena condición específica se caracteriza por el desarrollo de lo más óptimo posible de los factores que determinan una buena actuación en la disciplina deportiva en cuestión descartando los factores que no son determinantes para dicha actuación. (Sebastiani, 2000, pág. 83)

2.1.7.1 Evaluación inicial

Se ubica en la primera sesión de cada unidad didáctica, y valora las situación en que se encuentran las capacidades físicas del alumno antes del proceso, “establece una referencia para evaluar el posterior progreso de cada uno; ejemplo batería de pruebas de aptitud física (resistencia, flexibilidad, fuerza, velocidad)” (Circujano, Margarita, 2002, pág. 76)

2.1.7.2 Evaluación continua, formativa o procesal

Se realiza dentro de cada unidad como elemento de control constante; recogiendo datos por observación, pruebas u otras vías sobre el

rendimiento físico podremos valorar los logros parciales del alumnado, aunque debemos tener en cuenta que las pruebas físicas no deben ocupar excesivo tiempo; ejemplo; actividades en circuito y recogidas por los propios alumnos. (Circujano, Margarita, 2002, pág. 76)

2.1.7.3 Evaluación final o sumativa:

Durante el proceso de evaluación se obtiene información para poder formular juicios que servirán para la toma de decisiones en los diferentes ámbitos. La emisión de juicios se hace comparando la información con la referencia.

2.1.8 Capacidades físicas

2.1.8.1 La velocidad

La velocidad puede ser definida como “la capacidad física básica de realizar acciones motrices determinadas en el menor tiempo posible”. (Gil J. , 2008).

La velocidad puede ser considerada una cualidad neuromuscular, ya que en su desarrollo intervienen los procesos metabólicos, determinados por las capacidades condicionales, y por otro lado los procesos de dirección del sistema nervioso central determinados por las capacidades coordinativas. (Gil J. , 2008)

La velocidad es una de las cualidades físicas más importantes dentro de un encuentro de juego, porque ayuda a ganar la posición del balón el adversario, para ellos en las sesiones se debe llevar a acabo entrenamientos que ayuden a mejorar esta cualidad que es una capacidad innata y hereditario.

2.1.9 Tipos de velocidad

2.1.9.1 Velocidad de Reacción.

“Puede ser considerada como la suma del tiempo de latencia más el tiempo de reacción. Un ejemplo claro lo tenemos cuando el juez da la salida en una carrera de 100 metros”. (Gil J. , 2008)

2.1.9.2 Velocidad Gestual.

Puede ser considerada como la capacidad de realizar movimientos o ejercicios separados en el menor tiempo posible. Recordad el circuito que hicimos, donde se incluían cinco deportes diferentes (toque de dedos en vóley, pases de pecho en baloncesto, conducción con el pie y remate con la cabeza en fútbol sala.) (Gil J. , 2008).

2.1.9.3 Velocidad de Desplazamiento.

“Es la capacidad de desplazarse de un punto a otro en el menor tiempo posible”. (Gil J. , 2008)

2.1.9.4 Factores que influyen en la velocidad:

La velocidad está condicionada por una serie de factores fisiológicos que nos predisponen a ser más o menos rápidos. Los más importantes son:

2.1.9.5 Para la velocidad de reacción.

- El tipo y la intensidad del estímulo.

- La concentración.
- El nivel de entrenamiento.
- El sexo y la edad. (Gil J. , 2008).

2.1.9.6 Medios para el entrenamiento de la velocidad:

Para el desarrollo de la velocidad se pueden utilizar los siguientes medios de entrenamiento:

- Ejercicios de técnica de carrera como skipping, tobillos, talones desplazamientos amplios
- Juegos de persecución, como los que realizamos en clase (tú la pillas, las cuatro esquinas, la palmeta).
- Salidas desde diversas posiciones, ante diferentes estímulos.
- Saltos horizontales Saltos verticales, Cuestas. (Gil J. , 2008).

2.1.10 La fuerza

“La fuerza representa la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia”. (Martinez E. , 2010).

La fuerza puede definirse “como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular.

Fuerza se puede determinar como la capacidad para vencer resistencias externas o contrarrestarlas por medio de esfuerzos musculares.

Muska Moston define la fuerza como “la capacidad de vencer una resistencia exterior o de afrontarla por medio de un esfuerzo muscular”. (Martinez E. , 2010).

2.1.10.1 Factores de los que depende la fuerza

- La sección transversal del músculo.
- La estructura y características de la fibra muscular.
- La disponibilidad de las reservas energéticas.
- La respuesta hormonal.
- La longitud del músculo en el momento de la contracción.
- El sexo.
- La edad. (Martinez E. , 2010).

Los diferentes métodos y ejercicios para el desarrollo de la fuerza deberán influir en aquellos factores que sí son entrenables como son, la sección transversal del músculo, la coordinación intramuscular, la disposición de las reservas energéticas, etc. (Martinez E. , 2010).

2.1.10.2 Distinguimos cuatro tipos de factores que influyen en la fuerza, y son:

- La estructura de las fibras musculares.
- El factor neuromuscular.
- El factor energético.
- El factor hormonal. (Martinez E. , 2010).

2.1.11 La resistencia

Resistencia física es la capacidad psicofísica del deportista para resistir a la fatiga. O en otros términos:

"La resistencia es la capacidad para mantener un esfuerzo eficaz durante el mayor período de tiempo posible" (Bedoya, 2012).

El corazón es el órgano central del sistema circulatorio de la sangre. Es, por así decirlo, el motor del cuerpo. Por medio de él la sangre circula por todo el cuerpo, por lo que actúa como una bomba suministradora de energía. (Bedoya, 2012).

“El pulmón es el órgano encargado de realizar la respiración del ser humano y de los vertebrados que viven fuera del agua”. (Bedoya, 2012).

Estos dos órganos son el sustento de la resistencia física.

“El cuerpo humano está formado por un motor, donde se encuentran como piezas claves el corazón, el pulmón el hígado y otros sistemas importantes, Todos estos órganos no pueden funcionar si no se les suministra energía”. (Bedoya, 2012).

La energía en el cuerpo humana, el combustible, se almacena en el hígado y el conjunto de los músculos en forma de glucógeno. El glucógeno por si solo no puede realizar función alguna, Estos procesos se realizan por combustión de cada uno de los combustibles. En el cuerpo humano la combustión se produce en la célula. Para que se realice esta combustión es preciso que haya oxígeno. (Bedoya, 2012).

En el cuerpo humano la mezcla para la combustión se realiza por una perfusión con la sangre que se encuentra en el pulmón, que luego se repartirá por todo el cuerpo a las diferentes células. “En el cuerpo humano es el mismo quien regula el glucógeno almacenándolo en el hígado, el resto la desecha o lo almacena en depósito en forma de grasa.

2.1.11.1 Resistencia general física.

Capacidad de todo el organismo, o solamente de una parte, para resistir la fatiga. “Uno de los aspectos más importantes en los procesos fisiológicos del organismo y que interviene en toda actividad humana es el sistema energético. Es decir, la producción de energía en las células para que el organismo pueda realizar diferentes funciones”. (Bedoya, 2012).

2.1.12 Flexibilidad

“Es la que nos permite efectuar movimientos de gran amplitud sin hacernos daño, gracias a la movilidad articular y a la elasticidad de los músculos y tendones”. (Vidal, 2012).

La flexibilidad se trata de una capacidad de involución, lo que significa que se va perdiendo con la edad. Por eso, lo que pretendemos con el ejercicio físico no es desarrollarla, sino retardar su inevitable pérdida. Todos nacemos con un determinado grado de flexibilidad que es, además, el más alto de nuestra vida, porque después la iremos perdiendo con el paso de los años a consecuencia de la edad, la falta de ejercicio físico adecuado o un ejercicio mal planteado y los trabajos estáticos y repetitivos. A diferencia de lo que sucede con las demás capacidades corporales, el ejercicio físico no consigue mejorar la flexibilidad. Sin embargo, sí puede reducir o retardar su pérdida. (Vidal, 2012).

Tanto en la práctica de actividades físico-deportivas como en la vida cotidiana es necesario disponer de cierto grado de flexibilidad que nos permita realizar movimientos corporales de forma adecuada, sin sufrir lesiones ni dolores musculares. La práctica habitual de flexibilidad beneficia la salud ya si no trabajásemos la flexibilidad, nuestra musculatura se volverá cada vez más tensa y se producirá un deterioro articular.

Mediante los estiramientos, los músculos, hasta ese momento inactivos, se preparan para el movimiento. El objetivo de estos ejercicios es, pues, prepararse para pasar del reposo a la actividad consiguiendo reducir la tensión muscular y permitiendo de esta forma un movimiento más libre.

“Los ejercicios de estiramiento deben adecuarse a la estructura muscular particular, a la flexibilidad que se tenga en ese momento y a los niveles cambiantes de tensión”. (Vidal, 2012).

2.1.12.1 Partes o fases de la flexibilidad

Antes de empezar a trabajar la flexibilidad se deben realizar estiramientos por varias razones:

- a) Se prepara al organismo para la actividad (es una manera de indicar a los músculos que van a ser utilizados en breve).
- b) Se reduce la tensión muscular y se aumenta la extensión de los movimientos.
- c) Se previenen lesiones. (Vidal, 2012).

“Aunque cualquier momento es bueno para realizar estiramientos, éstos son especialmente importantes por la mañana al levantarnos, cuando nos sentimos tensos y después de mantener una misma postura durante mucho tiempo”. (Vidal, 2012).

2.1.12.2 Existen dos tipos de estiramientos

- a) Estiramiento fácil, que reduce la tirantez muscular y prepara los músculos para el estiramiento evolucionado.

Se realiza colocándose en una posición en la que se alargue el grupo muscular que se desea. Pero sólo hasta que se note una tensión moderada. A partir de ese momento se mantendrá la postura 15 o 30 segundos. (Vidal, 2012).

- b) Estiramiento evolucionado, que tonifica los músculos y aumenta la flexibilidad. Se realiza después del estiramiento fácil, avanzando lentamente y sin brusquedades hasta que notemos, otra vez, una

moderada tensión. En ese momento volvemos a mantener la posición al menos de 10 a 30 segundos.

2.1.12.3 Existen dos tipos de flexibilidad

a) Flexibilidad activa, cuando el recorrido o movimiento se consigue exclusivamente por nuestro propio esfuerzo (lanzamientos, rebotes, presiones, etcétera).

b) Flexibilidad pasiva, cuando a nuestra fuerza muscular le sumamos la fuerza adicional de un agente externo, como puede ser la de un compañero/a. Tiene siempre mayor recorrido o amplitud que la activa y en el que, alcanzado el máximo de amplitud, se mantiene la posición durante cierto tiempo (15/30 segundos). (Vidal, 2012).

2.1.12.4 Importancia de la flexibilidad.

“Es un componente importante tanto en el Fitness como en el área deportiva (aunque muchas veces es olvidado)”. (Alvarado, 2012).

La falta de flexibilidad es una de las razones principales de muchas lesiones musculo-esqueléticas, especialmente en sedentarios y la 3era edad. Esto ocurre porque el ritmo de vida actual implica estar constantemente en movimiento o a veces generando constantemente stress por lo que el trabajador en general esta tenso toda la jornada laboral, ejecutando así contracciones musculares por tensión del sistema nervioso. “Claramente nadie llega después del trabajo a ejecutar rutinas de flexibilidad al hogar, por lo que la tensión nerviosa y muscular se mantiene, así disminuyendo el rango articular de cada área del cuerpo”. (Alvarado, 2012).

Esto a la larga traerá problemas a esta persona, ya sea si este practica con poca regularidad algún deporte por recreación o en el diario vivir al ejecutar un mal movimiento: ya que al no ser flexibles sus músculos cualquier movimiento que no esté acostumbrado el cuerpo a ejecutar (tropiezos, caídas, etc.) provocaran una lesión en los tejidos del músculo que terminarán en un desgarro musculo-tendinoso que puede llegar a ser severo. (Alvarado, 2012).

La flexibilidad tiene influencia sobre el rendimiento técnico-deportivo, rendimiento físico-deportivo, salud general de una persona, vida cotidiana y la prevención y recuperación de lesiones.

En la salud general de una persona tiene influencia en: el aparato respiratorio, aparato circulatorio, sistema articular, sistema neuro-muscular, alivio del stress, facilitación de la relajación muscular, retardo del envejecimiento del aparato motor, en el ajuste postural y la reducción del dolor lumbar por stress. (Alvarado, 2012).

Por ende vemos que la importancia de esta es gigantesca y debe estar en cada entrenamiento, práctica deportiva o recreacional y la vida cotidiana. (Alvarado, 2012).

2.1.13 Fundamentación del fútbol

El fútbol se ha dividido teóricamente en cuatro partes y sus divisiones son:

- **Física:** Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego (Ojeda, 2010).
- **Técnica:** Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen

más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol (Ojeda, 2010).

- **Táctica y Reglamento:** Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es el quien debe encargarse de este punto e implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego (Ojeda, 2010).
- **Psicológica y Médica:** Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego porque de esto depende la preparación, la mentalidad con la que el jugador va enfrentar el partido. La medicina deportiva es muy importante en suplementos y complejos vitamínicos además nos va ayudar a prevenir y curar lesiones y enfermedades (Ojeda, 2010).

2.1.14 La técnica

“Es una parte fundamental del fútbol, pues todo jugador tiene que saber parar un balón, pasarlo, patear y dominar la pelota. En esta etapa el futbolista demuestra sus condiciones de los principios básicos del fútbol” (Ojeda, 2010).

2.1.15 Los fundamentos técnicos

“Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan. Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan” (Ojeda, 2010).

2.1.16 Fundamentos técnicos con balón

“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 (Ojeda, 2010).

2.1.16.1 Superficies de contacto con el balón

El pie.- Es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.

a) Planta del pie.- Sirve para semiparar, parar, desviar, conducir, pasar, driblear.

b) Empeine.- Sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semivolea), chalaca.

c) Borde interno.- Sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. También sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, pasar.

d) Borde externo.- Se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).

e) Punta.- Se utiliza en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.

f) Taco (talón).- Sirve para emergencias en jugadas de distracción o lujo.

Rodilla.- Sirve para pasar, amortiguar.

Muslo.- Sirve para proteger, dominar, amortiguar, desviar, pasar.

El Pecho.- Sirve para amortiguar, desviar, pasar, anticipar.

Los Hombros.- Sirven para pasar y amortiguar.

La Cabeza.- Sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar. (Ojeda, 2010).

2.1.17 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” (Ojeda, 2010).

La conducción es uno de los fundamentos técnicos muy importante, porque mediante una adecuada conducción se puede trasladar de un lugar a otro, para ello se debe practicar con la pierna derecha e izquierda

2.1.17.1 Tipos de Conducción.

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 (Ojeda, 2010).

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 (Ojeda, 2010).

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 (Ojeda, 2010).

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 (Ojeda, 2010).

Según la trayectoria

a) Conducción en línea recta

b) Conducción en zig-zag (slalom)

c) Conducción con cambios de dirección

d) Conducción con cambios de frente (Ojeda, 2010).

2.1.18 El pase

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos. Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate.

De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva. No solamente debemos ceder el balón a un compañero, debemos de aprender a pasar el balón al mejor ubicado, esto nos permitirá una mejor situación del juego. La entrega defensiva no es más que

la que todos conocemos como “enfriar el partido” (Ojeda, 2010).

2.1.18.1 Tipos de pase

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia entre los jugadores no solo podemos hacer pases con los pies si no utilizar las diferentes partes del cuerpo que nos facilita las reglas del fútbol. “Solo el arquero podrá hacer uso de las manos y en su área para ceder el balón, los demás jugadores podrán utilizar los hombros, la cabeza, los muslos, etc.” (Ojeda, 2010).

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia a la que se pretenda desplazar el balón, y alto o raso, en atención a la mayor o menor elevación de su trayectoria.

Podemos hacer uso del pase de acuerdo a las condiciones que se nos presenta, utilizamos un pase a profundidad, cuando un compañero libre de marca puede aprovechar esta situación

2.1.18.2 De acuerdo a la distancia

- Pases cortos
- Pases largos
- Pases medianos (Ojeda, 2010).

2.1.18.3 De acuerdo a la altura

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura

- Pase por elevación (Ojeda, 2010).

2.1.18.4 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 (Ojeda, 2010).

2.1.18.5 Pase con el pie

Como es frecuente en todo encuentro de futbol, debe todo jugador saber los movimientos técnicos adecuados para tocar el balón correctamente.

“Como es lógico el pase que más se repite en cualquier partido se efectúa con el pie, entre otros motivos porque es el más seguro y preciso.

En todo encuentro futbolístico vemos con frecuencia que el pase lo dan con el pie es natural por que todo jugador debe saber darle al balón con el pie, esto le brinda una mayor seguridad. Debemos de saber golpear el balón correctamente primero, para después practicar un disparo con potencia (Ojeda, 2010).

2.1.19 Recepción del balón

Como sucede con frecuencia en todo encuentro futbol, es necesario que el jugador sepa recepcionar o parar el balón, debe saber principalmente amortiguar la trayectoria y utilizar la parte más útil del cuerpo de acuerdo a las circunstancias del juego (Ojeda, 2010). Como siempre cualquier parte del cuerpo que el reglamento autoriza será válida

para recibir el balón, es decir desde los pies hasta la cabeza, pasando por el mismo, el vientre y el pecho. La utilización de una u otra parte estará en función de las condiciones en que llegue el balón y, asimismo de las circunstancias que rodean al receptor.

2.1.20 Dominio o control del balón

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego.

Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual.

Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él.

Un jugador será mejor cuando más domine un balón, para ello puede utilizar cualquier parte del cuerpo para controlar el balón. Es importante saber dominar el balón para las diferentes situaciones de juego que se presentan. El dominar el balón correctamente proporciona un mejor desenvolvimiento en las diferentes circunstancias de un juego de futbol. Debemos de dominar y controlar el balón con las diferentes zonas del cuerpo aprobadas por las reglas del futbol (Ojeda, 2010).

2.1.21 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” (Ojeda, 2010).

2.1.22 El juego de cabeza

“Es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar si no para enviar un cabezazo al arco, es muy importante recalcar que para que sea un buen cabezazo debe de ser pegado con la frente y los ojos nunca deben de estar cerrado” (Ojeda, 2010).

2.1.23 Los disparos, remates (chuts).

“No es más que un tiro al arco y para ello debemos de pegarle con fuerza al balón para que el arquero y los defensores tengan pocos segundos para reaccionar, lo importante del disparo es la expectativita, la fuerza y la trayectoria del esférico” (Ojeda, 2010).

2.1.24 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” (Ojeda, 2010).

2.1.24.1 Tipos de remate.

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 (Ojeda, 2010).

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 (Ojeda, 2010).

3) De acuerdo a la dirección del balón

- a) Remate en línea recta.
- b) Remate cruzados o en diagonal.
- c) Remate con efecto (Ojeda, 2010).

2.1.25 Rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo depende de la capacidad individual de rendimiento, de la disposición al rendimiento, de la especificidad del ejercicio y del entorno. Un determinado rendimiento de competición se diferencia de un rendimiento parcial, al igual que un rendimiento de entrenamiento se diferencia de la capacidad de rendimiento para esta exigencia (Fröhner, 2003, pág. 16).

“Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas” (Gil S. , 2013).

De manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

“También se lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (Gil S. , 2013).

Se ha propuesto la siguiente definición del rendimiento deportivo en cuatro perspectivas (desde el punto de vista de las ciencias):

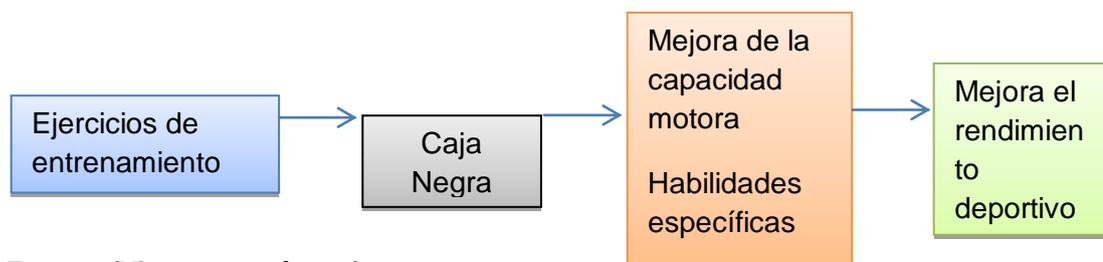
1. **Pedagogía del entrenamiento:** el rendimiento es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada (García, 2012).
2. **Física:** el rendimiento es el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado en dicho trabajo (García, 2012).
3. **Fisiología:** el rendimiento es el balance energético por unidad de tiempo (García, 2012).
4. **Psicología:** el rendimiento es la superación cuantificable de tareas, de pruebas establecidas, o bien alcanzar determinadas capacidades cognoscitivas, afectivas y psicomotrices (García, 2012).

Se relacionan con el rendimiento deportivo dos términos la eficacia y la eficiencia. “La eficacia viene referida a la calidad o nivel de resultado alcanzado en función de los objetivos marcados, con independencia del costo” (García, 2012).

La eficiencia se define como la relación entre el nivel de resultado obtenido y el costo que ha supuesto la actividad. El costo que representa una actividad motriz se expresa en una doble vertiente: costo energético, relacionado con la actividad física desarrollada, y costo cognitivo/mental, relacionado con el esfuerzo mental; el costo de una actividad motriz puede ser valorado a partir de parámetros y criterios de orden fisiológico o mediante test de percepción subjetiva del esfuerzo (García, 2012).

2.1.26 Adaptación metabólica en el entrenamiento

Para entender la adaptación del organismo en el entrenamiento deportivo, es necesario penetrar profundamente en el interior del organismo del deportista. El aumento de los niveles de rendimiento y la mejora de las capacidades motoras son un reflejo de dichas adaptaciones, que a su vez indican el logro del objetivo del entrenamiento y su efectividad. No obstante, los índices de rendimiento dicen poco sobre los procesos de adaptación que se dan en el interior del organismo. Una manera de visualizar la situación en forma general es situar una “caja negra” en la vía cognitiva entre los ejercicios del entrenamiento y la mejora del rendimiento. “Sabemos lo que entra en la caja negra (los ejercicios) y lo que sale de la caja (mejora del rendimiento)” (Viru, 2003, pág. 11).



Fuente: (Viru, 2003, pág. 11).

Los cambios metabólicos inducidos por el entrenamiento constituyen la base principal para la mejora del rendimiento. “En consecuencia, los métodos utilizados para la evaluación de la eficacia del entrenamiento

también deben incluir índices que proporcionan información sobre la adaptación muscular” (Viru, 2003, pág. 25).

2.1.27 Rendimiento deportivo y la Psicología

“Uno de los principales intereses de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico ha estado, y está, constituido por la mejora del rendimiento deportivo mediante la aplicación de herramientas o estrategias psicológicas” (Fenoy, 2012).

Con este propósito se han usado tradicionalmente distintas técnicas de intervención psicológica en el deporte, tales como biorretroalimentación, visualización, establecimiento de objetivos y regulación del nivel de activación. Desde esta forma de entender la intervención psicológica en los contextos deportivos se desprende que el rendimiento deportivo se verá incrementado solo en la medida en que las emociones y cogniciones negativas sean sustituidas por otras de naturaleza más positiva para el deportista (Fenoy, 2012).

“Dada la importancia del rendimiento deportivo, no es de extrañar que se hayan realizado distintas aproximaciones destinadas a la identificación de características psicológicas asociadas en mayor medida con el mismo” (Fenoy, 2012).

2.1.28 Condiciones del rendimiento

Estas han de ser consideradas desde distintos planos de sistematización en un primer nivel, parece oportuno distinguir entre variables de condiciones personales y no personales, que se pueden seguir diferenciando individualmente en los niveles inferiores. “Las condiciones del rendimiento que es preciso considerar se muestran a continuación” (Dietrich, 2001, pág. 27).

Condiciones personales		
Condición física	Técnica de movimiento	Táctica deportiva
<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de fuerza • Capacidad de resistencia • Capacidad de velocidad • Capacidad de flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de coordinación • Destreza de movimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de análisis de la situación • Capacidad de decisión • Capacidad de adaptación a la situación
Condiciones personales observables directamente		
Condiciones sociales	Condiciones materiales	
<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo por parte de los padres / familia / amigos / escuela / entorno laboral / entrenador / preparador • Compañeros de entrenamiento / de competición • Apoyo económico e ideológico de la sociedad 	<ul style="list-style-type: none"> • Aparatos deportivos • Equipamiento deportivo • Instalaciones deportivas • Condiciones climáticas • Condiciones geofísicas 	
Condiciones no personales		
Sistemas del organismo	Estados psíquicos	
<ul style="list-style-type: none"> • Sistema neuronal • Sistema muscular • Sistema circulatorio (respiración, corazón, circulación, sangre) • Aparato motriz pasivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Cogniciones • Emociones • Motivaciones / Fuerza de voluntad 	

(Dietrich, 2001, pág. 27)

Las condiciones personales son supuestos personales previos del rendimiento deportivo, marcados por una predisposición y unas influencias del entorno. Su situación es en parte modificable mediante entrenamiento. Sin embargo, cada una de las variables de que constan se

encuentra también predeterminada y fijada por la dotación genética o las influencias del ambiente a las que ha estado sometido.

También se suele diferenciar dentro de cada una de estas categorías con vistas a enfatizar determinados puntos durante la práctica del entrenamiento. Un rasgo esencial de las condiciones de rendimiento personales directamente observables es que su dependencia mutua es relativamente grande. “Es decir, las consideraciones de tipo analítico – causal sobre la relación que existe entre la capacidad de rendimiento compleja y los rasgos de comportamiento directamente observables sólo son posibles con ciertas restricciones” (Dietrich, 2001, pág. 28).

Para los análisis causales, pronósticos de rendimiento o de talento, y para las decisiones individuales de la dirección y regulación del entrenamiento, es conveniente tener en cuenta las condiciones de rendimiento personales indirectamente observables, que son relativamente independientes entre sí, en particular las tres que aparecen en el cuadro sinóptico dentro de sistemas del organismo, pues su forma y estado funcional determinan la capacidad de rendimiento corporal (y especialmente la deportiva) del individuo. Además, presentan una intervención con los estados psíquicos, que son los que originan la disposición para el rendimiento

Así mismo, se puede observar en el cuadro que, en el caso de las condiciones personales directamente observables, una por una, se trata de siempre componentes psico – físicos complejos, mientras que las indirectamente observables desempeñan siempre funciones específicas. El nivel global de las componentes personales que determinan un rendimiento deportivo se denomina en la metodología del entrenamiento estado de rendimiento deportivo (Dietrich, 2001, pág. 28)

Ahora bien, el rendimiento alcanzado o alcanzable por un deportista individual o por grupo de ellos no sólo depende de su eventual estado de

rendimiento, sino también, se ve determinado por condiciones que pertenecen al entorno de los deportistas. “Entre estas que aquí anotamos como condiciones no personales, se pueden distinguir condiciones materiales y sociales” (Dietrich, 2001, pág. 28).

Las condiciones materiales ejercen un influjo directo sobre el rendimiento deportivo alcanzable y no son susceptibles de ser influidas por el entrenamiento, pero sí son partes modificables o aprovechables conscientemente. Conscientemente modificables son, por ejemplo, los aparatos utilizados, como por ejemplo los esquís en un descenso, el equipamiento deportivo, como el traje del saltador, entre otros.

Las condiciones sociales ejercen, en parte, una influencia directa sobre el rendimiento, como por ejemplo las indicaciones tácticas del entrenador en el tiempo muerto de un partido de basquetbol, o el apoyo que el equipo ciclista presta a su jefe de filas durante la carrera

Por el contrario, en otros casos la influencia sobre el rendimiento deportivo alcanzable es sólo indirecta. Ejemplos de estos son la colaboración de los padres en apoyo del compromiso de sus hijos con el deporte, la disponibilidad constante de entrenadores cualificados o el necesario apoyo económico a los deportistas de alta competición, que les permite aprovechar el tiempo de que disponen para el entrenamiento en vez de dedicarlo a la actividad laboral. En estos casos, al hablar de las condiciones sociales, no se trata de condiciones de rendimiento en sentido estricto, sino más bien de condiciones externas del entrenamiento que favorecen el rendimiento (Dietrich, 2001, pág. 28).

2.1.29 Modelo para la explicación del sistema de rendimiento

Para representar los factores influyentes que determinan el estado del rendimiento y las relaciones cambiantes que se establecen entre dichos factores, se pueden utilizar distintos procedimientos. “Para la

representación del sistema de rendimiento hemos utilizado un modelo que distingue los factores influyentes en el plano del contenido técnico del entrenamiento de aquellos situados en el ámbito de la personalidad global” (Dietrich, 2001, pág. 30).

2.1.30 Condición física

Consiste en un conjunto de atributos (estado funcional) que los individuos poseen u obtienen, y que están relacionados con la capacidad de desarrollar actividad física. El término condición física se deriva de la frase en inglés physical fitness, y viene a designar la vitalidad de la persona y su aptitud real para las acciones que emprende. Un propósito, bien diferente, resulta el de alcanzar una condición física saludable, esta puede y debe ser lograda con cargas físicas leves y moderadas, ajustadas a las posibilidades de cada individuo, según su edad y estado funcional actual.

“Otro aspecto a destacar es que, los componentes para una condición física saludable son también diferentes, y están bien definidos, su número resulta menor, solamente 5 componentes, ellos son: en primer lugar la capacidad aeróbica o de resistencia cardiovascular (considerada la más importante); fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal, sus mediciones se realizan mediante la aplicación de test físicos y funcionales” (Del Sol, 2012).

2.1.31 Técnica de movimiento

Las Cualidades Motrices son aquellos componentes responsables de los mecanismos de control del movimiento. Es un concepto íntimamente relacionado con el de habilidad motriz, definida como capacidad de movimiento adquirida con el aprendizaje. La habilidad motriz corresponde

a modelos de movimiento que se producen sobre la base de todos los componentes cuantitativos y cualitativos.

Es la habilidad motriz un instrumento de desarrollo de las cualidades motrices. Cuantas más habilidades aprendamos, mejor desarrollaremos dichas cualidades. “La coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento” (Muñoz, 2009).

2.1.32 Aspectos a tener en cuenta para la aplicación de los test (pruebas de aptitud física y funcional.

2.1.32.1 Instrucciones generales

Es muy importante que todos los profesores y las profesoras de Educación Física tengan los mismos criterios sobre los test y cómo aplicarlos. La uniformidad de criterios se obtiene, principalmente, por medio de dos aspectos.

- Comprender el propósito de cada ejercicio y de cada test
- Ceñirse a las instrucciones para cumplirlos.
- Asimismo, es importante que cada docente de Educación Física realice lo siguiente:

2.1.32.2 Antes de aplicar el test

- Conocer las reglas y características de cada ejercicio
- Familiarizarse con los ejercicios, practicándolos con anticipación antes de aplicarlos.
- Designar personas que colaboren en la aplicación experimental
- Señalar las estaciones del test

- Disponer de material necesario

2.1.32.3 Aplicar los test

- Cuidar que cada estudiante realice el calentamiento necesario
- Designar grupos responsables para el control de los resultados
- Utilizar el mismo material y las mismas instalaciones para todos los participantes,
- Aplicar los resultados con exactitud y veracidad
- No oponerse a la aplicación del test
- Evitar la intervención física y mental de otras personas.

Esto debe cumplir responsablemente para resultados confiables
http://tarea.org.pe/images/RicardoQuintasi_EducacionFisica.pdf

2.1.33 El test de 800 metros

Propósito.- Medir la resistencia aeróbica.

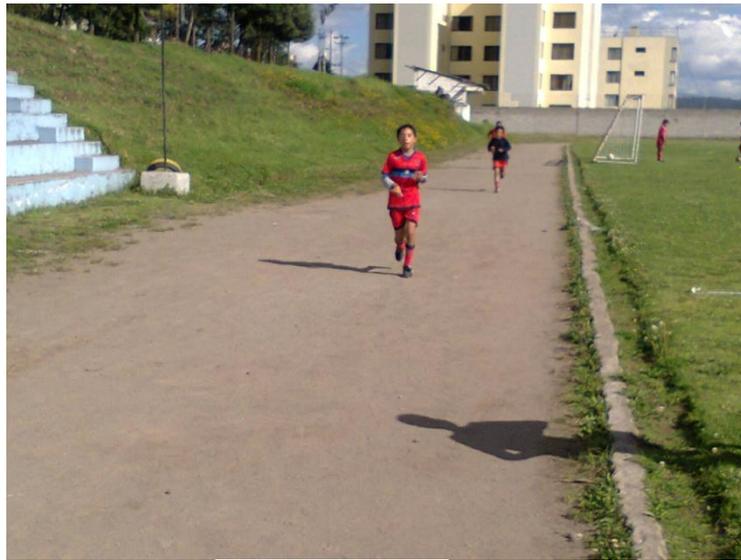
Material.- Pista atlético y cronómetro.

En el ámbito del entrenamiento de la resistencia, el test de 800 metros son, sin duda, los más nombrados, conocidos y practicados. Desafortunadamente, y tal como suele pasar a la hora de evaluar a los deportistas, muchos entrenadores desconocen “qué es” lo que están midiendo.

Ejecución.- El test de 800 metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir 800m en el menor tiempo posible.

Al apreciar la distancia y teniendo en cuenta que la misma suele cubrirse antes de los cinco minutos, está claro cuáles su objetivo.

Para los defensores del test, se trata de una prueba económica, fácil, sencilla y aplicable a un gran número de personas. Por otro lado, suele preferirse al test de Cooper debido a que la velocidad de carrera es más constante, y por lo tanto más confiable.



Efrén Chicaiza

2.1.34 Test de Velocidad (40 metros)

Propósito.- Medir la velocidad de desplazamiento.

Material.- Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.

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

Anotación.-El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados. (Diez García, 2013).



Efrén Chicaiza

2.1.35 Test de abdominales en 30 segundos

Objetivo: Medir la fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco.

Materiales: Un cronómetro digital con 1/10 segundos (décimas de segundo) y una superficie plana y lisa. (Enriquez, 2011)

Protocolo: El ejecutante se colocará en decúbito supino con las piernas flexionadas 90° los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en tierra.

Ejecución.- A la señal del profesor “preparados... ya” debe intentar realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera; tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión. El ayudante contará el número de repeticiones en voz alta. (Enriquez, 2011)



Efrén Chicaiza

2.1.36 Test de salto horizontal a pies juntos

Objetivo: Medir la fuerza dinámica local de los músculos de las piernas.

Materiales: Una cinta métrica, superficie plana

Protocolo: El ejecutante se colocará con las piernas flexionadas los pies ligeramente separados para realizar el salto hacia adelante.

Ejecución Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible... (Diaz Garcia, 2013).



Efrén Chicaiza

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

La presente investigación está fundamentada por la teoría humanista, ya que a los niños se les debe tratar en los procesos de formación deportiva, con mucha calidad humana, es decir los entrenadores no deben abusar de su condición para exigirles demasiado, debemos recordarles a los entrenadores que son niños, no hombres grandes, es por ello se les debe tratar como tal, a veces por el campeonismo se ha violado muchos aspectos, que a la postre hacen mucho daño en los procesos de formación deportiva, por ejemplo si se le quiere preparar físicamente se les debe preparar a los niños por medio de actividades lúdicas que ayuden a mejorar la velocidad, fuerza, resistencia, estas cualidades son importantes pero se les debe preparar esta condición con el implemento y por medio de juegos pre deportivos, de igual manera cuando se les quiere preparar técnicamente se les debe enseñar la técnica de manera adecuada, para evitar dificultades posteriores como errores de técnica, que cuando se les enseña mal algún movimiento, es difícil enseñarle la técnica, tal como es de ejecutarle, el entrenador debe ser un experto conocedor de los procesos del entrenamiento deportivo, de la iniciación deportiva, del desarrollo multilateral, de actividades lúdicas y de variedad de ejercicios para mejorar la técnica deportiva.

La evaluación de las capacidades físicas y técnicas se la debe hacer al inicio, durante y final en los procesos de preparación deportiva, la evaluación es un instrumento que ayuda a detectar sus fortalezas y debilidades de los aspectos físico técnico, desde tempranas edades se les debe formar bien técnicamente, para que sean los futuros prospectos del Club deportivo el Nacional ídolo de multitudes. Es por ello en estos niveles del trabajo de formación con niños, el entrenador no debe cometer los errores que se ha está cometiendo anteriormente, como realizarle una preparación de las habilidades físicas y técnicas como que fuera adulto, el entrenador de estos niveles debe preparar su programa de entrenamiento a base de juegos para que las sesiones de entrenamiento sean más

interesantes y los estudiantes no sientan desmotivados por la preparación de las cualidades físicas.

En estas edades tempranas se debe dejar sentado las bases del entrenamiento en su desarrollo multilateral en el aspecto físico y técnico, si un niño está bien formado no tendrá dificultades posteriores en los diferentes niveles de entrenamiento.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Anaeróbico.- Una forma de ejercicio físico (gimnasia).No involucra respiración, ejercicios que no generan aumento en el ritmo respiratorio (como halterofilia, yoga, fisicoculturismo, etc.)

Cuantitativo hace referencia de cantidades.

Desarrollo.- Proceso de transformación de una cualidad, que contribuye a perfeccionar a un individuo, ya sea mental o social.

Desplazamiento: Es el movimiento para trasladarse de un lugar a otro, o sustitución de una persona en el cargo, puesto o lugar que ocupa.

Elasticidad: Se utiliza para hacer referencia a aquella capacidad de la física que permite que algunos elementos cambien su forma.

Energético: está relacionado con la capacidad de generar movimiento o lograr la transformación de algo.

Esfuerzo: Empleo enérgico del vigor o actividad del ánimo para conseguir algo venciendo dificultades.

Estrategia.- Es una guía de acción que orienta a la obtención de ciertos resultados. Debe estar fundamentada en un método, contener técnicas, procesos y procedimientos.

Fisiología: es la ciencia cuyo objeto de estudio son las funciones de los seres orgánicos. la fisiología es la ciencia cuyo objeto de estudio son las funciones de los seres orgánicos.

Frecuencia.- Repetición de un acto o suceso de manera habitual. Se denomina frecuencia a la repetición menor o mayor de un suceso.

Fuerza.- Es la capacidad de un músculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular.

Individual.- Relativo al individuo. Que es característico de la personalidad de un individuo.

Musculatura.- Conjunto y disposición de los músculos del cuerpo.

Reacción.- Acción de un cuerpo sujeto a la acción que otro ejerce en sentido contrario. Acción provocada por otra y de efectos contrarios a ella.

Rendimiento.- La idea rendimiento refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue.

Sistema.- Un sistema es un conjunto de partes o elementos organizados y relacionados que interactúan entre sí para lograr un objetivo.

Test.- Test es una palabra inglesa aceptada por la Real Academia Española (RAE). Este concepto hace referencia a las pruebas destinadas a evaluar conocimientos, aptitudes o funciones.

Velocidad.- Rapidez o prontitud en el movimiento o en la acción. Del latín velocista, la velocidad es la prontitud en el movimiento.

2.3 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuáles son resultados de la evaluación de las capacidades condicionales de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015?
- ¿Cuáles son el resultado de la observación de las capacidades técnicas (fundamentos técnicos) y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional?
- ¿Cuáles son los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015?
- La aplicación de una propuesta alternativa para mejorará las capacidades físicas y técnicas de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación.</p>	Capacidades	Físicas	Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad
		Técnicas	Dominio de balón Conducción Dribling Pase Recepción Tiro
<p>El rendimiento deportivo depende de la capacidad individual de rendimiento, de la disposición al rendimiento, de la especificidad del ejercicio y del entorno. Un determinado rendimiento de competición se diferencia de un rendimiento parcial, al igual que un rendimiento de entrenamiento se diferencia de la capacidad de rendimiento para esta exigencia</p>	Rendimiento deportivo	Condición física	Tes de velocidad Test resistencia Test fuerza Test flexibilidad
		Condición técnica	Dominio Conducción Dribling Pase Tiro
		Condiciones personales	padres / familia / amigos / escuela // entrenador / preparador Compañeros de entrenamiento
		Materiales	Aparatos deportivos Equipamiento deportivo Instalaciones deportivas

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. Investigación Bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, entre otros; los mismos que ayudaron fundamentar los aspectos teóricos acerca Evaluación de las capacidades físico técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.

3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo, porque se realizó en los sitios donde se recopiló los datos acerca evaluación de las capacidades físico técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para destacar las características o rasgos de la situación, fenómeno u objeto de estudio acerca evaluación

de las capacidades físico técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.

3.1.4. Investigación Propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución, luego de conocer los resultados del problema planteado acerca evaluación de las capacidades físico técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.

3.2 MÉTODOS.- Los métodos que se utilizó en la presente investigación fueron los siguientes:

3.2.1. Método Inductivo

Se utilizó este método para construir por medio de la hechos particulares, para llegar a comprender ese todo acerca Evaluación de las capacidades físico técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.

3.2.2. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el tema de investigación, y posteriormente ir abordando temas relacionados con evaluación de las

capacidades físico técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.

3.2.3. Método Analítico

Es una operación intelectual para llegar al conocimiento detallado de evaluación de las capacidades físico técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.

3.2.4. Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca evaluación de las capacidades físico técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional.

3.2.5. Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca evaluación de las capacidades físico técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.- Se aplicó una encuesta a los entrenadores, un test y una ficha de observación, cuyo propósito es

conocer acerca de las capacidades físicas técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.

3.4 POBLACIÓN

La población la constituyen los 3 entrenadores y los 76 niños de la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.

Cuadro N° 1 Población

POBLACIÓN	Paralelos	Niños/as
Escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito	2	36
	2	20
	2	20
Total	6	76

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

3.5 MUESTRA:

Se trabajó con el 100% de la población para la obtención de los mejores resultados. Y no se aplicó la fórmula, ya que la población es inferior a 200 individuos.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta a los entrenadores, un test y una ficha de observación, cuyo propósito es conocer acerca de las capacidades físicas técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.

Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas en, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los entrenadores y resultados de los test y ficha de observación del Club el Nacional se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los entrenadores

Pregunta N° 1

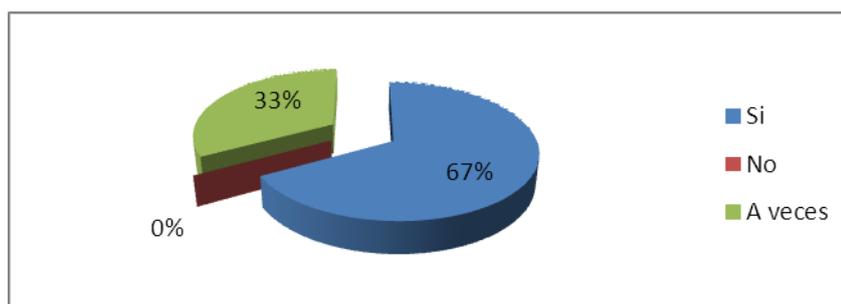
¿Según su consideración evalúa las capacidades condicionales de sus deportistas?

Cuadro N° 2 Evalúa las capacidades condicionales

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

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 1 Evalúa las capacidades condicionales



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que sí evalúan las capacidades condicionales de sus deportistas, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta a veces. Al respecto se manifiesta que los entrenadores siempre deben evaluar las capacidades físicas y técnicas con el objetivo de detectar fortalezas y debilidades de los deportistas.

Pregunta N° 2

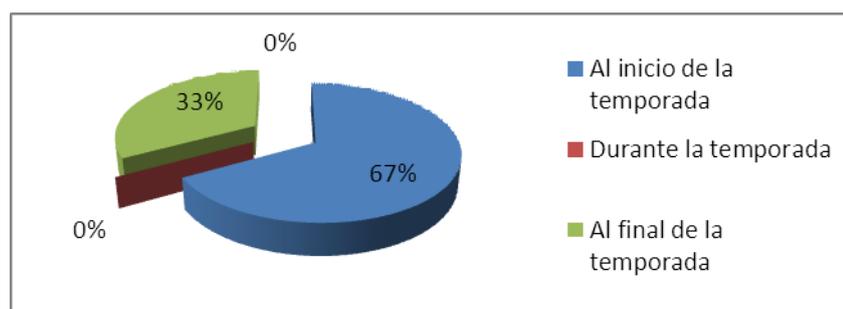
¿Según su consideración cada que tiempo evalúa la condición física de sus deportistas?

Cuadro N° 3 Cada que tiempo evalúa la condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio de la temporada	4	67,%
Durante la temporada	0	0,%
Al final de la temporada	2	33,%
No realizo	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 2 Cada que tiempo evalúa la condición física



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se detecta que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que evalúan la condición física de sus deportistas al inicio de la temporada, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta al final de la temporada. Al respecto se manifiesta que los entrenadores de una u otra manera si evalúan, esto es importante porque cada deportista sabe sus fortalezas y debilidades y el entrenador tiene un juicio de valor para desarrollar o fortalecer estas capacidades.

Pregunta N° 3

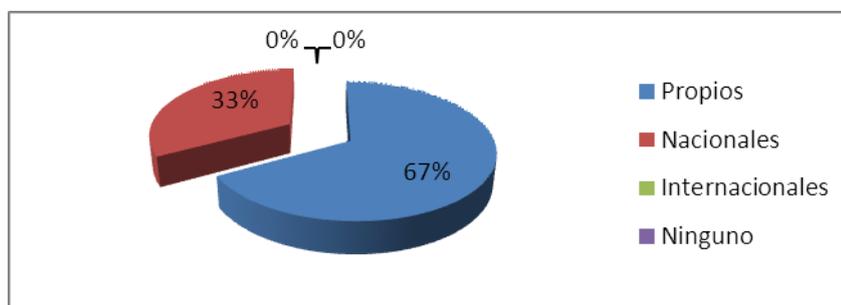
¿Cuándo evalúa las capacidades físicas lo realiza con baremos?

Cuadro N° 4 Evalúa las capacidades físicas baremos

Alternativa	Frecuencia	%
Propios	4	67,%
Nacionales	2	33,%
Internacionales	0	0,%
Ninguno	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 3 Evalúa las capacidades físicas baremos



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que cuando evalúa las capacidades físicas lo realiza con baremos, otro grupo en menor porcentaje en cambio manifiesta con baremos nacionales. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben confeccionar baremos de acuerdo a su realidad y posteriormente aplicarles a sus deportistas, para detectar fortalezas y debilidades.

Pregunta N° 4

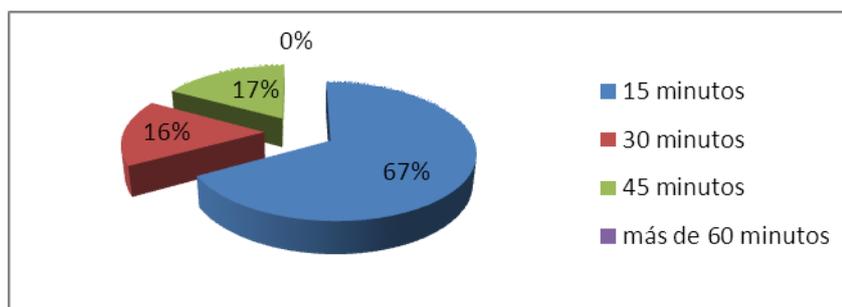
¿Qué tiempo tiene destinado a la preparación de las capacidades condicionales?

Cuadro N° 5 Preparación de las capacidades condicionales

Alternativa	Frecuencia	%
15 minutos	4	67,%
30 minutos	1	16,%
45 minutos	1	17,%
más de 60 minutos	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 4 Preparación de las capacidades condicionales



Autor: Chicaiza Valladares Efran Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que el tiempo destinado a la preparación de las capacidades condicionales es de 15 minutos, otro grupo en cambio en menor porcentaje manifiesta entre 30 minutos y 45 minutos. Al respecto se manifiesta que el tiempo ideal en estas edades es de por lo menos 30 minutos para realizar una preparación de las diferentes capacidades, pero se le debe hacer utilizando actividades lúdicas para que sea más interesante.

Pregunta N° 5

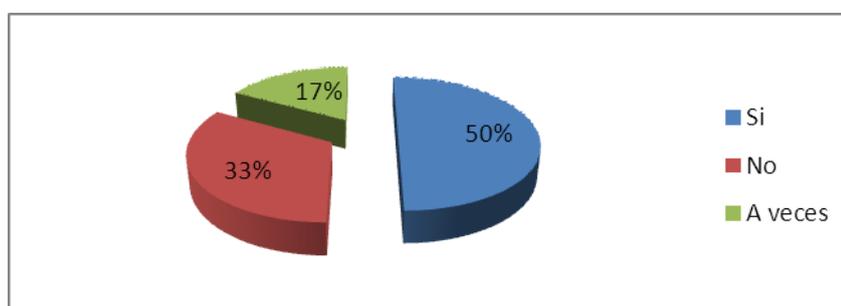
¿Según su consideración usted evalúa las capacidades técnicas de los deportistas?

Cuadro N° 6 Evalúa las capacidades técnicas

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

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 5 Evalúa las capacidades técnicas



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mitad de los entrenadores encuestados indican que sí evalúa las capacidades técnicas de los deportistas, otro grupo en cambio en menor porcentaje manifiesta que no y a veces. Al respecto se manifiesta que siempre el entrenador debe evaluar las capacidades técnicas, con el objetivo de mejorar, ya que estas edades están en proceso de formación y se les debe enseñar adecuadamente.

Pregunta N° 6

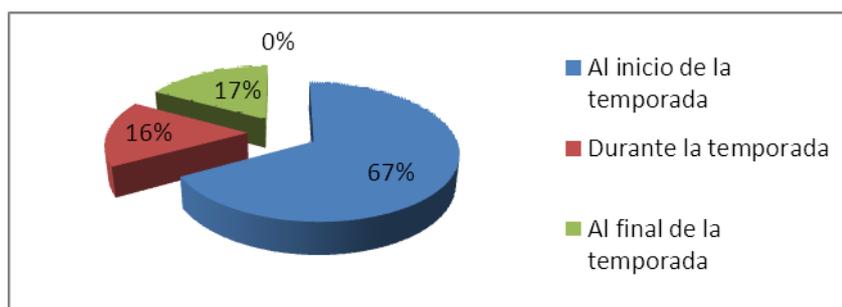
¿Según su consideración cada que tiempo evalúa la condición técnica de sus deportistas?

Cuadro N° 7 Cada que tiempo evalúa la condición técnica

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio de la temporada	4	67, %
Durante la temporada	1	16, %
Al final de la temporada	1	17, %
No realizo	0	0, %
TOTAL	6	100, %

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 6 Cada que tiempo evalúa la condición técnica



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que evalúan la condición técnica de sus deportistas al inicio de la temporada, otro grupo en cambio en menor porcentaje manifiesta durante y al final de la temporada. Al respecto se manifiesta que siempre los entrenadores deben realizar unas pequeñas evaluaciones al final de cada periodo del entrenamiento con el objetivo de corregir errores e ir perfeccionando aspectos técnicos.

Pregunta N° 7

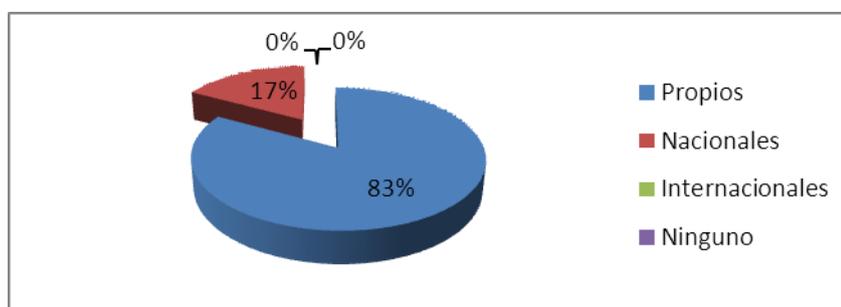
¿Cuándo evalúa las capacidades técnicas lo realiza con baremos?

Cuadro N° 8 Capacidades técnicas lo realiza con baremos

Alternativa	Frecuencia	%
Propios	5	83, %
Nacionales	1	17, %
Internacionales	0	0, %
Ninguno	0	0, %
TOTAL	6	100, %

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 7 Capacidades técnicas lo realiza con baremos



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se detecta que cerca la totalidad de los entrenadores encuestados indican que evalúa las capacidades técnicas lo realiza con baremos propios, otro grupo en cambio en menor porcentaje manifiesta con nacionales. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben confeccionar sus propios baremos con el objetivo de corregir e ir mejorando los aspectos técnicos.

Pregunta N° 8

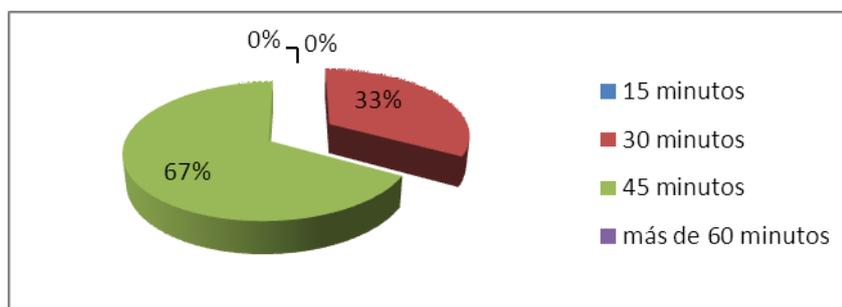
¿Qué tiempo tiene destinado a la preparación de las capacidades técnicas?

Cuadro N° 9 Preparación de las capacidades técnicas

Alternativa	Frecuencia	%
15 minutos	0	0, %
30 minutos	2	33, %
45 minutos	4	67, %
más de 60 minutos	0	0, %
TOTAL	6	100, %

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 8 Preparación de las capacidades técnicas



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que el tiempo destinado a la preparación de las capacidades técnicas es de 45 minutos, otro grupo en cambio en menor porcentaje indica que es de 30 minutos. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben distribuir adecuadamente el tiempo destinado a la preparación técnica porque este aspecto es lo principal dentro del proceso de formación.

Pregunta N° 9

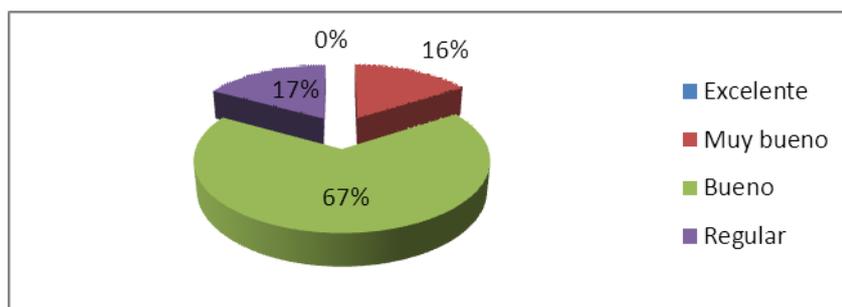
¿Cuándo usted evalúa el nivel de condición física de sus deportistas es?

Cuadro N° 10 Evalúa el nivel de condición física

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	1	16,%
Bueno	4	67,%
Regular	1	17,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 9 Evalúa el nivel de condición física



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que el nivel de condición física de sus deportistas es bueno, otro grupo en cambio en menor porcentaje indica que entre muy bueno y regular. Pero los resultados de la evaluación física que realizo a los deportistas reflejan lo contrario, es por ello que en estas edades se debe trabajar mucho estos aspectos pero a base de juegos.

Pregunta N° 10

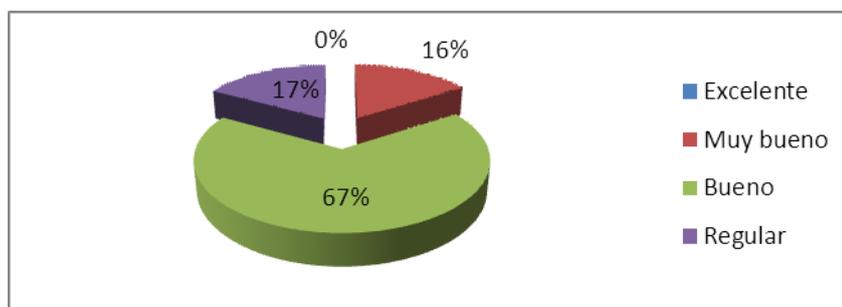
¿Cuándo usted evalúa el nivel de condición técnica de sus deportistas es?

Cuadro N° 11 Evalúa el nivel de condición técnica

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	1	16,%
Bueno	4	67,%
Regular	1	17,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 10 Evalúa el nivel de condición técnica



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que el nivel de condición técnica de sus deportistas es bueno, otro grupo en cambio en menor porcentaje indica que entre muy bueno y regular. Al respecto se puede manifestar que los entrenadores deben prestar especial atención en el entrenamiento del aspecto técnico porque es la base dentro de los procesos de formación, que un deportista vaya excelentemente preparado.

Pregunta N° 11

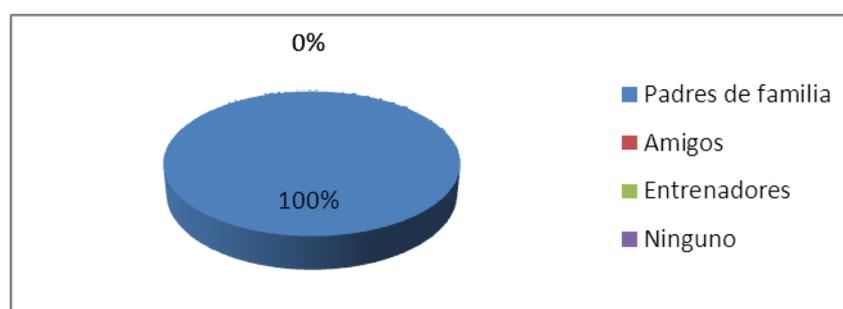
¿Dentro de los procesos de formación deportiva quien le apoya?

Cuadro N° 12 Niveles de preparación de los deportistas

Alternativa	Frecuencia	%
Padres de familia	3	50,%
Amigos	0	0,%
Entrenadores	3	50,%
Ninguno	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 11 Niveles de preparación de los deportistas



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que la mitad de los entrenadores encuestados indican que dentro de los procesos de formación deportiva el que les apoya son los padres de familia y los entrenadores, Al respecto se manifiesta que siempre los padres de familia les incentivan y quieren que posteriormente se conviertan en figuras del fútbol ecuatoriano, igual los entrenadores les motivan permanentemente para que sigan entrenando con responsabilidad para cumplir con objetivos planteados.

Pregunta N° 12

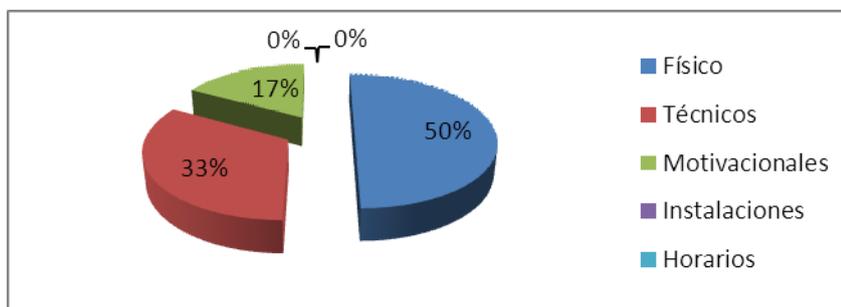
¿Qué factores influyen en el bajo rendimiento de los deportistas?

Cuadro N° 13 Factores influyen en el rendimiento

Alternativa	Frecuencia	%
Físico	3	50,%
Técnicos	2	33,%
Motivacionales	1	17,%
Instalaciones	0	0,%
Horarios	0	0,%
TOTAL	6	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 12 Factores influyen en el rendimiento



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se detecta que la mitad de los entrenadores encuestados indican que los factores influyen en el bajo rendimiento de los deportistas, es el aspecto físico, en menor porcentaje está el aspecto técnico y el motivacional. Al respecto se manifiesta que en estas edades se debe trabajar el aspecto físico y técnico de manera juguetona, porque a muchos niños no les gusta realizar la preparación física, es por ello que el entrenador debe buscar estrategias para superar estas dificultades.

Pregunta N° 13

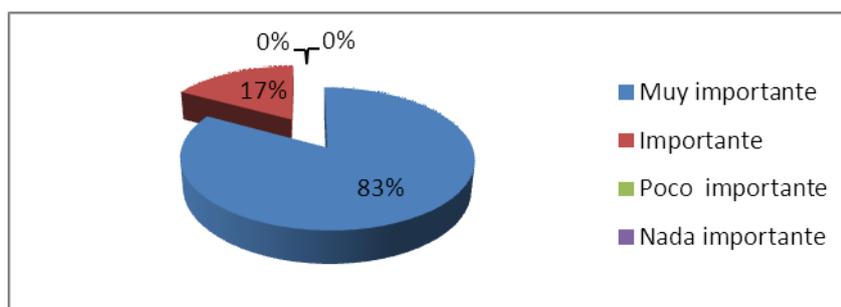
¿Considera importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para mejorar la parte física y técnica?

Cuadro N° 14 Propuesta alternativa

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

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 13 Propuesta alternativa



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se concluye que cerca la totalidad de los entrenadores encuestados indican que es muy importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para mejorar la parte física y técnica porque esto ayudará a mejorar los aspectos detectados en los test físicos y ficha de observación.

4. 2 Ficha de observación aplicada a los niños

Observación N° 1

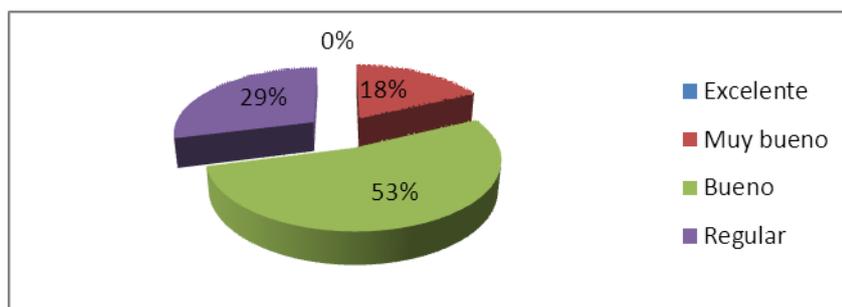
¿El dominio de balón con pierna derecha es?

Cuadro N° 15 El dominio de balón con pierna derecha

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	14	18,%
Bueno	40	53,%
Regular	22	29,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 14 El dominio de balón con pierna derecha



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que más la mitad de los niños observados tiene una condición buena con respecto al dominio de balón con pierna derecha, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador en estas edades debe trabajar mucho el aspecto técnico, con el objetivo de tener una adecuada formación técnica.

Observación N° 2

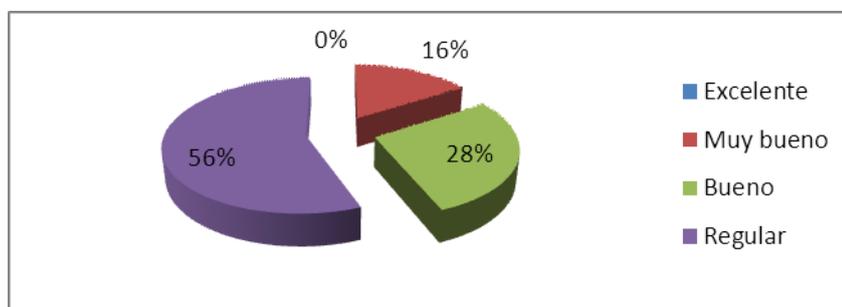
¿El dominio de balón con pierna izquierda es?

Cuadro N° 16 El dominio de balón con pierna izquierda

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	12	16,%
Bueno	21	28,%
Regular	43	56,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 15 El dominio de balón con pierna izquierda



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más la mitad de los niños observados tiene una condición regular con respecto al dominio de balón con pierna izquierda, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben trabajar con la pierna izquierda o es aconsejable trabajar en forma alternada, con el objetivo de que a la hora definir no tenga dificultades en ejecutar su acción.

Observación N° 3

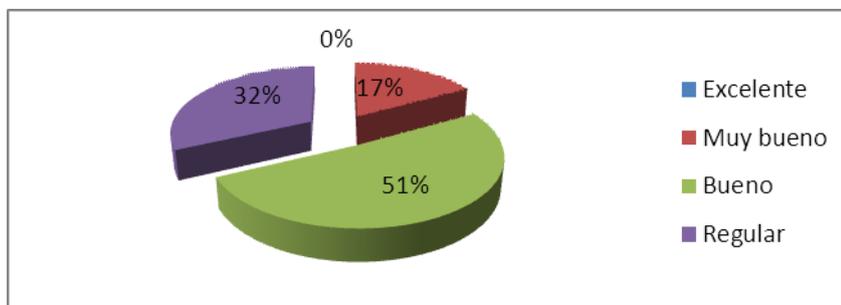
¿El dominio de balón con rodilla derecha es?

Cuadro N° 17 El dominio de balón con rodilla derecha

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	13	17,%
Bueno	39	51,%
Regular	24	32,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 16 El dominio de balón con rodilla derecha



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se detectó que más la mitad de los niños observados tiene una condición buena con respecto al dominio de balón con rodilla derecha, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben trabajar con respecto al dominio de balón, ya sea con la derecha o la izquierda para cuando el jugar tenga que definir no lo haga con dificultades.

Observación N° 4

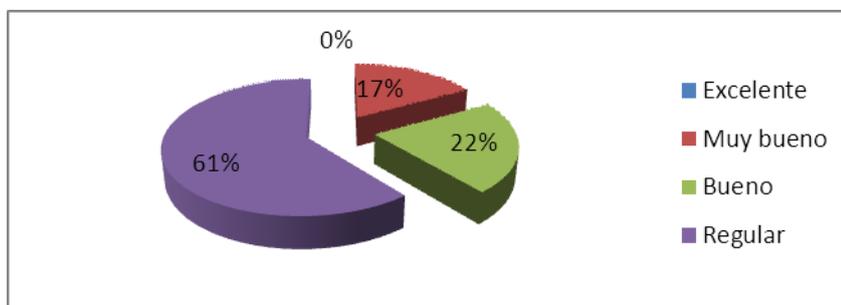
¿El dominio de balón con rodilla izquierda es?

Cuadro N° 18 El dominio de balón con rodilla izquierda

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0, %
Muy bueno	13	17, %
Bueno	17	22, %
Regular	46	61, %
TOTAL	76	100, %

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 17 El dominio de balón con rodilla izquierda



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que más la mitad de los niños observados tiene una condición regular con respecto al dominio de balón con rodilla derecha, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y bueno. Los entrenadores deben buscar los métodos, técnicas y procedimientos para superar esta debilidad detectada, es aconsejable que se trabaje con las dos piernas en forma alternada para evitarse dificultades posteriores.

Observación N° 5

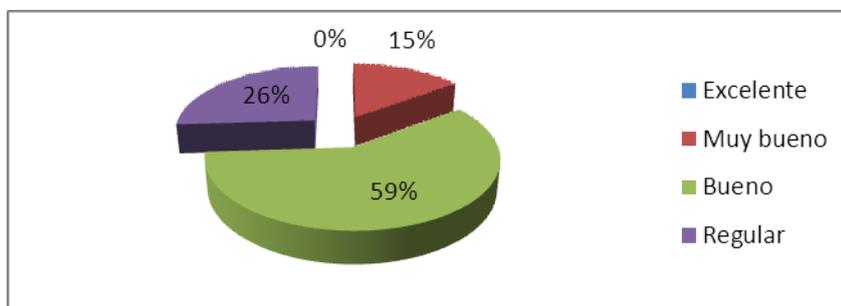
¿La conducción con la pierna derecha es?

Cuadro N° 19 La conducción con la pierna derecha

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0, %
Muy bueno	11	15, %
Bueno	45	59, %
Regular	20	26, %
TOTAL	76	100, %

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 18 La conducción con la pierna derecha



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que más la mitad de los niños observados tiene una condición buena con respecto a la conducción con la pierna derecha, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y regular. En estas edades tempranas se debe trabajar mucho el aspecto técnico, porque en estas edades se les debe incrementar el desarrollo multilateral, tanto en el aspecto físico y técnico.

Observación N° 6

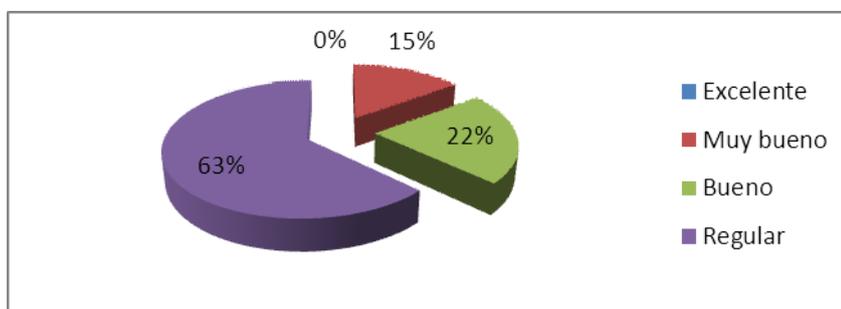
¿La conducción con la pierna izquierda es?

Cuadro N° 20 La conducción con la pierna izquierda

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	11	15,%
Bueno	17	22,%
Regular	48	63,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 19 La conducción con la pierna izquierda



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más la mitad de los niños observados tiene una condición regular con respecto a la conducción con la pierna derecha, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y bueno. En estas edades tempranas se debe trabajar mucho el aspecto técnico, porque en estas edades se les debe incrementar el desarrollo multilateral, tanto en el aspecto físico y técnico.

Observación N° 7

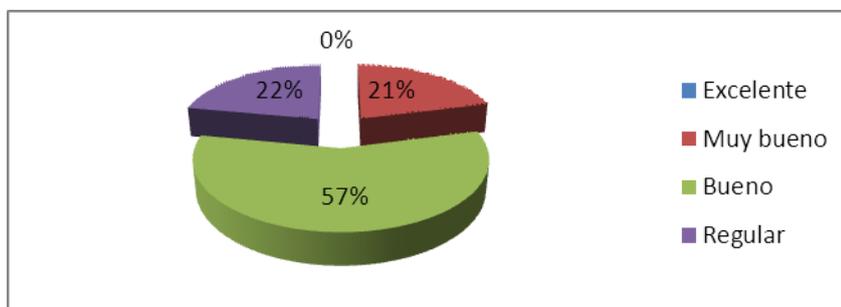
¿Cuándo realiza el dribling con la pierna derecha dominio es?

Cuadro N° 21 Dribling con la pierna derecha

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0, %
Muy bueno	16	21, %
Bueno	43	57, %
Regular	17	22, %
TOTAL	76	100, %

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 20 Dribling con la pierna derecha



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se detecta que más la mitad de los niños observados tiene una condición buena cuándo realiza el dribling con la pierna derecha, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y regular. El entrenador en estas edades debe utilizar variedad de ejercicios físico técnicos con la finalidad de ir perfeccionando y evitar dificultades posteriores.

Observación N° 8

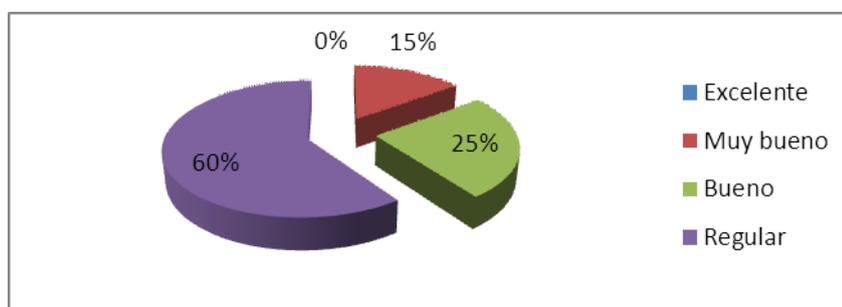
¿Cuándo realiza el dribling con la pierna izquierda su dominio es?

Cuadro N° 22 Dribling con la pierna izquierda

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	11	15,%
Bueno	19	25,%
Regular	46	60,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 21 Dribling con la pierna izquierda



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que más la mitad de los niños observados tiene una condición regular cuando realiza el dribling con la pierna izquierda, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y buena. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben trabajar el aspecto técnico con las piernas en forma alternada con el objetivo de tener una técnica adecuada.

Observación N° 9

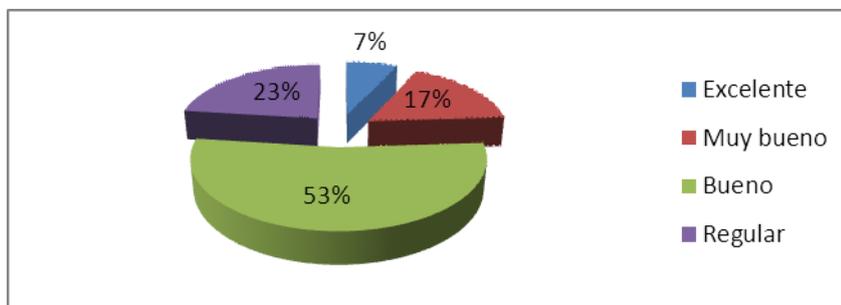
¿El pase con la pierna derecha es?

Cuadro N° 23 El pase con la pierna derecha

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	5	7,%
Muy bueno	13	17,%
Bueno	40	53,%
Regular	18	23,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 22 El pase con la pierna derecha



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más la mitad de los niños observados tiene una condición buena cuando realiza pase con la pierna derecha, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben realizar variedad de repeticiones con el objetivo de perfeccionar estos fundamentos que son vitales dentro de la formación de los deportistas.

Observación N° 10

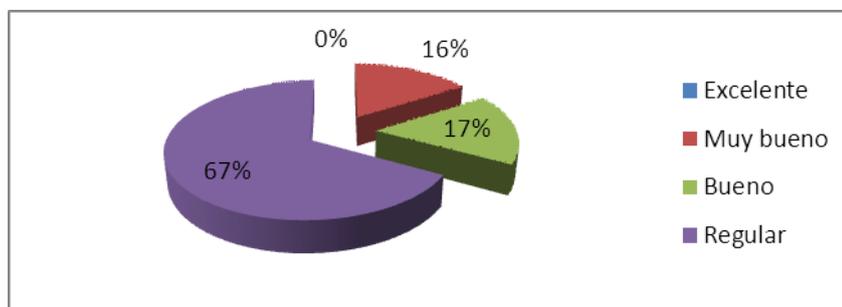
¿El pase con la pierna izquierda es?

Cuadro N° 24 El pase con la pierna izquierda

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	12	16,%
Bueno	13	17,%
Regular	51	67,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 23 El pase con la pierna izquierda



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más la mitad de los niños observados tiene una condición regular cuando realiza pase con la pierna izquierda, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y buena. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben realizar variedad de ejercicios técnicos y también deben trabajar con la pierna que se ha detectado esta debilidad, con el objetivo de que cuando tenga que realizar un pase con esta pierna en un encuentro de fútbol no lo haga con dificultad.

Observación N° 11

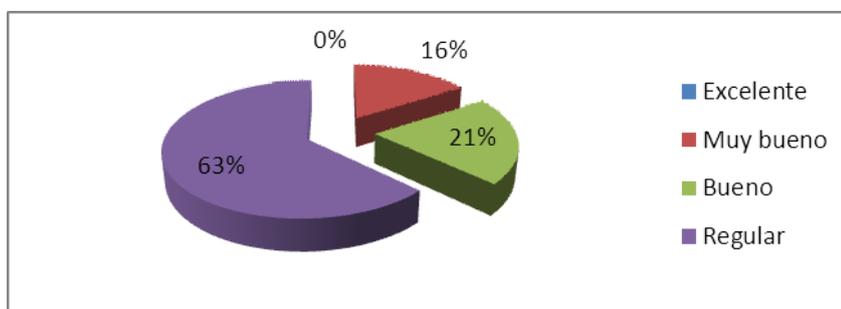
¿El tiro a la portería con la pierna derecha?

Cuadro N° 25 El tiro a la portería con la pierna derecha

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	12	16,%
Bueno	16	21,%
Regular	48	63,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 24 El tiro a la portería con la pierna derecha



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que más la mitad de los niños observados tiene una condición buena cuando realiza el tiro a la portería con la pierna derecha, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben realizar variedad de ejercicios técnicos con el propósito de que cuando tengan que definir en un encuentro lo realicen de la mejor manera.

Observación N° 12

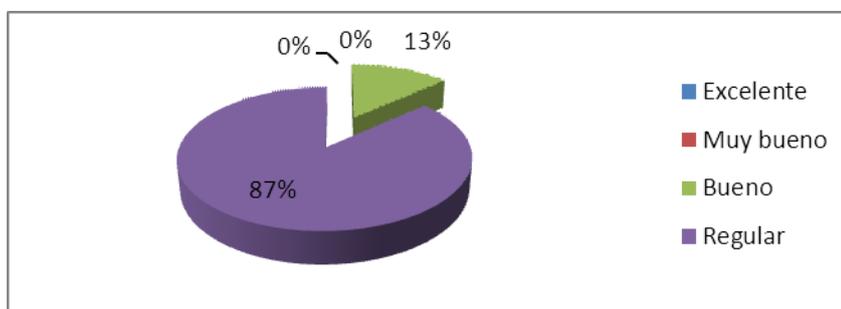
¿El tiro a la portería con la pierna izquierda?

Cuadro N° 26 El tiro a la portería con la pierna izquierda

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	0	0,%
Bueno	10	13,%
Regular	66	84,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 25 El tiro a la portería con la pierna izquierda



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más la mitad de los niños observados tiene una condición regular cuando realiza el tiro a la portería con la pierna izquierda, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y buena. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben realizar variedad de ejercicios técnicos con el propósito de que cuando tengan que definir en un encuentro lo realicen de la mejor manera.

Observación N° 13

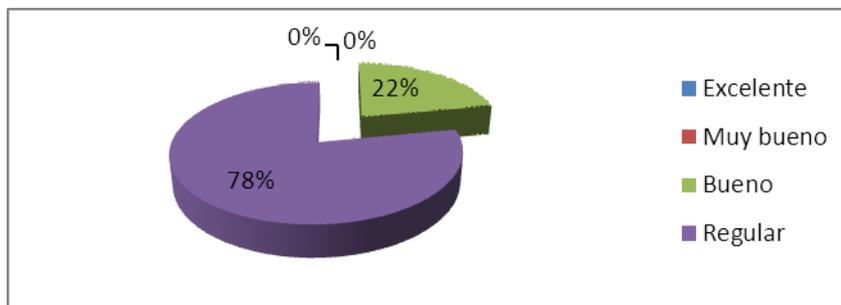
¿La recepción con la pierna derecha es?

Cuadro N° 27 La recepción con la pierna derecha

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	0	0,%
Bueno	17	22,%
Regular	59	78,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 26 La recepción con la pierna derecha



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que más la mitad de los niños observados tiene una condición buena cuando realiza recepción con la pierna derecha, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben realizar variedad de actividades técnicas con el objetivo de que mejoren y perfeccionen este importante fundamento que es de vital importancia en la formación de los deportistas.

Observación N° 14

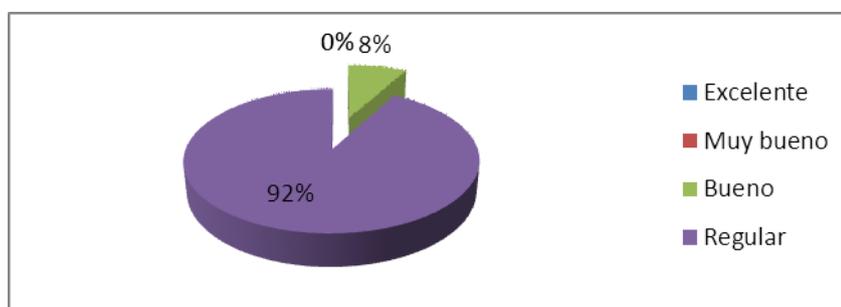
¿Recepción con la pierna izquierda es?

Cuadro N° 28 Recepción con la pierna izquierda

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Muy bueno	0	0,%
Bueno	6	8,%
Regular	70	92,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 27 Recepción con la pierna izquierda



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que más la mitad de los niños observados tiene una condición regular cuando realiza recepción con la pierna izquierda, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y buena. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben realizar variedad de actividades técnicas con el objetivo de que mejoren y perfeccionen este importante fundamento que es de vital importancia en la formación de los deportistas.

Observación N° 15

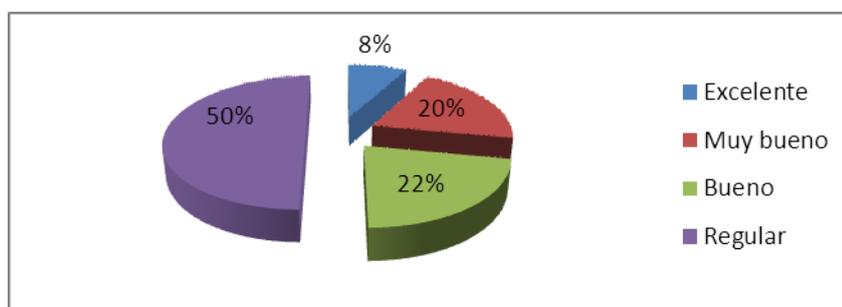
¿La velocidad de reacción ante un adversario?

Cuadro N° 29 La velocidad de reacción ante un adversario

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	8,%
Muy bueno	15	20,%
Bueno	18	22,%
Regular	38	50,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Escuela de fútbol el Nacional de la ciudad de Quito

Gráfico N° 28 La velocidad de reacción ante un adversario



Autor: Chicaiza Valladares Efrén Bolívar

INTERPRETACIÓN

Se considera que la mitad de los niños observados tiene una condición regular cuando ejecuta la velocidad de reacción ante un adversario, otro grupo en menor porcentaje tienen una calificación entre muy bueno y buena. Al respecto se manifiesta que estos datos coinciden con los resultados de los test aplicados en la velocidad, tienen una condición física debajo de media, entonces es allí donde se debe trabajar más con los deportistas.

4.3 Test aplicado a los niños Sub 10 del Club Nacional

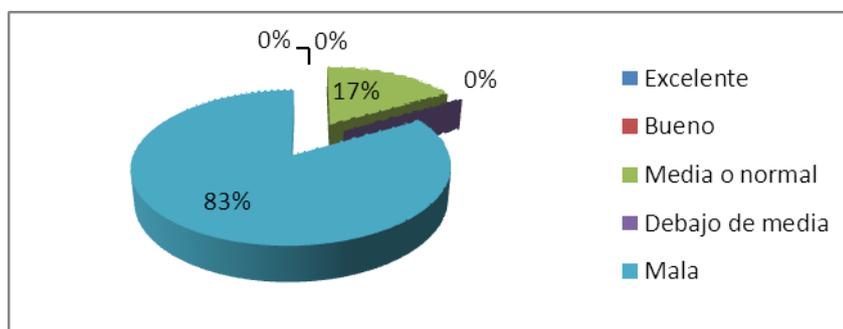
Test de 800 m Varones

Cuadro N° 30 Test de 800 m Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0, %
Bueno	0	0, %
Media o normal	10	13, %
Debajo de media	17	22, %
Mala	49	65, %
TOTAL	76	100, %

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico N° 29 Test de 800 m Varones



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

Los deportistas evaluados en el test de 800 metros varones, presentan los siguientes resultados de las 76 estudiantes, 10 equivalente al 13%, tienen una condición física media o normal; 17 deportistas equivalentes al 22% tienen una condición debajo de media; y 49 niños equivalente a 65% tienen una condición mala. Al respecto se considera que se debe trabajar esta importante cualidad ya que es base de la resistencia y practicar otras actividades físicas.

N° Caso	Tiempo	800 metros Varones	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	3,33	Debajo de media	4
2	4,02	Mala	2,5
3	3,45	Mala	2,5
4	3,34	Debajo de media	4
5	3,15	Media o normal	4
6	4,28	Mala	2,5
7	4,59	Mala	2,5
8	3,88	Mala	2,5
9	3,48	Mala	2,5
10	3,15	Media o normal	5,5
11	3,57	Mala	2,5
12	3,15	Media o normal	4
13	3,15	Media o normal	5,5
14	3,39	Debajo de media	4
15	3,90	Mala	2,5
16	4,25	Mala	2,5
17	3,40	Debajo de media	4
18	3,88	Mala	2,5
19	4,02	Mala	2,5
20	3,15	Media o normal	5,5
21	4,09	Mala	2,5
22	4,26	Mala	2,5
23	3,36	Debajo de media	4
24	3,48	Mala	2,5
25	3,54	Mala	2,5
26	4,17	Mala	2,5
27	3,40	Debajo de media	4
28	3,28	Debajo de media	3
29	3,59	Mala	2,5

30	4,15	Mala	2,5
31	4,11	Mala	2,5
32	3,48	Mala	2,5
33	3,15	Media o normal	5,5
34	4,46	Mala	2,5
35	4,49	Mala	2,5
36	3,31	Debajo de media	4
37	3,36	Mala	2,5
38	3,15	Media o normal	5,5
39	3,30	Debajo de media	4
40	4,30	Mala	2,5
41	3,58	Mala	2,5
42	4,18	Mala	2,5
43	4,22	Mala	2,5
44	3,15	Media o normal	5,5
45	4,12	Mala	2,5
46	3,35	Debajo de media	4
47	3,44	Mala	2,5
48	3,16	Media o normal	5,5
49	4,16	Mala	2,5
50	4,04	Mala	2,5
51	3,34	Debajo de media	4
52	3,25	Media o normal	4,5
53	3,46	Mala	2,5
54	3,18	Media o normal	5,5
55	3,30	Debajo de media	4
56	4,07	Mala	2,5
57	3,28	Mala	2,5
58	3,31	Debajo de media	4
59	3,34	Debajo de media	4
60	4,12	Mala	2,5
61	4,15	Mala	2,5

62	4,15	Mala	2,5
63	3,52	Mala	2,5
64	3,45	Mala	2,5
65	4,48	Mala	2,5
66	4,12	Mala	2,5
67	3,40	Debajo de media	3
68	4,15	Mala	2,5
69	3,22	Media o normal	5,5
70	4,26	Mala	2,5
71	3,56	Mala	2,5
72	4,20	Mala	2,5
73	4,20	Mala	2,5
74	4,01	Mala	2,5
75	4,22	Mala	2,5
76	4,12	Mala	2,5
Total	282,66	Media o normal	3,19

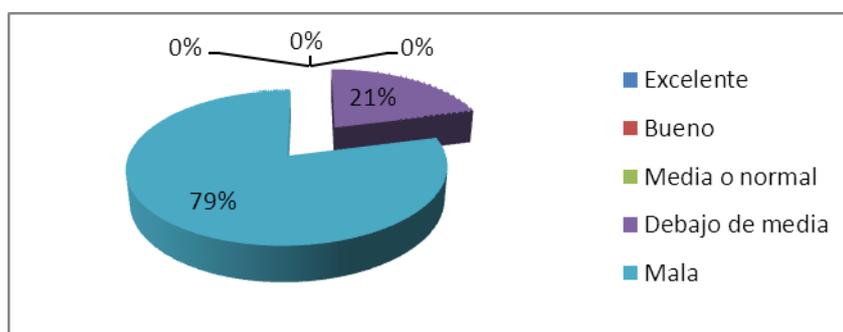
Test Velocidad 40 m. Varones

Cuadro N° 31 Test Velocidad 40 m. Varones

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	0	0,%
Media o normal	0	0,%
Debajo de media	16	21,%
Mala	60	79,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de la instituciones investigadas

Gráfico N° 30 Test Velocidad 40 m. Varones



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

Los estudiantes evaluados en el test de 40 metros varones, presentan los siguientes resultados de las 76 deportistas, 16 equivalente al 21%, tienen una condición física debajo de media; 60 deportistas equivalentes al 18% tienen una condición buena; 29 estudiantes equivalente al 79 % tienen una condición mala. Al respecto se considera que se debe trabajar mucho en esta cualidad, porque en estas edades todavía se puede mejorar a través de la actividad física.

N° Caso	Tiempo	40 metros	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	6,8	Mala	2,5
2	7,3	Mala	2,5
3	6,8	Mala	2,5
4	6,9	Mala	2,5
5	6,9	Mala	2,5
6	7,0	Mala	2,5
7	7,3	Mala	2,5
8	6,5	Debajo de media	4
9	7,2	Mala	2,5
10	6,8	Mala	2,5
11	7,0	Mala	2,5
12	6,9	Mala	2,5
13	7,1	Mala	2,5
14	6,8	Mala	2,5
15	7,3	Mala	2,5
16	7,2	Mala	2,5
17	6,9	Mala	2,5
18	7,0	Mala	2,5
19	7,3	Mala	2,5
20	6,8	Mala	2,5
21	6,5	Debajo de media	4
22	6,9	Mala	2,5
23	6,8	Mala	2,5
24	7,0	Mala	2,5
25	6,6	Debajo de media	4
26	7,1	Mala	2,5
27	6,9	Mala	2,5
28	7,2	Mala	2,5
29	6,6	Debajo de media	4

30	7,3	Mala	2,5
31	7,0	Mala	2,5
32	6,8	Mala	2,5
33	6,5	Debajo de media	4
34	6,9	Mala	2,5
35	7,1	Mala	2,5
36	6,6	Debajo de media	4
37	7,0	Mala	2,5
38	7,2	Mala	2,5
39	6,5	Debajo de media	4
40	7,1	Mala	2,5
41	7,2	Mala	2,5
42	6,5	Debajo de media	4
43	6,8	Mala	2,5
44	7,3	Mala	2,5
45	6,9	Mala	2,5
46	6,6	Debajo de media	4
47	6,8	Mala	2,5
48	7,0	Mala	2,5
49	6,5	Debajo de media	4
50	7,1	Mala	2,5
51	6,9	Mala	2,5
52	6,6	Debajo de media	4
53	7,2	Mala	2,5
54	7,0	Mala	2,5
55	6,5	Debajo de media	4
56	7,3	Mala	2,5
57	7,1	Mala	2,5
58	6,8	Mala	2,5
59	7,2	Mala	2,5
60	6,5	Debajo de media	4
61	6,9	Mala	2,5

62	7,3	Mala	2,5
63	7,0	Mala	2,5
64	6,8	Mala	2,5
65	7,1	Mala	2,5
66	6,5	Debajo de media	4
67	7,2	Mala	2,5
68	6,9	Mala	2,5
69	7,3	Mala	2,5
70	7,0	Mala	2,5
71	6,8	Mala	2,5
72	6,5	Debajo de media	4
73	6,9	Mala	2,5
74	7,1	Mala	2,5
75	6,5	Debajo de media	4
76	7,2	Mala	2,5
Total	6,92	Debajo de media	2,81

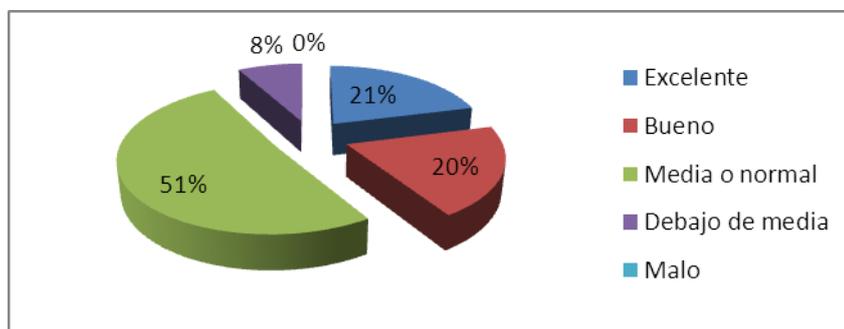
Test de Salto Largo sin impulso

Cuadro Nº 32 Test de Salto Largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	16	21,%
Bueno	15	20,%
Media o normal	39	51,%
Debajo de media	6	8,%
Malo	0	0,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico Nº 31 Test de Salto Largo sin impulso



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

En el test salto largo sin impulso varones, presentan los siguientes resultados de las 67 estudiantes, 16 estudiantes equivalente al 21%, tienen una condición física excelente; 15 deportistas equivalentes al 20% tienen una condición buena; 39 estudiantes equivalente al 51% tiene una condición media o normal y finalmente 6 estudiantes equivalente al 8% tienen una condición de debajo de media. Al respecto se considera que los docentes deben desarrollar este importante grupo de músculos a través de multisaltos, subidas, gradas.

N° Caso	Tiempo	Test de Salto Largo sin impulso	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	1,25	Media o normal	5,5
2	1,31	Bueno	6
3	1,26	Media o normal	5,5
4	1,55	Excelente	10
5	1,27	Media o normal	5,5
6	1,25	Media o normal	4,5
7	1,32	Bueno	8
8	1,26	Media o normal	4,5
9	1,28	Media o normal	5,5
10	1,52	Excelente	10
11	1,28	Media o normal	5,5
12	1,25	Media o normal	4,5
13	1,33	Bueno	6
14	1,28	Media o normal	5,5
15	1,25	Media o normal	4,5
16	1,54	Excelente	10
17	1,29	Media o normal	5,5
18	1,25	Media o normal	4,5
19	1,57	Excelente	10
20	1,25	Media o normal	4,5
21	1,34	Bueno	6
22	1,55	Excelente	10
23	1,29	Media o normal	5,5
24	1,26	Media o normal	4,5
25	1,56	Excelente	10
26	1,27	Media o normal	4,5
27	1,35	Bueno	7
28	1,26	Media o normal	4,5
29	1,53	Excelente	9,5

30	1,12	Mala	2,5
31	1,36	Bueno	8
32	1,13	Mala	2,5
33	1,49	Excelente	9
34	1,26	Media o normal	2,5
35	1,37	Bueno	8
36	1,51	Excelente	9
37	1,14	Mala	2,5
38	1,27	Media o normal	4,5
39	1,38	Bueno	8
40	1,50	Excelente	9
41	1,27	Media o normal	5,5
42	1,28	Media o normal	5,5
43	1,39	Bueno	8
44	1,53	Excelente	9,5
45	1,28	Media o normal	5,5
46	1,31	Bueno	6
47	1,25	Media o normal	4,5
48	1,50	Excelente	8,5
49	1,15	Mala	2,5
50	1,25	Media o normal	4,5
51	1,32	Bueno	6
52	1,28	Media o normal	4,5
53	1,57	Excelente	10
54	1,16	Mala	2,5
55	1,29	Media o normal	4,5
56	1,33	Bueno	6
57	1,29	Media o normal	5,5
58	1,59	Excelente	10
59	1,29	Media o normal	5,5
60	1,29	Media o normal	5,5
61	1,34	Bueno	7

62	1,29	Media o normal	5,5
63	1,54	Excelente	9
64	1,30	Media o normal	5,5
65	1,12	Mala	2,5
66	1,35	Bueno	7
67	1,30	Media o normal	5,5
68	1,28	Media o normal	5,5
69	1,49	Excelente	8,5
70	1,29	Media o normal	5,5
71	1,26	Media o normal	4,5
72	1,13	Mala	2,5
73	1,36	Bueno	8
74	1,25	Media o normal	4,5
75	1,29	Media o normal	5,5
76	1,25	Media o normal	4,5
Total	100,96	Bueno	6,09

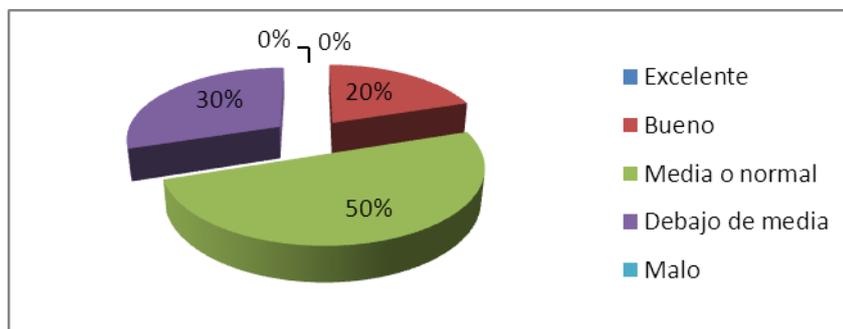
Test Abdominales en 30 segundos

Cuadro Nº 33 Test Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	0	0,%
Bueno	15	20,%
Media o normal	38	50,%
Debajo de media	23	30,%
Malo	0	0,%
TOTAL	76	100,%

Fuente: Test aplicada a los estudiantes de las instituciones investigadas

Gráfico Nº 32 Test Abdominales en 30 segundos



Autor: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

INTERPRETACIÓN

En el test de abdominales en 30 segundos varones, presentan los siguientes resultados de los 76 estudiantes, 15 equivalente al 20%, tienen una condición física buena; 38 estudiantes equivalentes al 50% tienen una condición media o normal, 23 estudiantes equivalente a 30%, tienen una condición debajo de media. Al respecto se considera que los docentes trabajen esta región del cuerpo, porque es muy importante para el fortalecimiento del cuerpo.

N° Caso	Tiempo	Test Abdominales en 30 segundos	
		CONDICIÓN	
		Cualitativa	Cuantitativa
1	26	Media o normal	4,5
2	31	Bueno	8
3	27	Media o normal	6
4	25	Media o normal	4,5
5	28	Bueno	7
6	22	Debajo de media	4
7	26	Media o normal	4,5
8	32	Bueno	8
9	25	Media o normal	4,5
10	29	Bueno	8
11	26	Media o normal	4,5
12	26	Media o normal	4,5
13	27	Media o normal	4,5
14	22	Debajo de media	4
15	23	Debajo de media	4
16	30	Bueno	8
17	23	Debajo de media	4
18	25	Media o normal	4,5
19	24	Debajo de media	4
20	27	Media o normal	5,5
21	26	Media o normal	5,5
22	24	Debajo de media	4
23	31	Bueno	8
24	22	Debajo de media	3
25	25	Media o normal	4,5
26	27	Media o normal	5,5
27	22	Debajo de media	3
28	28	Media o normal	5,5
29	32	Bueno	8

30	25	Media o normal	4,5
31	23	Debajo de media	3
32	25	Media o normal	4,5
33	23	Debajo de media	3
34	26	Media o normal	4,5
35	25	Media o normal	4,5
36	28	Bueno	7
37	24	Debajo de media	4
38	27	Media o normal	5,5
39	26	Media o normal	4,5
40	29	Bueno	8
41	25	Media o normal	4,5
42	24	Debajo de media	4
43	30	Bueno	8
44	22	Debajo de media	3
45	25	Media o normal	4,5
46	22	Debajo de media	3
47	26	Media o normal	4,5
48	25	Media o normal	4,5
49	27	Media o normal	5,5
50	23	Debajo de media	3
51	25	Media o normal	4,5
52	31	Bueno	8
53	23	Debajo de media	3
54	24	Debajo de media	4
55	25	Media o normal	4,5
56	24	Debajo de media	4
57	25	Media o normal	4,5
58	32	Bueno	8
59	27	Media o normal	5,5
60	26	Media o normal	4,5
61	22	Debajo de media	3

62	27	Media o normal	5,5
63	26	Media o normal	4,5
64	28	Bueno	7
65	22	Debajo de media	3
66	25	Media o normal	4,5
67	23	Debajo de media	3
68	26	Media o normal	4,5
69	25	Media o normal	4,5
70	29	Bueno	8
71	26	Media o normal	4,5
72	27	Media o normal	5,5
73	26	Media o normal	4,5
74	30	Bueno	8
75	23	Debajo de media	3
76	25	Media o normal	4,5
Total	1963	Media o normal	4,9

Cuadro N° 34 Análisis general de la condición física

TEST NIÑOS CLUB EL NACIONAL	CONDICIÓN FÍSICA GENERAL	
	Cualitativa	Cuantitativa
Test 800 metros varones	Debajo de media	3,19
Test 40 metros varones	Debajo de media	2,81
Test salto largo sin imp (v)	Bueno	6,09
Test abdominales Varones	Media o normal	4,90
TOTAL	Debajo de media	4,24

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que más de la mitad de los investigados tienen una condición física debajo de media (4,24) luego de haber aplicado los test de 800 m, 40 salto largo sin impulso y abdominales.
- Se considera que más de la mitad de los jugadores investigados, cuando realizan los fundamentos técnicos tienen dificultades físicas cuando realizan los movimientos con la pierna izquierda, esto es el caso del dominio, conducción, dribling, tiro, pase, recepción
- Se concluye que los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los niños es la parte motivacional.
- Se evidencia que la mayoría de investigados manifiesta que es muy importante que el autor de esta investigación elabore una propuesta alternativa para mejorar las capacidades físicas y técnicas.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores trabajar en lo referente al desarrollo de las capacidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, cualidades físicas que son imprescindibles en el rendimiento físico técnico de los deportistas.

- Se exhorta a los entrenadores trabajar los fundamentos técnicos individuales con las dos piernas en forma alternada, ya que se necesita que los jugadores dominen con las dos piernas con respecto al dominio, conducción, dribling, tiro, pase, recepción.
- Se recomienda trabajar en el aspecto motivacional con los niños para que alcancen mejores resultados en los encuentros deportivos que el equipo del Club el Nacional tiene con otros equipos.
- Se recomienda a los entrenadores de fútbol del Club el Nacional utilizar la Guía didáctica para mejorar las capacidades físicas y técnicas de los niños.

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA N° 1

¿Cuáles son las capacidades condicionales de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015?

Con respecto a la evaluación de las capacidades condicionales en los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito

Se evidencio el siguiente resultado con respecto a la condición física general que es de 4,24 que corresponde a una condición cualitativa debajo de media

Estos resultados se les puede mejorar realizando un entrenamiento de formación donde se entrene la parte física y técnica de los futuros futbolistas.

PREGUNTA N° 2

¿Cuáles son las capacidades físicas técnicas (fundamentos técnicos) y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional?

Para evaluar los fundamentos técnicos o individuales del fútbol de los niños, se aplicó una ficha de observación para conocer, en qué nivel se encuentran los deportistas que entrenan en esta importante institución, luego de aplicar la ficha de observación se llegó a las siguientes conclusiones, que los deportistas tienen dificultades en la pierna izquierda, para lo cual se les recomienda a los entrenadores trabajar con las piernas en forma alternada, para evitar este tipo de inconvenientes técnicos.

PREGUNTA N° 3

¿Cuáles son los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015?

Del sinnúmero de factores que influyen en el rendimiento deportivo, se llegó a determinar que el factor que influye en las competencias o el entrenamiento es el motivacional, entonces es allí donde se debe apuntar para superar esta problemática.

La preparación motivacional ayudará a no darse por vencido en los entrenamientos o en la competencia

Esto se manifiesta porque a los niños no les gusta entrenar la parte física, porque se cansan y son capaces de dejar el entrenamiento por esta fatiga.

PREGUNTA N° 4

¿La aplicación de una propuesta alternativa para mejorará las capacidades físicas y técnicas de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015?

La aplicación de la propuesta ayudaría en la preparación tanto en el aspecto físico como técnico, es por ello que se recomienda a los entrenadores utilizar y aplicar la guía, para obtener buenos resultados en contiendas deportivas, que el Club participa en el campeonato de fútbol.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

GUÍA DIDÁCTICA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y TÉCNICAS DE LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS QUE ENTRENAN EN LA ESCUELA DE FÚTBOL EL NACIONAL, UBICADO EN EL FUERTE MILITAR RUMIÑAHUI DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2015

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

La presente investigación se justifica por las siguientes razones, por el valor físico y técnico. Por la parte física luego de aplicar una batería de test físicos, se llegó a determinar que tienen una condición física debajo de media, que son datos de la parte física que si preocupa, ya que el fútbol base se necesita de resistencia, fuerza, velocidad, para que pueda rendir de manera eficiente tanto en el entrenamiento como en las competencias, porque se evidencia que algunos niños no han desarrollado la velocidad de reacción que es de vital importancia para que los jugadores pequeños ganen la posición del balón.

Con respecto a la evaluación técnica y luego de aplicar una ficha de observación se evidencio que tienen dificultades cuando les toca conducir, driblar, pasar, porque sólo le utilizan la derecha y cuando les toca a definir con la pierna izquierda el niño no sabe qué hacer. Conocidos los resultados se determina que los entrenadores de esta disciplina deben utilizar con el objetivo de mejorar la parte técnica y física.

Luego de aplicar esta guía didáctica los principales beneficiarios de este proceso serán las autoridades y principalmente los niños que son motivo de la investigación, es por ello que la parte física y técnica se les debe enseñar a través de juegos que ayuden a mejorar la parte física y técnica de una manera adecuada. Con esta guía se pretende dar a conocer en qué nivel esta tanto en el aspecto físico, como en el aspecto técnico. Con respecto a los procesos de formación deportiva se enseña por medio de juegos, en donde el jugador aprende y ejecuta la técnica de los diferentes elementos del juego, llevando a cabo en la práctica diversas actividades en las cuales se combinan varios fundamentos.

En las sesiones de entrenamiento la primera impresión es muy importante para los niños: por este motivo, el entrenador-educador debe conocer todos los ejercicios y preparar su sesión con objetivos específicos antes de llevarla a la práctica.

Las sesiones de entrenamiento deben adaptarse a las aptitudes de los participantes y el entrenador-educador debe transmitirles el mensaje de que realmente están logrando objetivos. Saber esto hará que la sesión sea más agradable y esté repleta de oportunidades para jugar y aprender. No obstante, el entrenador-educador debe ser capaz de adaptar su sesión y sus ejercicios si considera que estos cambios aumentarán la motivación e implicación de los niños. Como guía, puede plantearse estas preguntas durante la preparación de la sesión de entrenamiento:

6.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Resistencia

Para una persona no entrenada, se trata de una carga mínima de 5 minutos, en la que se implica entre 1/6 y 1/7 de toda la musculatura corporal. La finalidad del deporte de resistencia es sacar del cuerpo su rendimiento, o incluso, un rendimiento máximo. (Aschwer, 2006, pág. 14)

La resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es la capacidad de ejecutar durante el mayor tiempo posible una actividad sin disminuir la cantidad del trabajo. Al realizarse una actividad física o deportiva de resistencia es cansancio como factor a vencer se presenta en distintas formas como: cansancio físico, mental, sensorial, motor y motivacional.

La capacidad de aguantar contra el cansancio durante esfuerzos deportivos; se encuentra determinada por el potencial energético del organismo y por la manera como se adecua a la exigencias de cada modalidad de actividad física concreta, por la eficacia de la técnica y la táctica en deportistas de rendimiento. (Melo, 2007, pág. 104)

Velocidad

La velocidad no es una capacidad puro, sino que es bastante compleja e inherente al sistema neuromuscular del hombre, mediante la cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible.

- La celeridad en la transmisión del impulso nervioso.
- Diversos factores físicos: amplitud de zancada, estatura.
- La mayoría de estos aspectos dependen, en gran medida, de la herencia y son escasamente modificables mediante el entrenamiento. Pese a ello, la velocidad es una cualidad que se puede mejorar, aunque dentro de unos márgenes estrechos. (Delgado, 2009, pág. 90)

Velocidad de reacción

Es la capacidad para responder en el menor tiempo posible a un estímulo determinado. Por ejemplo, la acción de un corredor de los cien

metros lisos al oír el disparo. No hay que confundir el tiempo de reacción con la capacidad de puesta en acción.

La velocidad de reacción no es siempre igual. Si se somete a un sujeto a 100 test sencillos de tiempo de reacción, se observará una dispersión importante en los resultados; la diferencia entre el tiempo de las respuestas más rápidas y las más lentas es significativa. (Ruis, 2005, pág. 144).

Fuerza

La fuerza nunca aparece en las diferentes modalidades bajo una “forma pura” abstracta, sino que siempre aparece en una combinación o forma mixta, más o menos matizada, de los factores de rendimiento de la condición física. (Weineck, 2005, pág. 216)

Una definición precisa de “fuerza”, que abarque sus aspectos tanto físicos como psíquicos, presenta, al contrario que su determinación física (mecánica), dificultades considerables debido a la extraordinaria variedad existente en cuanto a los tipos de fuerza, de trabajo y de contracción muscular, y a los múltiples factores que influyen en este complejo. (Weineck, 2005, pág. 215)

Fuerza rápida

“La fuerza rápida tiene que ver con la capacidad del sistema neuromuscular para mover el cuerpo, partes del cuerpo (brazos, piernas) u objetos (balones, pesos, jabalinas, discos, entre otros) con velocidad máxima”. (Weineck, 2005, pág. 217)

Flexibilidad

Todos realizamos de forma cotidiana movimientos tales como engancharse, girar, estirarse, que requieren que las articulaciones, ligamentos, tendones y músculos sean flexibles para poder moverse con desenvoltura, la

flexibilidad es una de las actividades físicas que más beneficios aporta a la salud, pudiendo considerarse básica para mantener una condición física adecuada y para conseguir una vida más activa y saludable. (Delgado, 2009, pág. 102)

Coordinación

La coordinación es un aspecto motriz tan amplio que origina la existencia de una gran diversidad de conceptos, de caracterizaciones, de factores intervinientes sobre ella, dependen en gran manera de la mayor especificidad del campo en el que se intenta definir (fisiológico, neuromotor, mecánico, entre otros)

“Desde una perspectiva fisiológica “la coordinación es la regulación armónica de las diferentes partes que intervienen en la actividad, cuya misión es que sus efectos se sumen o sucedan, según convenga el objetivo final del acto motor, evitando que se contrarresten o anulen” (Cuerpo de maestros, 2006, pág. 177).

La coordinación es el resultado de la asociación entre el control de los tiempos biológicos y control muscular de modo que se integren o asocien unas acciones musculares en el logro de una expresión de conducta espacial, a partir de movimientos o acciones simples, eliminen las tensiones innecesarias y garanticen la más adecuada consecuencia hasta conformación de cadenas que determinen la estética o expresión armónica más adecuada del movimiento.

Tipos de coordinación

Coordinación dinámica general, cuando se refiere a movimientos globales (correr)

Coordinación segmentaria, cuando se refiere a movimientos en los que participa fundamentalmente un solo segmento corporal (saque de tenis)

Coordinación intermuscular, acción conjunta de un grupo de músculos en un mismo movimiento

Agilidad

La agilidad se ha definido, clásicamente, como la habilidad de cambiar la dirección rápidamente, pero también la habilidad de cambiar la dirección rápidamente y con precisión. “También es considerada como resultante de las capacidades físicas y de las perceptivo motrices, además de un rápido movimiento de todo el cuerpo con cambio de dirección de velocidad en respuesta a un estímulo” (Sheppard & Yong, 2006).

Fundamentos técnicos del fútbol

Dominio del balón

El fundamento del dominio del balón es su conducción. La carrera con el balón contienen ya, las formas de movimiento propias de las siguientes habilidades técnicas: recepción, control y pase del balón. La conducción buena y segura del balón figura además entre las capacidades más importantes de un comportamiento de juego eficaz, seguro, creativo y difícilmente previsible por el contrario”. (Bruggemann, 2005, pág. 49).

Dribling

“Por dribling se entiende el control individual sobre el balón en movimiento con o sin regate al contrario. El dribling da por su puesto el dominio de la técnica de la conducción del balón y las acciones de engaño.

Las formas de la conducción del balón y de las posibilidades de defensa, así como también de las cadenas de acciones antes y después del dribling”. (Konzag, 2004, pág. 106)

Juego de cabeza.

”El juego de cabeza es una variación de la volea en la cual el balón es golpeado con la frente y no con el pie. Los principales usos del juego de cabeza incluyen despejar el balón fuera de peligro, pasarlo a un compañero y remata”. (Warren, 2006, pág. 135)

Debido a las dificultades que comporta enseñar técnicas de juego con la cabeza por el rechazo de los jugadores a practicarlo o por los riesgos que implica (p. ej., morderse la lengua, agarrotamiento de los músculos del cuello y dolores cervicales), el juego de cabeza es una de las técnicas más olvidados del fútbol, en particular en los niveles más bajos de este deporte.. (Warren, 2006, pág. 135)

El tiro

De acuerdo con el lugar, la situación y la posición en que se encuentra el jugador en el terreno de juego, podrá utilizarse uno de los siguientes tipos de tiros:

- Tiro con la parte interna del pie
- Tiro con el empeine del pie
- Tiro con la cara externa del pie
- Remate de cabeza (Pacheco, 2004, pág. 85)

La conducción del balón

La conducción es la acción individual en plena posición-dominio del balón que nos permite, mediante una sucesión de golpes precisos al balón, progresar por el terreno de juego cuando las circunstancias del mismo lo aconsejan, en busca de posiciones ventajosas para el equipo. “Pero aunque la conducción retiene en ocasiones la velocidad del juego, en otras se beneficia de su temporalización, por lo que la necesidad de la

conducción está en la sincronización ideal de la preparación del juego en cada instante”. (Pacheco, 2004, pág. 85)

Para realizar la conducción del balón de forma eficaz, el jugador debe tener en cuenta una serie de aspectos:

- Buena técnica de carrera, que será la apropiada en función de la velocidad. Como norma general debemos adaptar un perfecto equilibrio estando en situaciones de acción sobre el balón.
- Control permanente del balón, que este no se aleja en exceso del poseedor del mismo, y dependerá en cada caso en la distancia en que se encuentren los jugadores rivales.
- Visión perfecta de la situación de juego, para ello no se debe mirar constantemente al balón, obligando al jugador que conduzca con la cabeza levantada, mirando alternativamente y a intervalos al balón y al terreno de juego, para dominar la situación del resto de los jugadores y así facilitar la tarea de decisión más adecuada en cada momento.
- Acostumbrar desde el principio a que se realice la conducción del balón con ambos pies y distintas superficies de contacto (exterior, interior, planta, empeine, entre otras.), con lo cual se conseguirá una extensa variedad en las formas de ejecución, adaptando la más idónea en cada situación. . (Tico, 2005, pág. 281)

Formas de conducción

“La conducción del balón puede hacerse con un solo pie o con los dos. El contacto del balón puede realizarse con diferentes superficies de contacto: interior, exterior, empeine, puntera, planta, entre otros”. (Tico, 2005, pág. 282)

Conducción de protección: se utiliza cuando hay un defensor cerca, debiéndose realizar con el pie más alejado del contrario y al ser posible con el exterior, interponiendo la pierna de apoyo y el tronco entre el balón y el defensor para proteger el balón del mismo, con una sucesión de topes cortos.

Conducción de velocidad: se realiza para avanzar el balón rápidamente sin proximidad defensiva. El balón toca el suelo por delante o/y a un lado del jugador. Los toques sucesivos pueden ser más largos pero procurando que el balón no se aleje en exceso, la carrear debe realizarse con el tronco inclinado hacia delante y la cabeza alta.

Conducción con cambio de ritmo: se trata de pasar de conducción de velocidad a conducción de protección para volver a salir en arrancada conduciendo en velocidad. Este tipo de conducción se utiliza para obtener ventaja sobre el defensor y escaparse.

Conducción con cambio de dirección: el atacante conduce el balón hacia un lado como si fuera a arrancar, obligando al defensor a seguirle. En un momento determinado el atacante para y pasa el balón por delante (o por detrás), cambiando el balón de pierna, a la vez que se coloca entre su defensa y el balón. . (Tico, 2005, pág. 283)

El pase

“Es el acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. Uno transmite el balón, el otro ejecuta el movimiento (control, amortiguado, etc.) para apropiárselo” (Regodón, 2010, pág. 7).

Tipos de pase- Los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

Distancia: pases cortos, medios y largos.

Dirección: pases hacia delante, en diagonal, laterales y hacia atrás.

Altura: pases rasos, media altura y altos.

Fuerza: pases flojos, fuertes y templados. (Regodón, 2010, pág. 7).

La recepción y control del balón

La enseñanza/aprendizaje del fútbol, deberemos enseñar a controlar y a recibir el balón, amortiguándolo y dominándolo para que el joven pueda jugar con mayor eficiencia.

La recepción y control del balón podrá hacerse con cualquier parte del cuerpo (excepto con las manos y los brazos), siendo las más utilizadas los pies, los muslos, y el pecho. (Pacheco, 2004, pág. 82)

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

Elaborar una Guía didáctica para mejorar las capacidades físicas y técnicas de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Seleccionar actividades físicas y técnicas que contribuyan a mejorar la condición física (velocidad, fuerza, resistencia) y técnica a base de actividades lúdicas.
- Proponer una Guía didáctica a los entrenadores para que mejoren su proceso microcurricular en sus sesiones de entrenamiento en lo

referente a los procesos de formación física y técnica de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional.

- Socializar la propuesta a las Autoridades, entrenadores, con el objetivo de ofrecer orientaciones metodológicas para mejorar la condición física y técnica en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador.

Provincia: Pichincha.

Ciudad: Quito

Beneficiarios: Autoridades, entrenadores, niños del Club el Nacional.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento del niño constituye el comienzo del desarrollo deportivo de los niños deportistas. El objetivo principal es estabilizar el interés por jugar a fútbol y, en relación con ello, por participar regularmente en una actividad deportiva, motivándoles a ello y acercando a los niños a entrenamientos sistemáticos y regulares.

En la práctica del entrenamiento se observa una y otra vez que los niños son tratados como si fueran pequeños adultos “pequeños adultos”. En el proceso de su educación y formación, a menudo no se les habla y trata de acuerdo con su edad, y muchos de los métodos y ejercicios son una copia de los adultos. Hay que tener en cuenta que precisamente en estos primeros años de entrenamiento del fútbol, sobre todo en el de los

principiantes, se sienta las bases de una actividad deportiva desarrollada en la juventud y edad adulta.

El entrenador que trate con estas edades tiene gran responsabilidad; el entrenador en estas edades debe ser un experto debe ser un preparador físico, técnico psicólogo, se manifiesta esto porque es el quien sienta las bases tanto de los comportamientos elementales, sentarle una base sólida de conocimientos físicos y técnicos.

Los descuidos en esta época serán la causa de que más adelante sea difícil e incluso imposible recuperar todo lo anteriormente expuesto, ya que en esta edad, por razones ontogénicas, hay fases especialmente indicadas para fomentar determinadas actitudes motoras. Los niños de edades comprendidas entre los 10 a 12 años tienen una marcada necesidad de movimiento.

El esfuerzo por ser reconocidos y la necesidad de hacer progresos, el desarrollo de la facultad de observación y la toma de conciencia de las propias posibilidades, llevan a competir.

TALLER N°1

Tema: El dominio

Conceptualización:

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

Procedimiento:

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

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



Efren Chicaiza

Evaluación:

Al finalizar esta etapa de aprendizaje del dominio del balón, los estudiantes estarán en la capacidad dominar el balón con diferentes partes del cuerpo.

TALLER N°2

Tema: El control

Conceptualización:

Definimos el control como aquella acción que nos permite hacernos con la pelota, dejándola en buenas condiciones para continuar el juego inmediatamente y realizar las acciones posteriores que pretendamos llevar a cabo.

Procedimiento:

A) **Parada:** Consiste en inmovilizar completamente la pelota. El jugador se encuentra parado y utilizan la planta del pie para realizarlo.

B) **Semi-Parada:** Consiste en hacerse con la pelota sin inmovilizarla completamente y dándole una pequeña orientación a la salida de la pelota (“ es el control típico que se realiza con el interior del pie al controlar con un ligero toque al balón”).

C) **Amortiguamiento:** Consiste en reducir la velocidad que trae la pelota, para ello se relaja la parte del cuerpo con la que vamos a realizar el control y se retrasa un poco dicha superficie en el momento de contacto con el balón.



Efren Chicaiza

Evaluación:

Al finalizar esta etapa de aprendizaje del control del balón los niños estarán en la capacidad de ejecutar cualquier tipo de control con el balón.

TALLER N° 3

Tema: El control (fútbol).

Conceptualización

Definimos el control como aquella acción que nos permite hacernos con la pelota, dejándola en buenas condiciones para continuar el juego inmediatamente y realizar las acciones posteriores que pretendamos llevar a cabo.

Desarrollo

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

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



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta fase el niño estará en la capacidad de dominar el balón con mayor confianza.

TALLER N° 4

Tema: El control orientado.

Conceptualización

Definimos el control como aquella acción que nos permite hacernos con la pelota, dejándola en buenas condiciones para continuar el juego inmediatamente y realizar las acciones posteriores que pretendamos llevar a cabo.

Desarrollo

- Individualmente, cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo.
- Por parejas el jugador A tiene el balón y su compañero B se sitúa al lado de un cono. A pasa el balón hacia B quien debe controlar la pelota y orientarla para superar el cono que tiene al lado. Luego envía el balón hacia A y repetimos el ejercicio.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta fase el niño estará en la capacidad de dominar el balón con mayor confianza.

TALLER N° 5

Tema: cascaritas (fútbol).

Conceptualización

Tener un mejor equilibrio y controlar el balón durante el juego. Si bien puede parecer difícil al principio, la clave del éxito absoluto es practicar tantas veces como sea posible.

Desarrollo

- Sostén el balón justo en frente de ti de manera que esté a la altura de tu pecho. Suéltalo y deja que rebote. A medida que el balón empieza a descender después de este rebote, pátalo de nuevo hacia arriba. Trata de patearlo con tu pie dominante lo suficientemente fuerte como para que llegue a la altura de tu pecho.
- Mantén tu tobillo rígido para que este inclinado y fuerte. Un tobillo tembloroso lleva una patada temblorosa.
- Mantén tus rodillas ligeramente dobladas. Hacerlo te ayudará a tener un mejor control sobre el balón. No inmovilices tus rodillas y mantén el pie con el que no pateas (tu pie de control) plano y bien plantado en el suelo



Efren Chicaiza

Evaluación: al finalizar esta etapa de entrenamiento el estudiante dominara con mayor facilidad el balón.

TALLER N° 6

Tema: La conducción (fútbol).

Conceptualización

Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego. En nuestro caso de aplicación con los niños los vincularemos mucho a trabajo de coordinación dinámica segmentaria, ya que trabajaremos todas las superficies de contacto del pie (“como ya sabemos son empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta, puntera”) a través de diferentes situaciones.

Desarrollo para la conducción con trayectoria rectilínea

1. Carrera de relevos, los niños colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.

2. Los niños cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.

3. Los niños conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.



Efren Chicaiza

Evaluación Al finalizar esta etapa de entrenamiento de la conducción con trayectoria rectilínea el niño estará en la condición de conducir el balón a diferentes ritmos.

TALLER N° 7

Tema: La conducción (fútbol).

Conceptualización.- Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego. En nuestro caso de aplicación con los niños los vincularemos mucho a trabajo de coordinación dinámica segmentaria, ya que trabajaremos todas las superficies de contacto del pie (“como ya sabemos son empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta, puntera”) a través de diferentes situaciones.

Desarrollo para la conducción

- Los jugadores se colocan por parejas y cada uno escoge un número 1 o 2. A la señal del entrenador el número dicho debe intentar atrapar a su compañero. Los dos conduciendo su balón.
- Colocamos a los jugadores en dos equipos uno con balón y el otro sin él. A la señal del entrenador el equipo sin balón intenta recuperar todos los balones posibles en el menor tiempo. Gana el equipo que termine antes de recuperar todos los balones.
- Tocar y para con balón. Los jugadores que paran van sin balón y los que escapan llevan una pelota conduciendo. En el momento que atrapen a un jugador cambian su posición con él.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento de la conducción con trayectoria rectilínea el niño estará en la condición de conducir el balón a diferentes ritmos.

TALLER N° 8

Tema: La conducción (fútbol).

Conceptualización.- Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego. En nuestro caso de aplicación con los niños los vincularemos mucho a trabajo de coordinación dinámica segmentaria, ya que trabajaremos todas las superficies de contacto del pie (“como ya sabemos son empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta, puntera”) a través de diferentes situaciones.

Desarrollo de ejercicios con contrarios que dificulten la conducción

- El jugador A intenta conducir hasta llegar al cono situado delante de él. En el momento que empieza la conducción, dos oponentes saldrán a intentar robarle el balón, con lo que el jugador deberá protegerlo de sus adversarios.
- Un jugador conduce por el terreno de juego y su compañero intenta arrebatarse la pelota si lo consigue cambian de posición.
- El jugador conduce el balón y al llegar a los conos que se encuentra por el camino realiza un regate libre sin tocar el cono.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de entrenamiento de la conducción con trayectoria rectilínea el niño estará en la condición de conducir el balón a diferentes ritmos.

TALLER N° 9

Tema: el pase

Conceptualización.- Es el acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. Uno transmite el balón, el otro ejecuta el movimiento (control, amortiguado, etc.) para apropiárselo

Procedimiento:

- Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique.
- Colocamos a los jugadores por parejas con un balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla. También se realiza con el pase por los lados de la valla, cada jugador por un costado.
- Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del pase del balón, los estudiantes estarán en la capacidad de pasar el balón con una mayor certeza a sus compañeros.

TALLER N°10

Tema: el pase

Conceptualización: Consideramos el pase como aquella acción que nos permite establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo, mediante el envío del balón con un toque.

Procedimiento:

- Por parejas, los jugadores se desplazan por el terreno de juego realizando pases. Cada jugador al recibir el pase controla la pelota, conduce tres o cuatro toques, realiza el pase y busca otro espacio para recibir el siguiente pase de su compañero.
- En grupos de tres formando un triángulo los jugadores se van pasando la pelota tal como haya indicado el entrenador. Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada jugador a su espalda, volviendo rápido para recibir el nuevo pase.
- Los jugadores se sitúan en grupos de 3 y realizan pases siempre hacia la derecha. Después de cada pase cada jugador deberá ir a ocupar el cono contrario hacia donde realizó el pase.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del pase del balón, los estudiantes estarán en la capacidad de pasar el balón con una mayor seguridad a sus compañeros de juego.

TALLER N°11

Tema: el pase

Conceptualización: Para realizar un pase podemos utilizar cualquiera de las diferentes superficies de contacto con que nos es permitido jugar al fútbol y según la intención y potencia del golpeo con que efectuamos el pase obtendremos pases cortos, medios o largos en cuanto a distancia y altura y también pase hacia delante, hacia atrás, en horizontal, en diagonal.

Procedimiento:

- Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio.
- Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota.
- Los jugadores se colocan en grupos de cuatro con dos balones. Con el inicio del ejercicio el balón debe circular entre los miembros del grupo sin que un balón atrape al otro.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del pase del balón, los estudiantes estarán en la capacidad de pasar el balón con una mayor precisión a sus compañeros

TALLER N°12

Tema: el pase

Conceptualización: Consideramos el pase como aquella acción que nos permite establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo, mediante el envío del balón con un toque.

Para realizar un pase podemos utilizar cualquiera de las diferentes superficies de contacto con que nos es permitido jugar al fútbol y según la intención y potencia del golpeo con que efectuamos el pase obtendremos pases cortos, medios o largos en cuanto a distancia y altura y también pase hacia delante, hacia atrás, en horizontal, en diagonal

Procedimiento:

- Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio.
- Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del pase del balón, los estudiantes estarán en la capacidad de pasar el balón con una mayor precisión a sus compañeros en el campo de juego.

TALLER N°13

Tema: el pase

Conceptualización: Consideramos el pase como aquella acción que nos permite establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo, mediante el envío del balón con un toque. Para realizar un pase podemos utilizar cualquiera de las diferentes superficies de contacto con que nos es permitido jugar al fútbol y según la intención y potencia del golpeo con que efectuamos el pase obtendremos pases cortos, medios o largos en cuanto a distancia y altura y también pase hacia delante, hacia atrás, en horizontal, en diagonal

Procedimiento:

- Los jugadores se colocan en grupos de cuatro con dos balones. Con el inicio del ejercicio el balón debe circular entre los miembros del grupo sin que un balón atrape al otro
- Los jugadores se colocan en grupos de 4 y se van pasando el balón entre ellos intentando que la pelota no toque ninguno de los conos que tenemos distribuidos por el terreno de juego tal como muestra aquí abajo el dibujo.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del pase del balón, los estudiantes estarán en la capacidad de pasar el balón con una mayor precisión a sus compañeros en el campo de juego.

TALLER N° 14

Tema: recepción

Conceptualización: La continuidad de las acciones de juego dependen mucho de la forma de como el jugador controla y domina el balón, tanto en una trayectoria a ras de suelo como en una trayectoria aérea, debiendo, si es posible realizarse con un solo toque, para que el segundo toque pueda crear una nueva acción de juego.

Procedimiento:

- **Rondo** (El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambian su posición con dos de los jugadores del equipo de cuatro. El grupo de atacantes deben realizar un control obligatorio antes de realizar el pase hacia algún otro compañero).
- Realizaremos un partido 5 contra 5 (las dimensiones del campo dependen del trabajo a realizar) con control obligatorio antes de realizar el pase hacia un compañero (delimitaremos el tipo de control y la superficie de contacto a utilizar).



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje de la recepción y el control del balón, los estudiantes estarán en la capacidad de receptrar pases de corta y larga distancia y controlar el balón para iniciar otra nueva jugada.

TALLER N° 15

Tema: recepción

Conceptualización: Definimos el control como aquella acción que nos permite hacernos con la pelota, dejándola en buenas condiciones para continuar el juego inmediatamente y realizar las acciones posteriores que pretendamos llevar a cabo.

Procedimiento:

- Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.
- Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.
- Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego).



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje de la recepción y el control del balón, los estudiantes estarán en la capacidad de recibir pases de corta y larga distancia para continuar el juego inmediatamente y realizar las acciones posteriores que pretendamos llevar a cabo.

TALLER N° 16

Tema: el tiro

Conceptualización:

Es la acción a través de la cual se buscan concluir las situaciones de ataque de un equipo. La eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y su forma de ejecución

Procedimiento:

- Los estudiantes se colocan por parejas uno frente del otro a una distancia de 5 m, tiros a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. El entrenador delimitará el tipo de lanzamiento a realizar y es necesario que realice las correcciones oportunas con sus jugadores.
- Siguiendo el esquema anterior ahora los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno y intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya
- Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a portería el jugador de la izquierda.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del tiro, los estudiantes estarán en la capacidad de conducir el balón a la portería y tirar a gol y anotar

TALLER N° 17

Tema: el tiro

Conceptualización: La forma de realización del Tiro (lo que sería un chute a portería o un remate de cabeza) son las mismas que hemos explicado para la realización del golpeo con el pie y con la cabeza, ya que como explicamos anteriormente en primer lugar se produce el golpeo y según la intención se transformará en el tiro, por lo tanto cuando realicemos y enseñemos el Tiro debemos hacer las correcciones oportunas tanto de utilización de la superficie de contacto, como de aproximación al balón, como de colocación del pie, como de punto de impulsión del balón.

Procedimiento:

- Los jugadores con un balón para cada uno realizan 1 contra el portero de forma que hay que lanzar antes de llegar a una zona delimitada o regatear al portero.
- El portero lanza el balón a los jugadores sacando de portería con la mano. El jugador debe rematar a portería después de 2 botes de la pelota en el suelo, tirando de bolea.
- Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del tiro, los estudiantes estarán en la capacidad de tirar a portería con mayor precisión.

TALLER N° 18

Tema: el tiro

Conceptualización: Denominamos Tiro a todo aquel lanzamiento que se realiza conscientemente sobre la portería contraria. Podemos hacer este tiro con cualquier superficie de contacto del pie, de la cabeza o con cualquier otra parte del cuerpo

Procedimiento:

- Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería. Si el pase va a la derecha se remata con la derecha y si va hacia la izquierda con la pierna izquierda.
- Los jugadores se colocan a 15 metros de la frontal del área sin balón. Es el portero quien inicia el ejercicio realizando un saque de portería con la mano o con el pie hacia el jugador que le toque intervenir. Este jugador debe controlar la pelota, conducirla tres toques y lanzar a puerta sin atravesar la línea de conos que tenemos delimitada en el espacio.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del tiro, los estudiantes estarán en la capacidad de conducir el balón a la portería y lanzar el balón con la precisión para anotar un gol.

TALLER N° 19

Tema: el tiro

Conceptualización: Denominamos Tiro a todo aquel lanzamiento que se realiza conscientemente sobre la portería contraria. Podemos hacer este tiro con cualquier superficie de contacto del pie, de la cabeza o con cualquier otra parte del cuerpo, pero como no son las más habituales, no las entrenaremos y nos centraremos en las dos primeras que hemos citado aquí.

Procedimiento:

- Los jugadores se colocan con una portería formada de conos para cada uno y intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya.
- Paredes. Los jugadores avanzan realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo para la pelota entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tira a portería el jugador de la izquierda.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del tiro, los estudiantes estarán en la capacidad de conducir el balón a la portería y tirar a gol y anotar.

TALLER N° 20

Tema: golpeo con el pie

Conceptualización: Hablamos de Golpeo cuando le damos un toque al balón con cualquier parte del pie, por lo tanto cuando realicemos un pase, un tiro, un control orientado... en primer lugar estaremos haciendo un golpeo que según la intención con que lo efectuemos se convertirá en las acciones antes citadas.

Procedimiento:

- Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un pequeño golpeo y que el balón avance 5 o 6 metros, lo recogemos y seguimos practicando.
- Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se irán pasando la pelota según el golpeo propuesto.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del golpeo con el pie el estudiante estará en la capacidad de golpear el balón con distintas partes del cuerpo con mayor precisión.

TALLER N° 21

Tema: golpeo con el pie

Conceptualización: Hablamos de Golpeo cuando le damos un toque al balón con cualquier parte del pie, por lo tanto cuando realicemos un pase, un tiro, un control orientado... en primer lugar estaremos haciendo un golpeo que según la intención con que lo efectuemos se convertirá en las acciones antes citadas.

Procedimiento:

- Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá intentar tocar los conos que formaban la portería y el jugador B intentar que no lo consiga sin utilizar, eso sí, las manos. Los tipos de golpes también serán propuestos por el entrenador.
- Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 15 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto practicada (empeines) intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero. Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3 puntos, si realiza un bote previo valdrá 1 punto y si da más botes no tendrá valor.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del golpeo con el pie el estudiante estará en la capacidad de golpear el balón con distintas partes del cuerpo con mayor precisión.

TALLER N° 22

Tema: golpeo de cabeza.

Conceptualización: Entendemos por golpeo de cabeza cualquier toque realizado al balón con cualquier superficie de contacto de la cabeza.

Estas superficies de contacto corresponden con las siguientes:

- **Frontal:** Debemos intentar golpear siempre con esta zona, ya que nos aporta seguridad, potencia, precisión.
- **Frontal lateral:** Proporciona un golpeo con bastante potencia y precisión, la diferencia con el anterior estriba en que se realiza con un giro del cuello previo.
- **Occipital:** Lo utilizamos para las prolongaciones hacia atrás de la pelota (“peinar”)

Procedimiento:

- El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.
- Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del golpeo con cabeza el estudiante estará en la capacidad de golpear el balón con diferentes partes de la cabeza.

TALLER N° 23

Tema: golpeo de cabeza.

Conceptualización: Entendemos por golpeo de cabeza cualquier toque realizado al balón con cualquier superficie de contacto de la cabeza.

Procedimiento:

- Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpeo de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar cómo se realiza y también hacer las oportunas correcciones. Se utiliza tanto para el golpeo sin salto como con salto previo.
- Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero y este le devuelve la pelota con la cabeza realizando el golpeo correctamente tal como le hemos explicado. Este mismo ejercicio se puede realizar formando dos porterías, el jugador que golpeo intenta hacer gol en la portería que defiende su compañero, el cual le pasó el balón.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del golpeo con cabeza el estudiante estará en la capacidad de golpear el balón con diferentes partes de la cabeza.

TALLER N° 24

Tema: el regate

Conceptualización: Hablamos del regate al referirnos a la acción que nos permite avanzar con el balón y desbordar al adversario. Dentro del regate distinguimos dos tipos fundamentales:

A) Simples: Son aquellos en los que se desborda al adversario sin una finta previa. Dentro de este grupo, tendremos por lo tanto, el túnel (caño); levantar la pelota por encima del rival (un sombrero), el auto pase (pasar el balón por un lado e irnos por el otro) y el regate uno-dos (la croqueta de Laudrup).

B) Compuestos: En este tipo de regate se utiliza una finta previa para engañar al adversario distrayéndolo de la acción que pretendemos realizar, para acto seguido desbordarlo. Dentro de este tipo tenemos infinidad de regates que dependerán de la habilidad e imaginación del jugador.

Procedimiento:

- Los jugadores se colocan en grupos de tres uno en cada cono, exceptuando el cono central. Con el inicio del ejercicio cada jugador con su balón, encara el cono central realiza el regate al llegar a él y se dirige al cono de su derecha, al llegar allí vuelva a realizar el ejercicio y así sucesivamente.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje del regate el estudiante estará en la capacidad de realizar regates frente a oponentes en un partido de fútbol.

TALLER N° 25

Tema: el regate

Conceptualización: Hablamos del regate al referirnos a la acción que nos permite avanzar con el balón y desbordar al adversario.

Procedimiento:

- Situación 1 contra 1. Un jugador actúa como atacante y el otro como defensor, de forma que el atacante debe encarar a su adversario para intentar tirar a portería.
- Partido 1 contra 1 en espacio reducido y con porterías pequeñas. Se puede organizar a modo de torneo de divisiones tal como se explica en la parte de juegos de este trabajo.
- El pañuelo con balón. Los jugadores se dividen en dos equipos y se numeran del 1 al x. El entrenador dirá un número y los dos jugadores con dicho número saldrán a disputar el balón e intentar conseguir gol en una la portería del equipo contrario.



Efren Chicaiza

Evaluación:

Al finalizar esta etapa de aprendizaje del regate el estudiante estará en la capacidad de realizar regates frente a oponentes en un partido de fútbol.

TALLER N°26

Tema: Velocidad de reacción.

Conceptualización:

Es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista. Esta capacidad se debe activar en edades tempranas entre los 8 y 10 años.

Procedimiento:

- Reaccionar a una finta provocada por un contrario.
- Reaccionar al pase de un compañero para buscar una posición de ventaja.
- A la señal, silbato (auditiva), pañuelo, mano, (visual), tocar la pierna, (tacto)... reaccionar y correr lo más rápido 5 metros. La salida debe efectuarse lo más rápida posible e ir cambiando los ejercicios, boca abajo, de lado, sentados, de pie...el recorrido también debe cambiarse, hacia delante, atrás, adelante-atrás



Efren Chicaiza

Evaluación: al finalizar esta etapa de aprendizaje el estudiante estará en la capacidad de reaccionar ante un estímulo en el menor tiempo posible

TALLER N°27

Tema: Velocidad gestual.

Conceptualización: Es la capacidad de realizar un movimiento a cíclico (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible. Esta capacidad está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del sistema neuromuscular, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares. Su entrenabilidad se debe realizar desde los 6 años hasta la pubertad

Procedimiento:

- Disparo a portería.
- Disparos a corta y larga distancia.
- Pase a un compañero
- Chute de penalti.
- Trote suave 5 metros, finta a un cono o compañero lo más rápido posible y volver al trote 5 metros.
- Chute 10 metros



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje el estudiante estará en la capacidad de realizar un movimiento acíclico (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible

TALLER N° 28

Tema: Resistencia a la velocidad en el fútbol

Conceptualización: Es la capacidad de mantener la máxima velocidad alcanzada durante el mayor tiempo posible. Este tipo de velocidad no es frecuente en el fútbol-sala, ya que se manifiesta a partir de los 80 metros. Trabajarla a partir de los 16 años, no antes.

Procedimiento:

- Recorrer una distancia de 80 metros al 100%.
- Mismo ejercicio anterior pero conduciendo el balón.
- A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia la meta, situada a mitad del campo.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al culminar esta etapa de aprendizaje de la resistencia a la velocidad el estudiante estará en la capacidad de mantener la máxima velocidad alcanzada durante el mayor tiempo posible

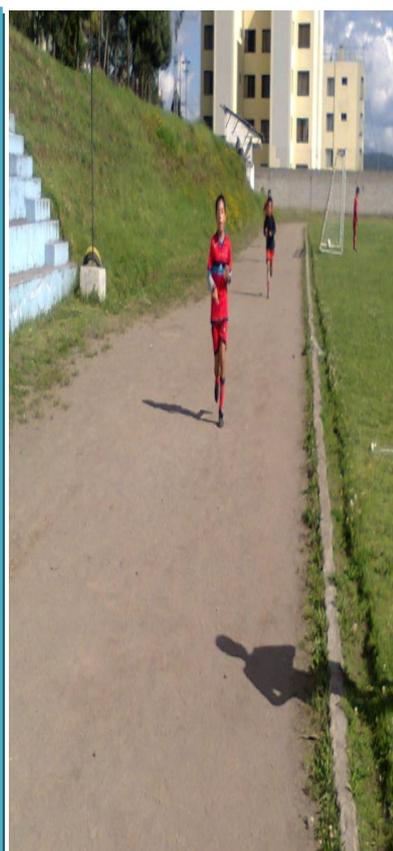
TALLER N°29

Tema: resistencia (en el fútbol)

Conceptualización: La resistencia es una capacidad condicional cuyos niveles alcanzables son relativos al entrenamiento y a la herencia genética/genotipo.

Procedimiento:

- PIERNAS (R1: elevación de rodillas, R2: elevación de talones y R3: mitad elevación exteriores y mitad interiores).
- SALTOS (carrera y saltos, variar distancia, número de vallas o forma del salto en cada recorrido).
- ESCALERA DE SUELO (variar en cada recorrido los pasos, verticales, laterales, a un pie, a dos pies alternativamente, etc).
- SALTOS y CAMBIOS DE RITMO (variar distancias o número de vallas en cada recorrido para variar los cambios de ritmo).



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje de la resistencia, los estudiantes estarán en la capacidad de demostrar fuerza y velocidad y sin la aparición de fatiga muscular.

TALLER N°30

Tema: fuerza

Conceptualización: El concepto de fuerza entendida como una cualidad funcional del ser humano, se refiere a la “capacidad que nos permite vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contraindicaciones musculares”.

Procedimiento:

- Sprint de cara con un balón medicinal (ida por fuera y vuelta por dentro).
- Sprint de espalda con un balón medicinal (ida por fuera y vuelta por dentro).
- Slalom corto de frente con un balón medicinal.
- Slalom corto de espalda con un balón medicinal.
- Slalom largo de espalda con un balón medicinal.
- Pase frontal (de manos a manos) del balón medicinal por encima de las picas corriendo lateralmente.
- Pase frontal (manos) del balón medicinal por encima picas corriendo lateralmente con balón fútbol al pie.



Efren Chicaiza

Evaluación: Al finalizar esta etapa de aprendizaje de fuerza, los estudiantes estarán en la capacidad de vencer una resistencia u oponerse a ella mediante contraindicaciones musculares

6.6 IMPACTO

6.7.1 Impacto educativo

En todos los ámbitos del entrenamiento infantil, los medios de entrenamiento generales deberían ser parte importante. Es importante conseguir que la formación atlética sea variada y extensa utilizando los entrenamientos generales. Pero también en la formación técnica – tácticas debe asegurarse, por la inclusión de los juegos aplicados y formas de juego y ejercicio elegidas de otros deportes. Hay que tener en cuenta que los ejercicios pensados específicamente para el fútbol también ayudan a desarrollar la coordinación y que con ello contribuyan a una formación motora multilateral.

6.7.2 Impacto deportivo

El entrenador debe tener en cuenta que precisamente en estos primeros años de entrenamiento deportivo futbolístico, sobre todo en principiantes, se sienta las bases de la actividad deportiva que se desarrollará en la juventud y edad adulta, Demás los procesos de entrenamiento contribuye a la definición de los rasgos del carácter, la forma física y técnica.

6.7 DIFUSIÓN

La socialización de la presente propuesta se la realizó a los señores entrenadores de la Escuela de Fútbol del Club el Nacional haciendo conocer sus beneficios y su importancia en el proceso de evaluación de la parte física y técnica y su incidencia en el desarrollo de las principales capacidades físicas y técnicas que ayudaran posteriormente en los procesos de formación deportiva de los niños.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

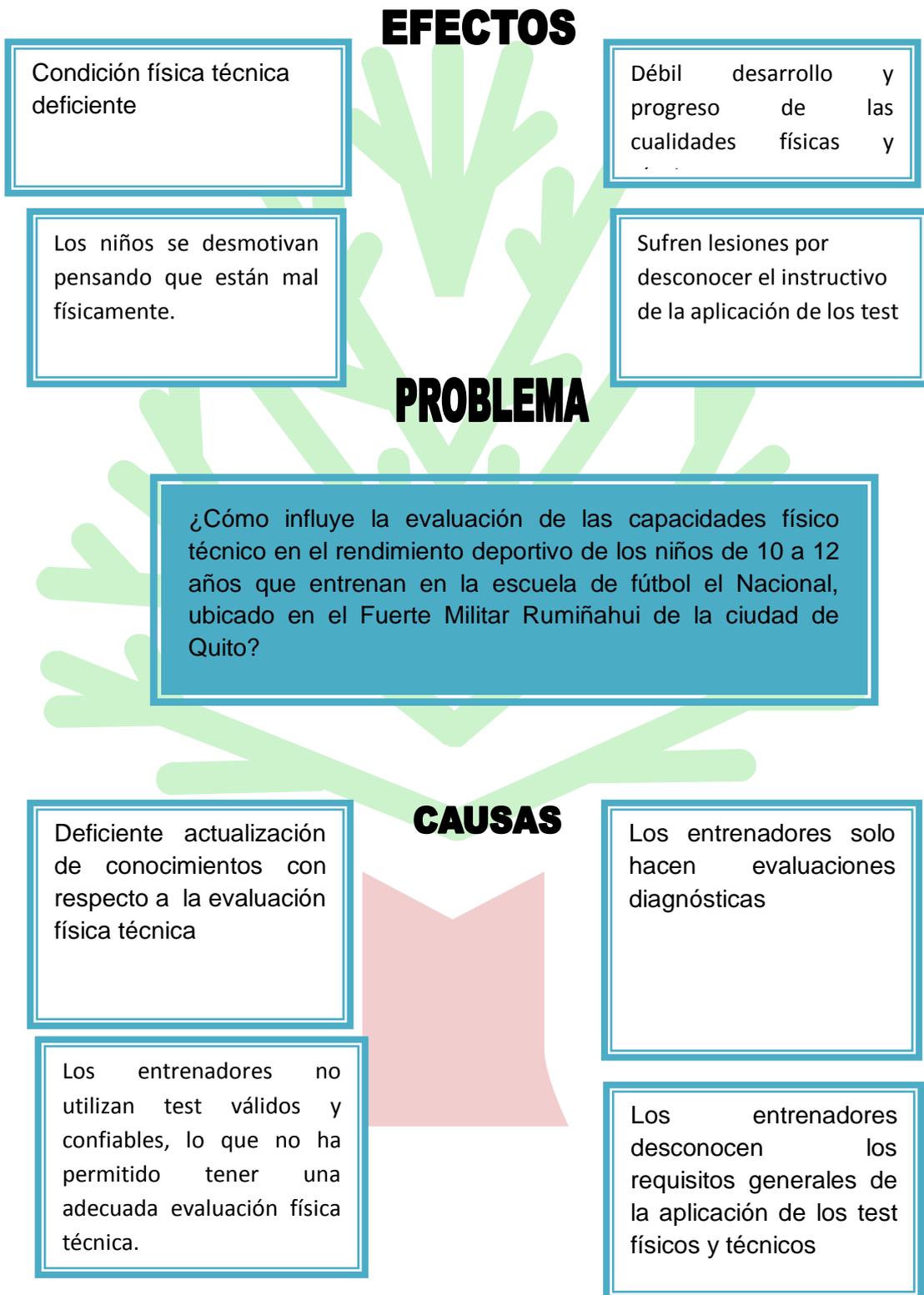
- Alvarado, R. (2012). Importancia de la flexibilidad. Blog informativo, dedicado a la actividad física y el deporte.
- Anchwer (2006) Entrenamiento de Triatlón Barcelona España Editorial Paidotribo
- Barbera (2010) El constructivismo en la práctica Madrid España GRAO de IRIF . S.A
- Bruggmann D (2005) Fútbol entrenamiento para niños y jóvenes Barcelona España Editorial Paidotribo
- Bedoya, A. (2012). La velocidad. Educación Física .
- Código de la niñez y la adolescencia 2013
- Cuerpo de maestros Vector (2006) Educación Física España Editorial MAD
- Circujano M (2002) Cualidades físicas en educación Física secundaria Madrid España Visión Horas
- Delgado D (2009) Fundamentos técnicos de la educación Física Madrid España Pila Teleña
- Del Sol, F. (2012). La condición física en edad infantil y adolescente. Edeportes.
- Dietrich, M. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. España : Paidotribo .
- Diaz Garcia Miguel (2013) Test velocidad 50 metros revista Psicopedagogía deportiva
- Enriquez, V (2011) Test abdominales en 30 segundos revista movimiento y deporte
- Fenoy, J. (2012). Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. Revista de Psicología del Deporte, 137-142.
- Fröhner, G. (2003). Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes. España: Paidotribo .

- García, O. (2012). Valoración de la eficacia del rendimiento deportivo en el lanzamiento del tejo. Efdeportes N° 164.
- Gil, J. (2008). Velocidad. IES Alonso Quijano Educacion Fisica.
- Gil, S. (19 de Julio de 2013). Rendimiento Deportivo. Recuperado el 13 de Abril de 2015, de Terminos de Enciclopedia : <http://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-resistencia/wiki/rendimiento-deportivo>
- Jord Hans (2006) Programas de entrenamiento 12, 13 años Barcelo España Editorial Paidotribo
- Konovalova E (2006) Educación Física y deporte Cali Colombia Universidad del Valle
- Konzag, I (2004) Entrenarse jugando un sistema completo de ejercicios Barcelona España Editorial Paidotribo
- Martinez, E. (2010). la Fuerza . slideshare.
- Melo L (2007) Evaluación Antrpométrica y motriz condicional en niños y adolescentes Colombia Universidad de Caldas
- Muñoz, D. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. Efdeportes N° 130 .
- Ojeda, L. (21 de Noviembre de 2010). Los Fundamentos Básicos del Fútbol. Recuperado el 13 de Abril de 2015, de El futbol : <http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/>
- Omeñeca (2007) Juegos coeprativos y educación física Barcelona España Editorial Paidotribo
- Pacheco R (2004) Fútbol Barcelona España Editorial Paidotribo
- Regodon P (2010) El pase en el fútbol elemento base de la creación colectiva revista digital profesores de enseñanza.
- Requena M (2009) Didáctica de la Educación Física infantil Madrid España Editorial Editex
- Ruis J (2005) Metodología y técnica del atletismo España Paidotribo
- Sebastiani E (2002) Cualidades Físicas Barcelona España Inde Publicaciones
- Sheppard J (2006) Agility literature clasifcation training and testing revista Scielo

- Tico J (2005) Mil 13 ejercicios y juegos predeportivos Barcelona España Editorial Paidotribo
- Vidal, M. (2012). La Flexibilidad . blogspot Educacion Fisica .
- Viru, A. (2003). Análisis y control del rendimiento deportivo. España: Paidotribo .
- Warren W (2006) Guía de supervivencia del entrenador de fútbol Barcelona España Editorial Paidotribo
- Weineck (2005) Entrenamiento total Barcelona España Editorial Paidotribo

ANENOS

ANEXO Nº 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO N° 2 MATRÍZ DE COHERENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo influye la evaluación de las capacidades físico técnico en el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito?</p>	<p>Determinar cómo influye la evaluación de las capacidades físicas técnicas y en el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuáles son resultados de la evaluación de las capacidades condicionales de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015?</p> <p>¿Cuáles son el resultado de la observación de las capacidades técnicas (fundamentos técnicos) y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional?</p> <p>¿Cuáles son los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional?</p> <p>La aplicación de una propuesta alternativa para mejorará las capacidades físicas y técnicas de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional?</p>	<p>Evaluar las capacidades condicionales de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui</p> <p>Valorar capacidades físicas técnicas (fundamentos técnicos) y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional</p> <p>Identificar los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa para mejorar las capacidades físicas y técnicas de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el nacional, ubicado en el fuerte militar Rumiñahui de la ciudad de Quito en el año 2015</p>

ANEXO N° 3 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación..</p>	Capacidades	Físicas	Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad
		Técnicas	Dominio de balón Conducción Dribling Pase Recepción Tiro
<p>El rendimiento deportivo depende de la capacidad individual de rendimiento, de la disposición al rendimiento, de la especificidad del ejercicio y del entorno. Un determinado rendimiento de competición se diferencia de un rendimiento parcial, al igual que un rendimiento de entrenamiento se diferencia de la capacidad de rendimiento para esta exigencia</p>	Rendimiento deportivo	Condición física	Tes de velocidad Test resistencia Test fuerza Test flexibilidad
		Condición técnica	Dominio Conducción Dribling Pase Tiro
		Condiciones personales	padres / familia / amigos / escuela / entorno laboral / entrenador / preparador Compañeros de entrenamiento
		Materiales	Aparatos deportivos Equipamiento deportivo Instalaciones deportivas Condiciones climáticas Condiciones geofísicas

ANEXO N° 4 ENCUESTA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ENTRENADORES

Estimados Entrenadores

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer de las capacidades físico técnicas y su relación con el rendimiento deportivo de los niños de 10 a 12 años que entrenan en la escuela de fútbol el Nacional, ubicado en el Fuerte Militar Rumiñahui de la ciudad de Quito “le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

1.- ¿Según su consideración evalúa las capacidades condicionales de sus deportistas?

Sí	No	A veces

2.- ¿Según su consideración cada que tiempo evalúa la condición física de sus deportistas?

Al inicio de la temporada	Durante la temporada	Al final de la temporada	No lo realizo

3.- ¿Cuándo evalúa las capacidades físicas lo realiza con baremos?

Propios	Nacionales	Internacionales	Ninguno

4.- ¿Qué tiempo tiene destinado a la preparación de las capacidades condicionales?

15 min	30 min	45 min	más de 60 min

5.- ¿Según su consideración usted evalúa las capacidades técnicas de los deportistas?

Sí	No	A veces

6.- ¿Según su consideración cada que tiempo evalúa la condición técnica de sus deportistas?

Al inicio de la temporada	Durante la temporada	Al final de la temporada	No lo realizo

7.- ¿Cuándo evalúa las capacidades técnicas lo realiza con baremos?

Propios	Nacionales	Internacionales	Ninguno

8.- ¿Qué tiempo tiene destinado a la preparación de las capacidades técnicas?

15 min	30 min	45 min	más de 60 min

9.- ¿Cuándo usted evalúa el nivel de condición física de sus deportistas es?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

10.- ¿Cuándo usted evalúa el nivel de condición técnica de sus deportistas es?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

11.- ¿Dentro de los niveles de preparación de los deportistas tiene el apoyo de?

Padres de familia	Amigos	Entorno	Ninguno

12.-¿Qué factores influyen en el rendimiento de los deportistas ?

Físico	Técnicos	Motivacionales	Instalaciones	Horarios

13.- ¿Considera importante que el investigador del trabajo de grado elabore una propuesta alternativa para mejorar la parte física y técnica

Muy importante	<input type="checkbox"/>
Importante	<input type="checkbox"/>
Poco importante	<input type="checkbox"/>
Nada importante	<input type="checkbox"/>

ANEXO N° 5 FICHA DE OBSERVACIÓN

Datos informativos:

Institución:

Observación física técnica	E	B	MN	M
¿Su dominio de balón con pierna derecha es?				
¿Su dominio de balón con pierna izquierda es?				
¿Su dominio de balón con rodilla derecha es?				
¿Su dominio de balón con rodilla izquierda es?				
¿La conducción con la pierna derecha es?				
¿La conducción con la pierna izquierda es?				
¿Cuándo realiza el dribling con la pierna derecha?				
¿Cuándo realiza el dribling con la pierna izquierda?				
¿El pase con la pierna derecha es?				
¿El pase con la pierna izquierda es?				
¿El tiro a la portería con la pierna derecha?				
¿El tiro a la portería con la pierna izquierda?				
¿la recepción con la pierna derecha es?				
¿la recepción con la pierna izquierda es?				
¿la velocidad de reacción ante un adversario?				
¿Gana posición del balón?				
¿Su capacidad de desplazamiento es?				

ANEXO N° 6 TEST DE FÍSICOS

Test de 800 m

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	2,35 - 2,45	10 – 9
Buena	2,50 – 3,10	8,5 – 8
Media o normal	3,15 - 3,25	7,5 – 7
Debajo de media	3,30 – 3,40	6,5 – 6
Mala	3,45 – 4,10	5,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña

Velocidad 40 m.

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	5,3 – 5,6	10 – 9
Buena	5,7 – 6,1	8,5 – 8
Media o normal	6,2 – 6,4	7,5 – 7
Debajo de media	6,5 – 6,7	6,5 – 6
Mala	6,8 – 7,3	5,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña

Test de Salto Largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente		10 – 9
Buena		8,5 – 8
Media o normal		7,5 – 7
Debajo de media		6,5 – 6
Mala		5,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña

Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	31 - 34	10 – 9
Buena	26 - 30	8,5 – 8
Media o normal	23 - 35	7,5 – 7
Debajo de media	20 - 22	6,5 – 6
Mala	14 - 19	5,5 – 1

Fuente: Augusto Pila Teleña

ANEXO N° 7 FOTOGRAFÍAS





ANEXO N° 8 CERTIFICACIONES



ESCUELA DE FUTBOL DEL CLUB DEPORTIVO " EL NACIONAL "



Lcdo. Antonio Deleg. Director de la Escuela de Futbol del Club El Nacional. Del Fuerte Militar Rumiñahui.

CERTIFICA

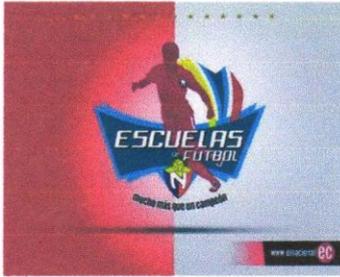
QUE; el señor Chicaiza Valladares Efrén Bolívar con cedula 1709870221, egresado de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, aplico los test dirigido a los alumnos que entrenan en la Escuela de Futbol El Nacional, En El Fuerte Militar Rumiñahui según el tema de. EVALUACION DE LAS CAPACIDADES FÍSICO TECNICAS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS QUE ENTRENAN EN LA ESCUELA DE FUTBOL EL NACIONAL, UBICADO EN EL FUERTE MILITAR RUMIÑAHUI DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2015.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Quito, 24 de abril del 2015.

Lcdo. Antonio Deleg.

Director de la Escuela de Futbol del Club El Nacional. Del Fuerte Militar Rumiñahui.



ESCUELA DE FUTBOL DEL CLUB DEPORTIVO " EL NACIONAL "



CERTIFICADO DE ASISTENCIA

Lcdo. Antonio Deleg. Director de la Escuela de Futbol del Club El Nacional. Del Fuerte Militar Rumiñahui.

CERTIFICA

Que, el señor Chicaiza Valladares Efrén Bolívar con cedula 1709870221, egresado de la Carrera de Entrenamiento Deportivo Socializo la propuesta de trabajo de grado previó a la obtención de Título de Lcdo. En Entrenamiento Deportivo, con los entrenadores de la escuela de Futbol de El Nacional que entrenan en el Fuerte militar Rumiñahui el día 28 de abril del 2015.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Quito, 28 de abril del 2015.




Lcdo. Antonio Deleg

Director de la Escuela de Futbol del Club El Nacional. Del Fuerte Militar Rumiñahui.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	DE	1708970221	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Chicaiza Valladares Efren Bolívar	
DIRECCIÓN:		Quito, Chillogallo	
EMAIL:		efren_chicaiza1966@hotmail.com	
TELÉFONO FIJO:		023033432	TELÉFONO MÓVIL 0987748957

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICO TECNICAS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS QUE ENTRENAN EN LA ESCUELA DE FÚTBOL EL NACIONAL,UBICADO EN EL FUERTE MILITAR RUMIÑAHUI DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2015.
AUTOR (ES):	Chicaiza Valladares Efren Bolívar
FECHA: AAAAMMDD	2015/05/22
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Vicente Yandún

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Chicaiza Valladares Efren Bolívar, con cédula de identidad Nro. 1708970221, 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 18 días del mes mayo de 2015

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Chicaiza Valladares Efren Bolívar
C.C. 1708970221

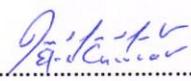


UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Chicaiza Valladares Efren Bolívar, con cédula de identidad Nro. 1708970221 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICO TECNICAS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS QUE ENTRENAN EN LA ESCUELA DE FÚTBOL EL NACIONAL, UBICADO EN EL FUERTE MILITAR RUMIÑAHUI DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2015** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 18 días del mes de mayo de 2015

(Firma) 

Nombre: Chicaiza Valladares Efren Bolívar

Cédula: 1708970221