



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIANO ACOSTA EN LA PARROQUIA DE LA ESPERANZA DE LA CIUDAD DE IBARRA PERIODO 2016.

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

AUTOR:

Chuquín Albán Darwin Télio

DIRECTOR:

MSc. Rolando Saltos

Ibarra, 2017

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad Educación, Ciencia y Tecnología del Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director del trabajo de grado del siguiente tema,

“DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BASICAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TECNICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIANO ACOSTA EN LA PARROQUIA DE LA EZPERANZA DE LA CIUDAD DE IBARRA PERIODO 2016”. Trabajo realizado por el señor: Chuquín Albán Darwin Télío, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

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

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



MSc. Rolando Saltos

DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

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

De manera especial a Jehová porque ha estado conmigo en cada paso que doy dándome sabiduría y guiándome por el camino del bien.

A mis padres, por haberme dado el don de la vida por los valores enseñados, como la responsabilidad y el sacrificio para obtener lo que me propuse y ser una excelente persona e indispensable para la sociedad.

A mi hermana Nancy, a mi hija Rafaela, a mis hermanos, a mis sobrinos, por su apoyo incondicional y porque son pilares fundamentales para mí, y todas las personas que me apoyaron en los momentos buenos y malos de mi vida, y de esta manera lograr las metas que me propuse y así ser el ejemplo a seguir para ellos.

A mis queridos docentes quienes supieron impartir y me supieron guiar por el camino correcto.

Chuquín Albán Darwin Télío

AGRADECIMIENTO

A la universidad técnica del norte y de manera particular a la facultad de educación, ciencia y tecnología, a los programas de mi presencia, a las autoridades y docentes, por su invaluable aporte académico y científico. De la misma manera expreso un profundo agradecimiento en la carrera de entrenamiento deportivo y todos los docentes que forman parte de ella, quienes con su esfuerzo y dedicación promueven la formación de nuevos profesionales que están predispuestos al servicio del deporte, la niñez, juventud y personas mayores en la provincia y el país.

De manera especial a la MSc. Rolando Saltos, ya que con sus valiosos criterios técnicos y científicos de forma amigable y oportuna me supieron guiar en la realización de esta licenciatura.

Agradezco a la MSc. Zoila Realpe por brindarme su apoyo incondicional y su maravillosa amistad, para poder hacer este sueño realidad.

A la MSc. Tabani Pabon Directora de la Unidad Educativa Mariano Acosta de la ciudad de Ibarra quien me dio todo su apoyo para culminar este trabajo de investigación.

Chuquín Albán Darwin Télío

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	iii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Delimitación.....	5
1.4.1 Delimitación temporal.....	5
1.4.2 Delimitación espacial.....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo general.....	5
1.5.2 Objetivos específicos.....	5
1.6 Justificación.....	6
1.7 Factibilidad.....	8
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Fundamentación teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación epistemológica.....	10
2.1.2 Fundamentación psicológica.....	11
2.1.3 Fundamentación pedagógica.....	13
2. 1.4 Fundamentación sociológica.....	14

2.1.5	Fundamentación filosófica.....	15
2.1.6	Fundamentación axiológica.....	17
2.1.7	Fundamentación legal.....	17
2.1.8	Capacidades físicas básicas	18
2.1.8.1	La resistencia como capacidad física básica.....	20
2.1.8.2	Clasificación.....	22
2.1.8.2.1	La resistencia aeróbica	23
2.1.8.2.2	Resistencia anaeróbica	24
2.1.8.2.3	Resistencia específica.....	24
2.1.8.3	Factores que condicionan la resistencia.....	25
2.1.8.4	Métodos para el desarrollo de la resistencia.	25
2.1.9	La flexibilidad como capacidad física básica	26
2.1.9.1	Aspectos negativos de la flexibilidad	29
2.1.9.2	Aspectos positivos de la flexibilidad	30
2.1.9.3	Clasificación.....	30
2.1.9.3.1	Flexibilidad estática.....	30
2.1.9.3.2	Flexibilidad dinámica.....	31
2.1.9.3.3	Desarrollo de la flexibilidad	31
2.1.9.4	Factores que determinan el nivel de flexibilidad.....	32
2.1.10	La velocidad como capacidad físicas básica.....	32
2.1.10.1	Factores que condicionan la velocidad	34
2.1.10.2	Principios de la velocidad.....	35
2.1.10.3	Tipos de velocidad	35
2.1.10.3.1	Velocidad de desplazamiento	35
2.1.10.3.2	Velocidad gestual.....	36
2.1.10.3.3	Velocidad de reacción.....	37
2.1.11	La Fuerza Como Capacidad Física Básica	38
2.1.11.1	Principios para el desarrollo de la fuerza.....	39
2.1.11.2	Clasificación de la fuerza	40
2.1.11.2.1	Fuerza máxima	41
2.1.11.2.2	Fuerza explosiva o fuerza veloz.....	41
2.1.11.2.3	Fuera resistencia	42
2.1.11.3	Metodología para el desarrollo de la fuerza	43

2.1.12	Fundamentos técnicos ofensivos del fútbol.....	43
2.1.12.1	Clasificación.....	43
2.1.12.1.1	Desmarque	44
2.1.12.1.2	Ataques.....	45
2.1.12.1.3	Contraataque	45
2.1.12.1.4	Desdoblamiento	46
2.1.12.1.5	Espacios libres.....	46
2.1.12.1.6	Apoyos.....	47
2.1.12.1.7	Ayudas permanentes	47
2.1.12.1.8	Paredes	48
2.1.12.1.9	El control del balón.....	49
2.1.12.1.10	Ritmo de juego.....	49
2.1.12.1.11	Cambios de ritmo	50
2.1.12.1.12	Cambio de orientación	51
2.1.12.1.13	Velocidad en el juego.....	51
2.1.12.1.14	Progresión en el juego	52
2.1.12.1.15	Vigilancia.	52
2.2	Posicionamiento teórico personal.....	53
2.3	Glosario de términos	54
2.4	Interrogantes de investigación.....	55
2.1.13	Matriz categorial.....	57
CAPÍTULO III		58
3.	METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	58
3.1	Tipo de Investigación	58
3.1.1	Investigación bibliográfica	58
3.1.2	Investigación de campo	58
3.1.3	Investigación descriptiva	58
3.1.4	Investigación propositiva.....	59
3.2	Métodos	59
3.2.1	Inductivo	59
3.2.2	Deductivo.....	59
3.2.3	Analítico	59

3.2.4	Sintético.....	60
3.2.5	Estadístico	60
3.3	Técnicas E Instrumentos.....	60
3.4	Población	60
3.5	Muestra.....	61
CAPÍTULO IV.....		62
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	62
4.1	Análisis Descriptivo E Individual De Cada Test Físico	63
4.2	Análisis descriptivo e individual de las fichas de observación.	67
CAPÍTULO V.....		79
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	79
5.1.	Conclusiones	79
5.2	Recomendaciones	79
5.3	Contestación a las preguntas de investigación	80
CAPÍTULO VI.....		81
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	81
6.1.	Título.....	81
6.2.	Justificación	81
6.3.	Fundamentación	82
6.3.1	Capacidades físicas básicas	82
6.3.1.1	La resistencia como capacidad física básica.....	82
6.3.1.2	La flexibilidad como capacidad física básica	83
6.3.1.3	La velocidad como capacidad físicas básica	83
6.3.1.4	La fuerza como capacidad física básica.....	84
6.3.2	Fundamentos técnicos ofensivos del futbol.....	85
6.3.2.1	Control	85
6.3.2.2	Movilidad.....	85
6.3.2.3	Penetración.....	86
6.3.2.4	Improvisación.....	86
6.4	Objetivos.....	87

6.4.1	Objetivo general.....	87
6.4.2	Objetivos Específicos.....	87
6.5	Ubicación sectorial y física.....	88
6.6	Desarrollo de la propuesta.....	89
6.7	Impactos.....	121
6.7.1	Impacto social.....	121
6.7.2	Impacto educativo.....	121
6.7.3	Impacto deportivo.....	121
6.8	Difusión.....	122
6.9	Bibliografía.....	123
ANEXOS		128
Anexo 1	Árbol de problemas.....	129
Anexo 2	Matriz de coherencia.....	129
Anexo 3	Matriz categorial.....	130
Anexo 4	Ficha de observacion.....	132
Anexo 5	Test fisicos.....	133
Anexo 6	Fotos.....	134
Anexo 7	Certificados.....	142

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Sexo.....	61
Tabla N° 2	Test de cooper	63
Tabla N° 3	Test de flexibilidad	64
Tabla N° 4	Test de velocidad	65
Tabla N° 5	Test de abdominales en un minuto.....	66
Tabla N° 6	Efectúa pase de balón con la parte interna,externa.....	67
Tabla N° 7.	Realiza los pases con precisión	68
Tabla N° 8	Conduce el balón y utiliza borde interno y externo del pie ...	69
Tabla N° 9	Conduce el balón con la planta del pie de forma correcta ...	70
Tabla N° 10	Conduce el balón con el empeine de forma correcta.....	71
Tabla N° 11	Controla el balón en los cambios de dirección	72
Tabla N° 12	Controla el balón con el muslo	73
Tabla N° 13	Controla el balón con el pecho	74
Tabla N° 14	La recepción con borde interno realizan correctamente	75
Tabla N° 15	Utiliza la cabeza para despejar el balón	76
Tabla N° 16	El tiro lo realiza con borde interno, externo de forma eficaz	77
Tabla N° 17	Reacciona rápidamente ante la pérdida de un balón.....	78

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Test de cooper.....	63
Gráfico N° 2	Test de flexibilidad.....	64
Gráfico N° 3	Test de velocidad 100 metros.....	65
Gráfico N° 4	Test de abdominales en un minuto.....	66
Gráfico N° 5	Efectúa pase de balón con la parte interna, externa.....	67
Gráfico N° 6	Realiza los pases con precisión.....	68
Gráfico N° 7	Conduce el balón y utiliza borde interno, externo de pie..	69
Gráfico N° 8	Conduce el balón con la planta del pie de forma correcta	70
Gráfico N° 9	Conduce el balón con el empeine de forma correcta.....	71
Gráfico N° 10	Controla el balón en los cambios de dirección.....	72
Gráfico N° 11	Controla el balón con el muslo.....	73
Gráfico N° 12	Controla el balón con el pecho.....	74
Gráfico N° 13	La recepción con borde interno realizan correctamente...	75
Gráfico N° 14	Utiliza la cabeza para despejar el balón.....	76
Gráfico N° 15	El tiro realiza con borde interno, externo de forma eficaz	77
Gráfico N° 16	Reacciona rápidamente ante la pérdida de un balón.....	78

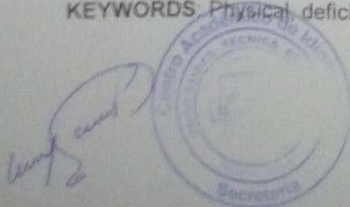
RESUMEN

Esta investigación se refiere al “desarrollo de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta en la parroquia de la esperanza de la ciudad de Ibarra periodo 2016”. La presente investigación tuvo como objetivo principal desarrollar las capacidades físicas básicas en los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de la unidad educativa Mariano Acosta. Luego de todo esto se realizó la justificación en donde se expresa todas las razones y el por qué se llevó a cabo esta investigación su importancia, originalidad y factibilidad para quienes se beneficiarán de los resultados. Para la elaboración del marco teórico se recopiló información de acuerdo a las variables para sustentar de forma científica esta investigación mediante la consulta de libros acorde con los temas del tema investigado. Luego pasamos a desarrollar la metodología donde se encuentran plasmados los métodos que sirvieron como guía de la investigación, también se utilizaron técnicas e instrumentos de los cuales se utilizó los test físicos y las fichas de observación los cuales fueron aplicados a todos los estudiantes investigados, los mismos que luego de ser aplicados fueron interpretados, analizados y graficados en diagramas circulares. A continuación, se redactaron las conclusiones y recomendaciones las mismas que tienen relación directa con los objetivos específicos, lo cual fue fundamental para la elaboración de la propuesta que tiene aspectos relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas básicas y los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, para lo cual se ha utilizado ejercicios y métodos de acuerdo a la cualidad que se está desarrollando. La guía didáctica contendrá ejercicios, métodos y gráficos ilustrativos que despierten el gusto la satisfacción y la inter relación de los docentes por dichas actividades, dicha guía está lista para ser utilizada por los estudiantes y docentes de la institución, el objetivo principal de esta guía es desarrollar al máximo las capacidades físicas en vinculación estrecha con los objetivos de la institución. También a través de esta investigación se pudo evidenciar la poca motivación que tienen los estudiantes por realizar actividad física esto se debe a que docentes encargados de la materia no toman conciencia de la importancia que tiene el desarrollo de estas cualidades al practicar algún deporte. Por todo lo antes expuesto los estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta presentan múltiples deficiencias en el desarrollo de las cualidades físicas. Las mismas que traerán duras consecuencias en medida que pasen los años, ya que si bien es cierto estas capacidades deben ser desarrolladas en edades adecuadas ya que la masa muscular va aumentando con el pasar de los años y hace que sea muy difícil los trabajos de preparación física.

SUMMARY

This research is about the development of basic physical abilities and their influence on the technical offensive fundamentals for soccer at "Unidad Educativa Mariano Acosta" in La Esperanza parish, Ibarra canton, in 2016. The main objective of this research was to develop students' basic physical skills in eighth, ninth and tenth years from this educational unit. In the justification, all the reasons are exposed and why this research was carried out, its importance, originality and feasibility and who will be benefited from the results. To make the theoretical framework, the information was collected from books according to the variables to sustain scientifically this work. Then, it was proceeded to develop the methodology, which methods served as guide for this investigation, techniques and instruments such as physical tests and the observation forms were used, which were applied to all the researched students, after being applied, they were interpreted, analyzed and plotted in circular diagrams. The conclusions and recommendations were directly related to the specific objectives and they were drafted, which was fundamental to draw up the proposal, it has aspects related to the development of basic physical capacities and the technical offensive bases of soccer, exercises and used methods. The didactic guide will contain illustrative exercises, methods and graphics to strengthen the satisfaction and the teachers' interrelationship for these activities, this guide is ready to be used by the students and teachers of the institution, main objective of this guide is to maximize physical capacities in close connection with the objectives of the institution. Also through this research, the lack of motivation was evidenced when the students have to perform physical activities, this is due the teachers are not aware about the importance, which have developed these qualities when a sport is practiced. For all the above, the students of this educative unit, they have several deficiencies in the development of physical qualities. They will bring harsh consequences as the years pass, as it is true, these abilities must be developed on appropriate ages because the muscle mass is increased and it is very difficult work physical preparation.

KEYWORDS Physical, deficiencies, capacities, consequences, muscle, mass



INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las capacidades físicas básicas supone la adaptación y el establecimiento de nuevas coordinaciones de movimientos en relación a la práctica del fútbol. Con un buen aprendizaje, la acción se hace más estable, consistente y la actuación es más eficaz con menos esfuerzo. Por lo tanto, podríamos decir que una mejor técnica va a traer consigo una mejora de la eficiencia, o lo que es lo mismo, una mejora en el rendimiento final con el mismo trabajo.

El problema en la aplicación de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos en los estudiantes educación básica media. Ha sido un común denominador no considerado para sostener un nivel deportivo eficiente y acorde con las competencias dentro y fuera de la institución.

Para determinar el problema investigativo se ha resuelto los procesos de esta investigación mediante la forma preliminar estableciendo el Capítulo I donde la explicación del problema se ha delimitado a nivel de la provincia de Imbabura en el año 2016, así mismo se han determinado objetivos que encaminen la investigación hacia un propósito único.

El Capítulo II ha conceptualizado la problemática y sus dimensiones, fundamentando el problema de manera teórica, la misma que se basa en la investigación teoría, científica, descriptiva y documental.

En el Capítulo III se describe la metodología de estudio, describiendo el tipo de investigación que se utilizó, tal como la bibliográfica, campo, descriptiva y la propositiva dentro de los métodos se utilizó; inductivo deductivo, analítico-sintético. Estadístico; las técnicas e instrumentos utilizados como son los test y las fichas de observación que fueron aplicados a los estudiantes de educación básica media de la unidad

educativa Mariano Acosta. La población fue de 100 estudiantes por lo que no hubo la necesidad de realizar la muestra.

En el Capítulo IV consta el análisis e interpretación de resultados obtenidos de los test y las fichas de observación dirigidas a los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta, el cual se presentó a través de tablas y gráficos estadísticos, manifestando sus respectivos análisis.

En el Capítulo V se evidencia las debidas conclusiones y recomendaciones dirigidas a los entrenadores y deportistas que están involucrados en el problema investigativo.

El Capítulo VI detalla la propuesta donde se propone una guía didáctica necesaria que va a ser utilizada tanto por los maestros como por los estudiantes de la institución con la finalidad de mejorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas y la técnica y táctica en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta en la ciudad de Ibarra.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

En los últimos años el fútbol es uno de los deportes más reconocidos a nivel nacional y de todo el mundo, por esta misma razón es que se ha puesto énfasis en el desarrollo de las capacidades físicas las cuales son el factor condicionante para el desarrollo físico de los deportistas. Entendiendo de esta manera que estas capacidades tenemos que trabajarlas en las edades aconsejables, tomando en cuenta el juego lúdico que es lo que sirve de base para poder llegar a ser buenos deportistas en el futuro.

De tal manera que nosotros como entrenadores debemos trabajar con los muchachos en el desarrollo de las capacidades físicas básicas, como son (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) las mismas que son un pilar fundamental en la práctica de cualquier deporte.

Nuestro país en la actualidad está completamente futbolizado, tanto es así que se lo practica en parques, escuelas. Colegios y universidades, pero no todos lo practican de una forma correcta, debido a que la mayoría de dirigentes deportivos carecen de conocimientos adecuados, por lo que a veces se olvida lo más importante, como es la vida de los deportistas.

Dejando atrás que la práctica de cualquier deporte les ayuda a los muchachos a crecer con un desarrollo integral, lo cual es fundamental para el desarrollo académico y para enfrentarse ante cualquier circunstancia de la vida. El fútbol es una disciplina que según la clasificación de las características deportivas puede ser señalado como un deporte de

oposición y cooperación, encerrando acciones simultaneas entre dos equipos que ocupan un espacio común.

Además de esto esta disciplina está compuesta por habilidades específicas como son los fundamentos básicos (desmarques, ataques, contraataques, desdoblamientos, espacios libres, apoyos, ayudas permanentes, paredes temporizaciones, carga, control del juego, ritmo de juego, cambios de ritmo, cambios de orientación, velocidad, progresión en el juego y vigilancia todos estos son ejecutadas en un ambiente abierto en el cual, compañeros de equipo, adversarios, límite de tiempo y espacio determinan una imprevisibilidad de aspectos que lo hacen un deporte dinámico y variado.

En la actualidad en la unidad educativa Mariano Acosta se va a poner en práctica esta investigación, para tratar de solucionar las deficiencias de las capacidades físicas básicas y los fundamentos ofensivos del fútbol. En la actualidad en el desarrollo de las cualidades físicas, día a día se pretende dar más importancia a la pedagogía, para poder dirigir correctamente los trabajos que se desarrollan en las diferentes etapas de formación deportiva,

El fútbol contemporáneo es un deporte exigente y complejo necesita de un proceso para llegar a realizarlo de la mejor manera. Por lo cual es necesario desarrollar las capacidades físicas básicas a su debido tiempo y de esta manera saber aplicarlas de forma adecuada.

Cuando nos referimos a los fundamentos básicos del fútbol no nos referimos directamente de este deporte; en cierta forma mencionamos a un juego que se inventó para personas de cualquier edad debido a que es un deporte que nos ayuda a desarrollar las capacidades físicas básicas como la resistencia, fuerza y velocidad y la flexibilidad. Por lo tanto, esta actividad se debe enseñar con mayor énfasis en niños y niñas, tomando en cuenta que a esta edad desarrollan a gran intensidad su inteligencia. Pero siempre tomando en cuenta que, en el fútbol para niños, nuestro objetivo principal

no es ganar el juego si no hacerles comprender a los muchachos que ganar requiere de un proceso y de un progreso individual y colectivo. Los chicos deben crecer con libertad para que solos encuentren los caminos que ellos estimen convenientes sin la ayuda de otra persona, enseñarles a utilizar muchas cosas en especial la pelota con la cual el niño puede jugar, crear y crecer de forma autónoma.

1.2 Planteamiento del problema

Esta investigación tiene como objetivo proponer una guía didáctica para el desarrollo de las capacidades físicas básicas y los fundamentos técnicos del fútbol, para incentivar en los estudiantes el interés por hacer por la práctica de este deporte.

Las causas que se pueden demostrar están totalmente relacionadas a los estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta, los cuales presentan un deficiente desarrollo de las capacidades físicas básicas y los fundamentos ofensivos del fútbol lo cual se debe a la falta de motivación por parte de los docentes y falta de automotivación por parte de los estudiantes, y el valor o importancia que le den al desarrollo de las capacidades físicas por esta razón es que los estudiantes no despiertan las ganas de hacer actividades físicas.

En la actualidad los estudiantes están más motivados por los juegos de alta tecnología que por desarrollar sus capacidades físicas, lo que influye de manera negativa a la hora de practicar los fundamentos ofensivos del fútbol. Además de estar expuestos a enfermedades cardiovasculares, la obesidad y el estrés.

Los estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta, dedican la mayoría de su tiempo a pasar entretenidos en las redes sociales, dejando a un lado las actividades físicas que son la base fundamental para el crecimiento físico como intelectual.

Quienes están encargados del área de educación física, no lo ven al desarrollo de las capacidades físicas como una parte fundamental, lo cual nos lleva al desconocimiento sobre el desarrollo de las capacidades físicas básicas por parte de los estudiantes. Olvidando que es base fundamental para poder desarrollarse tanto física como intelectualmente,

No existe una debida capacitación por parte del personal administrativo sobre la importancia que tienen las capacidades físicas básicas en la edad escolar, y de esta manera no se pone mucho interés en la enseñanza de los mismos.

El fútbol es uno de los deportes más exigentes y constantemente presenta jugadas cambiantes por lo que obliga al deportista pensar y a decidir la decisión más adecuada cada vez que se encuentre en estas circunstancias.

Se hace necesario encontrar la manera de lograr incentivar a los estudiantes para que se enfoquen en realizar cualquier actividad física, con lo cual lograremos desarrollar las cualidades físicas básicas como son la resistencia, velocidad, fuerza y la flexibilidad.

Si todos los entrenadores alcanzamos resolver esta problemática llegando hacer conciencia en quienes se encuentran encargados del desarrollo de las capacidades físicas y enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, estaríamos al punto de alcanzar un cambio en esta institución.

1.3 Formulación del problema

¿Cómo influye el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra periodo 2016?

1.4 Delimitación

El siguiente trabajo consta de dos limitaciones

1.4.1 Delimitación temporal

La presente investigación se realizó a partir del mes de enero 2016 a junio 2016

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se aplicó en la unidad educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la provincia de Imbabura.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

- Evaluar las capacidades físicas básicas y los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de Educación Básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra periodo 2016.

1.5.2 Objetivos específicos

- Evaluar las capacidades físicas básicas de los estudiantes de Educación Básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra período 2016.
- Evaluar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol de los estudiantes de Educación Básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra período 2016.

- Elaborar una propuesta alternativa.

1.6 Justificación

El desarrollo de las capacidades físicas básicas constituye una faceta muy importante en la vida cotidiana de los estudiantes. De manera que, si lo desarrollamos de una manera adecuada y dentro de los periodos de trabajo establecidos, será parte fundamental a la hora de practicar algún deporte.

Las capacidades físicas también representan un fundamento y una condición importante, no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo. Ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, si no que debemos asumir los resultados que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Tomando en cuenta los puntos mencionados anteriormente, las capacidades físicas son la base fundamental para obtener deportistas de elite. Considerando que es necesario establecer un entrenamiento enmarcado en el trabajo de las capacidades físicas básicas, que contengan una base científica acorde a la edad y al nivel de los estudiantes. En este caso los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de la Unidad Educativa Mariano Acosta.

Los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol son pasos importantes que hay que desarrollarlos para poder realizar un juego más dinámico, pero siempre es necesario un trabajo específico para el desarrollo de los principios, basándose en un trabajo científico de acuerdo a la edad y al nivel de los estudiantes. Aplicando ejercicios apropiados para un óptimo desarrollo de esta disciplina. El objetivo de la aplicación de estos fundamentos; tiene como finalidad la adquisición de nuevos conocimientos y nuevas destrezas lo cual será de gran ayuda para que los estudiantes

lleguen a ser personas preparadas tanto en la parte física como en la parte intelectual, y así de esta manera incentivar a que los estudiantes realicen actividad física y obtengan ideas diferentes y mejoren su calidad de vida.

El deporte es la ciencia que estudia al hombre a través del movimiento, tomando en cuenta este concepto nosotros como entrenadores tenemos que incentivar a los estudiantes a la práctica del fútbol haciendo de esto un hábito en las personas.

Frente a esto, la sociedad ha conferido hoy al ejercicio y al deporte en sus manifestaciones recreativas, educativas y competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura de educación y de promoción de salud.

El desarrollo de este trabajo de investigación tiene como finalidad ofrecer a los profesores de educación física, y a los estudiantes una serie de ayudas fundamentales y modernas enmarcadas en una guía didáctica para su desarrollo. El cual permitirá el mejoramiento técnico del fútbol de los estudiantes.

Este trabajo investigativo tiene una utilidad práctica por cuanto sus resultados permitirán un mejoramiento técnico en el aprendizaje de los fundamentos ofensivos del fútbol.

Dentro del aspecto presupuestario, los gastos del presente trabajo de investigación fueron cubiertos en su totalidad por el investigador.

Beneficiarios Directos. Estudiantes de educación básica media de la Unidad Educativa Mariano Acosta.

Beneficiarios Indirectos. Comunidad de la unidad educativa Mariano Acosta.

1.7 Factibilidad

Esta investigación fue posible realizarla, tomando cuenta que a través de este trabajo se podrá dar solución a las dificultades encontradas en esta investigación. También se puede manifestar la gran predisposición de las autoridades de esta institución, para que se investigue el desarrollo de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos ofensivos del fútbol con los estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Mariano Acosta en la Parroquia De La Esperanza De La Ciudad De Ibarra Periodo 2016.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

Al hablar de capacidades físicas básicas, se refiere a un conjunto de cualidades motrices del sujeto. Susceptibles de mejora por medio del trabajo físico. Las capacidades físicas básicas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que, si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia,

Según Guimaraes Toninho. (2002). Las capacidades físicas motoras son capacidades necesarias para el buen desempeño físico, determinantes para el aprendizaje y la ejecución de movimientos deportivos con sus respectivos ejercicios. El mismo autor más adelante en la misma página dice que las capacidades físicas condicionales son determinadas en primera instancia por el proceso energético; es decir, requieren para su realización de la energía (Creatin-fosfato, glucógeno y ATP) de lo contrario jamás habrá un movimiento correcto; estas son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. (pg.61)

Las capacidades físicas son un factor fundamental dentro de la preparación física del deportista, por lo que debemos darle una gran importancia a la hora del entrenamiento para obtener excelentes resultados cuando estas cualidades sean aplicadas a cualquier deporte.

Otros autores tienen también sus propios conceptos sobre capacidades físicas básicas pero la mayoría siempre llegan a una misma conclusión desde diferentes puntos de vista. Estos autores en su libro la educación física en la educación secundaria obligatoria, dicen que;

Según Rueda Ángel, Frías Gregorio, Quintana Ramón, Portilla José. (2001). Las capacidades físicas son aquellas que permiten de forma elemental realizar cualquier tipo de actividad física: desplazarse rápidamente, soportar esfuerzos durante un cierto tiempo, movilizar objetos, adoptar diferentes posturas con nuestro cuerpo, etc. (pg. 126)

Según estos autores las capacidades físicas son las cualidades que nos permiten realizar cualquier movimiento, en este sentido entiendo que sin el desarrollo de estas sería imposible realizar un movimiento dentro de cualquier deporte.

2.1.1 Fundamentación epistemológica

Teoría constructivista

Hay que manifestar que en esta teoría los alumnos construyen su propio conocimiento de acuerdo a su forma de ser y pensar, desde este punto de vista los alumnos llegan a ser personas responsables y de esta manera participan activamente en el proceso del aprendizaje.

Para Matveev Pablovich. (2001). En la argumentación de las concepciones del entrenamiento deportivo en las últimas décadas junto con las teorías de desarrollo y educación se utilizan cada vez más ampliamente las posiciones de la teoría de la adaptación que sigue difundiendo con rapidez junto con esto además de los resultados constructivos surgen con mayor agudeza los problemas de empalme correcto de las teorías concretas su solución depende en gran medida de aclaración precisa de las correlaciones de la teoría de la adaptación y la teoría de desarrollo.(pg. 255)

En cuanto al constructivismo se podría plantear que su valor no es absoluto. Pues son el producto de las diferentes interpretaciones de los individuos y las posibilidades de cada uno para interactuar y reflexionar. En este punto los alumnos desarrollan sus propias estrategias de aprendizaje señalando de manera positiva sus objetivos y metas.

El constructivismo en el aprendizaje de las personas puede hacerse más fácil, pero cada persona construye su propia experiencia interna, con esto podemos asegurar que la inteligencia no puede medirse ya que cada persona es única e irrepetible.

Para Vegas Gustavo, Romero Rubén, Pino José. (2012). Entrenador constructivista, conforme a los presupuestos de la teoría interpretativa. Aquí el entrenador se centra en las en las necesidades posibilidades y limitaciones de los jugadores, intentándolos implicar activamente en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, el cual se basa en el principio de la comprensión, en el aprendizaje significativo y constructivo. (pg.141)

En el modelo constructivista también implica el reconocimiento que cada persona aprende de diversas maneras, pero todo esto será posible gracias a la utilización de estrategias metodológicas con las cuales los estudiantes puedan resolver problemas y aprendan a comunicarse de manera correcta.

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría del aprendizaje

Es una de las teorías que trata al cien por ciento sobre como aprenden los niños, donde el ser humano utiliza sus propias experiencias para obtener nuevos aprendizajes.

Según Morrison George. (2005). El aprendizaje se refiere a los cambios cognitivos y de comportamiento que resultan de la experiencia y las experiencias que construyen el currículo están dentro del proceso de aprendizaje. Como se sabrá si los niños están aprendiendo puede saber si el aprendizaje se desarrolla de varias maneras, observando lo que el niño hace y viendo como interactúa con otros. (pg. 90)

Este mismo autor en su libro en su libro educación infantil. Manifiesta que al referirnos a niños y jóvenes parece necesario hacer referencia

explícita a la teoría constructivista de Jean Piaget, y Lev Vigotsky y Howard Gardner.

Piaget 1896-1980.- se centra en cómo se construye el conocimiento partiendo desde la interacción con el medio y dice que el aprendizaje implica descubrimiento, la manipulación de objetos fomenta el aprendizaje y las interacciones con las personas y con las cosas llevan al desarrollo del intelecto y al conocimiento

Vygotsky 1896-1934.- el aprendizaje es social y ocurre a través de la interacción de las personas y los individuos más competentes ayudan a los alumnos a conseguir aprender

Howard Gardner 1943.- dice que la inteligencia es multidimensional debido a que el potencial humano es la habilidad para resolver problemas, y por lo cual existen muchas formas de conocimiento y de expresar el mismo

La teoría del aprendizaje trata de impulsar todo aquello que concierne a la iniciativa de las personas, toma de decisiones y creatividad, siempre poniendo con punto de partida el propio juego. Para que sea más sencillo el seguimiento de la teoría y la aplicación de la práctica.

Para Smith Robert. (2010). la mayoría de las personas estudia psicología del deporte y el ejercicio con dos propósitos en mente: a) para entender en que forma los factores psicológicos afectan el rendimiento físico. b) para entender en que forma la participación en actividades deportivas y físicas afectan el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona.

Cuando se habla de fútbol escolar y juvenil se refiere a una población de adolescentes entre los 13 y los 18 años con una misma pasión y un mismo objetivo una motivación, pero con diferente familia, personalidad, diferente extracción social y actitud psicológica. Por lo tanto, los deportistas

deben estar preparados tanto física como psicológicamente para poder salir a los escenarios deportivos y dejar todo en la cancha.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Al hablar de “entrenadores formadores” no estamos refiriendo a la figura de verdaderos técnicos que conocen los métodos de enseñanza y saben aplicar cada teoría de acuerdo a sus capacidades, pero muchas veces esto se realiza sin tener un conocimiento básico de pedagogía. En todos los niveles, desde la formación inicial hasta el deporte profesional competitivo, el aprendizaje constituye el elemento súper importante, aunque pocas veces se reflexione sobre la importancia de dicho elemento.

Por eso podemos estar seguros que los niños aprenden cuando ensayan, conducen la pelota, o realizan un dribling en sus primeros fundamentos tácticos, pero por otro lado también podría aprender un equipo de futbol profesional cuando entrena una compleja función táctica de repliegue destinada a neutralizar el ataque de sus rivales.

Para García Francisco. (2008). La pedagogía ofrece actividades muchas veces de carácter psicomotriz sin la presencia de colaboración-oposición o en todo caso con la ayuda de un compañero que facilita la tarea propuesta, pero limitando precisamente la presencia de oposición, uno de los aspectos más importantes que tiene que ofrecer e incorporar toda actividad que quiera optimizar el proceso de enseñanza en el entrenamiento en los deportes de equipo (pg. 9)

Ahora nos damos cuenta que, sin lugar a dudas, el deporte es una herramienta pedagógica de gran valor. Como por ejemplo el fútbol no es solo correr detrás de un balón.

Significa mucho más que eso. Se parece mucho a nuestra propia vida y si conseguimos desde pequeños inculcar valores participativos, de trabajo en equipo y respeto por las reglas, estaremos contribuyendo a hacer

mejores personas en el futuro. En nuestros días el proceso de enseñanza–aprendizaje, como actividad distintiva del hombre, se interpreta como la interacción entre el profesor y el alumno, con el objetivo de desarrollar un intercambio comunicativo, sustentado en la transmisión de conocimientos, experiencias y de vivencias.

Para Zanches Ana. (2011). Es importante conocer y aprender a situarnos en el mundo que nos rodea, poder conseguir con ello una cultura y el acceso a posibilidades de trabajo y progreso profesional. Pero no lo es menos llegar a conocernos y entendernos a nosotros mismos, saber quiénes somos, que queremos, y hacia a dónde queremos ir.

En la actualidad no tenemos que dudar en aplicar una buena pedagogía, para en el futuro conseguir un desarrollo integral de los alumnos dentro de lo que se refiere el sistema educativo y la necesidad de una oferta de actividades físico-deportivo amplias, variadas y adecuadas en edad escolar.

2. 1.4 Fundamentación sociológica

Todos los niños, niñas y adolescentes deberían practicar algún deporte. En todas las escuelas debería ser obligatorio ya que la actividad física ayuda a prevenir la obesidad. Pero este ejercicio no siempre es el suficiente para todo lo que un adolescente requiere. El deporte es algo esencial que toda persona debería practicar para llevar una vida mejor.

Según Ríos Merche. (2007). Desde un concepto de salud que defiende la construcción social para generar ambientes saludables tanto por acciones individuales como por colectivas. A diferencia de los modelos anteriores, critica la cultura física, corporal, y deportiva desde una perspectiva social e ideológica. En consecuencia, facilita una conciencia acrítica en el alumnado con él con el objetivo de crear cambios sociales, favoreciendo el trabajo y la discusión colectiva en la que se analice la salud y el ejercicio físico en el actual contexto social. (pg. 79)

La importancia del Deporte en nuestra sociedad, las nuevas formas de práctica que nacen, la extensión del Deporte a diversos sectores de la población, así como la complejidad de las fórmulas organizativas en el Deporte hacen que la Sociología tenga un extenso campo de investigación y explicación del mismo.

En la sociedad actual el deporte debe ser obligatorio en todos los campos de la sociedad, debido a que contribuye tanto en el aspecto físico como en el psicológico. Por lo cual en las instituciones los responsables de impartir conocimientos sobre la importancia del deporte cuando se lo practica.

Para Hernández J, Velásquez R. (2004). La importancia de conocer el grado de desarrollo que tiene los sujetos en cada una de las capacidades se hace evidente en la existencia de una gran cantidad de pruebas que aportan información al respecto y que suelen emplearse en multitud de situaciones, desde la valoración de la salud hasta la utilización de dichas pruebas como elemento selectivo para ingresar en determinadas profesiones, incluso el acceso a los estudios de licenciatura en ciencia de la actividad física y el deporte.(pg. 92)

Nuestro cuerpo está diseñado para estar en movimiento. En simples palabras, está apto para la realización de todas aquellas tareas en las que el cuerpo utiliza energía, como caminar, subir escaleras, practicar algún deporte. Pero si queremos que el ejercicio sea beneficioso para la salud, se deberá llevar a cabo un entrenamiento moderado.

2.1.5 Fundamentación filosófica

Teoría humanista

Esta teoría es la que nos da a conocer una rama específica de la filosofía. Donde las teorías elementales que componen una teoría filosófica consisten en declaraciones que son creídas a ser verdaderas por los pensadores que las aceptaron y que pueden ser o no ser empíricas.

Dice Cox Richard. (2008). Los principales exponentes de la teoría humanista de la personalidad son Carl Rogers y Abrahán Maslow. A diferencia de la visión pesimista de Freud, Rogers, Maslow. Postulan que la naturaleza humana es intrínsecamente sana y constructiva. En el centro de la teoría humanista de la personalidad se encuentra el concepto de autorrealización. El ser humano posee un impulso o tendencia innatos a superarse a sí mismo, a desplegar sus capacidades y actuar para llegar a ser una persona autosatisfecha. (pg. 22)

En el mundo actual hay múltiples definiciones dentro de lo que se refiere a la filosofía, pero de manera general podemos afirmar que es la ciencia que además de ayudarnos a construir respuestas a los interrogantes que han tenido los hombres, nos brinda herramientas para reflexionar sobre el hombre y su esencia, para interpretar la realidad y transformarla.

A simple vista podríamos afirmar que no existe vínculo alguno entre la filosofía y el fútbol, sin embargo, en el fútbol hay filósofos, porque hay táctica, estrategia, teoría, reflexión, saber y conocimiento. Y nosotros sabemos que donde hay saber, hay filosofía.

Para Castejón Juan, Navas Leandro. (2009). Dice que dentro de las explicaciones humanistas es esencialmente significativo el planteamiento propuesto por Maslow en su teoría de la motivación (Maslow 1968). Según esta teoría el principio fundamental que subyace al desarrollo de la persona en su búsqueda de la autorrealización es la satisfacción de las necesidades. Así Maslow establece un total de siete necesidades básicas ordenadas jerárquicamente de modo que el sujeto únicamente podrá estar motivado por satisfacer una necesidad superior cuando haya satisfecho las necesidades anteriores. Igualmente, si existe conflicto entre dos necesidades, el sujeto se decantará generalmente por la inferior. (pg.137)

La filosofía ocupa un lugar muy importante dentro del deporte debido a que tiene que ver con las funciones sociales y políticas del deporte. Podríamos poner por ejemplo el deporte dentro de la educación pedagógica con lo cual queremos que la sociedad haga una pequeña

reflexión y se dé cuenta del valor que tiene y el aporte que deja dentro del campo educativo.

2.1.6 Fundamentación axiológica

Teoría de los valores

Los valores son primordiales en la moral porque estos iluminan e informan la conciencia del hombre para que busque bienes apetecibles y al mismo tiempo superen los límites que imponen la obligatoriedad del deber.

Según Olmeda María Del Pilar. (2008) resalta que a partir del siglo XIX la filosofía destacó con especial énfasis el concepto de valor, encontrándose que no hay un acuerdo unánime acerca de lo que se entiende con este término. Ciertamente cada filósofo propone una definición con la dificultad que parten desde diferentes concepciones. Sin embargo, podemos resumir que la esencia de los valores es un “valer “como guía orientadora de la cultura humana hacia lo que sea bueno para el hombre. Este valor no depende de apreciaciones subjetivas individuales; los valores existen situados fuera del tiempo y del espacio. (pg. 81)

En tiempos actuales el estudio de los valores es una orientación cada vez más difundida dentro de la explicación del comportamiento humano. Entendemos por valor a una preferencia o prioridad, podemos nombrar algunos, interés, gusto o disgusto de un sujeto sobre un objeto, evento o situación.

2.1.7 Fundamentación legal

La ley del deporte 2015 en su última reformación menciona:

Art. 8.- Condición del deportista. - Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen

habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

Con esto podemos aclarar que un deportista es una persona que practica cualquiera actividad física y con esto nos referimos a todos los movimientos del cuerpo que hacen trabajar a los músculos obteniendo como resultado un gasto de energía mayor que cuando estamos en reposo.

La ley del deporte 2015 en su última reformatión dice:

Art. 81.- De la Educación Física. - La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

2.1.8 Capacidades físicas básicas

En cuanto las cualidades físicas, una personan cuando tiene bien desarrolladas todas sus cualidades físicas está apto para enfrentar trabajos físicos o acciones con su propio cuerpo, lo cual sería de gran ayuda para las personas que se encuentran dentro de cualquier deporte.

Según Cañizares José, Carbonero Carmen (2016) todas las acciones que se realizan en una actividad deportiva (conducciones, pases, saltos y carreras diversas etc.) requieren un soporte físico considerable. Así los esfuerzos cardiorrespiratorios, musculares, articulares, neuronales etc. son decisivos para el rendimiento motor final. Por lo tanto, una relación indirecta entre la condición

física y los objetivos, contenidos y criterios de evaluación, porque las capacidades físicas son unos factores imprescindibles para el movimiento y el juego motor. (pg.7)

Es importante estar conscientes que el desarrollo de estas capacidades conlleva un proceso de entrenamiento, debido a que están determinadas por los factores que están íntimamente ligados con todos los sistemas de nuestro cuerpo, los mismos que nos ayudan para la realización de cualquier movimiento.

Hay que comprender que las capacidades físicas, son los factores que determinan la condición física de las personas y que nos ayudan al desarrollo de las mismas. Y se las conoce como básicas debido a que son el pilar fundamental para el desarrollo de las demás cualidades.

Para Villada Manuel (2002) aptitud o suficiencia para desarrollar alguna cosa, podríamos decir que existen tantos niveles de capacidades físicas básicas como individuos, porque cada persona las posee en un grado diferente de acuerdo con su edad, su salud y su tipología física. El mantenimiento de unos niveles aceptables de cada una de las capacidades asegura una buena calidad de vida. (pg.271)

Según este autor se entiende que las capacidades físicas no pueden ser desarrolladas de forma aislada sino de forma conjunta, debido a la estrecha relación que existe entre algunas de ellas para su complementación. Por lo que siempre serán practicadas conjuntamente para evitar deformaciones y tener un buen nivel de salud.

Estas capacidades también conocidas como condición física, tienen que ver mucho en el rendimiento del deportista, debido a la a la interacción de los procesos energéticos de nuestro organismo.

Seguin Dietrich Martin, Klaus Carl, Klaus Lehnertz. (2007). la condición física es un componente del estado del rendimiento Se basa en primer lugar en la interacción de

los procesos energéticos del organismo y los músculos y se manifiesta como capacidad de la fuerza, velocidad, resistencia y también como flexibilidad; está relacionada con las características psíquicas que estas capacidades exigen. (pg. 101)

De acuerdo con esta definición la condición física se manifiesta en una serie de capacidades físicas, en literatura especializada aparecen también como sinónimos de este concepto “cualidades corporales” (Zaciorskij, 1972), “cualidades motrices” (Tiehler, 1974), “cualidades motrices básicas” (Martin, 1977; Letzelter, 1978) y “formas de desgaste motor” (Hollmann/hettinger1976).

Las cualidades físicas básicas son una parte fundamental dentro de la preparación física del deportista, “según Toninho Guimaraes (2002). Son determinadas en primera instancia por el proceso energético; es decir, requieren para su realización de la energía (Creatin-fosfato, Glucógeno, y ATP), de lo contrario jamás habrá un movimiento correcto al realizar el ejercicio”. (pg. 61)

Las capacidades físicas son un factor determinante a la hora de entrenar cualquier deporte, Según Ángel Rueda Gregorio Frías, Ramón M. Quintana, José L. Portilla. (2001) las clasifica así:

- Resistencia
- Flexibilidad
- Fuerza.
- Velocidad

2.1.8.1 La resistencia como capacidad física básica

Es la capacidad de realizar o mantener un esfuerzo durante un tiempo prolongado, es decir, durante el mayor tiempo posible, lo cual nos ayudara a tener bien desarrollado el

Según Castañer Martha, Camerino Olguer. (2001). se define como la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración. Es una capacidad que depende directamente del sistema cardio-respiratorio, por lo que su desarrollo dependerá directamente del estado de crecimiento de dicho sistema en cada edad. (Pg.95)

Así pues, al hablar del término resistencia se refiere a la capacidad que tienen los deportistas al realizar un esfuerzo por un largo tiempo, mediante el cual lo ponemos a trabajar al sistema cardio-respiratorio

Se entiende por resistencia la capacidad que tienen todos los sujetos para resistir a la fatiga. Por lo tanto, se puede afirmar que es la capacidad de resistir un esfuerzo durante un largo tiempo cuando nos encontramos realizando algún trabajo que conlleve esfuerzos de máxima duración.

Según Weineck Jurjen. (2005). La resistencia psíquica se define como la capacidad del deportista para soportar durante el mayor tiempo posible un estímulo que invita a interrumpir la carga, y la resistencia física, como la capacidad para soportar la fatiga que posee el organismo en su conjunto o algunos de sus sistemas parciales. (pg.131)

Una de las mejores opciones tomada de diferentes conceptos, es la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante un largo tiempo, produciendo finalmente un cansancio insuperable debido a la duración y la intensidad de la misma y/o recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos.

La resistencia dentro de lo que se refiere al fútbol, es la capacidad que tienen los deportistas de resistir una carga de trabajo por un largo tiempo, pero manteniendo el rendimiento de forma eficiente.

Para Vila Carlos. (2006). Es la capacidad de resistir una carga física y psíquicamente una carga durante un largo periodo de tiempo, hasta que aparece la disminución del rendimiento debido a la fatiga. O como la capacidad de

recuperarse con la mayor brevedad posible, posible después de un esfuerzo físico o psíquico. (pg.73)

Para entender un poco más, vamos a resaltar y decir que La resistencia es la capacidad física básica, que permite al deportista soportar una carga física durante el mayor tiempo posible aplazando un poco más la aparición de la fatiga. Y ayudando al deportista a superar esfuerzos de larga duración.

La resistencia conocida como la cualidad que ayuda al cuerpo a resistir esfuerzos físicos, ayuda de manera positiva, su desarrollo, para empezar a trabajar cualquiera disciplina deportiva debido a que todo deporte exige resistencia para poder rendir al máximo a la hora de la competencia.

Según Cañizares José, Carbonero Carmen. (2016) es uno de los componentes básicos en el rendimiento deportivo y es usualmente tomada como la más importante para tener una buena condición fisiológica, debido a que nos permite realizar una carga intensa mucho tiempo, así como recuperarnos tras un esfuerzo (González, Pablos y Navarro 2014)". (pg.125)

En la actualidad la mayoría de los deportes necesitan tener bien desarrollada la resistencia para poder rendir al máximo a la hora de la competencia ya sea en deportes individuales o de conjunto. En especial el fútbol al ser una disciplina que exige resistencia a la hora de los partidos ya que se disputan en dos periodos de 45 minutos a un ritmo muy elevado.

2.1.8.2 Clasificación

La clasificación de la resistencia según diferentes autores tiene sus distintos objetivos para lograr realizar un buen trabajo con físico con los deportistas en cualquier disciplina deportiva. "Cañizares José, Carbonero Carmen. (2016) se basan en conceptos básicos de (Zintl, 1991, Los Santos, 2004, Piñeiro, 2006 y Gonzales y Navarro 2010)". (pg. 125) y lo clasifican así:

Por la participación muscular; R. local, R. general, R. dinámica, R. estática

Según el sistema energético; R. aeróbica, R. anaeróbica

Duración del esfuerzo; R. aeróbica, R. anaeróbica

En relación a la actividad deportiva R. de base, R. específica

Otros autores también dan sus opiniones acerca del de la clasificación de la resistencia, dejando sus aportes para las siguientes generaciones, con lo cual se basen para ejecutar trabajos con suficiencia de oxígeno como también sin la presencia del mismo. “Castañer Marta, Camerino Olguer. (2001). En su libro “La educación física en la enseñanza primaria, siguiendo el modelo tradicional lo clasifican de esta manera”. (pg.95)

- Aeróbica
- Anaeróbica
- Específica

2.1.8.2.1 La resistencia aeróbica

Esta es la capacidad de realizar ejercicios durante un largo tiempo sin que exista la falta de oxígeno, de esta manera se entiende que el deportista tenga la facilidad de realizar ejercicios físicos sin que aparezca muy pronto el cansancio: por ejemplo, las carreras de fondo.

La resistencia aeróbica según Cañizares José, Carbonero Carmen. (2016) es la capacidad de mantener un esfuerzo de media intensidad durante un tiempo prolongado (Anselmi, 2015) se realiza en presencia de oxígeno, o lo que lo mismo, el oxígeno que necesitan los músculos para su actividad proviene en su mayor parte de lo que tomamos a través de la respiración, sin necesidad de obtenerlo de las reservas de nuestro organismo, por lo

tanto no se produce deuda de oxígeno y se considera un esfuerzo en equilibrio entre el gasto y el aporte con una duración ilimitada. (pg. 125)

Mediante la resistencia aeróbica podemos trabajar todos los ejercicios que son de larga duración dentro de estas se encuentran las carreras continuas el fartlek los mismos que se los realiza durante un largo tiempo, pero a intensidades medias.

2.1.8.2.2 Resistencia anaeróbica

Esta resistencia se produce cuando se realiza ejercicios de máxima intensidad por lo tanto en estos trabajos siempre va a existir la deuda de oxígeno. Por lo que tenemos que preparar al deportista para que sea capaz de resistir esfuerzos físicos con la presencia de cargas durante largos periodos

Según Medina Eduardo (2003) la resistencia anaeróbica se produce cuando realizamos esfuerzos de intensidad máxima o submarina que solo pueden ser mantenidos durante breves intervalos (p. ej., los típicos sprints de velocidad), desarrollamos otro tipo de resistencia conocida como resistencia anaeróbica (en escasa o nula presencia de oxígeno). Se desarrolla en intensidades que rondan y superan el 90 % de la FC máx. (pg. 94)

Cuando se realiza trabajos de resistencia anaeróbica obligamos al deportista a realizar trabajos con ausencia de oxígeno. Por lo tanto, estos trabajos se los realiza poco segundos, como por ejemplo ejercicios de velocidad en 6 segundos.

2.1.8.2.3 Resistencia específica

Cuando se habla de la resistencia específica hace referencia a la actuación de un grupo de músculos según el deporte que se practique.

“Según Castañer Marta, Camerino Olguer. (2001). se produce cuando se combinan los dos tipos de resistencia, aeróbica y anaeróbica. Es propia de los juegos producidos de forma espontánea en la infancia (base de los juegos deportivos colectivos)”. (pg. 95)

2.1.8.3 Factores que condicionan la resistencia

Existen muchos factores que condicionan el desarrollo de la resistencia a la hora del entrenamiento de cualquier deporte. Los cuales deberán estar presentes siempre a la hora de entrenar, ya que estos ayudan a un óptimo desarrollo de la misma.

Dice Zanches Enrique, Márquez José, Abad Víctor (2005). Al igual que el resto de las capacidades físicas básicas, existen una serie de factores que van a condicionar su desarrollo y que por lo tanto tendremos que considerar a la hora de planificar y llevar a la práctica el entrenamiento de esta cualidad. (pg. 66)

Los factores que se toman en cuenta a la hora del trabajo físico en la resistencia son de suma importancia ya que de estos dependen que el deportista pueda rendir al máximo. Enrique Zanches, José Reina Márquez, Víctor abad Pérez. (2005).

Según estos autores los factores que la condicionan son: sistema nervioso central, tipos de fibras musculares, reservas de energía, cualidades volitivas, aspectos cardiovasculares, aspectos respiratorios

2.1.8.4 Métodos para el desarrollo de la resistencia.

Los métodos que se utilizan para el desarrollo de la resistencia son fundamentales para aplicarlos a cualquier deporte. Debido que de estos depende para que el deportista pueda rendir al máximo dentro de una competencia sin presentar ninguna dificultad.

Dice Timón Luis, Hormigo Frank. (2010) durante un largo tiempo se ha tratado de realizar una taxonomía de los métodos de entrenamiento de la resistencia. Al respecto, existen clasificaciones tradicionales basadas en un resumen de los métodos históricos con sus variantes que se han venido utilizando hasta hace poco año. (pg.43)

Los métodos para el desarrollo de esta capacidad se basan en procedimientos básicos que se ejecutan para obtener excelentes resultados a la hora de la práctica de cualquier deporte. Todos estos métodos son fundamentales para el desarrollo de las cualidades físicas, pero estos necesitan ser trabajados de forma correcta para no tener inconvenientes a la hora de realizar alguna actividad física.

“Según Timón Luis, Hormigo Frank. (2010) su libro propuestas educativas para el desarrollo de la resistencia presentan sus métodos tomando como ejemplo (Bravo, en VVAA, 1998). (pg.43)

Entrenamiento natural. - Carrera continúa, Fartlek, Cuestas, Entrenamiento total

Entrenamiento fraccionado. - Ritmo Resistencia, Ritmo Competición, Método De Repeticiones, Aceleraciones.

Los métodos de entrenamiento son procedimientos que se aplican en los deportistas para obtener los mejores resultados deportivos. Los mismos que nos ayudan a que el deportista desarrolle un sentido integral, por esta razón son usados en la actualidad tanto a nivel nacional como a nivel mundial

2.1.9 La flexibilidad como capacidad física básica

Es la capacidad que tienen algunos sujetos de ser estirados hasta un cierto grado sin romperse. Por ser una capacidad que se pierde con el

avance de los años tiene que ser desarrollada en edades específicas para que puedan demostrar sus habilidades dentro de cualquier deporte.

Según Konovalova Elena, Cruz Jaime. (2006). Mencionan que Un papel no menos importante en el proceso de entrenamiento de los jóvenes futbolistas lo tiene la flexibilidad, que consiste en la capacidad de realizar movimientos con la amplitud máxima. Uno de los rasgos característicos de la flexibilidad respecto a otras cualidades es que esta con la edad no se desarrolla, sino que se pierde. (pg. 54)

La flexibilidad ala ser una capacidad que se la trabaja en edades tempranas, se debe enseñar ejercicios de estiramiento que den un efecto positivo dentro de los deportes tanto individuales como colectivos.

La flexibilidad es una cualidad física que debe ser desarrollada mediante un entrenamiento cuidadoso, debido a que tiene que ver de manera directa con las articulaciones para poder realizar cualquier movimiento.

Para Vázquez Sofía, Mingote Belén. (2013). Es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. Es una cualidad básica necesaria para el desarrollo de las demás, tiene su mayor desarrollo a una edad temprana y debe ser entrenada para frenar su tendencia involutiva e impedir la aparición de lesiones musculares de los ligamentos y las articulaciones (pg.412)

Esta cualidad física se debe entrenar con el objetivo de incrementarla antes de que se presenten algunos inconvenientes. Entonces si un recién nacido es muy flexible, pero esta se va perdiendo a medida que vamos creciendo debido al aumento de la masa macular. Pero esto lo podemos detener con un entrenamiento adecuado. Esta cualidad es de gran importancia en el momento de entrenar cualquier disciplina deportiva ya que es un elemento que favorece a todas las capacidades físicas, tomando en cuenta su concepto que dice que es la capacidad de máxima extensión de un movimiento en una articulación determinada.

Según Heyward Vivian. (2008).la flexibilidad es un factor muy importante para el mantenimiento de la aptitud física relacionada con la salud y sin embargo relegada durante mucho tiempo. Para mantener la independencia funcional y realizar las actividades de la vida cotidiana, como agacharse a recoger el periódico o salir del asiento trasero de un auto móvil de dos puertas. Es necesario mantener un nivel adecuado de flexibilidad. (pg. 245)

Según esta cita la flexibilidad es una capacidad física básica involutiva, es decir, que se pierde paulatinamente y va disminuyendo poco a poco desde la infancia hasta la madures. El motivo principal por el que se es menos flexible con la edad reside en algunas transformaciones que tienen lugar en el cuerpo. En definitiva, la flexibilidad es una capacidad que sigue un proceso natural de involución, si no se le presta la debida atención, ésta sufrirá un deterioro paulatino.

Muchos autores coinciden con el mismo concepto, pero hay otros que nos dan otra versión sobre sobre flexibilidad. Donde afirman que es una de las cualidades básicas para el desarrollo de las demás, encontrándose ente las más importantes debido a que gracias a esta cualidad se puede realizar el movimiento de las articulaciones y de la parte muscular sin que haya la presencia de lesiones.

Para Palacios Samuel, Ferrándiz Isabel, Orden Vicente. (2011) Es la cualidad física básica que tiene menor relación con las demás (resistencia, fuerza, velocidad). Pero no por ello es menos importante. Aunque no hace mucho tiempo ha estado un tanto olvidada y hoy en día no se no se concibe ningún plan de acondicionamiento físico que prescindiera de ella. La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo el. (pg.21)

La flexibilidad como cualidad física nos ayuda alcanzar un alto grado de movimiento en una articulación, tomando en cuenta que esta depende mucho de la distensibilidad de la capsula articular, la calidad muscular y la capacidad de estiramiento de los tendones y ligamentos, pero también de

otros factores externos como la temperatura, la edad, el sexo incluso el estado emocional.

“Según Heredia Juan, Dónate Felipe, Chulvi Iban, Lloret Mario, Mata Fernando. (2011). En su libro entrenamiento de la flexibilidad /ADM para la salud resaltan los conceptos de los diferentes autores”. (pg. 17)

Muska Mosston (1968) la flexibilidad es la habilidad para aumentarla extensión de un movimiento en una articulación determinada.

Manfred Grosser (1985) es la capacidad de ejecutar movimientos voluntarios con mayor amplitud en determinadas articulaciones. No debe considerarse como una capacidad puramente motriz-condicional, sino que también está impregnada en gran medida por condiciones motrices y coordinativas.

Jurgen Weineck (1988) la movilidad es la capacidad y la cualidad que el deportista tiene para ejecutar movimientos de gran amplitud por sí mismo o bajo la influencia de fuerzas externas.

2.1.9.1 Aspectos negativos de la flexibilidad

Existen algunos aspectos negativos que se producen por la falta de entrenamiento de la flexibilidad siendo este un problema a la hora de realizar cualquier actividad física. “según Heredia Juan, Dónate Felipe, Chulvi Iván, Lloret Mario, Mata Fernando. (2011). Con respecto a la flexibilidad indico los defectos que pueden generar el trabajo físico (Buck, 1939)”. (pg. 12)

- Musculatura de la nuca demasiado corta.
- Rigidez de la columna vertebral con respecto a la extensión.
- Músculos pectorales mayor y menor demasiados cortos.

- Rigidez de la columna vertebral con respecto a la flexión.
- Músculos de la región renal demasiado cortos y tensos.

Los aspectos negativos de la flexibilidad, nos impiden tener un buen aspecto físico. Lo cual afecta en la musculatura de los deportistas ya que estos no cumplen con la función debida dentro del trabajo físico.

2.1.9.2 Aspectos positivos de la flexibilidad

Lo positivo de la flexibilidad es que nos ayuda a tener una buena elongación de los músculos, que te ayudan a realizar actividades físicas sin tener la preocupación de que puedan romperse. “Según Heredia Juan, Dónate Felipe, Chulvi Iván, Lloret Mario, Mata Fernando. (2011). Tradicionalmente se han atribuido múltiples beneficios al entrenamiento de la flexibilidad”. (pg. 14)

- Prevención en las articulaciones musculo esqueléticas por tensión.
- Disminución de la rigidez muscular.
- Mejora del rendimiento deportivo en los atletas.

El trabajo de la flexibilidad ay que tener en cuenta siempre en los entrenamientos, debido a que esta nos ayuda a tener una buena elasticidad que tiene que ver de manera positiva en crecimiento de los deportistas.

2.1.9.3 Clasificación

2.1.9.3.1 Flexibilidad estática

La flexibilidad estática lo desarrollamos mediante ejercicios de estiramiento previo a un entrenamiento de cualquier disciplina.” Según Ibáñez Ascensión, Torrebadella Javier. (2002). esta reside en el menor

coste energético, posibilitando actitudes de relajación mental y física que a su vez pueden insistir en una mejora del control perceptivo del propio cuerpo. (pg. 26)

Este tipo de flexibilidad se produce sin la presencia de ningún movimiento, simplemente tenemos que adoptar la postura y hacer un estiramiento de manera lenta para no tener ninguna lesión muscular

2.1.9.3.2 Flexibilidad dinámica

La flexibilidad dinámica se produce cuando trabajamos ejercicios donde tengamos que realizar algunos movimientos amplios de nuestras articulaciones y al mismo tiempo de nuestra musculatura. Estos autores en su libro 1004 ejercicios de flexibilidad nos dan su concepto de flexibilidad dinámica y dicen que:

Según Ibáñez Ascensión, Torrebadella Javier. (2002). La flexibilidad dinámica representa un nivel de elongación superior a la llamada flexibilidad de trabajo. Su objetivo es el de proporcionar un margen de seguridad necesario que cubra el riesgo de lesiones y rigidez que se dan en los diferentes movimientos. (pg. 26)

Esta flexibilidad se produce cuando el o los deportistas se encuentran realizando cualquier movimiento, pero estos movimientos deberán ser amplios y relajados nunca se los debe realizar de una manera brusca ya que esto afectaría la musculatura y las articulaciones del deportista.

2.1.9.3.3 Desarrollo de la flexibilidad

El desarrollo de la flexibilidad es un factor importantísimo a la hora del entrenamiento porque de esta capacidad depende que no se produzcan lesiones musculares. Por esta razón debemos poner más atención en esta cualidad a la hora de realizar trabajos físicos.

Según Platonov Vladimir, Bulatova Marina. (2001) El grado de desarrollo de la flexibilidad es uno de los factores más importantes que determinan el nivel de deportista en distintas modalidades, la carencia de flexibilidad puede complicar la asimilación de hábitos motores. Una movilidad articular insuficiente limita el nivel de los índices de fuerza, velocidad, y coordinación; provoca una disminución de la economía y suele ser causa de lesiones musculares y ligamentos. (pg. 149)

El deficiente desarrollo de la flexibilidad puede provocar consecuencias muy graves, además que influye de manera negativa dentro de las otras cualidades, a la hora de practicar cualquier actividad deportiva.

2.1.9.4 Factores que determinan el nivel de flexibilidad

Existen factores que son fundamentales para el desarrollo de las articulaciones y la musculatura de los deportistas cuando realizan actividades físicas. Los mismos que deben ser tomados en cuenta para no cometer errores con los deportistas

Según. Platonov Vladimir, Bulatova Marina. (2001). el nivel de flexibilidad obedece a los factores siguientes: a las propiedades elásticas de los músculos y el tejido conjuntivo, a la eficacia de la regulación nerviosa de la tensión muscular, así como a la estructura de las articulaciones. La flexibilidad activa depende también del desarrollo de la fuerza y de la coordinación. (pg. 150)

La flexibilidad requiere de ejercicios correctos a la hora de trabajar la flexibilidad haciendo que la musculatura crezca si padecer ningún problema articular.

2.1.10 La velocidad como capacidad física básica

La velocidad es una de las capacidades más importantes en la práctica de cualquier actividad física. Pero todo esto se debe a que la rapidez de los

movimientos en las acciones deportivas es de suma importancia para la efectividad de su ejecución.

La velocidad representa uno de los componentes más importantes de las capacidades específicas del fútbol. Los mejores jugadores del mundo no solo tienen unas características técnico tácticas excelentes, sino que también tienen una capacidad de velocidad súper desarrollada.

En el campo del entrenamiento deportivo, el término velocidad no solo es una característica de los movimientos, sino que este alcanza un valor específico, dentro de las cualidades físicas, y en base a los recursos que tiene nuestro cuerpo nos permite realizar los movimientos a la máxima velocidad.

Para Cuenca Francisco (2008) es la cualidad física que marca las diferencias en el fútbol, aunque también es cierto es la cualidad menos mejorable de todas y que más condicionada esta genéticamente. Ahora bien, esto no es motivo para que no la entrenemos y no saquemos el máximo partido de nuestras condiciones, pues de eso se trata. (pg. 71)

La velocidad es una capacidad que va aumentando progresivamente hasta los ocho años. Después, aproximadamente entre los ocho y los catorce años, se produce un gran incremento de la velocidad, posteriormente seguirá aumentando en relación al desarrollo de la fuerza. Entre los veinte y los veinticinco años, la velocidad se estabiliza en torno a sus valores máximos, y a partir de aquí va a ir decreciendo poco a poco si no existe un entrenamiento.

Es la capacidad de realizar acciones motrices, gestos o movimientos lo más rápido y en el menor tiempo posible. Si hablamos de algo rápido el movimiento debe durar pocos segundos y no producir fatiga.

Para Cometti G. (2007). Los jugadores de los deportes colectivos se encuentran frente a situaciones en las que necesitan rápidas reacciones antes de que los adversarios sepan de lo que van a hacer. Deben ejecutar las

acciones motrices en tiempos muy cortos: por ejemplo, en voleibol Zatsiorski nos dice que en un smash la trayectoria de la pelota dura de 0,10 a 0,12 segundos. Los jugadores en recepción deben asegurarse de que en ese tiempo ejecutan el gesto. (pg.11)

Se entiende por velocidad al conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones en un tiempo mínimo. Por otra parte, entendemos también que es la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia, siempre vinculado al sistema neuromuscular. Hoy en la actualidad el futbol tiene sus propias reglas y metodologías de entrenamiento y se caracteriza por llevar a cabo a un ritmo intenso, Todo esto requiere el máximo desempeño por parte de los jugadores. Debido a esto es indispensable hablar de velocidad.

Según Goma Antonio. (2007) En el futbol actual la velocidad es una de las cualidades que tiene mayor importancia, pues las acciones técnicas requieren cada vez más la participación de esta cualidad. Podemos definir la velocidad como la máxima capacidad de desplazamiento en la unidad de tiempo sin ahorro de energía. (pg. 66)

Dentro del futbol una de las mejores opciones sería, la capacidad para sacar ventaja espacial y temporal a nuestros contrincantes en un momento del juego determinado. Convirtiéndose así la velocidad en una herramienta para conceder superioridad posicional a los compañeros, para ser rápidos jugando futbol, la velocidad de nuestras piernas no es todo tenemos que tener velocidad mental, ya que de esta depende la toma de una buena decisión.

2.1.10.1 Factores que condicionan la velocidad

El desarrollo de la velocidad depende de muchos factores que están conectados entre sí para realizar movimientos de manera correcta “Según Sebastiani Enric, Gonzales Carlos. (2000). Para mejorar la velocidad

tendremos que insistir en aquellos aspectos que la pueden condicionar como es la reacción, la aceleración, la fuerza, la velocidad máxima y la resistencia (con trabajo de series)". (pg. 98)

Una vez que se encuentren bien desarrollados todos estos factores se harán más fáciles los trabajos de velocidad. Haciendo que los deportistas puedan ejecutar diferentes movimientos a la hora de realizar las diferentes disciplinas deportivas

2.1.10.2 Principios de la velocidad

Cuando nos encontramos realizando trabajos de velocidad, se debe dar prioridad a ciertos principios que son la base fundamental dentro de cualquier disciplina deportiva. "Según Sebastiani Enric, Gonzales Carlos. (2000). Nos aconsejan los siguientes principios". (pg. 98)

- Utilizar diversos medios de trabajo.
- Entrenar de forma continua y sin periodos de inactividad.
- Aumentar progresiva y gradualmente las cargas.
- Procurar un trabajo específico del deporte elegido.
- Iniciar un periodo de entrenamiento trabajando los aspectos más básicos y variados. (multilateralidad y especialización).

Todos estos principios bien aplicados nos darán como resultado una velocidad bien desarrollada lo cual ayudara de forma positiva a la hora de aplicar a cualquier deporte específico.

2.1.10.3 Tipos de velocidad

2.1.10.3.1 Velocidad de desplazamiento

La velocidad de desplazamiento es fundamental dentro de cualquier disciplina porque nos permite realizar movimientos izquierda-derecha,

adelante- atrás, los cuales son muy útiles cuando se encuentran dentro de un juego deportivo.

Según Vila Carlos. (2006) Gomes esta velocidad se mide por la capacidad de llegar a otro lugar lo antes posible. Los desplazamientos en el tenis se suelen hacer mayoritariamente lateral, diagonal, frontal, porque la carrera desplazamiento, se trabaja principalmente teniendo en cuenta, su dirección, variaciones y la dificultad de la Semiparada en el momento oportuno para golpear correctamente teniendo en cuenta el espacio-tiempo. (pg. 98)

Esta cualidad nos posibilita desplazarnos muy rápidamente, o mover alguna parte de nuestro cuerpo muy rápido, este tipo de velocidad es muy usado en el fútbol por lo extremos tanto derecho como izquierdo para poder desbordar a un deportista contrario. Esta depende de:

- Coordinación y técnica
- Resistencia-velocidad- o capacidad aláctica
- Amplitud del movimiento
- Frecuencia del movimiento
- Así mismo depende también de la frecuencia de estimulación nerviosa y de la velocidad de contracción muscular.

2.1.10.3.2 Velocidad gestual

Cuando se habla de esta velocidad se refiere, a los movimientos realizados con los pies o con las manos para poder realizar un gesto a una velocidad muy rápida, el mismo que tiene que ser muy eficaz y con una fatiga mínima.

Según Vila Carlos. (2006) Gomes en la velocidad del sujeto se conjuga dos clases de velocidades la motriz y la mental, siendo esta ultima la que nos ocupa. Tiene su

componente en la toma de decisiones, o sea, la velocidad y la rapidez de decisión. Esto consiste en tomar la decisión (mental) y realizar el movimiento a la mayor intensidad (motriz). (pg. 98)

Es la que viene marcada por el tiempo que tardamos en alizar un gesto técnico correcto, por ejemplo, un regate o en armar la pierna para un disparo a portería, todo ello es fundamental en un delantero. Es la capacidad de hacer un gesto en el menor tiempo posible y depende de la resistencia a vencer y de la capacidad contráctil de la musculatura implicada

2.1.10.3.3 Velocidad de reacción

Es la capacidad de realizar una respuesta motriz o un gesto en un mínimo de tiempo. Pero hay que entender que la velocidad de reacción depende al 100% del sistema nervioso sin la necesidad de implicar a la musculatura.

Para Cuenca Francisco. (2008) Es el tiempo que tardamos en tomar una decisión e iniciar un movimiento. Este tipo de velocidad unida a la velocidad gestual es fundamental en los porteros pues tienen que ver dónde va un balón, decidir qué movimiento realizar para llegar a él (hasta aquí es velocidad de reacción) y realizar el gesto (saltar, estirar un brazo...) en el menor tiempo posible. A esto se le suele llamar de manera equivocada reflejos, aunque es incorrecto pues los reflejos son movimientos involuntarios donde no decidimos la dirección ni la velocidad del movimiento ante un estímulo (pg. 72)

Esta capacidad se caracteriza por responder lo más rápido posible a un estímulo determinado. Este tipo de velocidad es una de las más importantes dentro del fútbol ya que la mayoría de gestos técnicos dependen principalmente de una velocidad de reacción bien trabajada. Por ejemplo, la parada de un portero o el disparo en una salida de 100 metros. "Vila Carlos. (2006): es el tiempo en que un jugador tardad en responder a

un estímulo (acústico, visual, toma de decisión, etc. Y es igual al tiempo latente. (pg.98)”

2.1.11 La Fuerza como capacidad física básica

La fuerza es una capacidad física que nos permite mediante la contracción muscular oponerse o vencer resistencias a la hora de hacer ejercicios o cuando nos encontramos dentro de un partido de fútbol.

La fuerza según Guimaraes Toninho (2002) se entiende como la capacidad del organismo humano para levantar un peso o masa por medio de la concentración voluntaria del musculo de un grupo de músculos, ya sea en pasas o con el propio movimiento corporal. (pg.63)

Esta capacidad conocida como fuerza, es la más importante en lo que se refiera al trabajo físico debido a que de esta dependen las otras capacidades para su correcto desarrollo

La fuerza es una capacidad física que se caracteriza por generar tención intramuscular frente a diferentes resistencias. Independientemente de que haya o no movimiento. Y se diferencia de las demás debido a que esta va aumentando con los años, aunque no tenga ningún entrenamiento

Para Mirella Ricardo. (2006) la fuerza muscular es la capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con esfuerzo de la tensión muscular. En la práctica, el concepto de fuerza se utiliza para explicar la característica del movimiento arbitrario de un individuo en el cumplimiento de una acción motriz concreta. (pg.45)

La fuerza e es una cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía. Desde el mismo momento en que nacemos nosotros tenemos que enfrentar pequeñas cargas de fuerza en el momento de vencer la gravedad luego tenemos que vencer otras cargas naturales como resistir nuestro propio peso. Por esto es que hoy en

día esta capacidad necesita un entrenamiento único, por lo que siempre debe estar en manos de profesionales expertos. Cuando hablamos de esta capacidad, dentro del entrenamiento deportivo, es irrumpir en un mundo complejo lleno de teorías y métodos que buscan contribuir con el buen rendimiento de los deportistas a nivel mundial, ya que ha sido objeto de múltiples estudios desde diversos enfoques dentro de las disciplinas.

Para Velasco Jesús, Lorente Javier (2003) es una cualidad que está condicionada por la capacidad de contracción de la musculatura implicada en el movimiento a realizar. El entrenamiento de la fuerza en la etapa juvenil se puede realizar de forma normal y sin perjuicio para el desarrollo del deportista, siempre que estos trabajos se hagan con cuidado de no incidir negativamente en el sistema esquelético, sobre todo en la columna vertebral, evitando movimientos con demasiada presión. (pg. 133)

Esta capacidad juega un papel muy importante dentro del proceso de preparación de los deportistas, siendo un factor de gran importancia dentro del ámbito competitivo, sin embargo, su entrenamiento requiere un alto grado de análisis metodológico para su correcta dirección, de manera que si orienta de forma adecuada puede ser uno de los trabajos más nobles para el deportista, al obtener resultados excepcionalmente buenos, pero puede convertirse en la práctica más peligrosa si no se cuenta con el conocimiento y la preparación adecuada.

Goma Antonio (2007) En su libro “El Entrenador Del Futbol Moderno rescata la opinión de este autor: Zaciorskij define la fuerza como aquella capacidad motriz del hombre que permite superar una resistencia u oponerse a ella gracias a la utilización de la contracción muscular”. (pg.71)

2.1.11.1 Principios para el desarrollo de la fuerza

Antes de empezar el entrenamiento de la fuerza, hay que tomar en cuenta muchos principios los cuales intervienen de forma positiva en el

desarrollo de la fuerza. Para poder realizar de manera correcta cualquier deporte. Estos principios ayudaran al, deportista a evitar lesiones y a desarrollar de una manera adecuada la parte muscular

Según García Nati, Martínez Antoni, Tabuenca Alfred. (2005). La necesidad de una metodología del entrenamiento ha llevado a diversos autores al establecimiento de unos principios básicos del entrenamiento que garanticen un orden y una sistemática en los procesos de adaptación que se dan con la practica regular del ejercicio físico. Todos ellos forman un conjunto de consideraciones y de indicaciones que deben tenerse en cuenta de forma global y no aislada para garantizar mejores y continuas mejoras en los estados de forma del individuo. (pg. 26)

Siempre antes de realizar cualquier trabajo de fuerza los entrenadores de educación física, deben tener en mente la aplicación de ciertos principios para obtener un trabajo eficaz que ayude de manera positiva a cumplir los objetivos previstos. Según estos autores tenemos que tener en cuenta los siguientes principios para poder trabajar de forma correcta.

- Principio de adaptación.
- Principio de la sobrecarga progresiva.
- Principio de la continuidad.
- Principio de la motivación.
- Principio de preferencia para los grandes grupos musculares.
- Principio de la regeneración adecuada.
- Principio de la velocidad de ejecución correcta.
- Principio del máximo recorrido articular.
- Principio del equilibrio muscular.

2.1.11.2 Clasificación de la fuerza

La fuerza es una cualidad súper importante dentro de los trabajos de entrenamiento ya que esta es la base para que puedan desarrollarse las

demás cualidades. Por este motivo tenemos que trabajarla de manera correcta tomando en cuenta la siguiente clasificación. Según Nati García Vilanova, Antoni Martínez, Alfred Tabuenca Monge. (2005) en su libro la tonificación muscular, lo clasifican de esta manera, fuerza máxima, fuerza explosiva o fuerza veloz, fuerza resistencia (pg. 22)

2.1.11.2.1 Fuerza máxima

Es la capacidad que tienen los deportistas para crear un grado de fuerza muy elevado a través del sistema neuromuscular cuando se produce una contracción muscular voluntaria.

Este tipo de fuerza está siempre presente dentro de los partidos de fútbol. Debido a que el jugador está obligado a realizar saltos levantando su propio cuerpo en cualquier momento del partido.

Según Zanches Enrique, Márquez José, Abad Víctor. (2005). es la capacidad neuromuscular de realizar una contracción al máximo de las posibilidades del sujeto. Este tipo de fuerza se solicita, por ejemplo, en un ejercicio pres de banca, en el que el sujeto logra vencer una gran resistencia ejecutando el movimiento a una velocidad muy baja y constante. (pg. 87

Se entiende por fuerza máxima la cantidad de fuerza más superior que produce el sistema neuromuscular a través de la contracción muscular. En este tipo de fuerza siempre es más importante la carga que la velocidad que se realiza.

2.1.11.2.2 Fuerza explosiva o fuerza veloz

Cuando se habla de esta capacidad se refiere a generar una mayor cantidad de fuerza en milésimas de tiempo. Al realizar este tipo de fuerza

es cuando se producen la mayor parte de la tensión muscular en los deportistas.

Dice Correa Jorge, Ermith Diego. (2009). la explosividad que generalmente se confunde con la potencia encuentra su diferencia en el tiempo de acción, que es apreciablemente más corto, y en el estado de reposo del cuerpo, la fuerza explosiva es la que permite sacar al cuerpo de su estado de reposo con la mayor velocidad posible. (pg. 41)

La fuerza explosiva muy útil a la de practicar cualquier disciplina. Ya que en algunos deportes se debe realizar una gran cantidad de fuerza en muy poco tiempo. Pero todo esto se debe a la rapidez de las acciones en algunos deportes.

2.1.11.2.3 Fuera resistencia

La mayoría de los autores coinciden con este mismo concepto que la fuerza resistencia es la cualidad que nos permite enfrentar a un cansancio que tenga un tiempo muy prolongado. En el momento que realizamos este tipo de fuerza entra en funcionamiento el sistema cardiovascular y cardiorrespiratorio.

Según Platonov Vladimir. (2001). es la capacidad para mantener índices de fuerza bastante altos durante el mayor tiempo posible. El nivel de la fuerza resistencia se traduce por la capacidad del deportista para vencer la fatiga, un gran número de repeticiones de los movimientos o una aplicación prolongada de fuerza en condiciones de una contracción a una resistencia externa. La fuerza resistencia figura entre las cualidades más importantes que determinan el resultado en la mayoría de las disciplinas de los deportes cíclicos. (pg. 320)

Este tipo de fuerza es muy utilizada por los futbolistas debido a que tienen que soportar cargas durante largos periodos de juego. Y tiene que estar capaces de vencer a la fatiga que se produzca. De esta manera esta cualidad es muy conocida ya que resulta fundamental en deportes cíclicos.

2.1.11.3 Metodología para el desarrollo de la fuerza

Para el desarrollo de la fuerza tenemos que tener en cuenta siempre los diferentes métodos para no cometer errores que lleven al fracaso al deportista “Cometti G. (2005) En su libro los métodos modernos de musculación nos dicen que tenemos que para desarrollar la fuerza tenemos que tener en cuenta los siguientes métodos”. (pg. 81)

- Método de los esfuerzos máximos
- Método por repeticiones
- Método dinámico
- Método de la pirámide

Todos estos métodos no ayudan a desarrollar la fuerza de manera positiva, logrando que el deportista tenga el sistema muscular en óptimas condiciones

2.1.12 Fundamentos técnicos ofensivos del fútbol

Conjunto de acciones individuales y colectivas que realiza un equipo y cuando se encuentra en posesión de balón, para tratar de hacer gol en la portería contraria, entendiendo por tales acciones no sólo las que se realizan con el balón, también las que le acompañan y ayudan para su mayor eficacia.

2.1.12.1 Clasificación

El futbol es un deporte que presenta jugadas tanto colectivas como individuales dentro de un partido de futbol haciendo que este se vea más vistoso y al mismo tiempo entretenido para los espectadores” Costa Alberto. (2009) estructura y planificación de una temporada en el futbol base de un club de elite. Los divide de esta manera. (pg.28)

Control:	Control del balón Cambios de orientación Vigilancias
Movilidad:	Desmarques Apoyos Cambios de ritmo Ayudas permanentes
Penetración:	Paredes Espacios libres Desdoblamientos Progresión en el juego Velocidad en el juego
Improvisación:	Ataque Contraataque Ritmo de juego

2.1.12.1.1 Desmarque

El desmarque es la habilidad de escapar de la vigilancia de un adversario cuando nuestro equipo se apoderó de balón. “Según Vázquez Santiago (2006). Es una acción técnico táctica de estrategia individual o colectiva ofensiva (preferentemente) y defensiva que procura distanciarse del adversario que lo marca para favorecer una acción posterior e inmediata que beneficia al juego colectivo” (pg. 167)

Los desmarques en el fútbol son fundamentales ya que mediante estas acciones podemos desbordar al equipo contrario y cumplir con el objetivo propuesto que es anotar un gol. Mediante los desmarques los jugadores pueden avanzar de forma rápida y efectiva realizando jugadas que ayuden a conseguir un buen disparo a portería.

2.1.12.1.2 Ataques

El ataque es un fundamento en el cual los jugadores intentan anotar goles en la portería contraria con la participación de casi todos los compañeros de equipo cuando se encuentran en posesión del balón.

Para Moreno Antonio, Moreno José (2007) Atacar es llegar a la portería adversaria con el balón, una vez puesto este en juego o cuando se ha recuperado. Requiere la acción colectiva del equipo de igual forma, señalamos, el mismo concepto la definición por Martin Doblado (2003) una vez puesto el balón en juego o robado, tratar de llegar a la puerta contraria con ánimo de hacer gol, habiendo superado obviamente las tres fases de que se componen: avance, ruptura, y definición de tiro a gol. (pg. 19)

Según mi criterio es una de las mejores opciones para anotar un gol dentro de un partido de futbol. Ya que el avance se produce de manera muy rápida, y no le damos al enemigo el tiempo para reaccionar

2.1.12.1.3 Contraataque

Se entiende por contraataque una acción imprevista que se puede originar en cualquier parte del campo de juego, como por ejemplo un saque largo del portero. Los jugadores que están bien entrenados para realizar un buen contraataque estarán listos para desequilibrar al contrario y terminar quitando el balón para avanzar hacia la portería contraria

Según Bangsbo Jens, Peitersen Birger. (2003). el éxito de un contraataque depende sobre todo de las funciones de juego. Un jugador debe saber unir las líneas de defensa y ataque, y adelante en el terreno de juego debe situarse un delantero eficaz. El jugador eslabón está situado normalmente justo delante de la defensa. Inmediatamente después de robar el balón tiene que realizar una carrera libre. (pg. 172)

Entiendo contraataque nos permite llegar a la portería contraria con la opción de hacer un gol, pero por supuesto luego de recuperar la pelota,

tratando de hacer los toques mínimos posibles para no perder el control del balón

2.1.12.1.4 Desdoblamiento

Acciones que permiten no perder la ocupación racional del terreno de juego cuando se producen ataques o contraataques del equipo que posee el balón, cubriendo u ocupando la espalda del compañero ofensivo.

Según Sans Alex, Frattarola Cesar. (2006). Es la acción de ocupar o cubrir la zona que abandono un compañero, al desplazarse para colaborar en el juego ofensivo. Realizará el desdoblamiento, prioritariamente, el jugador que no participe en forma directa en ataque, el desdoblamiento nos permitirá mantener la estructura del sistema de juego. El jugador que realice el desdoblamiento asumirá las funciones de la demarcación que ha ocupado. (pg. 217).

Sin lugar a duda el desdoblamiento es uno de los principios ofensivos, por lo que siempre lo vamos a utilizar a la hora de atacar. Por lo que los jugadores que van a recibir el balón se deben ubicar en el lugar apropiado para facilitar la devolución al jugador que posee el balón.

2.1.12.1.5 Espacios libres

Los espacios libres son áreas que se encuentran sin cobertura. Por lo tanto, los jugadores tienen la obligación de cubrir esos lugares para ayudar a su compañero, y ubicarse en ciertos puntos y así recibir el balón de forma precisa “Vázquez Santiago. (2001) La elaboración del espacio libre es responsabilidad del “colaborador directo” del poseedor o inmediatamente de dejar de ser poseedor para configurarse con el colaborador finalizador”. (pg. 330)

Según Wanceulen Antonio (1982) son lugares del campo que están fuera del ámbito de control, los espacios libres

son situaciones muy favorables para nuestro juego ofensivo y lógicamente será ocupado con rapidez por otro compañero del poseedor del balón para que este se lo envíe adecuadamente y conseguir así el aprovechamiento del espacio creado. (pg.134)

Los espacios libres dentro de un partido de fútbol tienen que ser cubiertos inmediatamente por un compañero del equipo para que los contrincantes no puedan pasar con el balón y puedan terminar en jugada peligrosa

2.1.12.1.6 Apoyos

Se puede decir que es la acción mediante la cual todos los compañeros del jugador que posee el balón tratan de facilitarle su posesión, para que luego pueda realizar la acción más conveniente al equipo,

Dice Vázquez Santiago (2007) Desde mi punto de vista es toda posición y/o desplazamiento que ese realiza en sentido ofensivo en relación con el poseedor (cooperando) en beneficio del pase /regate/ golpeo inmediato al juego ofensor y en sentido defensivo, para la reducción del espacio/ ángulos con respecto a él, facilitando (cooperando) la igualdad o mantenimiento de la superioridad numérica en defensa. (pg. 189)

Los apoyos que le damos al compañero en el fútbol no necesariamente tienen que ser moviéndonos hacia él para acercarnos. A veces es todo lo contrario al alejarnos estamos provocando por ejemplo que pueda realizar un uno contra uno. Y el momento que nos alejamos estamos facilitando la acción con el balón.

2.1.12.1.7 Ayudas permanentes

Uno de los mejores conceptos es que son todas aquellas acciones que favorecen al poseedor del balón, colaborando para ello dos o más

compañeros, por medio de desmarques, apoyos cuyo propósito es la buena continuidad de la jugada. Las mismas que deben estar siempre presentes dentro de los partidos de fútbol para hacer el juego un poco más dinámico y entretenedor.

Según Serrano Miguel (2010) Son todas aquellas soluciones favorables que se le presentan al jugador que posee el balón, por sus compañeros de equipo en cualquier momento y circunstancia. Lo que se pretende es que jamás pueda faltar ayuda a un compañero, o al menos una colaboración efectiva. (pg. 44)

Según Alex Sans Torrelles, Cesar Frattarola Alcaraz (2006) Hace referencia a la necesidad de la existencia de movilidad permanente de los jugadores de un equipo, para facilitar al poseedor del balón las máximas y mejores soluciones en cada momento. (pg. 242)

2.1.12.1.8 Paredes

Es la acción técnica ofensiva que se lo realiza de manera colectiva y que consiste en el pase efectuado por un jugador, sobre un compañero y la devolución de dicho pase se lo debe ejecutar mediante un solo toque, a veces devolvemos al mismo jugador, pero según la circunstancia del juego podemos pasar el balón a otro.

Según Vásquez Santiago. (1981). la pared en el fútbol es una acción técnica táctica individual y colectiva simple en su iniciación y más compleja en su realización durante el juego por la oposición de los ponentes, pero indudablemente de gran efectividad al poner en comunicación entre dos o más componentes de un mismo equipo sin intervención directa del oponente se realiza la pared. (pg. 173)

Las paredes son de gran ayuda dentro de un partido de fútbol, ya que si lo sabemos realizar de manera correcta nos será muy útil para llegar a la portería contraria y anotar un gol.

2.1.12.1.9 El control del balón

El control no es otra cosa que la acción mediante la cual nos apropiamos del balón dejándolo en óptimas condiciones para empezar una nueva jugada. Este fundamento es muy importante dentro de los entrenamientos para que los jugadores estén capacitados y tengan la habilidad para controlar el balón y realizar jugadas positivas para su equipo.

Dice Benedek Endre (2006) La velocidad en las acciones es característica del fútbol moderno. Pero también existen numerosas situaciones de juego que requieren otras resoluciones tácticas y medios que únicamente el de hacer rápido el juego. El control de balón individual y colectivo, la conducción regates y driblings son más útiles en este caso. (pg 78)

Son aquellas acciones que es capaz de realizar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permitidas en el reglamento; si es en beneficio propio lo podemos denominar Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto como Técnica Colectiva.

2.1.12.1.10 Ritmo de juego

Se manifiesta cuando se mantienen, desde el principio hasta el final del partido, unos esfuerzos y acciones que no sufren durante su desarrollo ningún cambio aparente en cuanto a su intensidad.

“Serrano Miguel (2009) Es destacar la salvedad “sin cambios aparentes” porque este principio táctico hace referencia a un porcentaje elevado del encuentro, pero decir que el 100% del partido se ha mantenido al mismo ritmo es una utopía”. (pg. 36)

“Ardá Toni, Casal Claudio. (2003). En su libro metodología de la enseñanza del fútbol se basan en los conceptos de”. (pg. 29)

Hernández Moreno 1995. Todas las acciones de juego se producen en un espacio y tiempo determinado el tiempo es un parámetro contemplado siempre en los reglamentos deportivos, como uno de los factores de la lógica interna del fútbol.

Hernández Pérez 1994. El tiempo es un parámetro de la lógica interna del deporte, referido tanto a las actuaciones del individuo como al desarrollo general del juego, que refleja la rapidez y cantidad de conductas motrices que caracterizan la acción del juego en un periodo determinado.

Al hablar de ritmo de juego se refiere a tratar de mantener, desde el principio hasta el final, acciones y ejercicios que no sufran alteraciones en su desarrollo, Ya que se trata de un principio básico en ataque, al perder el balón, es lógico que el equipo contrario quiera hacer lo mismo.

2.1.12.1.11 Cambios de ritmo

Son los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste. Pueden ser individuales y colectivos.

Según Rueda Antonio. (2010). Es cuando un equipo juega dando distintas intensidades al juego. Bien de más a menos o viceversa, con esta acción se intenta despistar al rival, por ejemplo, jugando a una intensidad baja el rival se confía, pero de repente, sin que este se le espere, jugamos a un ritmo de pases más elevado, con lo que lo sorprendemos, beneficiándonos de esta situación. (pg. 18).

Este es un principio táctico ofensivo en el fútbol, que consiste en variar la velocidad de los futbolistas cuando realizan acciones durante el ataque, desorientando y desconcertando al equipo contrario para superar su oposición.

2.1.12.1.12 Cambio de orientación

Son aquellos envíos cortos, medios o largos del balón que cambian su trayectoria y se realizan para aprovechar espacios libres y de esta manera desorientar al adversario, para conseguir un buen espacio en ataque y buscar la espalda del adversario.

Según Sans Alex, Frattarola Cesar (2006) Se trata de provocar una nueva orientación en el juego, a partir de que la tomada anteriormente ya no resulta eficaz”. (pg. 242)

Los cambios de orientación son muy útiles ya que ayudan sorprender a los jugadores contrarios de formas imprevistas en cualquier momento del partido. Estos cambios se producen para adelantar el balón a un compañero que se encuentre descubierto y realice una nueva jugada en ataque.

2.1.12.1.13 Velocidad en el juego

Son todas las acciones realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón preciso y orientado oportunamente. La velocidad dentro de un partido de fútbol juega un papel muy importante, debido a que esta disciplina obliga a los jugadores a ser muy rápidos si se trata de ganar un partido. Ejecutando toques de balón correctos y efectivos.

“Según Sans Alex, Frattarola Cesar (2006) hace referencia a la realización de las acciones tácticas más adecuadas en cada momento, lo más rápidamente posible con la finalidad de sorprender, al contrario. (pg. 242)

“López Javier, Bernal Javier, Wanceulen Antonio, Wanceulen José. (2007). Acción táctica a través de la cual se establece la intensidad en el

juego de ataque de un equipo, se puede manifestar a través de un ritmo rápido o un ritmo lento”. (pg. 18)

La velocidad en el juego permite a los futbolistas jugar rápidamente, para poder percibir, pensar, decidir y ejecutar los gestos técnicos con rapidez.

2.1.12.1.14 Progresión en el juego

Todas aquellas acciones realizadas por un equipo, llevando o enviando el balón, en sentido perpendicular a la portería adversaria. Y La progresión puede ser más o menos rápida.

Dice Rueda Antonio (2010) Son todas las acciones que se realiza en un equipo, dirigidas en sentido de avance sobre la portería adversaria. Podrá ser más rápida o menos, según las diferentes situaciones del partido. Les hacemos ver la importancia de un trabajo bien realizado y de lo importante que es saber cómo y a que jugamos. (pg. 12)

Se habla que la progresión puede ser más o menos rápida, pero se debe manifestar claramente que el balón debe ir acercándose a la portería contraria y esto implica el avance de los futbolistas en el campo para que pueda terminar en una jugada de gol.

2.1.12.1.15 Vigilancia

Son las observaciones que realizan los defensores de un equipo sobre sus adversarios aun cuando el balón está en poder de algún compañero. Esto ayudara a estar siempre alerta para poder ayudar a un compañero cuando este se encuentre controlando el balón.

Dice Serrano Miguel. (2009) se hace vigilancia ocupando zonas que, aunque no tengan presencia de jugadores

adversarios, no se deben dejar descubiertas por su importancia. La vigilancia se hace necesaria sobre todo en aquellas zonas más alejadas del lugar donde discurre en ese momento la jugada. (pg. 45)

Son todas las acciones tácticas que realizan los jugadores de un equipo sobre sus adversarios con el propósito de situarse debidamente en los marcajes. Es vigilar los espacios libres de tal manera que los adversarios no puedan ocupar estas zonas, con esto evitamos que los jugadores del otro equipo puedan realizar alguna jugada en contra de nuestro equipo.

2.2 Posicionamiento teórico personal

Esta investigación está fundamentada en la teoría cognitiva de Jean Piaget, debido a que mediante el conocimiento los estudiantes son capaces de realizar tanto actividades físicas como psicológicas. Pero aparte de todo esto se debe realizar un correcto desarrollo de las capacidades físicas básicas para de esta manera poder realizar un buen trabajo a la hora de ejecutar los fundamentos técnicos ofensivos.

Las capacidades físicas básicas nos permiten desarrollar y crecer en lo humano, en lo social, en, en la salud, en lo físico e intelectual. De esta manera ayuda al cuerpo a que todos sus sistemas se encuentren en buen funcionamiento siendo esta la parte fundamental a la hora de hacer actividades físicas.

Las capacidades físicas son el factor fundamental dentro de la preparación física, porque mediante el desarrollo de las mismas es estudiante estará preparado para realizar cualesquier disciplina deportiva.

Mediante el desarrollo de las capacidades físicas básicas, favoreciendo de manera positiva a los estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta. Aportando con conocimientos teóricos y prácticos al momento de encontrarnos desarrollando todas las cualidades físicas. De esta manera

estaremos enriqueciendo y llenando de contenido la vida personal de los deportistas, por lo tanto, ese tiempo que dedicamos a nuestro compromiso profesional de labores, llenara de satisfacción a los estudiantes, debido a que ellos crecerán con un desarrollo integral lleno de valores para enfrentarse a la sociedad.

2.3 Glosario de términos

Capacidad física. - son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio del entrenamiento o la preparación física

Cualidad. - es un carácter natural o adquirido que distingue del resto de los de su especie a personas, seres vivos u objetos.

Deporte. - es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física

Educación. - formación destinada a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen.

Estimulo. - es una señal externa o interna capaz de provocar una reacción en una célula u organismo.

Estrategia. - es un plan que especifica una serie de pasos o de conceptos nucleares que tienen como fin la consecución de un determinado objetivo.

Frecuencia. - es una magnitud que mide el número de repeticiones por unidad de tiempo de cualquier fenómeno o suceso periódico.

Fuerza. - capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento.

Fundamento técnico. - desde el punto de vista del deporte, son aquellas actividades motrices que son específicas de una actividad deportiva y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados.

Humanista. - se trata, de la doctrina que se basa en la integración de los valores humanos.

Reacción. - a la consecuencia o resultado de una determinada acción.

Salud. - estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.

Sistema. - es un módulo ordenado de elementos que se encuentran interrelacionados y que interactúan entre sí

Teoría. - conjunto de reglas, principios y conocimientos acerca de una ciencia, una doctrina o una actividad, prescindiendo de sus posibles aplicaciones prácticas.

Test. - Prueba de confrontación, especialmente la que se emplea en pedagogía, psicotecnia, medicina, etc., para evaluar el grado de inteligencia, la capacidad de atención u otras aptitudes o conductas.

Valores. - son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cómo diagnosticar las capacidades físicas básicas de los estudiantes de Educación Básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra periodo 2016?

- ¿Cómo evaluar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol de los estudiantes de Educación Básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra periodo 2016?
- ¿Cómo aplicar la guía didáctica para el desarrollo de las capacidades físicas básicas y su aplicación en los fundamentos técnicos ofensivos?

2.1.13 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>Son los factores que determinan la condición física del individuo, y que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento”</p>	<p>CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS</p>	<p>Resistencia</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Velocidad</p> <p>Fuerza</p>	<p>Test de cooper</p> <p>Test para medir la flexibilidad</p> <p>Test de 100 metros velocidad</p> <p>Test de abdominales en un minuto</p>
<p>Son todas aquellas acciones tácticas estratégicas que puede desarrollar un Equipo cuando se encuentra en posición del balón.</p>	<p>FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVO</p>	<p>Control</p> <p>Movilidad</p> <p>Penetración</p> <p>Improvisación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Control del partido y del juego • Conservación del balón • Cambios de orientación • Vigilancias • Desmarque • Apoyo • Cambios de ritmo y de dirección • Pared • Espacio libre • Desdoblamiento • Progresión • Ataque • Contraataque • Ritmo de juego

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

La bibliografía utilizada en esta investigación, fue según la naturaleza cualitativa y cuantitativa de tipo descriptiva por lo que permitirá recolectar información sobre el desarrollo de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos ofensivos en los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta.

3.1.1 Investigación bibliográfica

La bibliografía utilizada permitió recopilar información importante, datos sobre el desarrollo de las capacidades físicas básicas y sobre los fundamentos técnicos ofensivos todas estas teorías bibliográficas se fundamentan para el marco teórico en que corresponde el tema de investigación.

3.1.2 Investigación de campo

Esta es la que se realiza en el lugar del estudio de la investigación la cual nos permitirá analizar y comprender el desarrollo de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos, su metodología y su enseñanza.

3.1.3 Investigación descriptiva

Es tipo de investigación lo utilizamos para describir la problemática que hemos encontrado, las posibles causas y efectos del fenómeno que se ha

estudiado, estos datos nos permitirán una visión contextual del problema y del lugar de investigación.

3.1.4 Investigación propositiva

Este tipo de investigación lo utilizamos para diagnosticar y resolver problemas fundamentales, encontrar respuestas a preguntas científicamente preparadas, estudiar la relación entre factores y acontecimientos o generar conocimientos científicos.

3.2 Métodos

3.2.1 Inductivo

Este método es el que nos permite, por medio de la observación, la identificación de los problemas tanto internos como externos, en desarrollo de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta en la ciudad de Ibarra periodo 2016.

3.2.2 Deductivo

Este método lo utilizamos para seleccionar el problema de investigación en desarrollo de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta en la ciudad de Ibarra periodo 2016.

3.2.3 Analítico

Es que mediante el análisis permite al investigador conocer la realidad acerca del tema investigado lo cual ha sido de mucha ayuda, para el

análisis actual del desarrollo de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta en la ciudad de Ibarra periodo 2016.

3.2.4 Sintético

Se lo utilizo para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca del desarrollo de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta en la ciudad de Ibarra periodo 2016.

3.2.5 Estadístico

Lo utilizamos para analizar e interpretar datos y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares sobre el desarrollo de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta en la ciudad de Ibarra periodo 2016.

3.3 Técnicas E Instrumentos

Para realizar el presente trabajo de investigación se utilizó los test físicos y fichas de observación que se aplicó a los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta en la ciudad de Ibarra periodo 2016.

3.4 Población

La población a investigarse es de 100 estudiantes con un total de 28 estudiantes de octavo, 40 estudiantes de noveno y 32 en decimo, a los

cuales se les realizo los test físicos y las fichas de observación para el análisis respectivo.

Tabla 1 Sexo

Unidad educativa Mariano Acosta	Estudiantes		
	Hombres	Mujeres	Total
Octavo año	18	10	28
Noveno año	32	8	40
Décimo año	22	10	32
Total			100

Fuente: Información obtenida de la secretaria de la unidad educativa Mariano Acosta

3.5 Muestra

En vista de que es una cantidad muy pequeña se decidió que sería utilizada esa misma cantidad como muestra.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La organización y el análisis de los resultados obtenidos de las fichas de observación y test físicos aplicados a las señoritas y señores estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta de la parroquia la Esperanza, fueron organizados, tabulados, para luego ser procesados en términos de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en las fichas.

Las fichas se diseñaron con el propósito de conocer el desarrollo de las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol.

Las respuestas proporcionadas en la ficha de observación aplicada a los estudiantes, se organizaron como a continuación se detalla.

- Análisis descriptivo de cada pregunta.
- 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 test físico

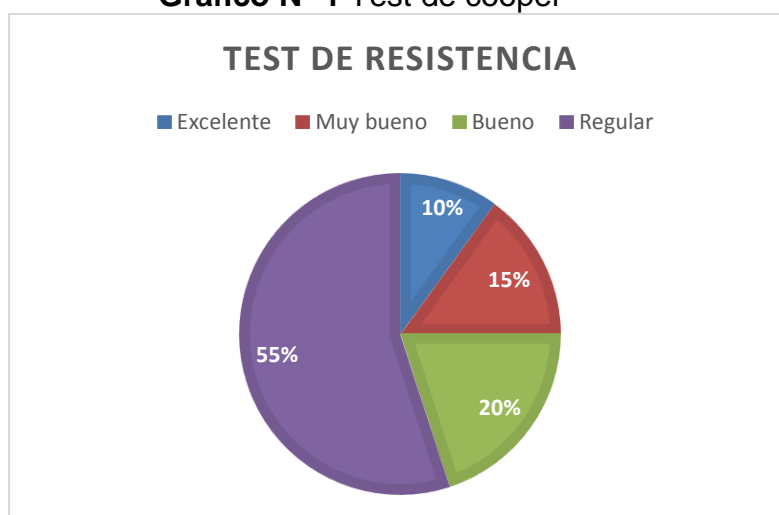
Test de cooper

Tabla N° 2 Test de cooper

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	10%
Muy bueno	15	15%
Bueno	20	20%
Regular	55	55%
Total	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico N° 1 Test de cooper



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

Según los datos obtenidos luego de aplicar el test de Cooper, más de la mitad de los investigados, tienen una condición física regular y menos de la mitad están con las opciones bueno, muy bueno y excelente se sugiere realizar carreras continuas para mejorar la resistencia aeróbica.

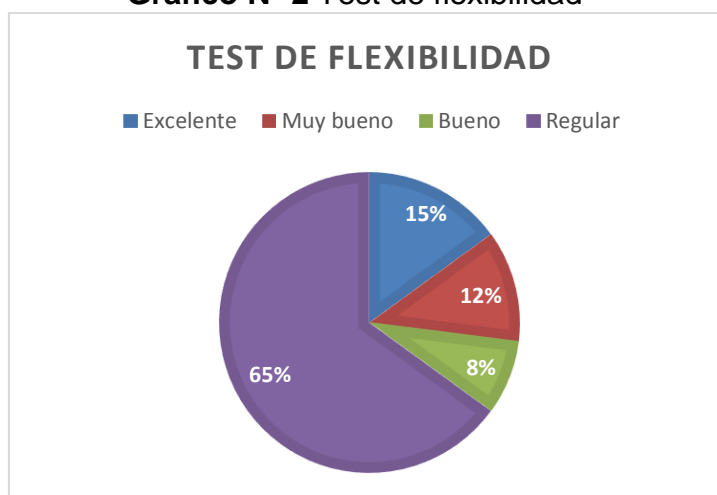
Test para medir la flexibilidad

Tabla N° 3 Test de flexibilidad

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	15	15%
Muy bueno	12	12%
Bueno	8	8%
Regular	65	65%
Total	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico N° 2 Test de flexibilidad



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

De acuerdo a los resultados obtenidos luego de haber realizado el test de flexibilidad, se pudo dar cuenta que más de la mitad de los estudiantes están en un nivel regular, Entonces según estos resultados se recomienda hacer ejercicios específicos de flexibilidad en relación al fútbol.

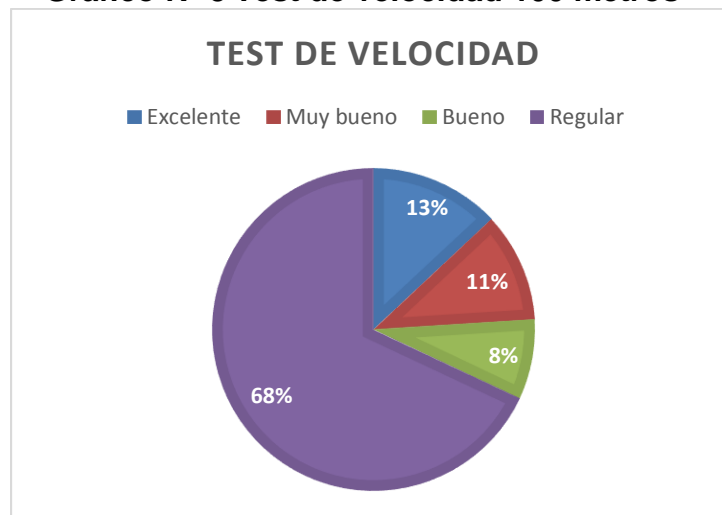
Test de velocidad 100 metros

Tabla N° 4 Test de velocidad

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	13	13%
Muy bueno	11	11%
Bueno	8	8%
Regular	68	68%
Total	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico N° 3 Test de velocidad 100 metros



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

Una vez obtenido los resultados de este test, más de mitad de los investigados demuestran una condición regular, por lo que se les recomienda a los estudiantes realizar ejercicios de fuerza en los miembros inferiores para mejorar la velocidad de reacción y le velocidad de desplazamiento.

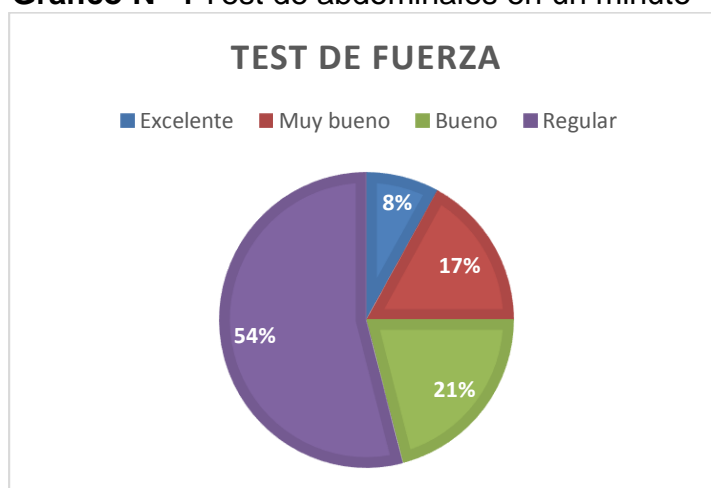
Test de abdominales en 1 minuto

Tabla Nº 5 Test de abdominales en un minuto

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	8%
Muy bueno	17	17%
Bueno	21	21%
Regular	54	54%
Total	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico Nº 4 Test de abdominales en un minuto



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

Según los datos obtenidos después de haber aplicado el test de abdominales en un minuto, más la mitad de los estudiantes tienen un nivel regular y la otra mitad están con nivel bueno, muy bueno y excelente, por lo cual recomendamos hacer ejercicios de fuerza para mejorar la fuerza abdominal.

4.2 Análisis descriptivo e individual de las fichas de observación

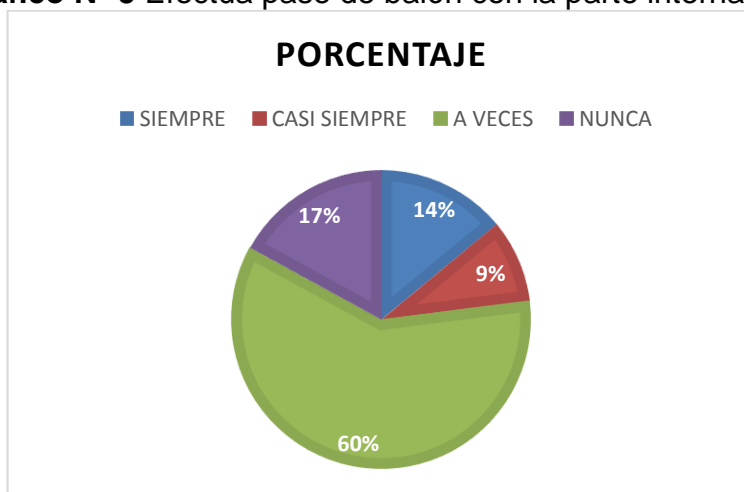
Pregunta Nº 1. ¿Efectúa el pase del balón con la parte interna y externa del pie?

Tabla Nº 6 Efectúa pase de balón con la parte interna, externa del pie

VALORACION	FRECUENCIA	Porcentaje
SIEMPRE	14	14%
CASI SIEMPRE	9	9%
A VECES	60	60%
NUNCA	17	17%
TOTAL	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico Nº 5 Efectúa pase de balón con la parte interna, externa del pie



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

Después de los análisis obtenidos en los estudiantes de la unidad educativa mariano acosta, más de la mitad de los estudiantes lo efectúan mal el pase, por lo que trabajaremos más en lo que se refiere a la parte técnica con ejercicios aptos para su desarrollo.

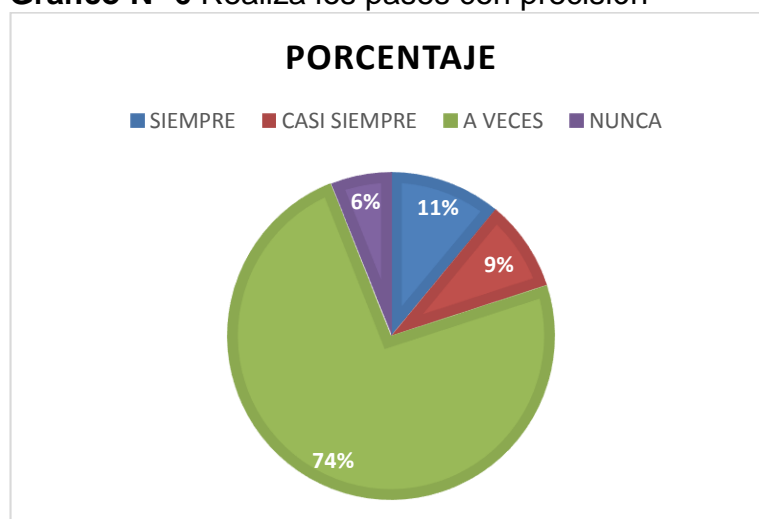
Pregunta N° 2: ¿Realiza los pases con precisión?

Tabla N° 7 Realiza los pases con precisión

VALORACION	FRECUENCIA	Porcentaje
SIEMPRE	11	11%
CASI SIEMPRE	9	9%
A VECES	74	74%
NUNCA	6	6%
TOTAL	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico N° 6 Realiza los pases con precisión



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

Una vez obtenido los resultados me pude dar cuenta que la mayoría de los estudiantes de esta unidad educativa no realizan los pases con precisión por este motivo se trabajara ejercicios específicos para desarrollar esta técnica.

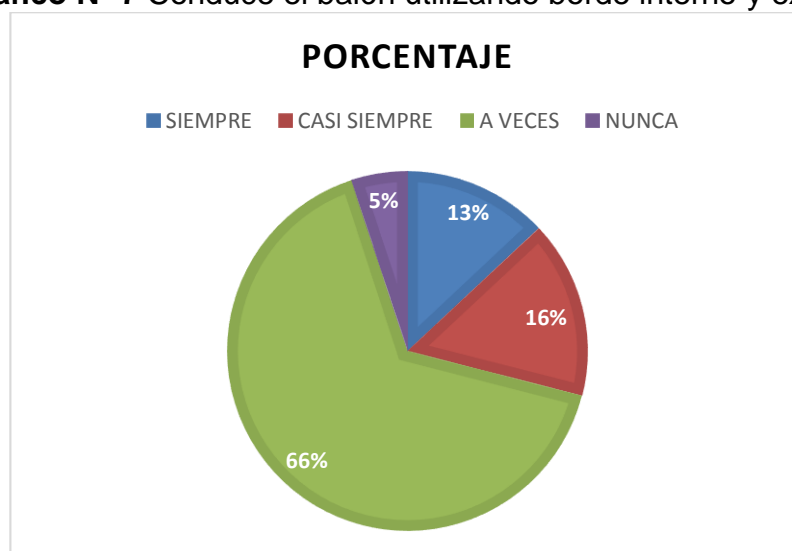
Pregunta Nº 3: ¿Conduce el balón utilizando borde interno y externo del pie?

Tabla Nº 8 Conduce el balón utilizando borde interno y externo del pie?

VALORACION	FRECUENCIA	Porcentaje
SIEMPRE	13	13%
CASI SIEMPRE	16	16%
A VECES	66	66%
NUNCA	5	5%
TOTAL	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico Nº 7 Conduce el balón utilizando borde interno y externo del pie



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

Una vez realizado los análisis pude notar que más de la mitad de los estudiantes no realizan la conducción de balón utilizando el borde interno y externo, por cual se deberá poner en prioridad esta técnica a la hora de entrenar.

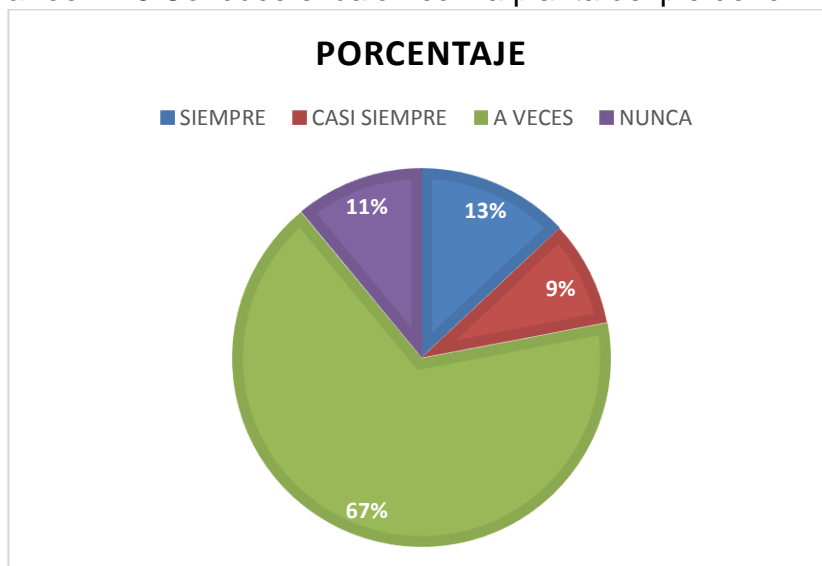
Pregunta N° 4: ¿Conduce el balón con la planta del pie de forma correcta?

Tabla N° 9 Conduce el balón con la planta del pie de forma correcta

VALORACION	FRECUENCIA	Porcentaje
SIEMPRE	13	13%
CASI SIEMPRE	9	9%
A VECES	67	67%
NUNCA	11	11%
TOTAL	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico N° 8 Conduce el balón con la planta del pie de forma correcta



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

Después de obtener los análisis me pude dar cuenta, que más de la mitad de los estudiantes no conducen el balón de forma correcta con la planta del pie. Por lo cual recomendamos más practica en la conducción con la planta del pie.

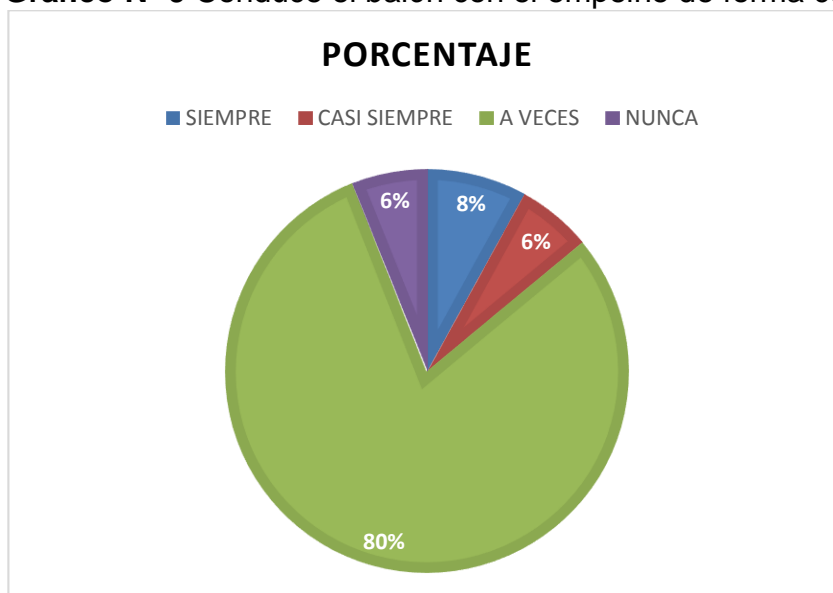
Pregunta N° 5: ¿Conduce el balón con el empeine de forma correcta?

Tabla N° 10 Conduce el balón con el empeine de forma correcta

VALORACION	FRECUENCIA	Porcentaje
SIEMPRE	8	8%
CASI SIEMPRE	6	6%
A VECES	80	80%
NUNCA	6	6%
TOTAL	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico N° 9 Conduce el balón con el empeine de forma correcta



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

Después de haber realizado los análisis, pude darme cuenta que en su totalidad los estudiantes no realizan de forma correcta la conducción con el empeine y los demás lo realizan de vez en cuando, pero son contados los que lo realizan de una forma eficaz.

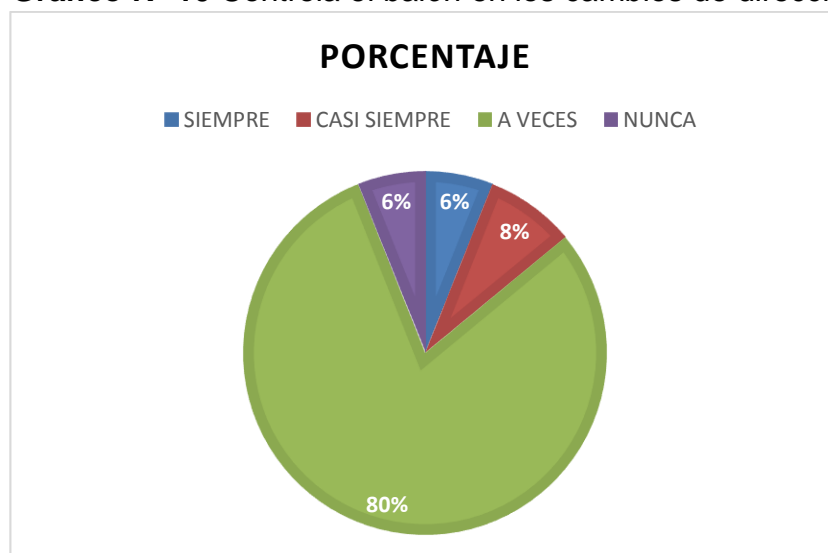
Pregunta N° 6: ¿Controla el balón en los cambios de dirección?

Tabla N° 11 Controla el balón en los cambios de dirección

VALORACION	FRECUENCIA	Porcentaje
SIEMPRE	6	6%
CASI SIEMPRE	8	8%
A VECES	80	80%
NUNCA	6	6%
TOTAL	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico N° 10 Controla el balón en los cambios de dirección



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

Una vez hecho los análisis correspondientes se pudo verificar que casi en su totalidad los estudiantes no controlan el balón cuando realizan un cambio de dirección, mientras que los demás si lo realizan, pero no de forma frecuente por cual debemos centrarnos más en enseñar esta técnica.

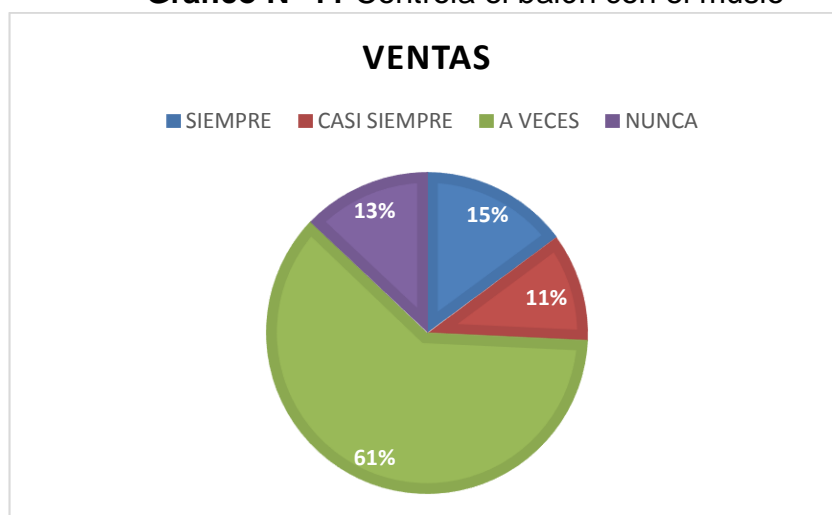
Pregunta N° 7: ¿Controla el balón con el muslo?

Tabla N° 12 Controla el balón con el muslo

VALORACION	FRECUENCIA	Porcentaje
SIEMPRE	15	15%
CASI SIEMPRE	11	11%
A VECES	62	62%
NUNCA	13	13%
TOTAL	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico N° 11 Controla el balón con el muslo



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

Según los análisis realizados a los estudiantes de educación básica media de esta intuición. Se pudo dar cuenta que más de la mitad de los estudiantes no pueden controlar el balón con el muslo de forma correcta. Del resto de los estudiantes son muy pocos los que saben controlar el balón con el muslo, debido que no tienen alguien que los dirija técnicamente.

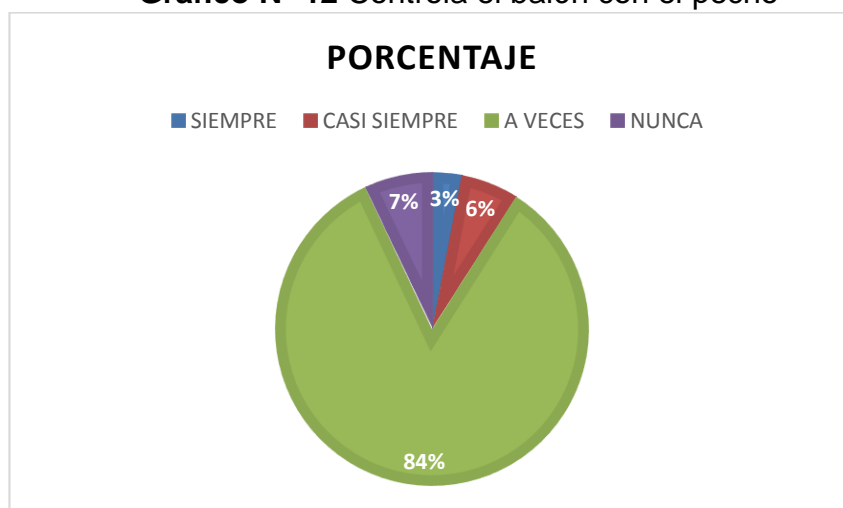
Pregunta N° 8 ¿Controla el balón con el pecho?

Tabla N° 13 Controla el balón con el pecho

VALORACION	FRECUENCIA	Porcentaje
SIEMPRE	3	3%
CASI SIEMPRE	6	6%
A VECES	84	84%
NUNCA	7	7%
TOTAL	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico N° 12 Controla el balón con el pecho



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

Luego de obtener los análisis pude constatar que casi en su totalidad los estudiantes no pueden controlar el balón con el pecho, y el resto de los muchachos si lo hacen, pero no de una forma técnica. Por lo cual se recomienda poner más empeño a la hora de la práctica.

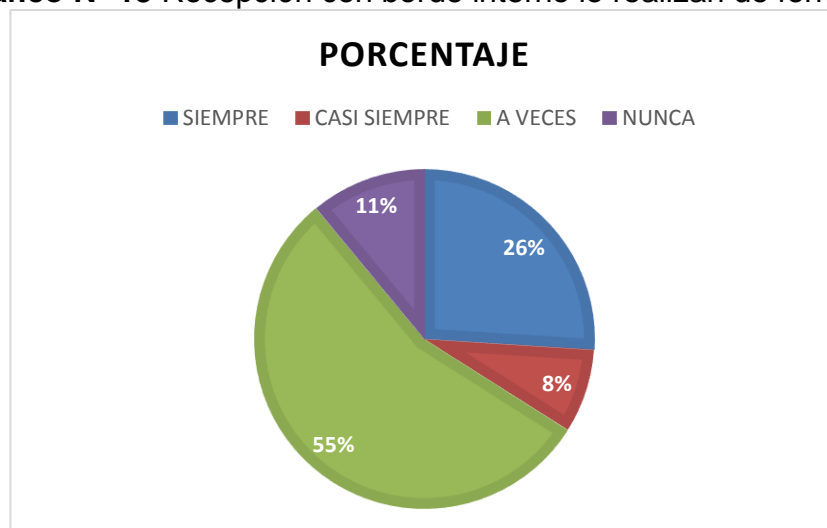
Pregunta Nº 9 ¿La recepción con borde interno lo realizan de forma correcta?

Tabla Nº 14 Recepción con borde interno lo realizan de forma correcta

VALORACION	FRECUENCIA	Porcentaje
SIEMPRE	26	26%
CASI SIEMPRE	8	8%
A VECES	55	55%
NUNCA	11	11%
TOTAL	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico Nº 13 Recepción con borde interno lo realizan de forma correcta



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

Después de haber hecho los análisis respectivos se pudo constatar que, más de la mitad de los estudiantes no pueden realizar la recepción del balón con borde interno de forma correcta, por lo cual debemos poner énfasis en el entrenamiento de esta técnica.

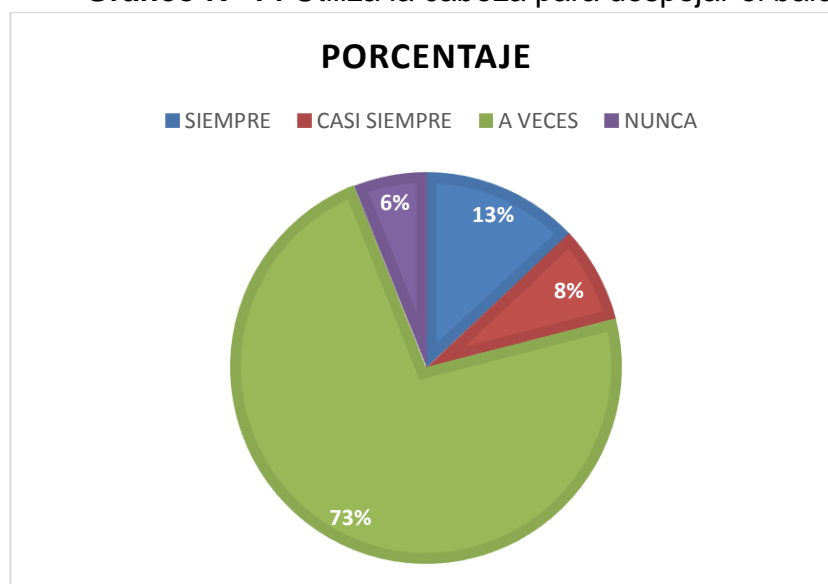
Pregunta N° 10: ¿Utiliza la cabeza para despejar el balón?

Tabla N° 15 Utiliza la cabeza para despejar el balón

VALORACION	FRECUENCIA	Porcentaje
SIEMPRE	13	13%
CASI SIEMPRE	8	8%
A VECES	73	73%
NUNCA	6	6%
TOTAL	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico N° 14 Utiliza la cabeza para despejar el balón



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

De acuerdo a los resultados obtenidos, la mayoría de los estudiantes no utilizan la cabeza para despejar un balón, el resto de los estudiantes se encuentran en las tres opciones primeras, pero son un mínimo de estudiantes los cuales hacen este gesto técnico de forma correcta.

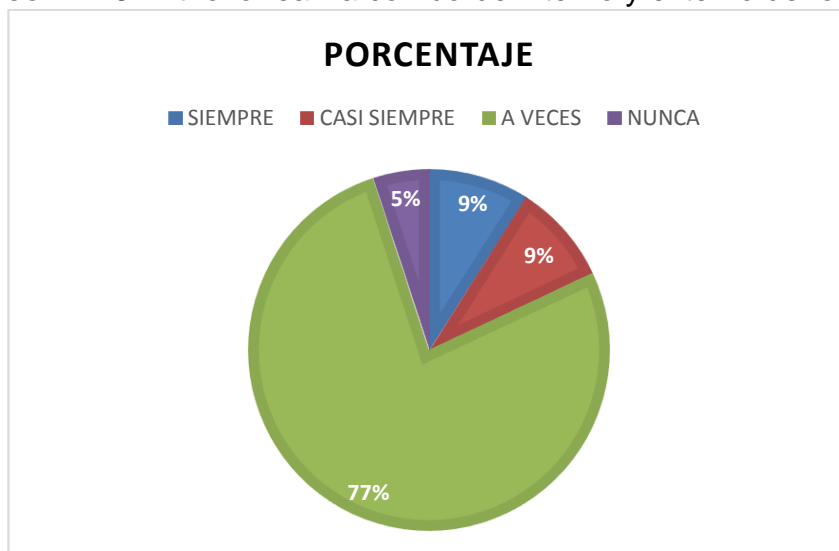
Pregunta N° 11: ¿El tiro lo realiza con borde interno y externo de forma eficaz?

Tabla N° 16 El tiro lo realiza con borde interno y externo de forma eficaz

VALORACION	FRECUENCIA	Porcentaje
SIEMPRE	9	9%
CASI SIEMPRE	9	9%
A VECES	77	77%
NUNCA	5	5%
TOTAL	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico N° 15 El tiro lo realiza con borde interno y externo de forma eficaz



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

De acuerdo a los resultados obtenidos la mayoría de estudiantes no ejecutan un buen tiro tanto con borde interno y externo por lo tanto se debe prestar más atención en este fundamento.

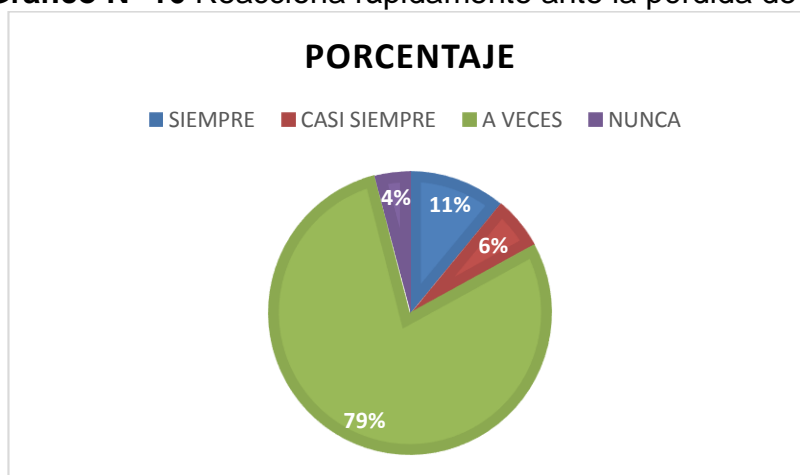
Pregunta N° 12 ¿Reacciona rápidamente ante la pérdida de un balón?

Tabla N° 17 Reacciona rápidamente ante la pérdida de un balón

VALORACION	FRECUENCIA	Porcentaje
SIEMPRE	11	11%
CASI SIEMPRE	6	6%
A VECES	79	79%
NUNCA	4	4%
TOTAL	100	100%

Fuente: estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta

Gráfico N° 16 Reacciona rápidamente ante la pérdida de un balón



Autor: Chuquín Albán Darwin

Análisis:

De acuerdo a los resultados obtenidos, la mayoría de los estudiantes no reacciona de forma rápida ante la pérdida de un balón, los demás lo hacen, pero eso es rara vez en los partidos de fútbol. Por lo cual recomiendo trabajar mucho lo que es la velocidad de reacción, para poder desenvolverse de forma eficiente dentro de un partido de fútbol.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Mediante la evaluación de las capacidades físicas por medio de los test físicos, se ha evidenciado que la mayoría de los estudiantes investigados presentan deficiente desarrollo en relación a las capacidades físicas básica.
- La evaluación de los fundamentos ofensivos que se realizó a través de la ficha de observación, se ha evidenciado que la mayoría de los estudiantes investigados presentan niveles muy bajos dentro de la técnica y la táctica.
- La mayoría de estudiantes consideran que es importante una guía didáctica sobre el desarrollo de las capacidades físicas y su aplicación en los fundamentos técnicos ofensivos.

5.2 Recomendaciones

- Que los estudiantes y docentes hagan conciencia y pongan mayor énfasis en el desarrollo de las capacidades físicas básicas
- que los estudiantes se interesen en la práctica del futbol ya que esto va a influir de manera positiva en el desarrollo físico.
- Elaborar una guía didáctica para desarrollar las capacidades físicas básicas y los fundamentos técnicos ofensivos del futbol.

5.3 Contestación a las preguntas de investigación

PREGUNTA Nº 1 ¿Cómo evaluar las capacidades físicas básicas de los estudiantes de Educación Básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra periodo 2016?

La evaluación de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de educación básica media en la unidad educativa Mariano Acosta. Lo realizamos mediante la aplicación de test físicos para conocer el estado en que se encontraban, los alumnos en las diferentes capacidades como son la resistencia la flexibilidad la velocidad y la fuerza.

PREGUNTA Nº 2 ¿Cómo evaluar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol de los estudiantes de Educación Básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra periodo 2016?

Mediante esta pregunta se podrá evaluar los fundamentos técnicos ofensivos del futbol. A través de una ficha de observación, evaluaremos los siguientes fundamentos, Desmarques, ataques, contraataques, desdoblamientos, espacios libres, apoyos, ayudas permanentes, paredes, temporizaciones, cargas, conservación del balón y control del juego, ritmo de juego, cambios de ritmo, cambios de orientación, velocidad en el juego, progresión en el juego y vigilancia.

PREGUNTA Nº 3 ¿Cómo aplicar la guía didáctica para el desarrollo de las capacidades físicas básicas y su aplicación en los fundamentos técnicos ofensivos?

Presentando la guía didáctica para el desarrollo las capacidades físicas básicas. La cual está compuesta por un conjunto de ejercicios fáciles de aplicar. Para de esta manera los docentes y estudiantes pongan en práctica de manera correcta con el contenido de esta guía.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título

“GUÍA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU APLICACIÓN EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA EN LA UNIDAD EDUCATIVA MARIANO ACOSTA PERIODO 2016.

6.2. Justificación

Luego de haber aplicado las fichas de observación y los test físicos, de las capacidades físicas básicas, a los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de la “Unidad Educativa Mariano Acosta”. Se ha podido evidenciar que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel muy deficiente en lo que corresponde al desarrollo de las capacidades físicas básicas. Entonces por lo antes visto se sugiere recapacitar y luego hacer conciencia en los docentes encargados de la materia.

Para que incentiven a los estudiantes a realizar actividad física, presentando a una planificación en donde estén los ejercicios con todos sus pasos para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. Por otro lado, en lo que se refiere a los fundamentos técnicos ofensivos.

La mayor parte de estudiantes presentan muchas dificultades a la hora de realizar el gesto técnico. Por lo que se recomienda una planificación bien estructurada sobre los fundamentos ofensivos que baya de la mano con la preparación física, para de esta manera poder lograr los objetivos

propuestos, y lograr incentivar a los estudiantes para que más tarde logren un desarrollo integral basado en lo físico y el psicológico.

6.3. Fundamentación

6.3.1 Capacidades físicas básicas

En la actualidad todas las personas que se encuentran al frente del deporte, han despertado un enorme interés en el desarrollo de las capacidades físicas básicas (Resistencia, flexibilidad, velocidad, fuerza).

Debido a que son un factor fundamental en el crecimiento de todos los seres humanos, pero de manera primordial en el desarrollo de los deportistas, tomando en cuenta que el objetivo del desarrollo de las capacidades físicas básicas es el mantenimiento de la salud y la calidad de vida.

Según Villada Manuel. (2002). Es la aptitud o suficiencia para desarrollar alguna cosa, podríamos decir que existen tantos niveles de capacidades físicas básicas como individuos, porque cada persona las posee en un grado diferente de acuerdo con su edad, su salud y su tipología física. El mantenimiento de unos niveles aceptables de cada una de las capacidades asegura una buena calidad de vida. (pg.271).

Estas cualidades físicas son fundamentales a la hora del entrenamiento de los deportistas. Por lo que estas deben ser desarrolladas de acuerdo a su edad y siempre tomando en cuenta la salud del deportista.

6.3.1.1 La resistencia como capacidad física básica

La resistencia dentro de lo que se refiere al fútbol, es la capacidad que tienen los deportistas de resistir una carga de trabajo por un largo tiempo, pero manteniendo el rendimiento de forma eficiente.

Para Vila Carlos (2006). Es la capacidad de resistir una carga, física y psíquicamente durante un largo periodo de tiempo, hasta que aparece la disminución del rendimiento debido a la fatiga. O como la capacidad de recuperarse con ala mayor brevedad posible, posible después de un esfuerzo físico o psíquico. (pg.73)

Para entender un poco más, vamos a resaltar y decir que la resistencia es la capacidad física básica, que permite al deportista soportar una carga física durante el mayor tiempo posible retrasando un poco más la aparición de la fatiga.

6.3.1.2 La flexibilidad como capacidad física básica

Muchos autores coinciden con el mismo concepto, pero hay otros que nos dan otra versión sobre sobre flexibilidad. Donde afirman que es una de las cualidades básicas para el desarrollo de las demás.

Para Palacios Samuel, Ferrándiz Isabel, Orden Vicente. (2011). Es la cualidad física básica que tiene menor relación con las demás (resistencia, fuerza, velocidad). Pero no por ello es menos importante. Aunque no hace mucho tiempo ha estado un tanto olvidada y hoy en día no se no se concibe ningún plan de acondicionamiento físico que prescindiera de ella. La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo o de todo el. (pg.21)

La flexibilidad como cualidad física ayuda alcanzar un alto grado de movimiento en una articulación, tomando en cuenta que esta depende mucho de la distensibilidad de la capsula articular, la calidad muscular y la capacidad de estiramiento de los tendones.

6.3.1.3 La velocidad como capacidad física básica

En el campo del entrenamiento deportivo, el término velocidad no solo es una característica de los movimientos, sino que este alcanza un valor

específico, dentro de las cualidades físicas, y en base a los recursos que tiene nuestro cuerpo nos permite realizar los movimientos a la máxima velocidad.

Para Cuenca Francisco. (2008) es la cualidad física que marca las diferencias en el fútbol, aunque también es cierto es la cualidad menos mejorable de todas y que más condicionada esta genéticamente. Ahora bien, esto no es motivo para que no la entrenemos y no saquemos el máximo partido de nuestras condiciones, pues de eso se trata. (pg. 71)

Casi todo el autor lo definen a la velocidad como la capacidad del deportista de transportarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible, pero en el fútbol lo vamos a definir así. La capacidad para sacar ventaja espacial y temporal al opositor en el momento en el que el juego se desarrolla

6.3.1.4 La fuerza como capacidad física básica

La fuerza es una capacidad física de los deportistas que se caracteriza por generar tensión intramuscular frente a diferentes resistencias. Independientemente de que haya o no movimiento. Y se diferencia de las demás debido a que esta va aumentando con los años, aunque no tenga ningún entrenamiento

Para Mirella Ricardo. (2006) la fuerza muscular es la capacidad física del ser humano que permite vencer una resistencia u oponerse a ella con esfuerzo de la tensión muscular. En la práctica, el concepto de fuerza se utiliza para explicar la característica del movimiento arbitrario de un individuo en el cumplimiento de una acción motriz concreta. (pg.45)

La fuerza es una cualidad motriz condicional que se caracteriza por los procesos de transformación de energía. Es una de las capacidades fundamentales ya que de esta dependen las demás para su eficaz desarrollo.

6.3.2 Fundamentos técnicos ofensivos del futbol

Según mi criterio son todas las acciones tácticas que realiza un equipo cuando tiene la posesión de la pelota para mantenerla, avanzar hacia la portería contraria y finalizar la jugada en gol.

6.3.2.1 Control

- Control del partido y del juego
- Conservación del balón
- Cambios de orientación
- Vigilancias

El control no es otra cosa que la acción mediante la cual nos apropiamos del balón dejándolo en óptimas condiciones para empezar una nueva jugada.

Según López Javier, Bernal Javier, Wanceulen Antonio, Wanceulen José. (2007) es la acción técnica a través de la cual el jugador se hace con el dominio del balón y lo deja en posición y condiciones para realizar una acción posterior. El dominio de esta acción en el futbol actual donde la reducción del espacio, velocidad, el tiempo obligan a desarrollar con precisión esta acción para favorecer la continuidad del juego. (pg. 9)

6.3.2.2 Movilidad

- Desmarque
- Apoyo
- Cambios de ritmo y de dirección

La movilidad es un fundamento técnico, y dentro del futbol requiere de inteligencia táctica para ocupar los espacios más adecuados en el

momento oportuno y un gran respaldo para brindar continuamente al jugador que posee el balón.

Según Velasco Jesús, Lorente Javier. (2003) es una cualidad que permite trabajar con mayor facilidad las demás cualidades físicas o técnicas, pues sirve de soporte a todas ellas, así como de protección de cara a posibles lesiones musculares e incluso articulares. Parece ser que el termino movilidad engloba mejor la capacidad de actuar con la mayor amplitud de movimiento que una articulación permite. (pg. 134)

6.3.2.3 Penetración

- Pared
- Espacio libre
- Desdoblamiento
- Progresión

Podemos decir que es la acción de golpear el balón rápida y oportunamente de manera alargada, siempre en dirección a la meta y con objeto de desequilibrar al oponente

Dice G Rubén, Damo Arlei. (2004). hay un territorio en la cancha de futbol dividido en dos mitades que se da el embate en el cual algunas posiciones precisas ser defendidas y otras atacadas y conquistadas. El objetivo último es penetrar en el ares del enemigo a través de la pelota y marcar puntos. (pg. 23)

6.3.2.4 Improvisación

- Ataque
- Contraataque
- Ritmo de juego

La acción de improvisar en el futbol. Significa hacer algo sin haberlo preparado previamente, o a veces los jugadores hacen algo que nadie lo

esperaba. En el fútbol este fundamento es fundamental de manera que si sabemos hacer una buena improvisación podemos aprovechar la jugada y terminar anotando un gol en la portería contraria

Dice Bangsbo Jens. (2002). Las oportunidades de un jugador para improvisar en el fútbol son numerosas. La capacidad para sorprender a un oponente puede ser muy importante para el éxito del equipo. Este elemento se pierde si un jugador corre al mismo tiempo todo el tiempo. El descubrimiento de carreras de mayor velocidad por los jugadores de primera división en comparación con jugadores de primera división con jugadores de segunda división sugiere, que es más importante ser capaz de ejecutar ejercicios de alta intensidad durante un partido. (pg. 70)

Mediante la improvisación se puede sorprender al contrincante y de esta manera poder robar el balón y avanzar a portería contraía con el objetivo de anotar un gol

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

Elaborar una guía didáctica para el desarrollo de las capacidades físicas básicas y su aplicación en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de educación básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta periodo 2016.

6.4.2 Objetivos específicos

- Perfeccionar las capacidades físicas básicas para su aplicación en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol.
- Socializar la propuesta con los docentes y los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Ciudad: Ibarra

Beneficiarios: Estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta.

6.6 Desarrollo de la propuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

GUÍA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU APLICACIÓN EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BASICA MEDIA EN LA UNIDAD EDUCATIVA MARIANO ACOSTA PERIODO 2016.



Autor: Chuquín Albán Darwin

Ibarra, 2017

Presentación

Esta guía didáctica para el desarrollo de las capacidades físicas básicas y su aplicación en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol, se lo realizó para los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de la unidad educativa Mariano Acosta, está destinada a la participación activa de los estudiantes en las horas de educación física.

Cada una de las actividades cuenta con contenidos básicos que serán de gran ayuda a la hora de la práctica de las capacidades físicas básicas y de esta manera los estudiantes sean conscientes de los beneficios que produce la actividad física.

Un aporte importantísimo que tiene esta guía es que cada una de las actividades son ejercicios básicos y fáciles de comprender los mismos que están destinados a fortalecer las cualidades físicas. Este aporte será muy útil dentro y fuera de la institución.

TALLER N° 1

Tema: Calentamiento de la resistencia

Conceptualización: La resistencia es entendida como la capacidad de continuar con una determinada actividad, más allá del cansancio físico o psíquico.

Objetivo: Elevar lentamente la actividad cardiovascular, respiratoria y muscular con la finalidad de preparar al organismo para una actividad física más intensa.

Calentamiento: El calentamiento general comienza con el movimiento de las articulaciones empezando desde el cuello, hombros, brazos, cintura, rodillas y tobillos.

Carrera continua: lo realizamos con un trotecito suave como parte del calentamiento

Relajación y respiración: todos estos ejercicios los realizamos al finalizar cada sesión de trabajo cuya finalidad es la relajación y la estabilidad del sistema respiratorio.



Evaluación: Preparar los músculos para resistir largos periodos de trabajo

TALLER N° 2

Tema: Calentamiento de la flexibilidad

Conceptualización: La flexibilidad es una cualidad física que debe ser desarrollada mediante un entrenamiento cuidadoso, debido a que tiene que ver de manera directa con las articulaciones para poder realizar cualquier movimiento.

Objetivo: Mantener o aumentar la amplitud de movimiento de las articulaciones y evitar en lo posible la gran disminución que se produce con el aumento de los años.

- Sentado y con las palmas de las manos llega a la punta de los pies que se encuentran juntos. Nos permite medir la elasticidad de los músculos que se encuentran en los glúteos, lumbares, bíceps y femoral.
- En posición de pie nos agachamos y tratamos de topar el piso con las palmas de las manos
- Sentado con la pierna derecha extendida y la izquierda doblada toma la pierna izquierda con el brazo derecho y gira la cabeza y la parte superior del tronco hacia el lado izquierdo. Cambia de lado.



Evaluación: Prevenir lesiones musculares

TALLER Nº 3

Tema: Calentamiento de la velocidad

Conceptualización: Para el calentamiento de la velocidad se prepara al deportista fisiológicamente para ejecutar específicamente ejercicios de velocidad, pero sobre todo para prevenir lesiones musculares.

Objetivo: Realizar el calentamiento de forma correcta para evitar lesiones musculares y optimizar los objetivos de cada sesión.

Ejercicios

- Calentamiento de brazos adelante y atrás.
- Piques de velocidad de unos 15 metros y regresamos caminando
- Paso lateral Cruzado con ligera elevación de la rodilla que queda atrás.
- Paso lateral realizando apoyos únicamente con la parte delantera de los pies.
- Ejercicio de talón – punta + saltito”: balanceo de brazos acompañando la pisada completa desde el talón hacia la punta para calentar toda la musculatura implicada en el arco plantar, tobillo y rodilla.



Evaluación: Prevenir lesiones musculares

TALLER Nº 4

Tema: Calentamiento de la fuerza

Conceptualización: Para ejecutar ejercicios de velocidad se requiere una preparación más exigente, sobre todo en la región del tronco y cintura escapular donde los músculos estabilizadores realizarán un trabajo muy exigente.

Objetivo: Aumentar progresivamente la capacidad de contracción muscular

Ejercicios

- Flexión de brazos
- Media sentadilla y sentadilla completa
- Elevación de rodillas
- Elevación de talones al glúteo
- Abdominales
- Trabajo en parejas
- (empujes, arrastres, tracción, transporte)



Evaluación: Preparar los músculos para realizar ejercicios de fuerza

TALLER Nº 5

Tema: La Resistencia

Conceptualización: Es la cualidad física que permite persistir en esfuerzos moderados y prolongados.

Objetivo: Es mantener un nivel de intensidad determinado mediante la duración de la actividad deportiva o física como también facilitar la recuperación dentro de la propia sesión de entrenamiento, así como dentro de las competencias.

Ejercicios

- Carreras continuas
- Fartlek
- Trotar libremente por el espacio, pero a distintos ritmos (lento, medio, rápido)
- Carreras en parejas, correr pisando la sombra del compañero.
- Correr a través de carreras de relevo.
- Trotar salvando diferentes obstáculos.
- Trotar en hileras saltando por encima de sus compañeros.




Evaluación: Preparar al organismo para resistir largos periodos de trabajo físico


TALLER Nº 6

Tema: La resistencia aeróbica
Conceptualización: Es la que se produce a través del metabolismo aeróbico, que realizan las células musculares mediante combustiones, es decir, reacciones químicas en presencia de oxígeno.
Objetivo: Adaptar al organismo para que sea capaz de efectuar un ejercicio sosteniendo un equilibrio de oxígeno.
Ejercicios <ul style="list-style-type: none">• Caminar• Correr• Nadar estilo libre• Paseos en bicicleta• Saltar la cuerda
 A photograph showing a group of people running on a large, green grassy field. They are wearing light-colored athletic wear. In the background, there is a chain-link fence, a utility pole, and some buildings under a cloudy sky.
Evaluación: Preparar al organismo para realizar trabajos físicos con suficiente oxígeno

TALLER Nº 7

Tema: La resistencia anaeróbica
Conceptualización: Es aquella que surge cuando practicamos ejercicios que requieren un esfuerzo físico de gran intensidad. Mediante este proceso nuestro cuerpo necesita una dosis extra de oxígeno en el tejido de nuestros músculos para satisfacer estas grandes cantidades de energía.
Objetivo: Adaptar al organismo para realizar actividades que requieren muy poco tiempo para ejecutarlas
Ejercicios <ul style="list-style-type: none">• Saltos verticales sobre vallas o cajones (carrera de obstáculos)• Saltos consecutivos (mínimo 30) con un minuto de pausa• Triple saltos• Carreras (6 segundos)• Carreras (6 a 20 segundos)

Evaluación: prepara al organismo para resistir trabajos falta de oxígeno

TALLER Nº 8

Tema: La velocidad
Conceptualización: Es una capacidad compleja, definida como la facultad de reacción con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.
Objetivo: Es la coordinación de movimientos para poder desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
Actividades <ul style="list-style-type: none">• Correr sobre la punta de los pies desde que empiezas hasta que terminas la carrera• Elevación de rodillas al pecho• Saltar la cuerda• Skipping con y sin obstáculos• Relevos• Carreras con paracaídas
 A photograph showing a group of people running on a grassy field. They are wearing white shirts and dark shorts. The background features a chain-link fence, a utility pole, and a building under a cloudy sky.
Evaluación: Mejoramiento de la multilateralidad

TALLER N° 9

Tema: La velocidad de reacción

Conceptualización: La capacidad de responder rápidamente a un estímulo determinado.

Objetivo: Desarrollar la coordinación del deportista mediante estímulos.

Actividades

- Salidas desde la posición de espaldas (al sonido del pito)
- Salida desde la posición de cubito ventral
- Salida desde la posición del cubito dorsal
- Salida desde la posición de rodillas
- Salida desde la posición sentado
- Salida desde la posición sentados
- Salto vertical y un pique de 15 metros



Evaluación: Mejorar el tiempo de reacción de los estudiantes

TALLER Nº 10

Tema: La velocidad de reacción

Conceptualización: La capacidad de responder rápidamente a un estímulo determinado. Tiene como límite de tiempo 1 a 10 segundos

Objetivo. Mejorar la velocidad de reacción mediante estímulos visuales o auditivos.

Actividades

- Pequeños saltos a una señal elevación de rodillas
- Pequeños saltos a una señal separar y juntar piernas en el aire
- Pequeños saltos a la señal giros en distintas direcciones
- En posición de bipedestación salidas ante estímulos sonoros



Evaluación: Mejorar el sistema sensitivo de los estudiantes

TALLER Nº 11

Tema: La velocidad de reacción

Conceptualización: Es la capacidad del sistema nervioso central para recibir un estímulo visual, auditivo, o táctil.

Objetivo. Lograr que los estudiantes reaccionen de manera inmediata ante un estímulo

Actividades

- Salida de rodillas ante un estímulo sonoro
- Carrera con cambios de dirección
- Trote suave a la señal saltar lo más alto que puedan
- Salidas desde la posición de cubito ventral
- Trote suave a la señal piques 5 metros



Evaluación: Mejoramiento de la reacción ante un estímulo

TALLER Nº 12

Tema: La Velocidad de desplazamiento

Conceptualización: Esta capacidad depende de factores fisiológicos físicos y mecánicos ya que su trabajo es desplazarse lo antes posible de un lugar a otro

Objetivo: Mejorar la velocidad de los estudiantes

Actividades

- Desplazarse en distintas direcciones
- Saltos en vallas
- Desplazarse lo más rápido esquivando obstáculos
- Trabajo con aros
- Saltos por encima de un compañero que se encuentra en cuclillas.



Evaluación: Realizar desplazamientos sin dificultad

TALLER Nº 13

Tema: La velocidad de desplazamiento

Conceptualización: Es la capacidad de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible. Este tipo de velocidad se aplica en los futbolistas ya que ellos necesitan moverse rápidamente en distancias cortas.

Objetivo: Trasladarse de un lugar a otro lo más rápido posible

Actividades

- Talones a los glúteos
- Trabajo con aros para la frecuencia de zancada
- Desplazamiento en zigzag
- Desplazamiento hacia adelante saltando por arriba de los conos
- Saltar cambiando de pie
- Saltar lo más rápido elevando las rodillas



Evaluación: Mejorar los desplazamientos de los estudiantes

TALLER N° 14

Tema: La velocidad gestual

Conceptualización: Es la que viene marcada por el tiempo que tardamos en alizar un gesto técnico correcto, por ejemplo, un regate o en armar la pierna para un disparo a portería, todo ello es fundamental en un delantero.

Objetivo: Realizar un gesto técnico correcto en un mínimo de tiempo.

Actividades

- Sistema del gesto facilitado: se facilita la realización del gesto, como por ejemplo utilizando pelotas de tenis para el lanzamiento en balonmano
- Repetición del gesto: se trabaja el gesto técnico de forma repetida dentro de cualquier deporte.



Evaluación: Mejorar la velocidad del gesto técnico

TALLER Nº 15

Tema: La fuerza

Conceptualización: La fuerza es una capacidad física que se caracteriza por generar tensión intramuscular frente a diferentes resistencias. Independientemente de que haya o no movimiento.

Objetivo: Vencer cualquier tipo de resistencias mediante la tensión intramuscular.

Actividades

- Flexión de brazos
- Saltos sin impulso
- Saltos elevando los talones a los glúteos
- Saltos elevando las rodillas
- Salto lateral con las dos piernas hacia izquierda y derecha
- Saltos con un solo pie (alternando izquierdo y derecho)



Evaluación: Mejorar la fuerza de los diferentes grupos musculares

TALLER Nº 16

Tema: La fuerza máxima

Conceptualización: Es mayor cantidad de fuerza que podemos alcanzar mediante la tensión muscular.

Objetivo: Adaptación de los músculos para que no haya ningún tipo de lesión muscular. Debido a que el sistema muscular no se encuentra preparado para resistir intensidades elevadas.

Actividades

- Flexión de brazos cargado a un compañero
- Cargar a otro compañero
- Sujetar la pierna del compañero mientras flexiona con la otra pierna
- Salto lateral con las dos piernas hacia izquierda y derecha
- Saltos con un solo pie (alternando izquierdo y derecho)



Evaluación: Preparar los músculos para soportar grandes cargas

TALLER Nº 17

Tema: La fuerza explosiva

Conceptualización: Es la capacidad de mover el propio cuerpo o instrumentos con una velocidad elevada. Queda caracterizada por la velocidad alcanzada y no por la cantidad de movimiento.

Objetivo: Producir elevados grados de fuerza en el menor tiempo posible

Actividades

- Saltar con los dos pies sobre un banco de 30cm de altura
- Multisaltos verticales
- Piques de 10 metros
- Saltos sobre vallas o cajones
- Salidas con saltos atrás
- Salidas con apoyo en una sola pierna



Evaluación: Preparar a los estudiantes para realizar movimientos muy rápidos

TALLER Nº 18

Tema: Fuerza explosiva

Conceptualización: es la capacidad de vencer un peso a gran velocidad.

Objetivo: vencer una carga con la mayor velocidad posible.

Actividades

- Multisaltos verticales
- Skiping bajo
- Skiping alto
- Saltos sobre vallas de distintas alturas
- Saltos polimétricos



Evaluación: Mejoramiento de los músculos del tren inferior

TALLER Nº 19

Tema: Fuerza resistencia

Conceptualización: Es la capacidad de resistir contra el cansancio durante cargas de larga duración o repetitivas en un trabajo muscular estático o dinámico.

Objetivo: evitar la aparición de la fatiga en los ejercicios de fuerza resistencia.


Actividades

- Trotecito suave
- Elevación de rodillas
- Saltos
- Levantamiento de talones a los glúteos
- Desplazamiento lateral (izquierda-derecha)
- Trote alrededor del campo (50%)
- Abdominales (>40)



Evaluación: Preparar a los músculos para resistir al cansancio

TALLER Nº 20

Tema: La Fuerza Resistencia
Conceptualización: Es la capacidad del organismo de oponerse a fuerzas producidas por el organismo.
Objetivo: Preparar al organismo para resistir la fatiga en posteriores ejercicios.
Actividades <ul style="list-style-type: none">• Elevación de rodillas• Elevación de talones• Abdominales más de 40• Desplazamiento lateral• Saltos con cruce de piernas• Sentadillas completas más de treinta

Evaluación: Preparar a los músculos del tren inferior para resistir cargas durante largos periodos de tiempo

FUNDAMENTOS OFENSIVOS DEL FUTBOL

TALLER Nº 21

Tema: El Control

Conceptualización: Es aquella acción que nos permite dominar el balón, dejándola en buenas condiciones para continuar el juego inmediatamente y realizar las acciones posteriores que pretendamos llevar a cabo.

Objetivo: Controlar el balón para realizar una nueva jugada.

Actividades

En este ejercicio trabajaremos también la movilidad lateral, lo haremos para izquierda y para derecha el número de veces que consideremos oportunas. Normalmente 5 veces a cada lado por jugador sería suficiente.

- El jugador 1 pasa al jugador 2
- El jugador 2 controla el balón
- El jugador 2 conduce al balón hacia un lado hasta el cono
- El jugador 2 pasa al jugador 1
- El jugador 2 vuelve a su posición original



Evaluación: Mejorar el control del balón dentro de los partidos de futbol

TALLER Nº 22

Tema: El apoyo

Conceptualización: Es la acción mediante la cual todos los compañeros del jugador que posee el balón tratan de facilitarle su posesión, para que posteriormente pueda realizar la acción que más convenga al equipo,

Objetivo: Facilitar la posesión del balón para realizar una jugada posterior.

Actividades

- Cuando un jugador recibe el balón, el resto de compañeros deben acercarse o alejarse de su posición, situándose en zonas libres de adversarios en las que puedan recibir el balón, ofreciendo soluciones a su compañero.



Evaluación: Mejorar el gesto técnico para poder realizar un buen apoyo.

TALLER Nº 23

Tema: Las Paredes

Conceptualización: Son combinaciones o jugadas de acción rápida de entrega y devolución del balón entre dos o más jugadores de un equipo,

Objetivo: Realizar pases efectivos, para jugar rápidamente y avanzar a portería contraria.

Actividades

- Dos jugadores avanzan uno por derecha y otro por izquierda realizando pases de un lado al otro en zig-zag
- Pases entre dos compañeros uno pasa con derecha el otro con izquierda
- Se ubican tres jugadores en forma de triángulo y realizan pases ya sea con pie izquierdo o con pie derecho



Evaluación: Pases de balón precisos.

TALLER Nº 24

Tema: La Progresión

Conceptualización: Son todas las acciones tanto individuales como colectivas, que realiza un equipo, con el objetivo de llevar, con la mayor efectividad, el balón en sentido perpendicular hacia la portería contraria.

Objetivo: Realizar acciones efectivas para poder avanzar a portería contraria con el objetivo de anotar un gol.

Actividades

- Pases cortos, conducción y tiro.
- Movilidad continua de jugadores.
- Comunicación entre los jugadores.
- Creación y ocupación de espacio.
- Intensidad en la presión.
- Amplitud en ataque.



Evaluación: Mejorar los pases a la hora de un ataque

TALLER Nº 25

Tema: El contra ataque

Conceptualización: Es progresar y llevar el balón dominado hacia la portería contraria aprovechando el momento de desequilibrio provocado por la construcción ofensiva para superarlo en menor tiempo posible.

Objetivo: Realizar acciones efectivas para poder avanzar a portería contraria con el objetivo de anotar un gol.

Actividades

- Realizar un eficaz trabajo defensivo para arrebatar el balón al rival
- Sorprender al rival con breves y seguras posesiones de balón
- Evitar que el contrario se reorganice
- arrebatar el balón al equipo contrario
- movilidad del equipo



Evaluación: Aprovechar la pérdida de balón del contrincante

TALLER Nº 26

Tema: Ritmo de juego

Conceptualización: Mantener, desde el principio hasta el final, acciones, ejercicios que no sufran alteraciones en su desarrollo,

Objetivo: Sorprender al adversario en cualquier momento del juego dentro de un partido de futbol.

Actividades

- Estar mejor preparados que el contrario en el aspecto físico, con el ritmo de juego rápido debemos tratar de desgastar al adversario.
- Si nuestros jugadores están dotados de una mayor velocidad, al imponer un ritmo de juego rápido les estamos manteniendo en un nivel de participación muy alto.
- Con un ritmo de juego rápido será más fácil sorprender al adversario en un momento determinado, incluso en la ejecución de jugadas a balón parado.



Evaluación: Mantener un ritmo de juego durante todo el partido

TALLER Nº 27

Tema: Cambios de ritmo

Conceptualización: Son los diversos movimientos, en cuanto a lentitud y velocidad, de los hombres de un equipo que se encuentran en posesión del balón y de las diferentes velocidades y trayectorias de éste.

Objetivo: Sorprender a la defensa contraria en cualquier momento del partido.

Actividades

- Conducción mediante obstáculos lo más rápido posible
- Conducir el balón 10 metros y un pique de velocidad de 15 metros
- Conducción de balón con cambios de velocidad
- Trote sin balón con cambios de velocidad



Evaluación: sorprender al enemigo, en cualquier momento del partido

TALLER Nº 28

Tema: Cambio de orientación

Conceptualización: Son aquellos envíos cortos, medios o largos del balón que cambian su trayectoria

Objetivo: Sorprender al contrario para dejarle mal ubicado sin que tenga tiempo para reaccionar


Actividades

- Pases de balón a una distancia de 30 metros
- Tiros libres al arco
- Tiros con barreras
- Pases alternando distancias



Evaluación: Engañar al enemigo, a la hora de atacar

TALLER Nº 29

Tema: Ataque
Conceptualización: Es intentar hacer gol en la portería contraria con la participación de casi todos los jugadores del equipo que se encuentra en posesión del balón.
Objetivo: Desbordar a la defensa contraria con el objetivo de anotar un gol.
Actividades <ul style="list-style-type: none">• Fútbol reducido 3 x3• Fútbol reducido 5x5• Fútbol reducido con un comodín• Pases en parejas, con un estudiante que quite el balón• Conducción frente a dos estudiantes que hagan pressing

Evaluación: Mejorar los tiros a la portería contraria

TALLER Nº 30

Tema: Velocidad en el juego

Conceptualización: Son todas las acciones realizadas por los jugadores de un equipo, con golpes de balón preciso y orientado oportunamente.

Objetivo: realizar los pases de forma rápida para encontrar desprevenida a la defensa contraria.

Actividades

- Pases efectivos, entre cuatro estudiantes
- Tiros penales a puntos fijos
- Conducción en zigzag
- 5 saltos en vallas, conducción y tiro al arco



Evaluación: Realizar un juego rápido para engañar al enemigo

6.7 Impactos

Esta investigación tiene un valor muy significativo debido a que a través de esta guía didáctica que trata sobre el desarrollo de las capacidades físicas básicas ayudamos a los estudiantes en su desarrollo físico e intelectual pero fundamentalmente ayudamos al deportista a llevar una mejor calidad de vida. Aparte de todo esto esta guía sirve como un punto de partida para ir desarrollando las diferentes capacidades físicas que serán de gran beneficio a la hora de practicar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol.

6.7.1 Impacto social

Esta guía didáctica ayuda a los estudiantes a que tengan una mejor calidad de vida tanto en la salud, como en lo psicológico, fomentando el desarrollo de las capacidades físicas básicas, ya que a través del desarrollo de estas fomentamos el deporte.

6.7.2 Impacto educativo

La presente propuesta ayuda a los estudiantes, de manera positiva a desarrollar las diferentes habilidades y destrezas para adquirir conocimientos científicos para poner en práctica dentro de los juegos de fútbol, debido a que esta guía didáctica está basada principalmente en ejercicios y actividades motivacionales para los estudiantes

6.7.3 Impacto deportivo

Esta guía didáctica ayuda a los estudiantes a formarse en un carácter integral ya que los les enseñamos normas y reglas en el campo deportivo lo cual ayuda a llevar una vida ordenada dentro de la sociedad.

6.8 Difusión

La socialización de esta propuesta se la realizo con los docentes y estudiantes de la unidad educativa Mariano Acosta dándoles a conocer sus beneficios y su importancia.

6.9 Bibliografía

- 1.- ARDA TONI, CASAL CLAUDIO. (2003). Metodología de la enseñanza del fútbol. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 2.- BANGSBO JENS, PEITERSEN BIRGER. (2003). *Fútbol: jugar en ataque*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona
- 3.- BENEDEK, ENDRÉ. (2006). *Fútbol infantil*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 4.- CAÑIZARES JOSE, CARBONERO CARMEN (2016). *Capacidades físicas básicas: su desarrollo en la edad escolar*. Editorial WANCEULEN. España.
- 5.- CASTAÑER MARTHA, CAMERINO OLGER. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria*. Editorial INDE. Zaragoza
- 6.- CASTEJÓN JUAN, NAVAS LEANDRO (2009). *Aprendizaje, desarrollo y disfunciones. Implicaciones para la enseñanza en la educación secundaria* Editorial CLUB UNIVERSITARIO. España.
- 7.- COMETTI G. (2007). *Entrenamiento de la velocidad*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 8.- CORREA JORGE, ERMITH DIEGO. (2009). *Principios y métodos para el entrenamiento de la fuerza muscular*. Editorial UNIVERSIDAD DEL ROSARIO. Bogotá
- 9.- COSTA ALBERTO. (2009). *estructura y planificación*. Editorial WANCEULEN. Sevilla
- 10.- COX RICHAR. (2008). *Psicología del deporte*. Editorial MÉDICA PANAMERICANA. Estados Unidos.

- 11.- CUENCA FRANCISCO. (2008). *Mejora tu Rendimiento: Medicina Deportiva Aplicada Al Futbol Base*. Editorial TRES FRONTERAS. España.
12. - DIETRICH MARTIN, KLAUS CARL, KLAUS LEHNERTZ. (2007). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 13.- G. RUBÉN, DAMO ARLEI (2004). *Futbol y cultura*. Editorial NORMA. Bogotá.
- 14.- GARCÍA FRANCISCO. (2008). *250 actividades sociomotrices de futbol y futbol sala*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 15.- GARCÍA NATI, MARTÍNEZ ANTONI, TABUENCA ALFRED. (2005). *La tonificación muscular*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 16.- GIMARAES TONINHO. (2002). *El entrenamiento deportivo*. Editorial EUNED. Costa Rica.
- 17.- GOMA ANTONIO. (2007) *Manual de entrenamiento del futbol moderno*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 18.- HEREDIA JUAN, DÓNATE FELIPE, CHULVI IVAN, LLORET MARIO, MATA FERNANDO. (2011). *Entrenamiento de la flexibilidad/ADM para la salud*. Editorial WANCEULEN. Sevilla
- 19.- HERNÁNDEZ J, VELÁSQUEZ R. (2004). *La evaluación de las capacidades físicas*. Editorial GRAO. España.
- 20.- HEYWARD, VIVIAN. (2008) *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. Editorial MÉDICA PANAMERICANA. Madrid.

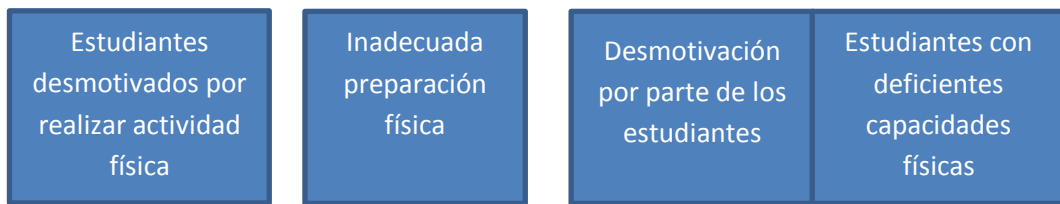
- 21.- IBÁÑEZ ASCENSION, TORREBADELLA JAVIER. (2002). *1004 ejercicios de flexibilidad*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 22.- KONOVALOVA ELENA, CERÓN JAIME. (2006). *Educación física y deporte*. Editorial UNIVERSIDAD DEL VALLE. Colombia.
- 23.- LÓPEZ JAVIER, BERNAL JAVIER, WANCEULEN ANTONIO, WANCEULEN JOSÉ. (2007). *175 juegos para el entrenamiento integrado del control del futbol*. Editorial WANCEULEN. Sevilla.
- 24.- MATVEEV, PABLOVICH. (2001) *teoría general del entrenamiento deportivo*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 25.- MEDINA EDUARDO (2003). *Educación física y salud integral*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 26.- MIRELLA., RICARDO. (2006). *las nuevas metodologías para el entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 27.- MORENO ANTONIO, MORENO JOSE. (2007) *Futbol: Cuadernos Técnicos* Editorial WANCEULEN. Sevilla.
- 28.- MORRISON GEORGE. (2005). *Educación Infantil*. Editorial ELENA BAZACO. Madrid.
- 29.- OLMEDA MARIA DEL PILAR. (2008). *Ética profesional en el ejercicio del derecho*. Editorial UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA. México.
- 30.- PALACIOS SAMUEL, FERRÁNDIZ ISABEL, ORDEN VICENTE. (2011). *Educación física para el tratamiento de la diversidad*. Editorial UNED. Madrid.

- 31.- PLATONOV VLADIMIR, BULATOVA MARINA. (2001). *La preparación física*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona
- 32.- RIOS MERCHE. (2007). *Manual de educación física adaptada al alumno con discapacidad*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 33.- RUEDA ANGEL, FRÍAS GREGORIO, M RAMÓN. QUINTANA JOSÉ. PORTILLA L. (2001). *La educación física en la educación secundaria obligatoria*. Editorial INDE. Zaragoza.
- 34.- RUEDA, ANTONIO. (2010) *El monitor del futbol*. Editorial WANCEULEN. Sevilla.
- 35.- SANS ALEX, FRATTAROLA CESAR (2006). *Entrenamiento en el fútbol base*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 36.- SEBASTIANI ENRIC, GONZALES CARLOS. (2000). *Cualidades físicas*. Editorial INDE. Zaragoza.
- 37.- SERRANO, MIGUEL. (2009) *Como dirigir un partido de futbol*. Editorial BIOCORP EUROPA. Barcelona.
- 38.- SMITH, ROBERT. (2010) *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Editorial MÉDICA PANAMERICANA. Estados Unidos.
- 39.- TIMÓN LUIS, GAMARRO FRANK. (2010). *Propuestas educativas para el desarrollo de la resistencia*. Editorial WANCEULEN. Sevilla.
- 40.- VÁZQUEZ SANTIAGO. (2007). *Mil 10 ejercicios de defensa en futbol*. Editorial. PAIDOTRIBO. Barcelona.

- 41.- VÁZQUEZ SOFIA, MINGOTE BELEN. (2013). *La actividad física en los adolescentes*. Editorial DIAZ DE SANTOS. Madrid.
- 42.- VEGAS GUSTAVO, ROMERO RUBEN, PINO JOSE. (2012). *Metodología de la enseñanza en el fútbol*. Editorial WANCEULEN. Sevilla.
- 43.- VELASCO JESUS, LORENTE JAVIER. (2007) *Entrenamiento de base en fútbol sala*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 44.- VERGARA FRANCISCO. (2010). *Ley del deporte*. Editorial MINISTERIO DEL DEPORTE. Quito
- 45.- VILA CARLOS. (2006) *Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 46.- VILLADA MANUEL. (2002). *Los fundamentos teórico didácticos de la educación física*. Editorial MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA. Madrid.
- 47.- WANCEULEN ANTONIO. (1982) *fútbol moderno*. Editorial WANCEULEN. Barcelona
- 48.- WEINECK, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Editorial PAIDOTRIBO. Barcelona.
- 49.- ZANCHES ENRIQUE, MÁRQUEZ JOSE, PÉREZ VICTOR. (2005). *Como superar las pruebas físicas de las posiciones*. Editorial MAD. España.
- 50.- ZANCHES ENRIQUE, MÁRQUEZ JOSE, PÉREZ VICTOR. (2005). *Como superar las pruebas físicas de las posiciones*. Editorial MAD. España.

ANEXOS

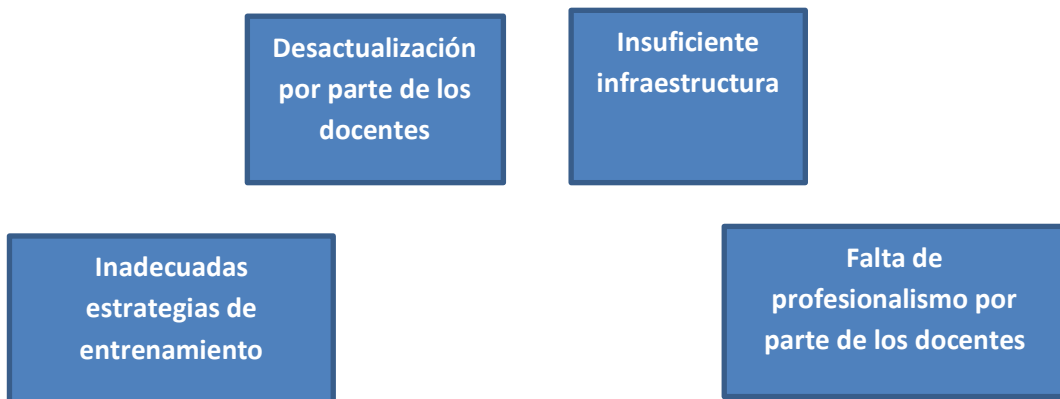
Anexo 1 Árbol de problemas



EFFECTOS

¿Cómo desarrollar las capacidades físicas básicas y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol en los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra periodo 2016?

CAUSAS



Anexo 2 Matriz de coherencia

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cómo influye el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los fundamentos técnicos ofensivos del futbol en los estudiantes de educación básica media de la unidad educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra año lectivo 2015 – 2016?</p>	<p>Evaluar las capacidades físicas básicas y los fundamentos técnicos ofensivos del futbol en los estudiantes de Educación Básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2015 – 2016.</p>
INTERROGANTYES DE INVESTIGACION	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p>¿Cómo evaluar las capacidades físicas básicas de los estudiantes de Educación Básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra periodo 2016?</p> <p>¿Cómo evaluar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol de los estudiantes de Educación Básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra periodo 2016?</p> <p>¿Cómo aplicar la guía didáctica para el desarrollo de las capacidades físicas básicas y su aplicación en los fundamentos técnicos ofensivos?</p>	<p>1.- Evaluar las capacidades físicas básicas de los estudiantes de Educación Básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2015 – 2016.</p> <p>2.- Evaluar los fundamentos técnicos ofensivos del fútbol de los estudiantes de Educación Básica media en la Unidad Educativa Mariano Acosta en la parroquia de la Esperanza de la ciudad de Ibarra en el año lectivo 2015 – 2016.</p> <p>3.- Elaborar una propuesta alternativa.</p>

Anexo 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>“Son los factores que determinan la condición física del individuo, y que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento” (Álvarez del Villar.)</p> <p>Son todas aquellas acciones tácticas estratégicas que puede desarrollar un Equipo cuando se encuentra en posición del balón.</p>	<p>CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS</p>	<p>Resistencia</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Velocidad</p> <p>Fuerza</p>	<p>Test de cooper</p> <p>Test para medir la flexibilidad</p> <p>Test de 100 metros velocidad</p> <p>Test de abdominales en un minuto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control del partido y del juego • Conservación del balón • Cambios de orientación • Vigilancias
	<p>FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVO</p>	<p>Control</p> <p>Movilidad</p> <p>Penetración</p> <p>Improvisación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desmarque • Apoyo • Cambios de ritmo y de dirección • Pared • Espacio libre • Desdoblamiento • Progresión • Ataque • Contraataque • Ritmo de juego

Anexo 4 Ficha de observación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Fecha:.....

Edad:.....

Estudiante:...

Escuela:..

Ficha de observación

Aplicada a los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de la unidad educativa Mariano Acosta.

Nº	Pregunta	Si	No	A veces
1	Efectúa el pase del balón con la parte interna y externa del pie.			
2	Realiza los pases con precisión.			
3	Conduce el balón utilizando el borde interno y externo del pie.			
4	Conduce el balón con la planta del pie de forma correcta			
5	Conduce el balón con el empeine de forma correcta			
6	Controla el balón en los cambios de dirección.			
7	Controla el balón con el muslo.			
8	Controla el balón con el pecho.			
9	La recepción del balón con el borde interno realiza de forma correcta			
10	Utiliza la cabeza para despejar el balón.			
11	El tiro lo realiza con borde interno y externo de forma eficaz.			
12	Reacciona rápidamente ante la pérdida de un balón.			

Anexo 5 Test físicos

Test para evaluar la resistencia

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	10%
Muy bueno	15	15%
Bueno	20	20%
Regular	55	55%
Total	100	100%

Test para evaluar la flexibilidad

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	15	15%
Muy bueno	12	12%
Bueno	8	8%
Regular	65	65%
Total	100	100%

Test para evaluar la velocidad

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	13	13%
Muy bueno	11	11%
Bueno	8	8%
Regular	68	68%
Total	100	100%

Test para evaluar la fuerza

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	8%
Muy bueno	17	17%
Bueno	21	21%
Regular	54	54%
Total	100	100%

Anexo 6 Fotos



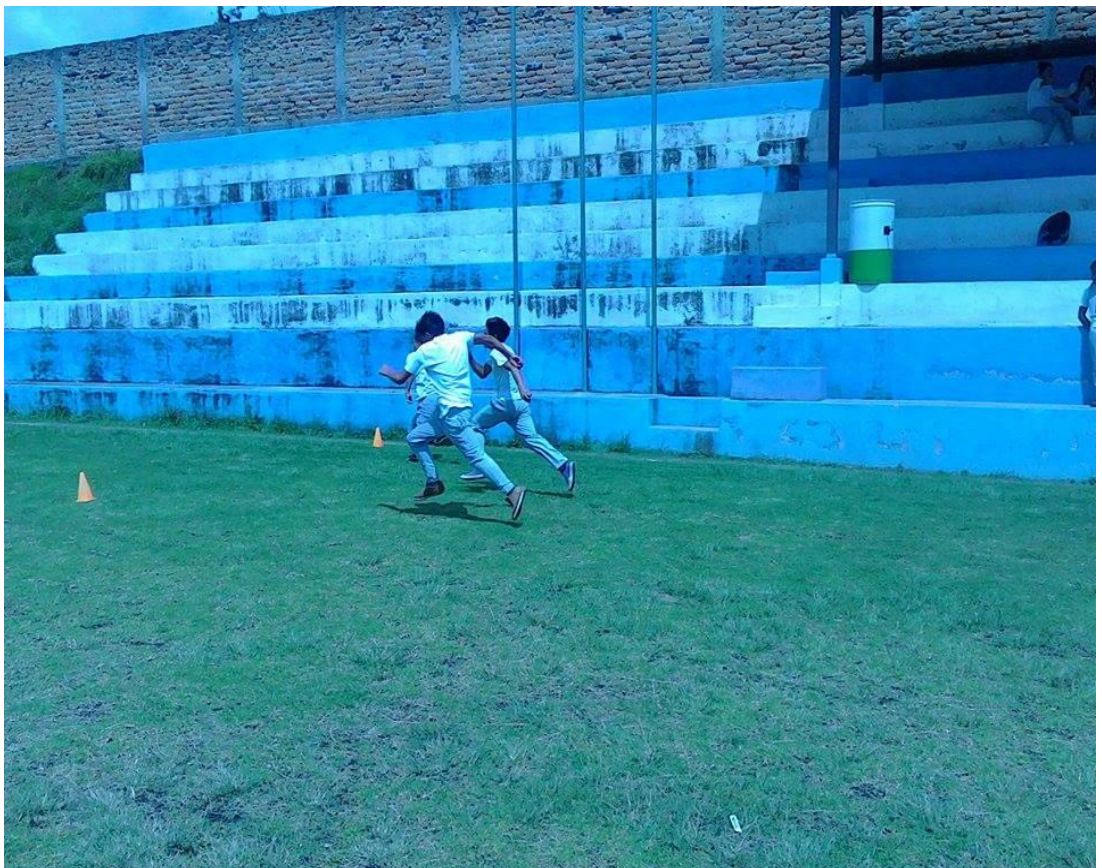














Anexo 7 Certificados

ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "MARIANO ACOSTA"



IBARRA - LA ESPERANZA

TELF: 2660-261

La Esperanza, 15 de Enero del 2017.

CERTIFICO

En calidad de director de la "Unidad Educativa Mariano Acosta" De La Parroquia La Esperanza, cantón Ibarra

CERTIFICO QUE:

El señor Chuquín Albán Darwin Telio con CI 100365714-3, estudiante de la Universidad Técnica Del Norte, aplico los test físicos y las fichas de observación correspondientes al trabajo de investigación en la especialidad de entrenamiento deportivo, con los estudiantes de educación básica media de esta institución.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, se autoriza al interesado hacer uso del presente documento como estime conveniente.

Atentamente,

MSc. Oscar Pozo

DIRECTOR





La Esperanza, 15 de Enero del 2017.

CERTIFICO

En calidad de director de la "Unidad Educativa Mariano Acosta" De La Parroquia La Esperanza, cantón Ibarra.

CERTIFICO QUE:

El señor Chuquín Albán Darwin Telio con CI 100365714-3, realizo la socialización y entrega de la guía didáctica para el desarrollo de las capacidades físicas básicas y los fundamentos técnicos ofensivos del futbol, a los docentes y estudiantes la unidad educativa Mariano Acosta.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, se autoriza al interesado hacer uso del presente documento como estime conveniente.

Atentamente,

MSc. Oscar Pozo

DIRECTOR



Urkund Analysis Result

Analysed Document: Urcund.docx (D26112006)
Submitted: 2017-03-02 04:21:00
Submitted By: darwinchuquin2387@gmail.com
Significance: 6 %

Sources included in the report:

TESIS FINAL Lic. Jose Maita.pdf (D10258762)
tesis fundamento de futbol 9-9-2015.docx (D15204991)
Tesis_Andres 21 abril del 2015.docx (D14286451)
TESIS DANIEL.docx (D21231664)
TESIS MARLON CADENA.docx (D17372468)
tesis completa coreegida 22 de marzo.docx (D13845319)
archivo urkund tesis marcelo valencia.docx (D24184235)
<http://www.iesbatalladeclavijo.com/departamentos/efisica/efisicaenforma.pdf>
<http://documents.tips/documents/condicion-fisica-4o-eso-55b0b46e83618.html>
<http://definicion.de/humanismo/>

Instances where selected sources appear:

39



**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:	1003657143		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Chuquín Albán Darwin Telio		
DIRECCIÓN:	Ibarra, Barrio Floresta		
EMAIL:	darwinchuquin2387@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062632279	TELÉFONO MÓVIL	0993552560

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	DESARROLLO DE LA CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIANO ACOSTA EN LA PARROQUIA DE LA ESPERANZA DE LA CIUDAD DE IBARRA PERIODO 2016.
AUTOR (ES):	Chuquín Albán Darwin Telio
FECHA: AAAAMMDD	2017/03/03
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Rolando Saltos

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Chuquín Albán Darwin Telio, con cédula de identidad Nro. 1003657143, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 03 días del mes de marzo de 2017

EL AUTOR:



(Firma).....
Nombre: Chuquín Albán Darwin Telio
C.C. 1003657143



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Chuquín Albán Darwin Telio, con cédula de identidad Nro. 1003657143 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: **DESARROLLO DE LA CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN BÁSICA MEDIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIANO ACOSTA EN LA PARROQUIA DE LA ESPERANZA DE LA CIUDAD DE IBARRA PERIODO 2016** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 03 días del mes de marzo de 2017

(Firma)
Nombre: Chuquín Albán Darwin Telio
Cédula: 1003657143