



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

**TEMA:**

CAPACIDAD FÍSICA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LAS CATEGORIAS FORMATIVAS DE FÚTBOL SUB 12-14 DEL IMBABURA SPORTING CLUB DE LA CIUDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTIVO 2015-2016.

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

**AUTOR:**

Navas Dávila Manuel Antonio

**DIRECTOR:**

MSc. Santiago Jiménez

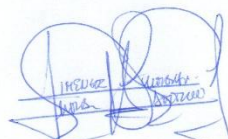
Ibarra, 2017

### **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 **CAPACIDAD FÍSICA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LAS CATEGORIAS FORMATIVAS DE FÚTBOL SUB 12-14 DEL IMBABURA SPORTING CLUB DE LA CUIDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTVO 2015- 2016**. Trabajo realizado por el señor: Navas Dávila Manuel Antonio, previo a la obtención del título de licenciado en Especialidad de Entrenamiento Deportivo

A ser testigo presencial y como responsable 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. Santiago Jiménez**  
**DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO**

## **DEDICATORIA**

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

A mis padres Manuel Navas, Yolanda Dávila por el apoyo incondicional día a día en toda esta etapa académica brindándome oportunamente sus consejos, acompañándome en momentos que necesite de mucha fortaleza para culminar esta investigación, con ello acompañándome en un sueño de una vida profesional.

A mis hermanos por dedicar su tiempo y esfuerzo brindándome momentos buenos y permaneciendo en los momentos difíciles sembrando fortaleza, dedicación y bases para establecer una vida profesional ética y responsable

**Navas Dávila Manuel Antonio**

## **AGRADECIMIENTO**

Sentimiento de gratitud hacia la Universidad Técnica del norte, a sus profesores y administrativos que forman parte de la carrera de Entrenamiento Deportivo por brindarme la oportunidad de profesionalizarme brindándome el conocimiento necesario para servir al desarrollo deportivo de nuestro país.

Al Doc. Vicente Yandún por su profesionalismo y ser guía académica para la culminación de esta Tesis Grado.

**Navas Dávila Manuel Antonio**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR .....	ii
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	v
ÍNDICE DE TABLA .....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT .....	xv
INTRODUCCIÓN .....	xvi
CAPÍTULO I.....	1
1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN .....	1
1.1 Antecedentes .....	1
1.2 Planteamiento del problema .....	3
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Delimitación .....	4
1.4.2. Delimitación espacial .....	4
1.4.3. Delimitación temporal .....	5
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1. Objetivo general.....	5
1.5.2. Objetivos específicos .....	5
1.6. Justificación .....	5
1.7. Factibilidad.....	8
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO .....	9
2.1 Fundamentación teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación filosófica .....	10
2.1.2. Fundamentación pedagógica .....	11
2.1.3 Fundamentación psicológica.....	12
2.1.4 Fundamentación sociológica.....	13

2.1.5	Capacidad aeróbica .....	15
2.1.6	Resistencia .....	15
2.1.6.1.	Resistencia aeróbica.....	19
2.1.7	Métodos de entrenamiento.....	20
2.1.7.1.	Método continuo.....	21
2.1.7.1.1.	Método continuo uniforme .....	21
2.1.7.1.2.	Método continuo extensivo.....	22
2.1.7.1.3.	Método continuo intensivo.....	23
2.1.7.1.4.	Método continuo variable .....	24
2.1.7.2.	Método de repeticiones .....	25
2.1.8.	Fundamentos técnicos del fútbol.....	25
2.1.8.1.	Fundamentos técnicos ofensivos. ....	27
2.1.8.1.1.	La conducción.....	27
2.1.8.1.1.1.	Conducción corta .....	30
2.1.8.1.1.2.	Conducción larga .....	30
2.1.8.1.2	El control.....	31
2.1.8.1.2.1.	Control del balón.....	32
2.1.8.1.2.2.	Control clásico. ....	32
2.1.8.1.2.3.	Control dinámico. ....	33
2.1.8.1.2.4.	Control orientado.....	33
2.1.8.1.2.5.	Control fintado.....	33
2.1.8.1.2.6.	Doble control .....	334
2.1.8.1.3.	Dominio del balón o habilidad con el balón. ....	35
2.1.8.1.4.	La finta. ....	36
2.1.8.1.5.	El dribling. ....	37
2.1.8.1.6.	El pase.....	38
2.1.8.1.7.	El remate.....	38
2.1.8.2.	Fundamentos técnico defensivos.....	39
2.1.8.2.1.	Interceptaciones.....	39
2.1.8.2.2.	Carga.....	40
2.2.	Posicionamiento teórico personal.....	41
2.3	Glosario .....	42
2.4.	Interrogantes de la investigación.....	44

2.5.	Matriz categorial .....	45
CAPÍTULO III.....		46
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	46
3.1	Tipo de investigación .....	46
3.2	Investigación documental.....	46
3.3	Investigación de campo .....	46
3.4	Investigación descriptiva .....	47
3.5	Investigación propositiva.....	47
3.6	Métodos de investigación.....	47
3.6.1	Método analítico .....	47
3.6.2.	Método sintético.....	48
3.6.3.	Método inductivo.....	48
3.6.4.	Método deductivo.....	48
3.6.5.	Método estadístico.....	49
3.7	Técnicas e instrumentos .....	49
3.7. 1	La observación directa.....	49
3.8	Test.....	49
3.9	Población.....	49
3.10	Cálculo de la muestra .....	50
CAPÍTULO IV .....		51
4.	Análisis e interpretación de resultados.....	51
4.1.	Análisis de la ficha de observación categoría sub 12.....	52
4.2.	Análisis de la ficha de observación categoría sub 14.....	75
4.3.	Análisis descriptivo del test físico categoría sub 12.....	98
4.4.	Análisis descriptivo del test físico categoría sub 14.....	99
CAPÍTULO V .....		100
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	100
5.1.	Conclusiones .....	100
5.2.	Recomendaciones .....	101
5.3.	Contestación de las preguntas de investigación. ....	102

CAPÍTULO VI .....	104
6. PROPUESTA ALTERNATIVA.....	104
6.1 Titulo.....	104
6.2 Justificación .....	104
6.3. Fundamentación. ....	106
6.3.1. Concepto general de pedagogía. ....	107
6.3.1.1. Pedagogía general.....	107
6.3.1.2. Pedagogía deportiva .....	108
6.3.1.3. Concepto de enseñanza .....	108
6.3.1.4 Concepto de entrenamiento deportivo .....	109
6.3.2. Métodos de preparación técnica de fútbol.....	110
6.3.2.1. Método de repeticiones.....	110
6.3.2.2. Método analítico sintético.....	112
6.3.2.3. Método global funcional .....	113
6.3.2.4. Otros métodos .....	113
6.3.2.4.1. Método tradicional.....	113
6.3.2.4.2. Método de juego .....	114
6.3.2.4.3. Método competitivo.....	115
6.3.3. Fundamentos técnicos .....	115
6.4. Objetivos.....	118
6.4.1. Objetivo general.....	118
6.4.2. Objetivos específicos .....	118
6.5. Ubicación sectorial y física .....	118
6.6. Desarrollo de la propuesta .....	119
6.11. Impactos. ....	181
6.11.1. Impactos sociales .....	181
6.11.2. Impactos deportivos.....	181
6.12. Difusión.....	181
6.13 Bibliografía.....	182
Anexos .....	184
Anexo N° 1 Árbol de problemas .....	184
Anexo N° 2 Matriz de coherencia.....	185



Anexo N° 3	Matriz categorial.....	186
Anexo N° 4	Fichas de observación .....	187
Anexo N° 5	Test físicos.....	189
Anexo N° 6	Fotos.....	190
Anexo N° 6	Certificaciones .....	190

## ÍNDICE DE TABLA

Tabla N° 1	Dominio del balón con la pierna derecha .....	52
Tabla N° 2	Dominio del balón con la pierna izquierda .....	53
Tabla N° 3	Dominio del balón con las dos piernas .....	54
Tabla N° 4	Recepción y control del balón con la pierna derecha .....	55
Tabla N° 5	Recepción y control del balón con la pierna izquierda .....	56
Tabla N° 6	Recepción y control del balón (pecho y planta del pie).....	57
Tabla N° 7	Conducción del balón con el pie derecho .....	58
Tabla N° 8	Conducción del balón pie izquierdo.....	59
Tabla N° 9	Conducción del balón con el pie derecho e izquierdo.....	60
Tabla N° 10	Conducción del balón con la planta alternando los pies ....	61
Tabla N° 11	Cabeceo con el balón con la parte frontal. ....	62
Tabla N° 12	Cabeceos con el balón con los dos parentales .....	63
Tabla N° 13	Cabeceo con el balón a pie firme .....	64
Tabla N° 14	Cabeceo con el balón en salto .....	65
Tabla N° 15	Regate con el balón con el pie derecho .....	66
Tabla N° 16	Regate con el balón con el pie izquierdo .....	67
Tabla N° 17	Regate con el balón con el borde interno .....	68
Tabla N° 18	Pase con el balón con dos piernas.....	69
Tabla N° 19	Pase con el balón con la pierna izquierda .....	70
Tabla N° 20	Pase con el balón con el empeine.....	71
Tabla N° 21	Tiro con el balón con el pie derecho.....	72
Tabla N° 22	Tiros con el balón con el pie izquierdo .....	73
Tabla N° 23	Tiros con el balón con las dos piernas .....	74
Tabla N° 24	Dominio del balón con el pie derecho .....	75
Tabla N° 25	Dominio del balón izquierdo .....	76
Tabla N° 26	Dominio del balón con las dos piernas .....	77
Tabla N° 27	Recepción y control del balón con el pie derecho .....	78
Tabla N° 28	Recepción y control del balón con el pie izquierdo .....	79
Tabla N° 29	Recepción y control del balón (pecho y planta) .....	80
Tabla N° 30	Conducción del balón con el pie derecho .....	81
Tabla N° 31	Conducción del balón con el pie izquierdo .....	82
Tabla N° 32	Conducción del balón con los dos pies .....	83

Tabla N° 33	Conducción del balón con la planta del pie .....	84
Tabla N° 34	Cabeceo con el balón con la parte frontal .....	85
Tabla N° 35	Cabeceos con el balón con los dos parciales.....	86
Tabla N° 36	Cabeceo con el balón con el pie firme.....	87
Tabla N° 37	Cabeceo con el balón con salto. ....	88
Tabla N° 38	Regate con el balón con el pie derecho .....	89
Tabla N° 39	Regate con el balón con el pie izquierdo.....	90
Tabla N° 40	Regate con el balón con el borde interno .....	91
Tabla N° 41	Pase con el balón con el pie derecho.....	92
Tabla N° 42	Pase con el balón con el pie izquierdo .....	93
Tabla N° 43	Pase con el balón con las dos piernas .....	94
Tabla N° 44	Tiro con el balón con el pie derecho.....	95
Tabla N° 45	Tiros con el balón con el pie izquierdo .....	96
Tabla N° 46	Tiros con el balón.....	97

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Dominio del balón con la pierna derecha .....	52
Gráfico N° 2	Dominio del balón con la pierna izquierda .....	53
Gráfico N° 3	Dominio del balón con las dos piernas .....	54
Gráfico N° 4	Recepción y control del balón con la pierna derecha ..	55
Gráfico N° 5	Recepción y control del balón con la pierna izquierda .	56
Gráfico N° 6	Recepción y control del balón (pecho y planta del pie)	57
Gráfico N° 7	Conducción del balón con el pie derecho .....	58
Gráfico N° 8	Conducción del balón con el pie derecho .....	59
Gráfico N° 9	Conducción del balón con el pie derecho e izquierdo ..	60
Gráfico N° 10	Conducción del balón con la planta alternando pies .....	61
Gráfico N° 11	Cabeceo con el balón con la parte frontal.....	62
Gráfico N° 12	Cabeceos con el balón con los dos parientales .....	63
Gráfico N° 13	Cabeceo con el balón a pie firme .....	64
Gráfico N° 14	Cabeceo con el balón en salto.....	65
Gráfico N° 15	Regate con el balón con el pie derecho.....	66
Gráfico N° 16	Regate con el balón con el pie izquierdo .....	67
Gráfico N° 17	Regate con el balón con el borde interno .....	68
Gráfico N° 18	Pase con el balón con La dos piernas .....	69
Gráfico N° 19	Pase con el balón con la pierna izquierda.....	70
Gráfico N° 20	Pase con el balón con el empeine .....	71
Gráfico N° 21	Tiro con el balón con el pie derecho .....	72
Gráfico N° 22	Tiros con el balón con el pie izquierdo.....	73
Gráfico N° 23	Tiros con el balón con las dos piernas.....	74
Gráfico N° 24	Dominio del balón con el pie derecho .....	75
Gráfico N° 25	Dominio del balón izquierdo .....	76
Gráfico N° 26	Dominio del balón con las dos piernas .....	77
Gráfico N° 27	Recepción y control del balón con el pie derecho .....	78
Gráfico N° 28	Recepción y control del balón con el pie izquierdo .....	79
Gráfico N° 29	Recepción y control del balón (pecho y planta) .....	80
Gráfico N° 30	Conducción del balón con el pie derecho .....	81
Gráfico N° 31	Conducción del balón con el pie izquierdo.....	82

Gráfico N° 32	Conducción del balón con los dos pies.....	83
Gráfico N° 33	Conducción del balón con la planta del pie.....	84
Gráfico N° 34	Cabeceo con el balón con la parte frontal.....	85
Gráfico N° 35	Cabeceos con el balón con los dos parciales.....	86
Gráfico N° 36	Cabeceo con el balón con el pie firme.....	87
Gráfico N° 37	Cabeceo con el balón con salto.....	88
Gráfico N° 38	Regate con el balón con el pie derecho.....	89
Gráfico N° 39	Regate con el balón con el pie izquierdo.....	90
Gráfico N° 40	Regate con el balón con el borde interno.....	91
Gráfico N° 41	Pase con el balón con el pie derecho.....	92
Gráfico N° 42	Pase con el balón con el pie izquierdo.....	93
Gráfico N° 43	Pase con el balón con las dos piernas.....	94
Gráfico N° 44	Tiro con el balón con el pie derecho.....	95
Gráfico N° 45	Tiros con el balón con el pie izquierdo.....	96
Gráfico N° 46	Tiros con el balón.....	97

## RESUMEN

Esta investigación se refiere al estudio capacidad física aeróbica y su influencia en los fundamentos técnicos de las categorías formativas de fútbol sub 12-14 del Imbabura Sporting Club de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura. La investigación se realizó en los años 2015 y 2016, donde como objetivo general fue establecer la capacidad física aeróbica y su influencia en los fundamentos técnicos de las categorías formativas de fútbol sub 12-14 del Imbabura Sporting Club de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura en el año lectivo 2015- 2016, posterior a esto se encuentra la justificación donde se conoce las razones por las que se decidió realizar esta investigación obteniendo su importancia y la factibilidad del cual se dio a conocer las variables investigadas, de manera que fue un proceso original y sobre todo necesario para el ámbito de la especialización deportiva. El marco teórico pudo ser justificado por una extensa revisión bibliográfica, esta fue extraída por diferentes textos, sitios web, artículos y documentos de manera que se pudo abarcar cada una de las variables a investigar, luego se realizó la metodología de investigación de manera que este sirvió para enfatizar y conocer de manera científica los problemas que los deportista acarrear en el ámbito físico y técnico, por ello se tomó en cuentas las técnica e instrumentos investigativos que permitieron su elaboración, donde se realizó la aplicación del test físico como es el de 1000 y por parte de los fundamentos técnicos una ficha de observación que se evidencia cada uno de los aspectos en los que se tiene que enfatizar y trabajar en el entorno técnico, en cada uno de los deportistas, de esta manera se señaló las dificultades que tiene cada jugador que no permiten que tengan una correcta construcción de las habilidades donde su desenvolvimiento en el campo de juego tiene que ser significativo. Al terminar su aplicación se realizó el análisis de resultados de manera que se evidenció la problemática expuesta posteriormente mediante diseños gráficos representados en el capítulo correspondiente, con ello se consideró realizar las conclusiones y recomendaciones en base a cada uno de los objetivos específicos planteados, de manera que esto fue una guía para la elaboración de la propuesta donde allí se especificó aspectos en los cuales van enfatizados el desarrollo de la capacidad aeróbica por el lado del aspecto físico, de igual manera se evidencia ejercicios para el mejoramiento de los fundamentos técnicos en el jugador de fútbol, por ende se planteó ejercicios que permitan tanto el mejoramiento como el buen desenvolvimiento de las variables investigadas, planteando el tema, su objetivo el método a realizar, los ejercicios general y específicos con su variante ,de manera que exista el trabajo tanto para su ejecución como para su conocimiento, por ello se preocupó en realizar ejercicios que aporten a la motivación del joven deportista mediante gráficos llamativos y sobre todo el aspecto psicológico enmarcado en el entusiasmo del entrenador hacia el joven deportista, de igual manera en el transcurso de la sustentación se pudo evidenciar factores que evidencian tanto su rendimiento como la falta de motivación de mucho jóvenes al entrenamiento al no contar con implementos necesarios para la ejecución, de manera que el entrenador es el ente creativo, motivador para el buen desenvolvimiento tanto en el campo como fuera de él.

## SUMMARY

This research refers to aerobic physical fitness and its influence on the technical fundamentals for soccer training, categories sub 12-14 from Imbabura Sporting Club in Ibarra city, Imbabura province, during 2015-2016, the general objective was to establish the aerobic physical capacity and its influence on technical fundamentals for soccer training, then there is the justification, where there are reasons why it was decided to carry out, obtaining its importance and feasibility, where the variables researched were known, so it was an original process, necessary for the sports specialization. The theoretical framework could be justified by an extensive bibliographic review, which was extracted from different books, websites, articles and documents, so each of the variables could be researched, then the methodology was done to know in a scientific way the problems that the athletes have in the physical and technical area, for that reason, the techniques and researching instruments allowed its elaboration, where the physical test application was done, it was 1000 and by the technical foundations, an observation sheet with different aspects, where it is necessary to emphasize technical work in each one of the athletes, in this way, it was pointed out the difficulties which do not allow them to have a correct development of the skills in the field, it should be significant. At the end of its application, the analysis of results showed the problems, which will be exposed later, it was represented by graphic designs in the respective chapter, so the conclusions and recommendations were based on each one of the specific objectives, This was a guide to make the proposal, where there were specified aspects and the aerobic capacity by the physical side of the physical aspect were emphasized, just as evidenced exercises for the improvement of the technical foundations in the soccer player, therefore, it was proposed exercises to allow both the improvement and the good development, its objective and the method to be performed, the general and specific exercises with their variants, so there is work for both execution as well as knowledge, so, it was concerned performing exercises to motivate young athlete through striking graphics and above all the psychological aspect framed in the enthusiasm of the coach towards the young sportsmen, likewise in the course of the Support, it could be evidenced factors to evidence both their performance and the lack of motivation of a lot of young people to train without having the necessary implements for the execution, so the coach is the creative entity, motivator for a good development both in the field and out of it.

KEYWORDS: Application, exercise, performance, motivation, evidence, implements



## INTRODUCCIÓN

El fútbol a través del tiempo ha sido practicado por un sin número de personas, donde el buen rendimiento deportivo ha sido el factor común para obtener el buen resultado en el entorno competitivo, abarcando aspectos tanto físicos como técnicos para establecer la aceptación deportiva ante la sociedad y al entorno institucional al cual se representare.

El trabajo de investigación ejecutado se lo realizó tomando en cuenta la capacidad física aeróbica y los fundamentos técnicos del fútbol, donde se consideró a los jóvenes adolescentes que conforman las categorías sub 12 y 14.

La capacidad aeróbica forma una parte importante en la vida diaria de un deportista de manera que los aspectos que conlleva su trabajo o desarrollo acarrear en el jugador el buen o mal desenvolvimiento individual y colectivo, ya que cada proceso fisiológico va estar representado en la contribución que realice el sujeto entorno al entrenamiento realizado en cada sesión de entrenamiento, esto conlleva de manera directa a la desaparición momentánea de la fatiga prolongada ya que su buen y correcto trabajo aportaría a que exista un sin número de beneficios como son el aumento de la capacidad pulmonar mayor captación de oxígeno a nivel sanguíneo, con ello es posible que el desenvolvimiento del deportista sea mucho más eficiente al mantener y aprovechar los componentes macro energéticos que contiene el beneficio de esta capacidad aeróbica.

Por otro lado el aspecto técnico marcaría un aporte sustancial ,ya que el buen desenvolvimiento con el objeto el cual es el balón sería el punto principal y fundamental para el desarrollo continuo del juego, de manera que su trabajo no deberá ser igual al de todos los deportistas ya que en el campo de juego cada uno de los jugadores no van a realizar el mismo



trabajo, ni el mismo esfuerzo ni tampoco el mismo resultado, entonces las acciones a ejecutar tienen que ser según las necesidades que tienen cada uno de los jugadores, por lo que es necesario que obtengan el mismo beneficio todos y cada uno de ellos consiguiendo un desarrollo importante en la vida cotidiana del deportista, por ende los ejercicios a ejecutar durante una sesión de entrenamiento deberán abarcar un sin número de movimientos que se asemejen al momento competitivo, ya que mientras más se acerque a una acción real el deportista tendrá la suficiente confianza para poder enfrentar al adversario con más conocimiento apegados a su realidad, de manera que es necesario que su ejecución abarque todas las partes del cuerpo tanto del miembro superior como del miembro inferior, formando así a un deportista de alto nivel competitivo, llegando al obtener la forma deportiva que cada uno de los deportistas deben de tener.

Es necesario realizar una investigación veraz ya que es ineludible proporcionar un instrumento que facilite el trabajo físico aeróbico en los fundamentos técnicos como un medio de trabajo durante una sesión de entrenamiento, facilitando tanto cambios fisiológicos como motrices, de manera que el rendimiento individual y colectivo se vaya manteniendo y aportando al desarrollo de las capacidades físicas que van acrecentándose con un entrenamiento mucho más específico, por ello es necesario que el conocimiento de los entrenadores sea mucho más amplio y actualizado de manera que su trabajo tenga mayores beneficios a nivel personal como deportista y a nivel colectivo como equipo o institución, por ello el cuerpo técnico tiene que tener la suficiente predisposición para ejecutar y trabajar en torno a las necesidades físicas, técnicas, motrices que tiene cada uno de los deportistas en torno a las posiciones en las que se van desarrollando cada uno de los jugadores. El trabajo de investigación está dividido de la siguiente manera:

**Capítulo I:** se puede visualizar los problemas que tienen los deportistas en el entorno de la resistencia es decir su capacidad física aeróbica no

está bien trabajado y por lo tanto el esfuerzo que se realiza no va hacer prolongado, necesario tanto para un entrenamiento como para una competencia, por otro lado la incidencia de la capacidad aeróbica mal trabajada hacia los fundamentos técnicos marcaría un mal aprendizaje de dichos fundamento ya que los trabajos son de gran intensidad y muchos de larga duración.

**Capítulo II:** es referente al marco teórico, sustentado por la revisión de varios textos, sitios web, documentos web, todos ellos relacionados a la capacidad física aeróbica y de los fundamentos técnicos, además de contar con el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, interrogantes, matriz categorial.

**Capítulo III:** hace referencia a la metodología de investigación, con ello el método el tipo de investigación, técnicas e instrumentos para la captación de datos recogiendo resultados que permitirá conocer qué porcentaje de jugadores se encuentra con un buen rendimiento físico como técnico.

**Capítulo IV:** Se refiere al análisis e interpretación de resultados, adquiridos atreves de la ficha de observación aplicados a los jóvenes deportistas además del test físico realizado en los jugadores de las categorías sub12 y 14 del "ISC" con ello visualizar los datos obtenidos que reflejarían su condición física y técnica.

**Capítulo V:** Contiene las conclusiones y recomendaciones.

**Capítulo VI:** se refiere a la propuesta donde contiene justificación, fundamentación sustentada, objetivos, ubicación sectorial, desarrollo de la propuesta la misma que servirá de ayuda para el mejoramiento de la capacidad física aeróbica y de los fundamentos técnicos.

## **CAPÍTULO I**

### **1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 Antecedentes**

El Imbabura Sporting Club es un equipo que representa a la ciudad de Ibarra, provincia de Imbabura, participando por dos ocasiones en la primera A en los años 2007 y 2010 respectivamente, actualmente juega serie B obteniendo excelentes resultados en el campeonato nacional manteniéndose entre los 5 primeros puestos.

El Imbabura Sporting Club pertenece actualmente al presidente del club el señor Luis Aguirre ubicado en el barrio la Merced de San Roque del cantón Antonio Ante siendo este la cabecera cantonal, el club fue creado el 3 de enero de 1993 donde actualmente juega en la serie B de fútbol ecuatoriano.

Al mantenerse mucho tiempo en el ámbito futbolístico el club ya nombrado anteriormente se ha preocupado por la obtención de nuevos talentos que permitan tener la aceptación de la afición imbabureña y a la misma vez obtener un reconocimiento deportivo, por ello ha tenido la predisposición de trabajar con chicos de diferentes edades las cuales conforman cada una de las categorías formativas del club preocupándose a la misma vez en trabajos de especialización deportiva que permitan obtener un resultado importante en cada una de las competencias que estos asistieran.

Al poder conocer el trabajo realizado en cada uno de las categorías en el cual se fundamenta la investigación es importante señalar que la

capacidad aeróbica debe ser trabajada de manera secuencial y ordenada ya que esta permitirá un aumento del rendimiento del deportista y este al entorno colectivo, el entrenamiento a realizar entorno a esta capacidad permite un sinnúmero de cambios tanto anatómicos como fisiológicos, con ello se podrá obtener aumento de la capacidad pulmonar y el volumen sanguíneo, disminuye la frecuencia cardiaca en reposo a la misma vez aumenta la producción de glóbulos rojos gracias al transporte de oxígeno, con ello un sinnúmero de aspectos que van a permitir que al entrar en este trabajo se obtendrá un correcto funcionamiento de las diferentes capacidades condicionales importantes para el rendimiento deportivo.

Es necesario señalar que el conocimiento de los encargados de este trabajo o desarrollo físico sea amplio, ya que esto permite obtener un sinnúmero de trabajos que faculten un beneficio al entorno deportivo, con ello el saber o conocer sobre los métodos, principios de entrenamiento y necesidades que tenga el deportista permitirá su correcto desarrollo.

Otro aspecto importante que se señalan en los componentes del rendimiento deportivo es el trabajo técnico, este permitirá tener un correcto funcionamiento en el campo de juego, un buen desenvolvimiento individual al estar en presencia de un contrario, tener el suficiente conocimiento y facultad para superarlo trabajando o ejecutando habilidades y destrezas que permiten los fundamentos técnicos. El trabajo por lo individual es dar las bases principales al jugador para en lo posterior realizar ejercicios que tengan completos con los diferentes fundamentos en determinado tiempo, intensidad y funcionamiento.

En la actualidad dichas categoría acarrear varios problemas que la consecuencia principal es el bajo rendimiento individual producido en el transcurso de una sesión de entrenamiento donde allí se ve observada la fatiga prolongada que tiene cada uno de los deportistas envueltos en este

deporte, por otro lado las deficientes que existen en torno a los fundamentos técnicos se los puede observar de manera fácil ya que la parte que no es dominante se les dificulta tanto el trabajo como la ejecución del mismo.

## **1.2 Planteamiento del problema**

La preparación técnica es insuficiente ya que el bajo nivel técnico tanto individual como colectivo es porque su preparación es entrenada parcialmente en una sesión de entrenamiento, donde es evidente la falta de adiestramiento en la conducción del balón, recepción, dominio y pase, estos fundamentos forman parte importante en la vida del deportista, por ende, hay que practicarlo de manera constante sin dejar de tomar en cuenta el estado físico el joven deportista.

El bajo rendimiento en el campo de juego se puede visualizar en la agitación dentro del campo de juego tanto a nivel preparatorio como competitivo ,se produce por el deficiente rendimiento técnico ya que las divisiones formativas no utilizan de manera correcta y adecuada los fundamentos técnicos de entrenamiento, razón por la cual es necesario que los entrenadores actualicen sus conocimientos, de manera que el deportistas tiende a fatigarse rápidamente ya que su condición física no se encuentra en alto nivel físico, siendo su capacidad aeróbica no desarrollada correctamente

Deficientes materiales deportivos en las categorías marcan un bajo interés de los deportistas a la construcción de nuevas habilidades entorno a este deporte cada vez tiende a disminuir ya que uno de los instrumentos necesarios para el aumento de nuevos conocimientos técnicos, por ello la falta de materiales deportivos afecta a que no haya una progresión una secuencia de la enseñanza de los fundamentos técnicos, por ende los jugadores está limitada a la construcción de ciertas habilidades

Inadecuado calentamiento antes de un entrenamiento y durante una competencia Los jugadores no están acostumbrados ni ponen en práctica los beneficios del calentamiento y estiramiento, como resultado los jugadores están expuestos a lesiones deportivas, donde la mayor parte de estos ya tienen lesiones musculares que afectan al rendimiento individual y colectivo. Deficiente trabajo físico y técnico en el jugador proyecta resultados netamente negativos que no aporta en ningún aspecto al rendimiento de cada uno de los deportistas, donde la fatiga dentro del entorno deportivo es muy visible en cualquier momento, en una sesión de entrenamiento o durante una competencia, de manera que la capacidad física no es bien dirigida con ello el nivel del rendimiento físico no es muy bueno en deportistas de estas categorías y más aun no existe el conocimiento suficiente sobre los métodos de entrenamiento que ayudarían o aportaría a tener mayor capacidad pulmonar y aprovechar su capacidad aeróbica en una sesión de entrenamiento y más aún durante una competencia.

### **1.3 Formulación del problema**

¿Cómo afecta la ineficiente capacidad física aeróbica en los fundamentos técnicos del fútbol en las divisiones formativas del Imbabura Sporting Club de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura en el año 2016?

### **1.4 Delimitación**

El siguiente trabajo consta de dos limitaciones

#### **1.4.2. Delimitación espacial**

La investigación tuvo lugar en el Imbabura Sporting Club de la ciudad de Ibarra Provincia de Imbabura.

### **1.4.3. Delimitación temporal**

En el año 2015- 2016

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo general**

Establecer la capacidad física aeróbica y su influencia en los fundamentos técnicos de las categorías formativas de fútbol sub 12-14 del Imbabura Sporting Club de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura en el año lectivo 2015- 2016.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Diagnosticar el nivel de capacidad aeróbica que utilizan en el entrenamiento para desarrollo de la misma en las categorías sub 12 y sub 14 del “ISC”.
- Valorar los fundamentos técnicos que usan para mejorar el rendimiento individual y colectivo de las categorías formativas del Imbabura Sporting Club.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la capacidad aeróbica en base a ejercicios de los fundamentos técnicos del futbol de las categorías sub 12 y 14 del Imbabura Sporting Club de la ciudad de Ibarra

## **1.6. Justificación**

La presente investigación tiene relación para la observación del correcto desarrollo de la capacidad física aeróbica y sobre todo su

mantenimiento con el adecuado trabajo deportivo, de igual manera poder visualizar si los fundamentos técnicos son trabajados de manera correcta, con ello poder tener una relación y sobre todo una transferencia positiva a cada uno de ellos.

Es de gran importancia esta investigación ya que por medio de este se podrá ver si los entrenadores tienen el conocimiento suficiente para trabajar de manera correcta la capacidad física aeróbica en el joven deportista y sobre todo la parte técnica que esta sería muy necesaria.

Esta investigación al ser ejecutada en el desenvolvimiento futbolístico profesional en dicha institución es original ya que se ve envuelta por única vez la preocupación del estado físico influenciado en el desarrollo técnico, de manera que esto aportaría no solo a las categorías o jóvenes existentes en este periodo sino acarrearía a las generaciones futuras siempre y cuando se vaya actualizando cada conocimiento involucrado en estos desarrollos.

Al tener los resultados se podrá socializar la propuesta de los fundamentos técnicos en los jóvenes deportistas permitiendo tener un aporte para la mejora y mantenimiento del rendimiento físico con ellos se beneficiaría directamente a la institución entrenadores y sobre todos a los jugadores.

Es factible esta investigación porque se puede contar con mucha facilidad cada uno de los recursos como son económicos, tecnológicos, materiales, permitiendo realizar en lugar mismo del objeto de investigación sirviendo como un aporte a encontrar las deficiencias que se pudieran dar a conocer con cada uno de los instrumento de investigación, con ello dar a conocer cada una de las dificultades que se presenten para desarrollar la capacidad aeróbica y los fundamentos técnicos que son necesario para el desarrollo integral del joven deportista. La investigación realizada es de gran interés tanto para su autor como para quienes



forman parte de objeto investigativo siendo esta la institución planteada anteriormente, además de ser el cuerpo técnico y a la misma vez el jugador, tomando en cuenta cada aspecto en el cual el deportista tiende a desmejorar su estado físico y a la misma vez el fundamento técnico ya que estas dos variables permitirán proporcionar habilidades y destrezas entorno al desarrollo futbolístico.

El trabajo de investigación realizado en la institución mencionado será de mucho aporte, ya que al conocer la causa del bajo rendimiento se podrá dar una solución al mismo y sobre todo dando a conocer al cuerpo técnico los problemas por los cuales no se puede desarrollar de mejor manera la capacidad aeróbica y los fundamentos técnico de la misma manera.

El desarrollo de este proceso investigativo tiene como fin el conocimiento de la manera como debe ser entrenado el joven adolescente y con ello tenga un beneficio importante para el desarrollo y trabajo, tanto en el ámbito físico como en el ámbito técnico enfatizando el gesto, ya que este tiene un aporte sustancial en disminuir en el gasto energético y por ende un grano de arena más hacia el buen rendimiento.

Por eso es de gran importancia poder conocer cada uno de los tipos de trabajo que tiene que tener el deportista según la necesidad tanto del jugador como del equipo de fútbol, siendo necesario e indispensable dicha investigación ya que serviría de conocimiento y por qué no de un aporte más hacia el desempeño deportivo

**Beneficiarios Directos.** Deportistas de las categorías formativas de fútbol sub 12-14 y la institución el cual es el “Imbabura Sporting Club”

**Beneficiarios Indirectos.** Los jóvenes deportistas quienes quieren formar parte de esta institución futbolística y las generaciones futuras que van a inmiscuirse en el tipo de entrenamiento planteado posteriormente.

## **1.7. Factibilidad**

El presente trabajo es factible ya que se tiene la posibilidad y la facilidad de ser atendidos por quienes forman el “Imbabura Sporting Club” de igual manera ubicarse en el campo de entrenamiento donde se desenvuelven los deportistas donde las relaciones interpersonales que se tiene con los diferentes entrenadores ayuda a que la investigación realizada sea mucha más motivante siendo este un aporte hacia un buen desenvolvimiento investigativo.

De igual manera el trabajo investigativo se lo realiza de forma adecuada y en el tiempo oportuno de manera que los materiales utilizados en esta investigación fueron adquiridos con los recursos económicos del investigador, donde se utilizó como instrumentos investigativos la ficha de observación y el test físico donde la recolección de datos no representa altos costos que impedirían el trabajo planteado, donde el funcionamiento y el desarrollo de la misma no se verá denegado y este será solventado sin tener algún tipo de problemas.

Por ello con esta investigación se dio un aporte sustancial al desarrollo de la capacidad física y su influencia en los fundamentos técnicos de las categorías formativas de fútbol sub 12-14 del Imbabura Sporting Club de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura en el año lectivo 2015- 2016.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Fundamentación teórica**

En el entrenamiento de las divisiones formativas más que hacer un entrenamiento de la forma física hay educar como personas, enseñarles las reglas del juego para comprender el mismo deporte y el deporte como un juego de esta manera se podrá enseñar de manera didáctica cada uno de los ejercicios que el deportista como tal necesita por ello es muy necesario conocer cada característica que el deporte involucra en cada jugador para la obtención de nuevas habilidades y destrezas. (Platonov, 2004): Señala “Desde el punto de vista técnico, el conjunto de los métodos de entrenamiento se puede dividir en tres grupos: orales, visuales y prácticos, de hecho siempre asociados siguiendo múltiples combinaciones.” (pág. 92)

Cada uno de estos aspectos va a determinar la consecuencia con la que realiza una sesión de entrenamiento en el fútbol de manera que estas características como son los métodos de entrenamiento van a ir desarrollando ciertas cualidades que van a permitir que el deportista obtenga un sin número de beneficios en aquel ámbito es decir, el deportivo, por ello el trabajo ya sea consecutivo o paulatino siempre tendrá un beneficio en dichas sesiones, no solo un aporte hacia las cualidades físicas, o a las capacidades condicionantes, sino también estos acarrearán muchos privilegios que marcarán la vida deportiva del joven o un estilo de vida de un hombre, siendo estas características esenciales que el entrenador como tal deberá conocer para desarrollar en el joven adolescente aspectos que permitan la motivación por el trabajo en este

deporte, que se mantenga con ansias al mantener un estado competitivo durante un periodo acumulatorio o de competición.

Es importante señalar que los aspectos que determinan el rendimiento deportivo se señalan en dos características el cual va a determinar su buena condición, por ello es necesario basarse en los componentes del rendimiento las cuales son; en la parte física la capacidad aeróbica y en la parte técnica los fundamentos

### **2.1.1 Fundamentación filosófica**

#### **Teoría humanista**

El ser humano aprende con la experiencia, la imitación, la repetición, no existe diferencia modelos. En el caso de los niños de nivel inicial. No existe diferencia: sin embargo, ella forma parte del trabajo que debe desarrollar el entrenador para mantener al grupo de características diversas en condiciones de aprendizaje.

**(Ferreiro, 2003) En relación al humanismo, señala que no obstante, como paradigma de la psicología, el humanismo nace ha mediado del siglo XX. Surge como “fuerza alternativa” y respuesta ante las orientaciones teóricas y prácticas predominantes (el conductismo, el psicoanálisis, las filosofías existencialista) y como respuesta también al impacto social de las dos guerras mundiales, así como de otras guerras regionales, como las de Corea y Vietnam (pág. 19)**

La confianza en el deporte es un aspecto esencial, ya que con ello el trabajo y el proceso de enseñanza aprendizaje formaran continuamente aquellas características que determinan el rendimiento individual y colectivo, es por ello que al conocer las habilidades que el deportista conlleva deberá este trabajar en motivación tanto intrínseca como extrínseca de manera que la conducta vaya modificándose al desempeño del deportista, procurando tener siempre un deportista cada vez mucho

más entregado, motivado y atento a las nuevas enseñanzas que permitirán una buena y correcta forma de aprendizaje, siendo estos dos aspectos momentos que marcarían la vida de un deportista consiguiendo el buen desempeño dentro de un entrenamiento y más aún durante una competición.

## **2.1.2. Fundamentación pedagógica**

### **Teoría naturalista**

Al relacionar el entrenamiento deportivo con la vida cotidiana existen similitudes que permiten un mejor manejo hacia el entorno deportivo, ya que en el aspecto general representa cambios totales alrededor del cuerpo humano permitiendo beneficios sustanciales en esta dirección, enfermando al cuerpo con cargas que van en los muchos de los casos más allá del entendimiento de personas comunes y corrientes, por ello es importante la utilización de la teoría ya que fomenta resiliencia en cada aspecto deportivo logrando la obtención oportuna del fin del entrenamiento deportivo, la forma física, siendo este el factor primordial para establecer en cada jugador la autorrealización y el cumplimiento de varios sueños o anhelos que conllevan las personas que están dedicadas a dicho deporte.

**(Davila, 2012)La educación física utiliza como medio el deporte cuando las prácticas se apoyan en el aprendizaje de contenidos de la teoría naturalista, como superar retos, vencer miedos, lograr coordinaciones gruesas y finas, controlar su cuerpo en un espacio y tiempo, sentirse parte del equipo para alcanzar un fin común, desarrollar el sentido de cooperación, canalizar el agón, que junto con la paidéa, hacen una práctica pedagógica importante, buscando el disfrute y la autorrealización (pág. 32)**

Se puede argumentar que en el medio deportivo en el cual están involucrados muchos de los deportistas tienden a tener momentos en los

cuales necesitan un empuje y más aún ayuda, que permitan superar ciertos retos que por miedo no las pueden lograr, siendo necesaria la intervención de quienes están al mando de los jóvenes deportista, ya que la relación que existe en la vida cotidiana con el entrenamiento marcaría a un futbolista para un buen o mal desempeño. Al lograr tener un buen equilibrio entre las emociones con las actuaciones, se podrá desarrollar capacidades, cualidades, habilidades o destrezas, que permitan todos ellos una cooperación hacia el buen resultado físico, técnico, siendo que el fin es el disfrute de varios aspectos motivantes que lleguen a la autorrealización deportiva.

### **2.1.3 Fundamentación psicológica**

#### **Teórica cognitiva**

Es necesario tomar en consideración que aquella teoría cognitiva no representa la enseñanza de conocimientos en un envase vacío, no esto no lo es, más bien este pretende que dicho conocimiento se vaya forjando entorno a las experiencias vividas o a un conocimiento previo, de tal forma que el ente receptor exponga cada una de sus inquietudes y con ello se pueda forjar y reflexionar sobre sus conocimientos ya adquiridos

**(Castorina, 2012) Guiar a los estudiantes en sus esfuerzos por comprenderlos, pero adecuando esa definición y las actividades de enseñanza a las posibilidades cognitivas de los alumnos. De esta manera, el estudio de las interacciones sociales y las actividades compartidas propias de las situaciones de enseñanza incluye el estudio del saber a enseñar. (pág. 19)**

Por ello el aprendizaje en cuestión acarrea un sin número de momentos por los cuales el ser humano tendrá la facilidad de asimilar ciertos conocimiento que se trata de enseñar a lo largo de su vida social, cultural económica, educativa o deportiva, con ello también existe el otro factor donde desecha dichos conocimientos por estímulos externos o a la

vez internos que no son los correctos, de manera que es necesario trabajar en un ambiente adecuado que se permita obtener un aprendizaje significativo y con ello que se pueda construir un sin número de conocimientos entornos a lo ya aprendido.

#### **2.1.4 Fundamentación sociológica**

Despertar el interés en el entorno de la enseñanza siempre será un factor común de preocupación de quien transmite ciertos conocimientos, donde dejar que el niño despierte su propio interés será la manera más adecuada de iniciar una enseñanza, mas no con estímulos artificiales que su único fin será condicionar, por ello una parte fundamental es que cuando se sienta fatiga es mejor abandonar todo antes de que lo que se está enseñando se pierda por motivos de cansancio.

Para (Chadwick, 2001)”en un proceso de aprendizaje o educación en la práctica se debe contribuir de manera significativa al desarrollo de: Personalidad autónoma y solidaria en su entorno social y cultural” (pág. 77)

Por cual transmitir conocimiento se lo realizara preferiblemente poco a poco a que el niño haga en contra de su voluntad o por una condición impartida por el ente de enseñanza. por lo que la enseñanza de los fundamentos de manera de estimulación externa se deberá hacerlo en forma de juego para que así su aprendizaje sea mucho más significativo y este sirve de aporte a nuevos conocimientos en los cuales serán mucho más fácil su interpretación, su criterio y su flexibilidad para realizar trabajos técnico que permitan su correcto desarrollo.

**(Maslow, 2001) La interacción social es un proceso recíproco que obra por medio de dos o más factores sociales dentro del marco de un solo proceso bajo condiciones de tiempo y lugar. Las calamitosas condiciones de la vida, de la sociedad obligan a los**

## **entrenadores educadores a contribuir en contra de los males de nuestro entorno (pág. 45)**

Por ello es importante conocer cada una de las necesidades con las que el deportista puede acentuar cada necesidad con la que las condiciones deportivas están dispuestas a desarrollar cada una de las capacidades a partir de las condiciones y de las capacidades en desarrollos. Es necesario por ello que los deportistas deberán actuar con disponibilidad a pesar de las situación adversas con las que se tiene en el deporte. Varios aspectos tienden a contribuir a que exista un buen o mal rendimiento individual y por ende en este deporte a nivel colectivo, es por ello que cada instrumento permita tener un aporte de manera que las condiciones deportivas sirvan de un aporte a una sesión de entrenamiento.

### **2.1.5. Capacidad aeróbica**

El rendimiento deportivo siempre es acarreada por la preocupación de los entrenadores que buscan obtener un resultado positivo que les permita tener la aceptación del medio , por ende el trabajo físico es uno de los medios para llegar a ello, de manera que es importante señalar que el trabajo de la capacidad aeróbica se considera como el por eso más importante para poder pronosticar un resultado y más aún el rendimiento deportivo, siendo su trabajo uno de los más relevantes para evitar la fatiga y que la activada al realzar mantenga por un tiempo prolongado aportando allí a la funcionalidad de aquellos sistemas que permiten estar involucrados en todo lo que se llama el transporte de oxígeno, permitiendo obtener , buen rendimiento individual, excelente trabajo colectivo

**(Martinez, 2000)El procesamiento metabólico de los nutrientes que el organismo ingiere, con la insustituible presencia del OXIGENO permiten generar la ENERGIA que el cuerpo necesita para atender a las distintas actividades vitales, al tiempo que se producen otras dos**



## **sustancias de fácil eliminación: el gas carbónico y el agua. (pág. 1)**

La capacidad aeróbica es uno de los componentes que permiten la forma física, siendo esta la preocupación constante de quienes trabajan en el entorno deportivo por ello este es uno de los más importantes para desarrollar la aptitud física general ocupando todos los sistemas orgánicos que representan su beneficio como el sistema respiratorio, circulatorio, por ello la preocupación por la activación de este aspecto fisiológico deportivo siempre estará en constante investigación científica para adquirir el buen resultado deportivo.

### **2.1.6 Resistencia**

El entrenamiento de la resistencia a tratado de buscar durante mucho tiempo el mejoramiento de los deportistas que trabajan con esta capacidad durante su vida profesional deportiva, es por ello que actualmente el nivel del rendimiento en esta capacidad se puede mejorar con la ejecución de técnicas que aporten a este, como es el adecuado entrenamiento dirigido, el correcto trabajo con cada uno de los métodos de entrenamiento. Se encuentra mayor afectividad al estimular al deportista durante su práctica por la recuperación es un estímulo importante para el desarrollo del mismo, planeando cargas correctas que aporten a la formación del deportista.

**(Arrese, 2012) La resistencia se define habitualmente como la capacidad psicofísica para resistir a la fatiga aguda. Es objetivo también de la resistencia la capacidad de recuperación después de los esfuerzos tanto en el contexto de una sesión de entrenamiento o competición como entre diferentes sesiones o días de competición (pág. 56)**

Según el autor Alejandro Arrese podemos tomar en cuenta y como conocimiento previo que la resistencia es la capacidad de vencer una fatiga a medida de que un deportista es sometido a una sesión de

entrenamiento y más aún si este está en ritmo de competencia o en una competición si así existiese el caso, donde el producto de esfuerzos continuos tanto en desarrollo o mantenimiento de alguna capacidad tendrá que el deportista vencer el cansancio y poder superar esta etapa que permitirá mejorar el rendimiento individual y por consiguiente el rendimiento colectivo, permitiendo que el deportista aumente mucho más su capacidad aeróbica donde el entrenador como tal desarrolle esta capacidad.

Al profundizar en el entrenamiento de la resistencia es necesario tomar en cuenta que para el desarrollo de este es indispensable el trabajo de varios factores donde se realiza un conjunto de características que tiene como fin denominar alto nivel de resistencia. (Bompa, 1983)“Límite de tiempo sobre cual el trabajo a una intensidad determinada puede realizarse” (pág. 23). Al darnos cuenta que la resistencia es una capacidad netamente condicional representa la base fundamental para un buen rendimiento deportivo, por ello el trabajo de esta capacidad al depender de ciertos factores es necesario que este se ejecute en reunión con el desarrollo muscular y más aún en esta disciplina el fútbol, donde se deberá trabajar mucho más en los músculos esqueléticos especialmente de las fibras de contracción rápida.

**(Adell, 2012) La resistencia depende de muchos factores tales como la velocidad, la fuerza muscular, las capacidades técnicas de ejecución de un movimiento eficaz, la capacidad para utilizar económicamente los potenciales funcionales, el estado psicológico cuando se ejecuta el trabajo. (pág. 159)**

Podemos decir según que el autor manifiesta que la resistencia depende de muchos factores entre ellos están aspectos básicos en la vida del ser humano y más aún la de un deportista como son estas dos capacidades físicas básicas, la velocidad y la fuerza, donde estos factores aportaran al desarrollo de la misma y una parte mucho más importante retardar la aparición de la fatiga en el deportista y con ello que se

mantenga el estado físico, donde se debería evitar que se rompa o pierda la técnica, ya que si esta capacidad no está bien desarrollada es fácil que el jugador no pueda mantener un mismo rendimiento durante un ejercicio donde intervenga alta intensidad, frecuencia, ritmo y un entrenamiento de los diferentes fundamentos técnicos, con ellos se podrá soportar en el deportista esfuerzos de larga duración y con ello mientras exista un entrenamiento consecutivo de esta capacidad una recuperación rápida a un ejercicio en específico.

Al ser la resistencia una capacidad condicional es evidente que el desarrollo de este represente un gasto y producto energético específico en varios aspectos a esfuerzos durante una sesión de entrenamiento, por ello el trabajo muscular es notable durante un periodo corto, largo o en una práctica y más aún la exigencia que se tiene sobre un gasto energético evidente.

Por ello en el trabajo de la resistencia es importante tomar en cuenta que la contracción muscular es producto de la adenosintrifosfato (ATP), también es necesario conocer que la recuperación ayuda a la resintetización de este compuesto macro energético, es por ello que se ha tomado en consideración la resistencia aeróbica ya que el compuesto nombrado anteriormente aporta a que el esfuerzo físico sea mucho más prolongado o duradero durante la aparición de este.

Al tomar en cuenta cada uno de los aspectos en los cuales el deportista tiene que trabajar en torno al nivel competitivo es el gasto energético que siempre estará presente en cada actividad deportiva y la duración será directamente proporcional al gasto energético, por ello este es un proceso sumamente continuo de adaptación en las cargas de entrenamiento que se represente en esta capacidad, tanto adaptación muscular y celular, donde estos se manifiestan totalmente en la actividad física. (Shephard, 2007) "El tiempo de resistencia en ejercicios que exigen una absorción máxima de oxígeno es limitado. Por tanto. El ejercicio continuo durante

10-20 segundos se asociarse con una absorción sub máxima de oxígeno” (pág. 12).

Al mantener inactividad física nuestro cuerpo se mantiene en equilibrio o por llamarlo así homeostasis, esta se ve alterada por la actividad física o sesión de entrenamiento, de igual manera al obtener una adaptación total a cada una de las cargas de entrenamiento este tendrá la posibilidad de compensar rápidamente el rendimiento y evitar la aparición inmediata de la fatiga muscular.

(Arrese, 2012) “El organismo tiene la virtud de transformar la energía química en energía mecánica a través de la degradación de diferentes sustratos energéticos. Este proceso es denominado metabolismo y su objetivo final es la obtención de adenosina trifosfato”. (pág. 34).

Según el autor se puede manifestar que en la actividad física prolongada actúan un sin número de procedimientos para obtener un resultado en cuestión desde un gesto técnico hasta una carrera continua, siendo nuestro organismo y en especial las células las principales fuentes de procesamiento de energía, por ello es indispensable que la alimentación que consume cada uno de los deportistas sea muy objetiva y nutritiva ya que la degradación de estos como son los carbohidratos grasas y proteínas van a producir energía en nuestro cuerpo de manera que cada sistema energético constituirá una parte esencial en una contracción muscular, levantamiento de peso o un entrenamiento de larga duración.

Según (Arrese, 2012) “La vía aeróbica, que requiere O<sub>2</sub> pudiendo mantenerse energía mediante la degradación de hidratos de carbono, grasas, proteínas” (pág. 34) entonces la vía aeróbica es una de los sistemas de energías esenciales en la preparación de un deportista porque esta genera mucho más trabajo al organismo para poder utilizar las moles suficientes de ATP que necesita en el cuerpo.

El trabajo o entrenamiento de la resistencia para poder desarrollar la capacidad aeróbica deberá trabajarse por 3 días a la semana como capacidad ya que el empieza recién a funcionar a partir de la media hora de ejercicio, es decir su beneficio empieza aparecer mediante las cerca de 39 moles de ATP, generando con ello mayor rendimiento, mayor energía, y con ello mejores resultados

#### **2.1.6.1. Resistencia aeróbica**

Al hablar de los procesos aeróbicos y su intervención en la actividad y rendimiento deportivo , este es el más beneficioso ya que constituye trabajos mucho más prolongados, por otro lado debido a procesos que intervienen para la aparición de este aquellos son demoroso pero la recompensa es que generara muchas más moles de ATP y por ende más energía durante un tiempo prolongado (Valdivieso, 1998) “El primero de los sistemas es el llamado aeróbico, en el cual la degradación de la energía (moléculas de glúcidos y ácidos grasos) se realiza en presencia de oxígeno” (pág. 35).

Según este autor se puede decir que el sistema aeróbico es mucho más propicio ya que actúa durante un esfuerzo de alta intensidad o prolongado por mucho más tiempo en comparación del sistema anaeróbico genera más rendimiento hablando por el ámbito energético.

**(Adell, 2012) En realidad es en esfuerzos de una duración mínima de 60 min en los que la ingestión de una duración mínima de 60 min en la que la ingesta de hidratos de carbono durante un esfuerzo se asocia a un incremento del rendimiento. (pág. 34)**

La ventaja que tiene este tipo de resistencia permite tener un mayor aporte hacia el tiempo de ejecución del ejercicio de manera que según la intensidad de entrenamiento van apareciendo diferentes sustancias energéticas que van a permitir un mayor dominio o alcance en el ejercicio,

donde la aparición de este representara un gasto energético menor por la demanda de oxígeno que determina este cubriendo cada una de las demandas que obtenga el deportista. Este tipo de resistencia aporta de manera muy directa hacia el aparato circulatorio ya que mediante este realiza el transporte de la sustancia energética hacia el celular y estas dan un plus hacia el rendimiento

### **2.1.7 Métodos de entrenamiento**

Los programas o sesiones de entrenamiento tienen la finalidad de poder mejorar las cualidades físicas que aporten sustancialmente al rendimiento individual y colectivo, donde los métodos son procesos planificados de una forma dirigida y más aún esta tiene que ser sumamente objetiva de manera que pueda los deportistas adquirir mejoras significativas, es importante señalar que cada uno de los tipos de método de entrenamiento puedan y deban actuar de la misma manera en cada uno de los deportistas. Por ello es indispensable adquirir diferentes métodos que permitan tener un trabajo mucho más específico o que estos puedan involucrarse en el deporte a fin.

**Con el fin de entender mejor las distintas posibilidades de entrenamiento de la resistencia es necesario adoptar una clasificación de métodos de entrenamiento de la resistencia que permita las suficientes variaciones con el fin de que se puedan cubrir todas las necesidades de desarrollo de los distintos factores que puedan afectar a las diferentes manifestaciones de resistencia. (pág. 101)**

Al conocer el tipo de resistencia mencionada es indispensable saber cada uno de los métodos de entrenamiento y los efectos que va a causar en el deportista, y con ello aplicarlos adecuadamente para el aumento y para la productividad deportiva, además estos métodos tienen que ser aplicados según la finalidad de dicho entrenamiento por lo que conocer el volumen que el que va a trabajar, la fase se deberá enfatizar y la intensidad con la que se tiene que trabajar es importante por ello los

métodos plateados a continuación servirán de mucha ayuda al fin que se quiere llegar al deportista.

#### **2.1.7.1. Método continuo**

El método continuo se basa en el trabajo de una carga sin interrupción durante un periodo prolongado, donde este método proporciona el desarrollo de la resistencia aeróbica, allí la intensidad de trabajo representara adaptación al organismo en esta carga de trabajo, por el efecto de este de este tipo de entrenamiento causara cambios en el organismo que aportara al rendimiento de esta capacidad y por ello por la misma finalidad de este método ayudara a mantener el ritmo de trabajo durante un tiempo prolongado

**(Valdivieso, 1998). Se caracteriza porque el trabajo está interrumpido por intervalos de descanso. La duración de la carga de trabajo es de larga duración ( normalmente superiores a 30 min)ello provoca, dependiendo de la intensidad desarrollada, una acción más económica de los movimientos o un mayor desarrollo, una acción más económica de los movimientos o un mayor desarrollo de los sistemas funcionales del organismo. (pág. 101)**

Tomando en cuenta este tipo de trabajo dirigido hacia la resistencia servirá de gran ayuda para el desarrollo de la misma tomando en cuenta que este trabajo representa en volumen y duración de trabajo físico, donde se toma en cuenta si existe mucha más carga de entrenamiento y si se lo trabaja con intensidad, por ello el método continuo se divide en métodos continuos uniformes y variable, donde este representará cada objetivo de trabajo y desarrollo de la resistencia

##### **2.1.7.1.1. Método continuo uniforme**

Es importante poder reconocer para que sirve cada uno de los métodos expuestos anterior y posteriormente pero este que estamos topando es

uno de los métodos donde se desarrolla la resistencia aeróbica ya que es uno de los métodos que se recomienda en los deportes cíclicos, por ello es importante que este tipo de trabajo se vaya generando en la etapa preparatoria trabajando volumen e intensidad de la carga alta en esta etapa de preparación

**(Valdivieso, 1998)Se caracteriza por un alto volumen de trabajo sin interrupciones. Aunque pueda ser utilizado a lo largo de todo el ciclo de entrenamiento. Es especialmente recomendable para la mayoría de los deportistas que requieren resistencia aeróbica pero, principalmente, para deportes cíclicos en los que la duración es de 60 segundos o más. (pág. 102)**

Lo relevante de este tipo de método es que se realiza un trabajo donde el ritmo de entrenamiento a lo largo de su práctica puede generar intensidades diferentes para poder potencializar esta capacidad, de manera que se pueda mantener el ejercicio de principio a fin, por ello en su trabajo no realiza ningún tipo de intervalos de tiempo de descanso o de recuperación, aunque este no es muy necesario ya que la intensidad de trabajo es relativamente lento para que pueda mantener y soportar el estado de entrenamiento en el cual pretende este método. Lo relevante de este método de entrenamiento es que por su manera de ejecución como se habló anteriormente en el ámbito técnico tiene un gran beneficio ya que puede beneficiar el gesto técnico de algunos de los fundamentos realizados, ahora en función del trabajo que se realiza se puede distinguir dos formas más de trabajo mucho más específicos llamados método continuo uniforme extensivo u método continuo uniforme extensivo.

#### **2.1.7.1.2. Método continuo extensivo**

La mayor parte de este tipo de trabajo o método de entrenamiento presenta la aparición misma del metabolismo aeróbico ya que por el tiempo de trabajo ya empieza un trabajo de los lípidos y grasas y con ello la economizarían del trabajo cardiaco ya que por el tiempo de esfuerzo



que van de 30 minutos a 2 horas representará mayor circulación y con ello un mejor rendimiento deportivo. (Navarro, 1998) “La intensidad de la carga corresponde al ámbito de la eficiencia aeróbica entre el umbral aeróbico y el anaeróbico lo que aproximadamente supone un 60-80% de la velocidad de competición” (pág. 105) como consecuencia de la práctica de este método de entrenamiento se puede llegar a conseguir de manera evidente una economía cardiovascular además de un mejor metabolismo y con ello el equilibrio aeróbico, ya que con beneficio del trabajo de este tipo de método se obtiene la disminución de la frecuencia cardíaca y por ende disminución del trabajo cardíaco.

Con la utilización de los lípidos aumentará a partir del tiempo de trabajo expuesto anteriormente, permitirá que este pueda generar mayor esfuerzo por la apuración de moles de ATP al entrar en este trabajo permitiendo un buen rendimiento del deportista, de manera que no solo se lo puede realizar para el desarrollo de esta capacidad sino también por el tiempo de trabajo como método de recuperación del deportista claro con una intensidad relativamente baja.

#### **2.1.7.1.3. Método continuo intensivo**

Este tipo de trabajo representa mucho esfuerzo donde su trabajo atraviesa por el umbral anaeróbico, donde esta causa hipertrofia del músculo cardíaco y por ende el incremento del volumen sanguíneo, por otro lado, la aparición de ácido láctico es evidente y por ende la fatiga muscular el ritmo de recuperación deberá respetar su transición.

(Valdivieso, 1998)“ El trabajo continuo realizado en estas condiciones es de mayor intensidad que el método continuo extensivo y, en consecuencia, con una duración de carga proporcionalmente menor” (pág. 105), es este tipo de trabajo según el autor mencionado determina que ya representa un trabajo aeróbico donde su principal y mayor aporte es la hipertrofia cardíaca donde su rendimiento también es debido al consumo

de e incremento del nivel de glucógeno, además este tipo de trabajo representa una duración de 30 a 60 min pero si hablamos en el ámbito futbolista el tiempo de recuperación va hacer más corto, generando muchas más deuda de oxígeno en el cuerpo y con ello adaptarle al cuerpo a estas cargas de entrenamiento pero con ello la hipertrofia del musculo cardiaco ya hablado anteriormente.

Es importante señalar que este tipo de trabajo se lo realiza en deportes que genera mayor intensidad de trabaja o un elevado umbral anaeróbico.

#### **2.1.7.1.4. Método continuo variable**

Este es un trabajo alternado de intensidades tiempo y esfuerzo ya que mantiene un trabajo determinado para deportes que generen diferentes intensidades, por ello es indispensable que su trabajo en el entorno futbolístico vaya variando según la planificación planteada de manera que el tiempo de trabajo y el tiempo de recuperación vaya variando desde tiempos más cortos hasta los más prolongados, teniendo una recuperación a la ve completa e incompleta.

**(Navarro, 1998) Las características de los cambios de intensidad durante la duración total de la carga. Las variaciones de intensidad pueden ser determinados por factores externos como el perfil del terreno, internos (voluntad del deportista) o planificados (decisión del entrenador sobre las magnitudes de las distancias para variar las intensidades (pág. 106)**

La duración de la carga de este tipo de entrenamiento a un deportista va entre 1 a 10 min procurando siempre la recuperación del deportista mediante el cual se pretende que el organismo resintetise cada uno de los sistemas de energía que sirven para volver a ejecutar el entrenamiento requerido, durante el trabajo de este método se puede llegar a alcanzar hasta las 180 pulsaciones por minuto siente este muchas veces la frecuencia cardiaca máxima de un deportista

### **2.1.7.2. Método de repeticiones**

Este tipo de trabajo se caracteriza por repeticiones generalmente intensas y repetidas, que conlleva descansos completos para la ejecución de un nuevo trabajo, donde la importancia de las sustancias de energía vuelvan a sus estado normal, donde su trabajo tiende ejecutarse en un tiempo de 5 a 10 minutos por la manera de trabajo, por ello es importante que su trabajo sea correcto en su ejecución ya que marcar un aprendizaje muy significativo si se lo realiza con un objeto, que en este caso es el balón, por ello su trabajo también se lo realiza para que aquel movimiento enseñado sea mecanizado y con esto el trabajo al realizar sea eficiente entorno al desenvolvimiento futbolístico.

**(Valdivieso, 1998) Emplea distancias más cortas o más largas que las de competición y de forma muy intensa. Las repeticiones más largas provocan una fuerte demanda de la componente aeróbica de la prueba de resistencia, debido a q la velocidad de rendimiento aproxima bastante a la velocidad de la prueba (pág. 108)**

Según el autor se puede decir que como consecuencia de este método en base a la práctica realizada se llega a conseguir un aumento sustancial de la capacidad aeróbica ya que se llega al consumo máximo de oxígeno, es por ello que estos tipos de métodos de entrenamiento representan en si el rendimiento del deportista ya que con ello se consigue el desarrollo de esta capacidad que es netamente condicional.

### **2.1.8. Fundamentos técnicos del fútbol**

El fútbol en el transcurso del tiempo ha ido progresando continuamente atreves de los años donde el objetivo principal es poder tener la aceptación total de la sociedad hacia este deporte, de manera que la forma de trabajo ha evolucionado, por lo que en la actualidad existen un sinnúmeros de trabajos que pretenden el desarrollo de la parte física, técnica, táctica, psicológica, entre muchos otros. Por eso las personas

que están dedicadas a este deporte tienen la preocupación constante sobre el desarrollo y mantenimiento de los fundamentos técnico, donde estos son el papel fundamental para el desarrollo integral del deportista de manera que cada uno de estos aspectos aporten notablemente al rendimiento de forma personal y grupal entorno a un equipo. Un jugador que está dotado de alto nivel técnico tendrá la facilidad y agilidad de superar al adversario donde este es el fin principal entorno a esta disciplina, es por ello que hoy por la preocupación de este trabajo técnico se ha visto reflejado en las bases, es decir en cada uno de las categorías formativas y durante la iniciación y especialización deportiva de manera que el trabajo a realizar es muy arduo y extenso.

**(Merino, 2012) Son todas las acciones técnicas que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego. Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad. (pág. 45)**

Podemos decir que los fundamentos en el fútbol son buenos para tener una buena coordinación y una alineación adecuada para desestresarse bien el campo y permitir una buena comunicación en el juego colectivo o individual, por ello la manera de enseñanza deberá ser mucho más didáctica para el entendimiento total de un fundamento en particular.

Con ello la preocupación constante de crear nuevas destrezas a partir de las habilidades dotadas en el entorno futbolístico deberán marcar la creatividad con el balón dentro del campo de juego y estos aporten en cada una de las fases que representa este deporte las cuales son en el entorno ofensivo la manera de sobrellevar al adversario y en el entorno defensivo el trabajo a realizar para poder recuperar el esférico de manera que se pueda tener el control tanto del balón como del partido. La técnica de un jugador bien trabajada aportara el rendimiento individual y colectivo,

con ello la facilidad de realizar un ejercicio en base a esta enseñanza aumentara la facultad de ejecutar movimientos propios del futbol.

Por ello la aplicación de ciertos fundamentos técnicos conllevara a la contribución del jugador a situaciones existentes de dicho deporte, de manera todas las capacidades tanto condicionantes como coordinativas servirá de gran ayuda para el perfeccionamiento de estos, ya que al ser apegados a la realidad alcanzarían un nivel muy elevado de ejecución, por lo que el conocimiento del trabajo técnico físico en las edades correspondientes servirá de mucha ayuda en este tipo de entorno.

### **Clasificación de los fundamentos técnicos**

Los fundamentos técnicos se clasifican en:

#### **2.1.8.1. Fundamentos técnicos ofensivos**

La conducción, el control, dominio del balón, el tiro, el dribling y el pase

##### **2.1.8.1.1. La conducción**

Generalmente la conducción se lo podría definir como la manera de llevar el balón de un sitio a otro esto realizado por golpes hacia este que mantengan un correcto movimiento, pero si es necesario también tomar en cuenta que es uno de los fundamentos más esenciales que sirve para la conexión con el equipo, donde la manera de superar al adversario siempre será su fin.

Por otro lado, también se expone a que el jugador este sometido a llevar por mucho tiempo el balón donde en la actualidad el mejor jugador es quien mantiene poco tiempo el balón entre sus piernas, se podría llegar a que el juego se vuelva lento donde la acción de este tendría un cierto grado de fatiga.

**(Pacheco, 2007)Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie o con el pecho, siendo también utilizada cuando el jugador pretende proteger el balón en espera de una línea de pase o cuando tiene espacio disponible para la progresión sobre el terreno. (pág. 52)**

Se puede obtener un sin número de definiciones entorno a este fundamento ,ya que este no solo se maneja en el aspecto ofensivo sino también defensivo, ya que la manera de protección con el balón también se lo hace con la conducción, por ende la importancia de que el jugador tenga mucha coordinación y percepción de su entorno para tener una correcta ejecución de este fundamento que es importante , por lo cual el saber o conocer cómo realizar cierta acción con la ayuda de cada una de los superficies de contacto serviría de mucha ayuda. Las superficies más utilizada hacia este fundamentos son los bordes internos, externo y empeine sin importar la pierna de utilización, con ello la manera con la que se realiza el gesto técnico marcaría la dirección con la cual va a dirigirse el balón , por otro lado también se ha visto que la planta de pie a formado una parte esencial para la conducción del balón ya que este servirá muchas veces para la realización de habilidades que permitan la facilidad para esquivar al adversario o también este servirá para la ejecución correcta de un movimiento mal realizado y poder sacar cierta ventaja ante el adversario.

**(Cortez J. , 2006) Menciona: como el gesto de mantener el balón dominado al mismo tiempo que se desplaza mediante una sucesión de toques, que le dan al balón dirección y velocidad deseada, según los requerimientos del juego o la idea de la persona que conduce. (pág. 54)**

La conducción es necesaria para lograr una mejor penetración sobre la defensa del equipo contrario y, además se tiene la posibilidad de un gol. Por medio de la conducción, podemos cambiar de dirección o de velocidad al momento de ataque, la recepción efectiva de un balón nos permite pasar el balón a un compañero de equipo, y conducir hacia el equipo contrario y definir un gol. (Llerena, 2009)“Es poner en movimiento

el balón por medio de contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicando para avanzar y preparar el dribling en carrera que siempre nos permita cambio de ritmo”. (pág. 67)

La visión periférica y su enseñanza deberá realizarse de forma diaria en cada uno de las sesiones de entrenamiento ya que la conducción abarca algunos partes del cuerpo que permiten su desplazamiento tanto lento como rápido, por ello es necesario que durante la formación del deportista se trabaje entorno a las deficiencias obtenidas a lo largo de su enseñanza, ya que su corrección es mucho más factible en edades de especialización deportiva. La conducción, es un elemento técnico imprescindible en el juego individual ya que su conocimiento y la enseñanza de dicho fundamento técnico permitirá el aporte sustancial y correcto de los otros fundamentos restantes, que permiten el desenvolvimiento a lo largo de la vida deportista, de manera que dicha característica, está perdiendo importancia, esto puede ser debido a que el juego tiende a demorar ya que un buen jugador es el que menos tiene la pelota.

Es decir que el juego ya está convirtiéndose en una acción lenta mas no rápida evitando que permanezca por mucho tiempo el balón entre las piernas por ello el deportista tiene mayor grado de fatiga por ende mayor gasto energético que esto como consecuencia produce mal rendimiento cansancio prolongado y más aún si la capacidad condicional expuesta anteriormente no está trabajada correctamente permitiendo el aporte al juego, al entrenamiento y hacia una competencia. Se clasifican según la acción durante la ejecución del fundamento.

Las partes del pie que se utilizan son:

a) Parte externa: Es la superficie de contacto correcta para la conducción de manera que con este borde se podrá desplazarse con mayor facilidad y con mayor eficacia.

b) Parte interna: Es la superficie de contacto para corregir la dirección del balón, con ello su importancia para la parada y corrección de este fundamento permite la acción de varios o nuevos fundamentos a ejecutar.

Un recurso circunstancial, en la conducción es la planta del pie, la cual se emplea para la corrección de un movimiento mal ejecutado o para tratar de cambiar de dirección de forma repentina para sacar una ventaja. La conducción se divide en.

#### **2.1.8.1.1.1. Conducción corta**

Es el golpeo continuo y su paso es corto de manera que el esférico está continuamente junto a la pierna de dominio que realiza dicha acción.

#### **2.1.8.1.1.2. Conducción larga**

Es el golpeo, no constante y de paso largo al momento de conducir y se utiliza en espacios largos o sin marca de manera que existan mucho mayor desplazamiento con cada uno de los bordes, pero de manera especial realizarlo con el borde externo ya que genera un mayor desenvolvimiento.

**(Flores, 2013)El control del balón se puede definir como la acción técnica del futbolista a través de la cual consigue dominar el movimiento que tiene el balón, utilizando sólo las partes del cuerpo que están autorizadas por el reglamento, para así poder jugarlo después en las mejores condiciones posibles. (pág. 56)**

La arquitectura del pie nos ofrece distintas superficies de contacto para relacionarnos con el balón, cada una de las cuales produce un efecto diferente sobre el movimiento del balón. A la hora de buscar un contacto con el pie sobre el balón, podemos utilizar las siguientes superficies: Control del balón con la planta del pie: Viene muy bien para frenar el



balón cuando este se dirige directamente hacia el jugador y queremos pararlo totalmente. Este recurso es muy útil cuando no se tiene un buen dominio de la técnica del fútbol, pero en el fútbol de elite se utiliza en muy pocas ocasiones, ya que le resta velocidad al juego. Técnicamente se realiza elevando la punta del pie cuando el balón viene de frente al jugador. Se puede despegar o no el pie del suelo, pero lo que se busca es hacer presa entre el pie y el suelo para que el balón quede atrapado.

La belleza del juego surge cuando el jugador consigue resolver una situación imposible con un recurso de gran dificultad, demostrando no sólo un alto grado de creatividad, sino también de dominio de su cuerpo, del juego y la seguridad en las propias posibilidades para afrontar los retos más difíciles, pues el error no sólo le puede poner en evidencia, sino dejar a su equipo en una situación de desventaja que les pueda costar un gol. En cualquier caso, al margen de los pies, el futbolista puede recurrir a otras partes del cuerpo para poder controlar el balón con ciertas garantías de dominio sobre el esférico.

#### **2.1.8.1.2 El control**

El control es uno de los fundamentos también muy importantes en el ámbito deportivos porque su ejecución permitirá llevar el dominio del partido e incluso poder contemplar en él un conjunto de diferentes fundamentos que permitirán llegar en el menor tiempo posible al campo adversario, de manera que pueda adquirir un control total del esférico, del campo de juego y por ende tener la facilidad y la facultad de tomar decisiones idóneas para ejecutar el fin el cual es el gol. Es necesario conocer que el control del balón se deberá trabajar de manera que el tiempo que tenga un jugador el esférico en sus pies sea momentánea, donde su utilización facilite pasar directamente el balón a un compañero, siendo esta acción la más valedera al momento de ahorrar tiempo, esfuerzo y darle mayor velocidad al juego, por ende, aportar al aspecto ofensivo que todo equipo de fútbol quiere llegar a perfeccionar

**(Cortez, 2006) Menciona: son acciones que pretenden favorecer los movimientos sin balón del compañero a la vez impedir la acción del contrario, quien intenta arrebatarse el balón. En consecuencia, es indudable que la precisión y rapidez del juego está basado en la efectividad de los controles y los toques directos que se generan a partir de un buen control. (pág. 11)**

Según el autor se puede manifestar que el control no es una acción momentánea que permite que el jugador domine y poder dejar el balón en posición para poder llegar acciones que favorezca al equipo y esta pueda ser jugado inmediatamente con algún tipo de maniobra para superar al equipo o jugador contrario.

#### **2.1.8.1.2.1. Control del balón**

En el fútbol actual, los jugadores de todas las categorías están bajo una enorme presión, tanto por el factor tiempo como por el rival. Pocas veces les es posible recibir el balón con tranquilidad, y continuar el juego con una conducción, un pase o un tiro.

Sólo el jugador que tiene la capacidad de controlar el balón con rapidez y seguridad, a menudo en pleno movimiento e incluso en las situaciones más complicadas, podrá jugar al fútbol de forma efectiva, de manera que este control permitirá tener un gran aporte al desarrollo técnico del jugador de fútbol y del colectivo es decir el equipo, donde la ejecución de este fundamento permite un mayor alcance al desenvolvimiento continuo en el desarrollo arduo de esta acción técnica.

#### **2.1.8.1.2.2. Control clásico**

Es la acción tanto técnica como táctica donde el balón forma parte de jugador para desacelerar durante su desplazamiento, facilitando posibles acciones posteriores.

#### **2.1.8.1.2.3. Control dinámico**

Acción técnica con mucho más trabajo donde no permite una ejecución estática, donde ahora mantiene una trayectoria deseada por el jugador, facilitando mayor desplazamiento mediante se puede asociar con diferentes fundamentos que formara un mejor desenvolvimiento.

Se realiza con un solo contacto con el objetivo de aumentar la velocidad de la acción a requerimiento de:

- Mayor espacio de ejecución
- Mayor coordinación dinámica
- Mayor visión del juego ofensivo

#### **2.1.8.1.2.4. Control orientado**

Acción mediante el cual el balón mantiene una trayectoria destinada por los jugadores de manera que su ejecución dependerá de la decisión con la que le tome el deportista al involucrar otros fundamentos como son el pase tiro o conducción.

La manera correcta del gesto técnico permitirá una ejecución con mucha potencia tanto con el pie de apoyo como el que desplaza ya que este facilitará para un movimiento posterior.

#### **2.1.8.1.2.5. Control fintado**

No existe contacto con el balón, pero esta eliminación del supuesto contacto se decide en el último momento y aporta, además del posible engaño al oponente, una rapidez y ventaja considerable.

Se puede realizar cuando la trayectoria de llegada del balón se considera factible para la acción posterior sin necesidad de perturbarla.

#### **2.1.8.1.2.6 Doble control**

Se utiliza cuando el control único es difícil o incluso cuando se ha errado en el primer contacto y apoyado en otro contacto conseguimos el objetivo, alterar la trayectoria y dirección del balón para preparar la siguiente acción.

(Sanchez, 2014) “El control del balón es la base de los aspectos del fútbol, una fuente de motivación para los jóvenes, ya que controlando el balón se sienten bien. Dar toques también es una manera de practicar el control del balón y hacerse a él”. (pág. 35).

Cada uno de estos contactos permiten la libre ejecución y orientada del balón en torno al desplazamiento ejecutado por el desenvolvimiento de las superficies de contacto por ello es necesario que el jugador determine cuál de esto va hacer la mejor decisión para llegar a la agrupación de varios fundamentos técnicos que permiten su libre desenvolvimiento.

Repetido regularmente, desarrolla en los jóvenes futbolistas cualidades de destreza, de coordinación y también de equilibrio. Unos elementos que favorecerán una adquisición más rápida del resto de gestos técnicos.

No es difícil dominar una técnica, pero se torna cada vez más complicado si cambian las condiciones de juego. Por tanto, los jugadores solo lograrán controlar el balón totalmente cuando sepan coordinar las partes del cuerpo. Asimismo, el aprendizaje dependerá del número de repeticiones, si bien existen diferentes combinaciones en cuanto al método aplicable. Conforme el niño crece, su aptitud técnica será la base del buen desarrollo y le permitirá experimentar lo divertido que es el fútbol en toda su extensión.

**(Jean, 2012)Piensa que, en el fútbol actual, el balón debe de circular con cierta potencia, por la rapidez con que se mueven los jugadores y debemos de hacer el control, a**

**veces, entre contrarios y su falta de dominio, nos creará más de un problema. Su dominio total se hace imprescindible en el fútbol actual. (pág. 54)**

La mayor parte de jugadores logran tener un mayor manejo del balón ya que su trabajo representa varias horas y tiempos extensos para la realización de ejercicios que le permiten un mayor desenvolvimiento dentro del campo de juego ya que su ejecución permite tener y preparar la aparición de otras técnicas, donde todas estas son necesarias e indispensables en el entorno futbolístico.

#### **2.1.8.1.3. Dominio del balón o habilidad con el balón**

Este fundamento representa varios aspectos para obtener su perfección pero dos ellos se les podría identificar como los más importantes, ya que serían el eje fundamental en su ejecución, las cuales se los interpreta como el equilibrio del cuerpo, ya que este sufre algún tipo de inestabilidad y la sensibilidad con la que es golpeada el balón, donde estas pueden ser trabajados a lo largo de las sesiones deportivas que permitan que el balón se encuentre en el aire en contacto momentáneo con la cada una de las superficies de contacto y no dejarle caer. Es importante señalar que en estos ejercicios se deberían trabajar de manera que el deportista interactúe con el balón con las dos piernas y tratar de acostumbrarle al jugador a no mirar el balón o en su defecto mirarlo en forma menos frecuente

**(Montiel, 2002)Habilidad es la capacidad de dominar el balón por lo que el jugador por el suelo o aire mediante más de dos contactos, por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros. (pág. 67)**

Según el autor se puede afirmar que el dominio del balón es mantenerlo sin dejar que el adversario te lo quite por lo cual nos permite

superar a varios jugadores del equipo contrario y poder deslizar bien al esférico.

Este concepto al manejarlo entorno a trabajo de suelo permitirá tener o poseer el balón durante la ejecución que intervengan desplazamientos, donde superar al contrario es su fin, este realice una acción para que en lo posterior pueda el jugador tener la facilidad de ejecutar movimientos que faciliten un acción individual y colectiva

#### **2.1.8.1.4. La finta**

Este tipo de fundamento tiene como fin confundir al adversario para que el jugador pueda avanzar fácilmente hacia el área contraria, donde la acción inmediata va a suceder en dos tiempos al momento en el que el jugador aba a recibir el esférico y al instante en el que lo recibió, es por eso que la acción inmediata definiría el control total del esférico

**(Llerena, 2009) “Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo”. Son movimientos de mecanismos de engaño que tiene como objetivo que el contrario crea que vamos a hacer algo que no es nuestra intención real. (pág. 19)**

Según el autor se puede decir que la finta son movimientos relativamente específicos que su único fin es confundir al adversario con acciones del cuerpo e inmediatamente sean trasladados hacia la dirección del balón.

Estas se pueden realizar en cualquier parte del campo de juego sin especificar el lugar, con la posesión o no del balón, tan solo se debe de tomar en cuenta el momento oportuno con la que se tiene que utilizar esta acción además de la rapidez con la que se tiene que ejecutar ya que el fin de este es desorientar al adversario para en lo posterior superarlo y

avanzar hacia el área contraria en el menor tiempo posible con la interacción de varios fundamentos técnico.

#### **2.1.8.1.5. El dribling**

El dribling es un fundamento netamente individual que acarrea un aspecto en sí que se manifestó anteriormente, este es ofensivo ya que su fin es poder confundir al adversario y avanzar, por ello este tiene la capacidad de improvisación ante una acción, ya que el deportista en base a sus destrezas va a ejecutar labores que permitan driblear siendo muchas veces acciones muy personales y originales.

Es necesario tomar en cuenta que las acciones a ejecutar no se las puede hacer de la misma manera en diferentes partes del campo de juego ya que se correría el peligro de que el esférico ocupe la posesión del equipo contrario y genere un contragolpe

**(Llerena, 2009)Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad del dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posición del balón. (pág. 19)**

Cada uno de los aspectos con los que se llega al realizar esta confusión hacia el adversario, lleva consigo actos que son ejecutados en diferentes partes, por ejemplo, si estos se los realiza en la mitad del campo de juego servirá para tener la posesión y distribuir el balón hacia los compañeros de juego, siempre y cuando se tenga la confianza de que este va hacer nuestro, sin embargo, si esto no fuese así la única opción es realizar otro fundamento técnico el cual es el pase.

Este como muchos de los fundamentos acarrea varios de ellos de modo que, si se los ejecuta dentro del campo contrario y más aun dentro del área va a tener como acción posterior movimientos que van hacer suplantadas por el pase o por el tiro, por ello es muy importante que el

entrenamiento del dribling sea continuo ya que su buen desarrollo marcaría un estado óptimo de rendimiento.

#### **2.1.8.1.6. El pase**

En este fundamento siempre va a existir la interacción de dos personas llamados pasador la persona quien realiza el pase y el receptor el jugador quien recibe el pase, por ello es importante que este se lo realice de manera correcta para que este tenga la función de contra atacar o mantener el balón con el equipo dominante, sino se realizara de manera correcta este vendría hacer una ejecución inútil , para ello estos deberán ser de ejecución y recibimiento fácil para poder seguir con los diferentes fundamentos planteados y por plantear

**(Trejo, 2009) Cuando eres niño lo principal es jugar, en espacios reducidos ahí te vas enseñando a pasar y golpear la pelota, aprender jugando y ya como adulto tienes que ir perfeccionando contra la pared o con un compañero hasta adquirir la sensibilidad en el golpeo para medir las distancias. (pág. 63)**

Es un juego en conjunto lo cual es imprescindible que los jugadores pasen el balón entre sí, para poder avanzar a la portería contraria este debe de ser lo más rápido posible., ahora según el autor este fundamento debe ser trabajado de forma específica dirigido hacia un entrenamiento de fútbol reducido que permita que la ejecución de este sea mucho más rápida y que el balón se mantenga el menor tiempo posible en nuestras piernas, ya que al tener este tipo de enseñanza en base a presiones constantes se obtendrá varias acciones que complementaran como son las paredes , los pases a largas distancias cortas, a media altura.

#### **2.1.8.1.7. El remate**

El fundamento en cuestión es uno de los más importantes ya que representan el fin en el fútbol, el resultado positivo o negativo para



obtener la aceptación de todos quienes están envueltos en dicho entrenamiento, por ende es fundamental el trabajo de aprendizaje entorno al presente fundamento ya que la correcta ejecución permitirá obtener una diferencia ante el adversario, por ello el entrenamiento consecutivo de este fundamento técnico llevaría a la excelencia deportiva de forma directa a quien lo ejecute y de manera indirecta quienes forman parte de las instituciones representadas desde el jugador, entrenador hasta sus dirigentes.

**(Cortez J. , 2006)Es toda acción técnica que tiene como finalidad única la obtención del gol, de hecho, lo ideal es que sea la conclusión de una propuesta ofensiva. La intención, la potencia, la sorpresa que se pretende tener y la ubicación son las cuatro características básicas que debe incluir en todo remate. (pág. 84)**

Es un fundamento técnico individual que consiste en golpear al balón hacia la portería contraria con el fin de hacer un gol, es la última acción después de un ataque y cualquier superficie del cuerpo que se le pegue es válida excepto los brazos. (Pacheco, 2007)“Es la acción a través de la cual se busca concluir las situaciones de ataque de un equipo, la eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y forma de ejecución”.

## **2.1.8.2. Fundamentos técnico defensivos**

### **2.1.8.2.1. Interceptaciones**

Esta acción técnica defensiva permite la trayectoria diferente o fuera del lugar del balón evitando la interceptación, control y posicionamiento del contrario de manera que esta acción va a tener acciones lanzadas o tocadas para evitar el desenvolvimiento normal del jugador.

**(Guimarres, 2000)Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar, por el contrario, es modificada su**

**trayectoria evitando o no, el fin perseguido por su lanzador. La acción propiamente dicha, al ser modificada su trayectoria, se realizara de dos formas: irreflexiva o reflexivamente (pág. 143)**

Al emplear la acción de interceptación se deberá actuar de manera rápida para que se pueda tener el suficiente espacio para poder reaccionar de forma correcta hacia el balón, mas no hacia el jugador, ya que este se va a realizar en situaciones que se pretenderá superar al adversario de manera que se pueda interceptar un balón en pase, en tiro, en si la evitar que el balón llegue a posicionarse en el equipo contrario. La forma de cómo realizarlo dependerá de la distancia con la que el jugador se mantenga hacia el adversario, ya que se deberá tomar muy en cuenta que el tiempo en el que tenga que reaccionar el jugador para realizar la interceptación deberá hacerlo de forma rápida, evadiendo la acción del atacante para que así el balón esté en disposición para continuar con el juego.

Si queremos obtener ventaja de esto pues se le pueda analizar de manera evidente ya que este permite modificar la dirección con la que el balón está dirigiéndose, con ello la parte más importante es que el balón no llegue a su destino, de manera que existe momentos peligros en los cuales al no realizarlo de manera correcta la recuperación del balón será más difícil ya que esta va ocupar otra trayectoria o que un jugador contrario ya se encuentre en control del balón. Es importante también que la comunicación dentro del campo de juego pueda aportar a la ejecución de este gesto o fundamento técnico ya que sería mucho más fácil localizar cual es el fin y muchas veces que persona es más idónea para realizar este tipo de acción

#### **2.1.8.2.2. Carga**

Esta acción que genera un tipo de trabajo tanto físico como técnico ya que se realizara protección del balón con la cual se está conduciendo o

en su mismo defecto tratar de quitar el esférica al jugador de equipo contrario, por lo que la disputa del balón siempre es lo más evidente, al ejecutar esta carga se debe de tomar en cuenta que la manera con la que se realiza esta deberá ser de hombro a hombro, donde este es producido cuando el jugador del equipo contrario mantiene en su posición el esférico, con ello la protección del balón siempre va hacer la más clara, por cual se está tomando dos momentos las cual es la de realizar la carga mediante un marcaje que permita obtener la posición del balón y por otro lado se tiene la protección del balón mediante este mismo fundamento por lo que la intervención del contrario siempre estará presente y en todo momento del partido.

**(Carreras, 2013)Es una acción físico-técnica que se produce al entrar en contacto físico con la parte superior del tronco, empujando hombro con hombro al jugador adversario, en la disputa del balón, con el fin de apartarlo o desequilibrarlo reglamentariamente, para recuperar el balón o seguir conservándolo. (pág. 89)**

Esta acción representa acciones fisicas técnicas que permite el contrario no obtenga la suficiente predisposición de tener el control del balón, de manera que el jugador obtiene desequilibrio del jugador con la acción de la parte superior del cuerpo en este caso el hombro de manera que no tenga la confianza absoluta para la ejecución de cualquier de los fundamentos técnicos por lo que el fin primordial y principal es recuperar el balón para posterior a eso conservarlo.

## **2.2. Posicionamiento teórico personal**

La investigación está fundamentada en la teoría cognitiva de Castorina ya que la interacción social en base a los ejercicios de ejecución tanto para el buen estado físico, como para el mejoramiento de los fundamentos técnicos, ya que permite que el deportista pueda mantener y tener nuevos conocimiento o habilidades que le permitirán la construcción de nuevas destrezas para el buen rendimiento del deportista, por ello es

necesario que la enseñanza involucrada en este deporte se asemejen a situaciones propias del deportista.

El fútbol es un juego complejo y exigente que requiere de un entrenamiento continuo y sobre todo planificado. Los jugadores deben contar con un buen estado físico aeróbico y un excelente nivel de cada una de las capacidades físicas básicas, además de contar con una excelente habilidad con el balón durante una sesión de entrenamiento y más aún durante una competición o partido de fútbol.

El fútbol en la actualidad abarca un sin número de exigencias para obtener un buen resultado individual y más aún colectivo ya que por ser un deporte de conjunto depende de ello, así poder familiarizarse con cada estilo y manera de proceder durante un entrenamiento para desarrollar así las diferentes capacidades, es por eso que es indispensable conocer como cuando y de qué manera se debe trabajar cada fundamento técnico permitiendo un desarrollo total e integral del mismo, por ello se debe abarcar de manera correcta y total la conducción, pase, recepción, control, finta, dribling, cada uno de estos aspectos permite en el jugador tener un buen trabajo en el campo de juego generando en el deportista muchas más destrezas, además siempre se deberá trabajar la parte física primordial para los jóvenes para que así tengan una buena capacidad aeróbica permitiendo en el deportista obtener mayor capacidad aeróbica y con ellos aumentar su capacidad pulmonar generando menos fatiga con mucho más esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

### **2.3 Glosario**

**Ademan:** Acto o gesto que demuestra alguna afección en el ánimo/sinónimo actitud.

**Asincronismo:** conjunto de acciones con una organización secuencial entre zonas

**Cobertura:** conjunto de acciones a realizar al ser superado por el adversario

**Coordinación:** Capacidad de sincronizar los propios movimientos para realizar una acción de manera efectiva.

**Desbordamiento:** En los deportes de equipos, cuando la línea atacante de un equipo supera con facilidad a la defensiva rival.

**Dribling:** habilidad realizada para superar al adversario

**Efectividad:** Capacidad de obrar el efecto u objeto esperado.

**Eludir:** Huir la dificultad, salir de ella con algún artificio.

**Énfasis:** Peso o fuerza especial otorgado a alguien que es considerado importante.

**Equilibrio:** Condición en que todas las influencias se compensa / sinónimo balance

**Gambeta:** Movimiento rápido que se hace para cambiar de dirección.

**Habilidad:** Capacidad, inteligencia, efectividad y disposición para hacer algo

**Imprescindible:** Dicho de una persona o cosa que no puede faltar o ser remplazado

**Performance:** estado o técnica exquisita del jugador.

**Progresión:** Es un principio táctico ofensivo en fútbol que consiste en todas aquellas acciones tanto individuales como colectivas, realizadas por

un equipo, que se realizan con el objetivo de llevar o enviar, con la mayor efectividad, el balón en sentido perpendicular hacia la portería contraria.

**Regate:** Intentar hacer menos o ahorrar esfuerzo en la realización de algo

**Repliegue:** Son aquellos movimientos de retroceso o retorno que realizan los jugadores de un equipo el cual perdió la posesión del balón en su acción atacante para volver lo más rápido posible y ordenadamente a ocupar sus posiciones de partida o ubicaciones defensivas.

**Sincronismo:** Condición o carácter de sincrónico

**Sucesión:** Ordenación de elementos, personas, sucesos, etc.

**Técnica:** Manera específica determinados conocimientos atreves de un proceso y un conjunto de recursos disponibles.

#### **2.4. Interrogantes de la investigación**

- ¿Cuál es la ineficiente capacidad física aeróbica ineficiente y la influencia en los fundamentos técnicos de las categorías sub 12-14 del Imbabura Sporting club de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura en el año 2016?
- ¿Cuál es el nivel de capacidad aeróbica que mantienen los deportistas de las categorías formativas?
- ¿Cuáles son los fundamentos técnicos que usan para mejorar el rendimiento individual y colectivo de las categorías formativas del Imbabura Sporting Club.?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa?

## 2.5. Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
Capacidad que tiene el jugador para poner en práctica en la competencia cada uno de los fundamentos técnicos aprendidos	Capacidad aeróbica	resistencia	Resistencia aeróbica, métodos de entrenamiento,
		Sistemas energéticos	Aeróbico
Los fundamentos técnicos son procesos que permiten un correcto rendimiento individual y colectivo.	Fundamentos técnicos	Ofensivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La conducción</li> <li>• El control</li> <li>• Dominio del balón</li> <li>• El tiro</li> <li>• El dribling</li> <li>• El pase</li> <li>• El regate</li> </ul>
		Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interceptación</li> <li>• Anticipación</li> <li>• Carga</li> <li>• entrada</li> </ul>

## **CAPÍTULO III**

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

#### **3.1 Tipo de Investigación**

#### **3.2 Investigación documental**

Se basa en análisis de datos obtenidos de diferentes fuentes de información. Para realizar esta guía básica de información se necesitó usar:

- a) Páginas web
- b) Libros que contengan información del tema.

De esta manera se aportó para que exista fundamentación referente al tema investigativo en relación a la capacidad física aeróbica y la influencia en los fundamentos técnicos, de manera que se pudo recolectar gran parte de información que permita el correcto desenvolvimiento del trabajo investigado, además de la fundamentación para la realización de la propuesta alternativa que sirvió de gran ayuda para el desenvolvimiento deportivo.

#### **3.3 Investigación de campo**

Es investigación de campo se va a realizar en el propio sitio donde se encuentra el objeto de investigación, con esto se pudo lograr una evaluación de cada uno de los diferentes fundamentos poniendo énfasis la parte técnica y la capacidad aeróbica de cada uno de los jugadores,



además poder constar tanto los escenarios deportivos como el lugar de entrenamiento donde realizar cada una de las sesiones de práctica de aquellos jugadores, para así poder realizar la propuesta de la mejor manera y así aportar al desarrollo individualmente y colectivamente.

### **3.4 Investigación descriptiva**

Consiste en llegar a conocer la situación, actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetivos, procesos y a las personas en su nivel de conocimiento sobre el tema propuesto, esto llevara a resaltar cada uno de los fundamentos existentes y faltantes en los jugadores predominando su buen desarrollo, señalando cuales serían las deficiencias existentes y poder enfatizar en ellas y crear con esto un buen desarrollo. Tanto la situación como los objetivos planteados se optaron por investigar y estudiar aquellas variables y características que impediría una técnica exquisita en el jugador.

### **3.5 Investigación propositiva**

A partir de que se conoció los resultados de la investigación realizada en base a los test físico y ficha de observación, se brindó una alternativa de solución, en este caso se pudo detectar la baja condición física y con ello un menor porcentaje de ineficiencia tanto en los gestos técnicos como en los fundamentos, es por ello que se propone una serie de ejercicios de tipo general y específicos que permitan el desarrollo de los mismos.

### **3.6 Métodos de investigación**

#### **3.6.1 Método analítico**

Permitió realizar los resultados alcanzados en cada instrumento de investigación como fue el test físico y la ficha de observación con el

observar la realidad que está expuesta el tema de investigación el cual es la capacidad física aeróbica y su influencia en los fundamentos técnicos de fútbol en las categorías sub 12-14 de Imbabura Sporting Club en el año lectivo 2015-2016.

### **3.6.2. Método sintético**

El presente método se utilizó para poder redactar y obtener información que permita la construcción y redacción de las conclusiones y recomendaciones, y con ello aportar al desarrollo y diseño de la propuesta alternativa entorno a la capacidad física aeróbica y su influencia en los fundamentos técnicos en las categorías formativas de futbol sub12-14 del Imbabura Sporting Club de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura en el año lectivo 2015-2016.

### **3.6.3. Método inductivo**

Este método dio la facilidad para observar el nivel técnico con la que los deportistas cuentan al momento de ser valorados, de esta manera llegar a comprender cada una de las particularidades de las deficiencias encontradas, con ello poder comprender dicho problema de una manera más global

### **3.6.4. Método deductivo**

Mediante este método de investigación se pudo observar el problema de la investigación, donde se estableció la dificultad ejecución de los movimientos, donde se manifiesta el bajo nivel físico técnico de las categorías formativas de futbol sub 12-14 del Imbabura Sporting Club, de manera que el inadecuado entrenamiento es el principal causante de las deficiencias técnicas y el mal estado físico deportivo.

### **3.6.5. Método estadístico**

Se utilizó este método ya que se sirvió de mucha ayuda para realizar las representaciones en cuadros y diagramas circulares, donde allí se proyectó la información relacionada con el tema de investigación acerca de la capacidad aeróbica y su influencia en los fundamentos técnicos

### **3.7 Técnicas e instrumentos**

En el trabajo de investigación se utilizó como técnica e instrumentos test físico y ficha de observación, que permitieron reunir datos sobre el problema de estudio que se aplicaron a los deportistas de las categorías sub 12-14 del Imbabura Sporting Club de la ciudad de Ibarra.

#### **3.7. 1 La observación directa**

Se observará el rendimiento en el que se encuentran los jóvenes deportistas, para ello es muy importante elaborar una propuesta alternativa de los fundamentos técnicos, la cual les ayudara a tener un mejor desenvolvimiento. Además, se podría observar de una manera sistemática o estructurada además de participativa, escogiendo los aspectos más relevantes a tratar para el tema de investigación. Esta técnica servirá para obtener una descripción del problema y verificar los objetivos planteados.

### **3.8 Test**

Se estableció para evaluar la capacidad aeróbica en las categorías formativas sub 12-14 del Imbabura Sporting Club.

### **3.9 Población**

La población a investigar es a los jugadores de las categorías formativas del Imbabura Sporting Club la ciudad Ibarra.

**Tabla 1** Población

<b>CATEGORIAS</b>	<b>DEPORTISTAS</b>
SUB 12	30
SUB 14	30
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>

### **3.10 Cálculo de la muestra**

Por tratarse de la población es pequeña de 60 jugadores las categorías por estudiar no se realizó el cálculo de la muestra sino se trabajará con la población

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

Se realizó una ficha de observación donde como indicadores de evaluación se está enfatizando en los fundamentos técnicos como son el dominio, recepción, control, conducción, cabeceo, regate, pase, tiro. Aplicados a los deportistas de las categorías formativas sub12-14, por lo que estas fueron tabuladas y expresadas en términos descriptivos como son frecuencia y porcentaje.

Se estructuro el análisis, interpretación, frecuencia, donde se puede evidenciar gracias al planteamiento tanto de los objetivos como de las interrogantes que permitieron la organización que se encuentra detallada posteriormente.

#### 4.1. Análisis descriptivo de la ficha de observación categoría sub 12

##### Indicador de evaluación N° 1

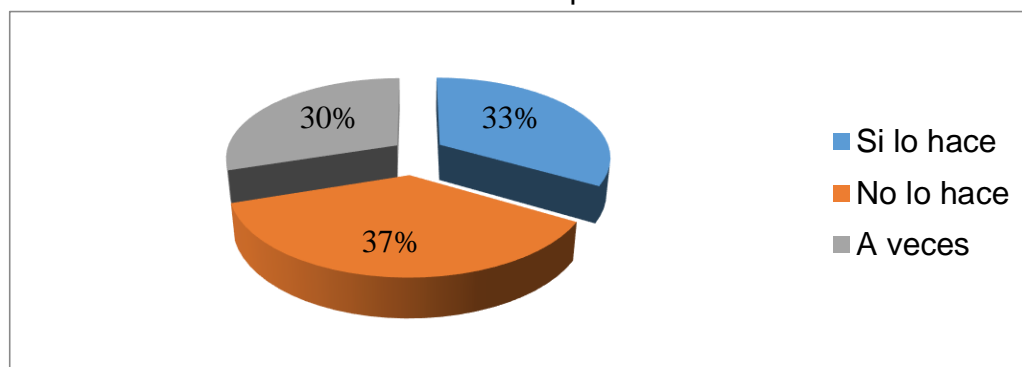
##### Domina el balón con la pierna y pie derecho eficientemente

**Tabla N° 2** Dominio del balón con la pierna derecha

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	10	33%
No lo hace	11	37%
A veces	9	30%
total	30	100%

**Fuente:** Deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 1** Dominio del balón con la pierna derecha



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

##### Interpretación

Se evidencia que menos de la mitad de los jugadores no realizan un dominio eficiente como la pierna derecha, de igual manera un tercio de la población de todos los jugadores a veces realizan el fundamento técnico del dominio con el pie derecho.

## Indicador de evaluación N° 2

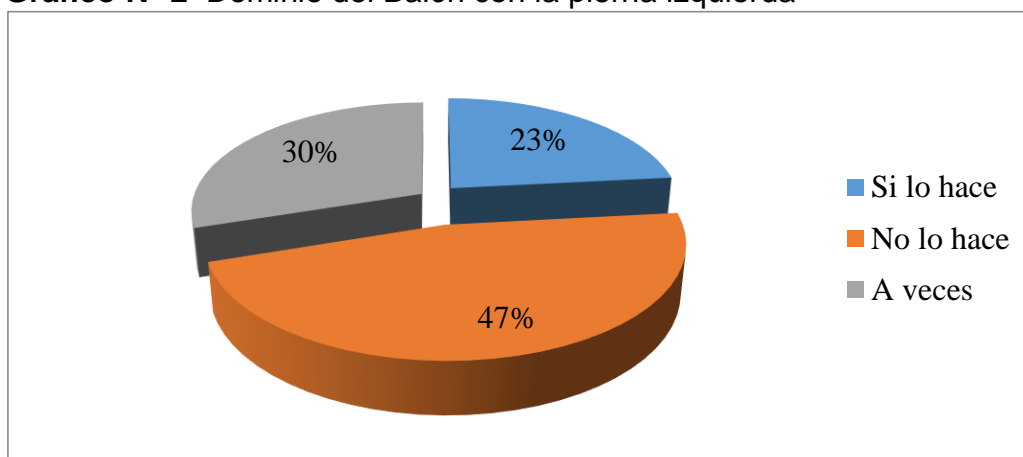
### Domina el balón con la pierna y pie izquierdo eficientemente

**Tabla N° 3** Dominio del Balón con la pierna izquierda

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	7	23 %
No lo hace	14	47 %
A veces	9	30 %
total	30	100 %

**Fuente:** Deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 2** Dominio del Balón con la pierna izquierda



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se revela que menos de la mitad de los jugadores de no realizan el dominio con la pierna izquierda, por otro lado, un tercio de la población a veces realizan de forma correcta este fundamento técnico, de igual manera un pequeño porcentaje de los jugadores si lo realizan de forma eficiente.

### Indicador de evaluación N° 3

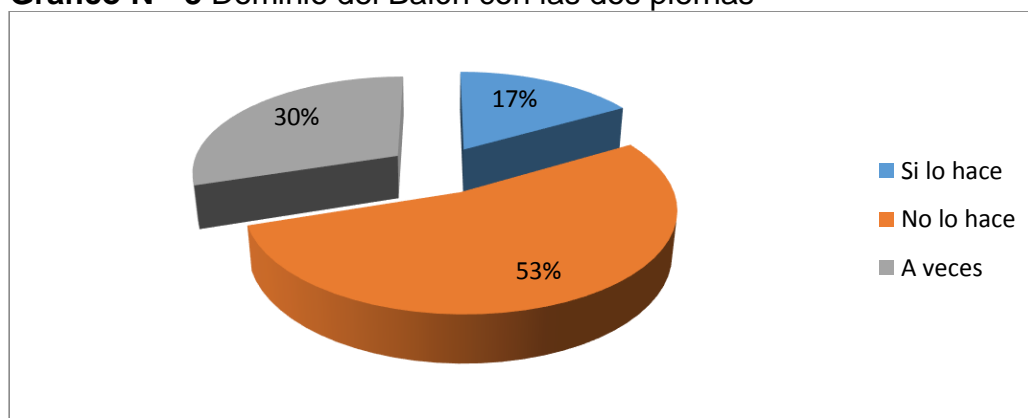
#### Domina el balón con las dos piernas y pies eficientemente

Tabla N° 4 Dominio del Balón con las dos piernas

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	5	17
No lo hace	16	53
A veces	9	30
total	30	100

Fuente: deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

Gráfico N° 3 Dominio del Balón con las dos piernas



Autor: Navas Dávila Manuel Antonio

#### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los deportistas no tienen un dominio continuo con las piernas, por otro lado, un tercio de los jugadores a veces tienden a realizar el dominio de forma prolongada, de igual manera una pequeña parte de los deportistas si lo hacen.



#### Indicador de evaluación N° 4

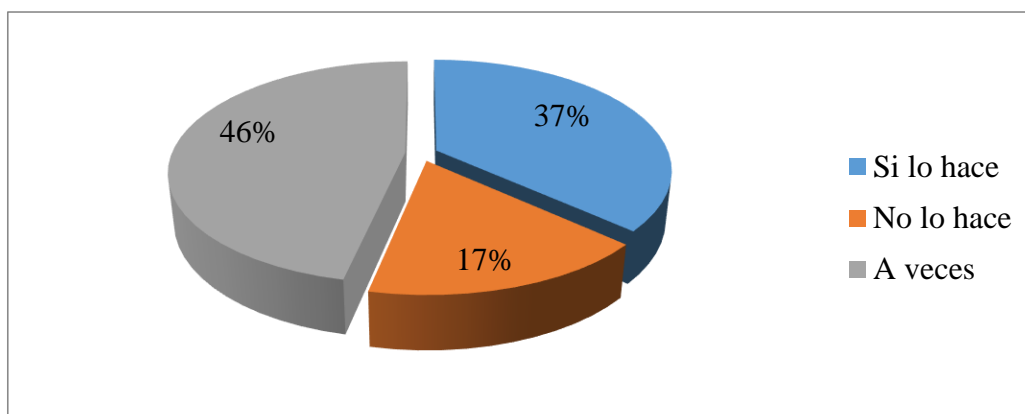
#### Ejecuta la recepción y control con la pierna y pie derecho

**Tabla N° 5** Recepción y control del balón con la pierna derecha

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	11	37 %
No lo hace	5	17 %
A veces	14	47 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 4** Recepción y control del balón con la pierna derecha



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

#### Interpretación

Se puede considerar que menos de la mitad de los jugadores de la categoría sub 12 del "ISC" a veces realizan de forma eficiente la recepción y control con el pie derecho, de igual manera una pequeña parte de los jugadores no realizan dicho fundamento técnico de forma eficiente, por ello se visualiza que más de un tercio de la población si lo hacen la recepción y control con la pierna derecha.

## Indicador de evaluación N° 5

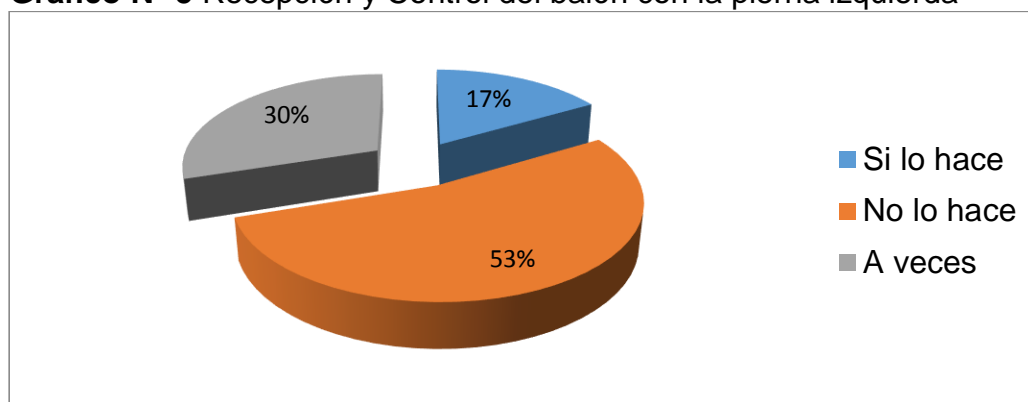
### Ejecuta la recepción y control con la pierna y pie izquierdo

**Tabla N° 6** Recepción y Control del balón con la pierna izquierda

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	3	10
No lo hace	15	50
A veces	12	40
total	30	100

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 5** Recepción y Control del balón con la pierna izquierda



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

La mitad de los jugadores de las categorías formativas del "ISC" no realizan el fundamento técnico de la recepción y control con la pierna izquierda, siendo que más de un tercio de los jugadores a veces realizan este fundamento de forma eficiente, de igual manera una pequeña parte de los jugadores si lo hacen de forma eficiente.

## Indicador de evaluación N° 6

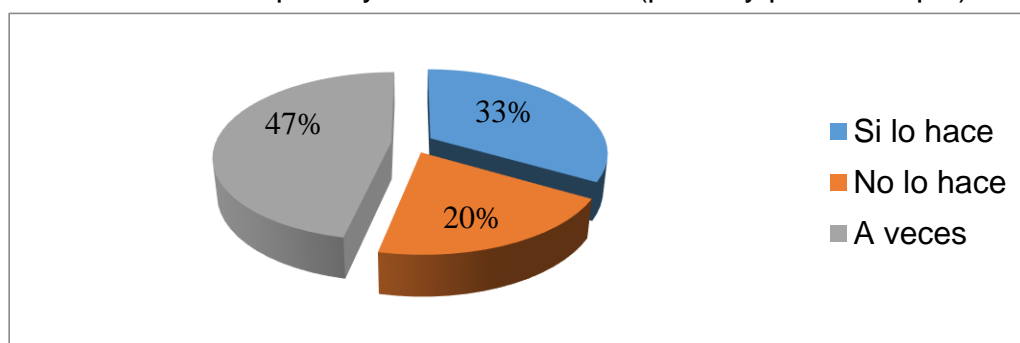
### Efectúa la recepción y control con el pecho y planta

**Tabla N° 7** Recepción y Control del balón (pecho y planta del pie)

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	10	33 %
No lo hace	6	20 %
A veces	14	47 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 6** Recepción y Control del balón (pecho y planta del pie)



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Menos de la mitad de los jugadores del Imbabura Sporting Club de la categoría sub 12 a veces realizan la recepción y control del balón con el pecho y planta del pie, por otro lado, más de un tercio de los jugadores si lo hacen de manera correcta.

## Indicador de evaluación N° 7

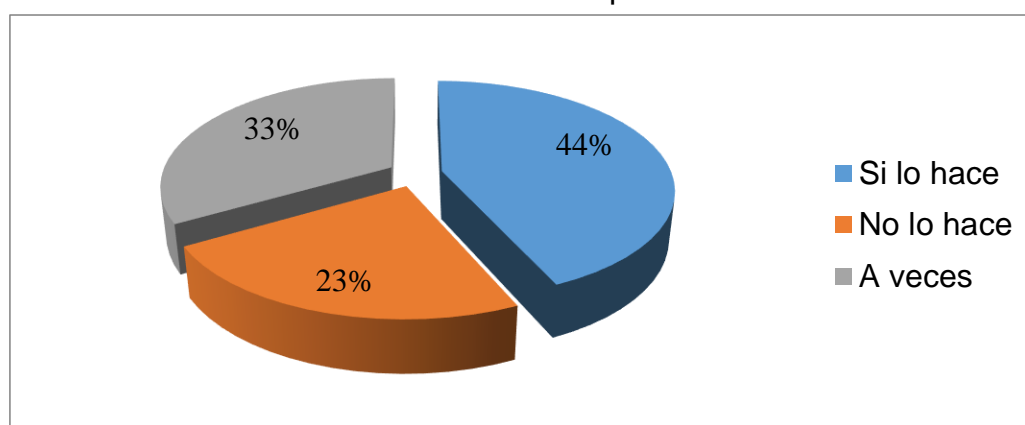
### Conduce el balón con los bordes interno y externo del pie derecho

**Tabla N° 8** Conducción del balón con el pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	13	43 %
No lo hace	7	23 %
A veces	10	33 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 7** Conducción del balón con el pie derecho



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Más de la tercera parte si lo hace la conducción con los bordes internos y externos de manera eficiente, una tercera parte lo ejecuta a veces y por otro lado un menor porcentaje no lo hace de manera eficiente este fundamento por ello enfatizar mucho más el trabajo con este fundamento de manera que los deportistas de la categoría sub 12 tengan un mejor nivel futbolístico.

## Indicador de evaluación N° 8

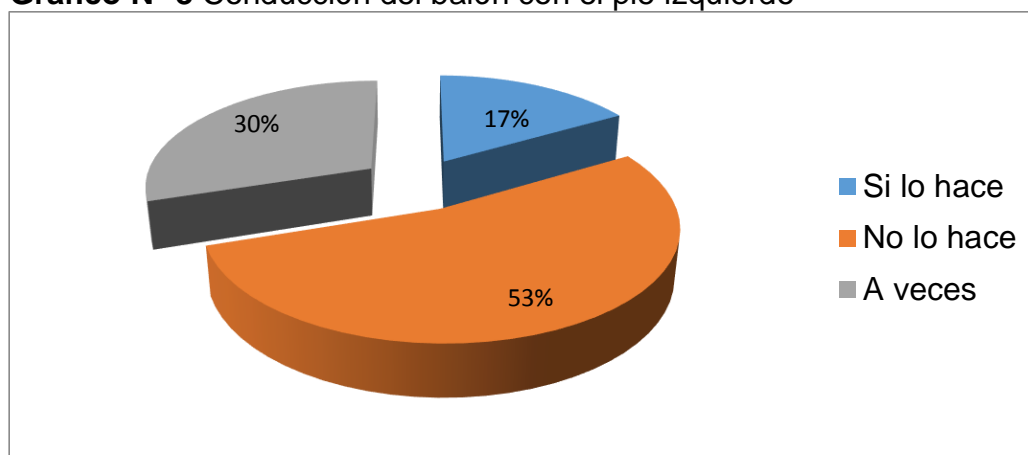
**Conduce el balón con los bordes internos y externo con el pie izquierdo**

**Tabla N° 9** Conducción del balón pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	4	13
No lo hace	16	53
A veces	10	33
total	30	100

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 8** Conducción del balón con el pie izquierdo



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Más de la mitad de los jugadores de la categoría sub 12 del Imbabura Sporting Club no realizan eficientemente la conducción con el pie izquierdo, por otro lado, un menor porcentaje de jugadores si lo hacen eficientemente, de igual manera más de un tercio de deportista a veces lo realizan continuamente.

## Indicador de evaluación N° 9

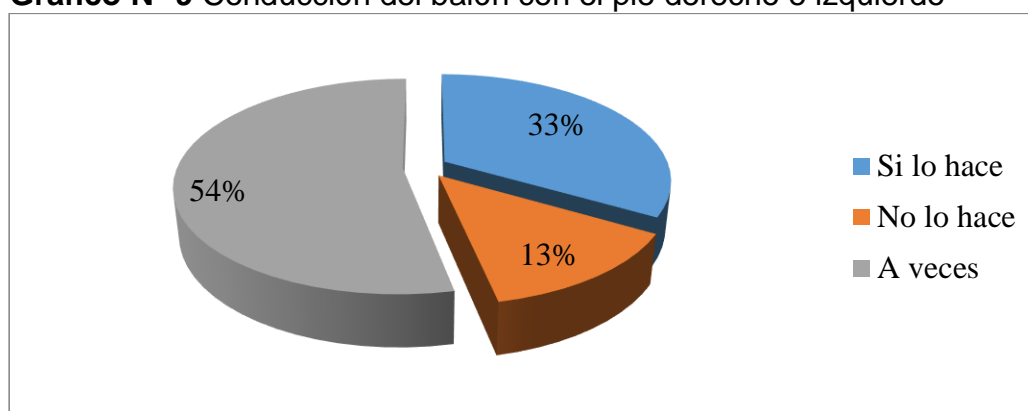
### Conduce el balón con el empeine del pie derecho e izquierdo

**Tabla N° 10** Conducción del balón con el pie derecho e izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	10	33 %
No lo hace	4	13 %
A veces	16	53 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 9** Conducción del balón con el pie derecho e izquierdo



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Más de la mitad de los jugadores del Imbabura Sporting Club de la categoría sub 12 ejecutan a veces este fundamento, por otra parte, un menor porcentaje no hace el fundamento de manera eficiente. Donde más de una tercera parte si lo hace este fundamento de manera correcta.

## Indicador de evaluación N° 10

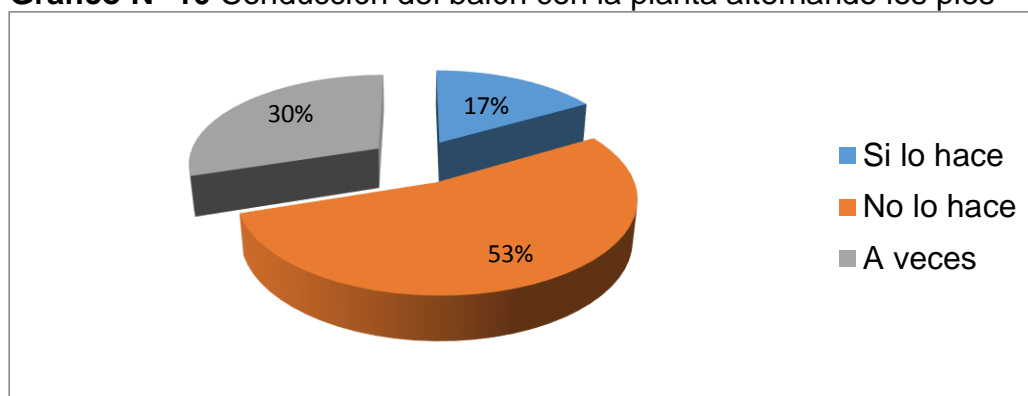
### Conduce el balón con la planta del pie derecho e izquierdo

**Tabla N° 1** Conducción del balón con la planta alternando los pies

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	4	13
No lo hace	19	63
A veces	7	23
total	30	100

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 10** Conducción del balón con la planta alternando los pies



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Más de la mitad de los jugadores de la categoría sub 12 del Imbabura Sporting Club no realizan la conducción del balón con la planta del pie eficientemente, por otro lado, menos de la mitad de los jugadores si lo realizan, de igual manera un pequeño porcentaje de deportistas a veces lo realizan.

## Indicador de evaluación N° 11

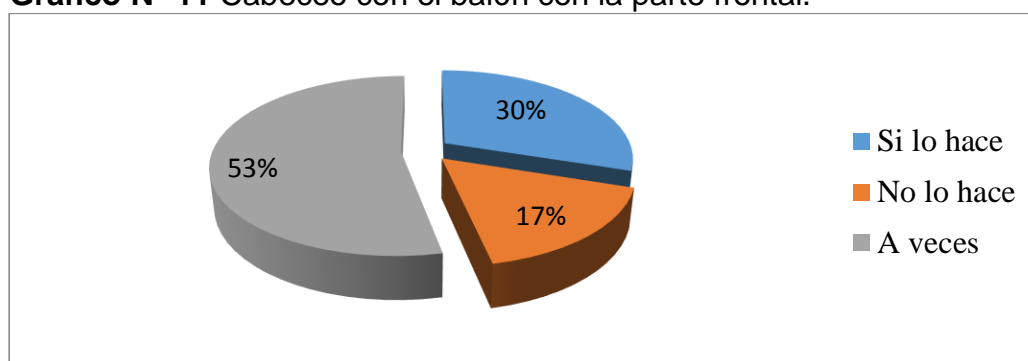
### El cabeceo lo realiza con la parte frontal

**Tabla N° 12** Cabeceo con el balón con la parte frontal.

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	9	30 %
No lo hace	5	17 %
A veces	16	53 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 11** Cabeceo con el balón con la parte frontal.



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Más de la mitad de los jugadores del Imbabura Sporting club categoría sub 12 a veces realizan el fundamento del cabeceo de manera correcta, donde una tercera parte del total de jugadores si lo hacen de manera eficiente, mientras que un menor porcentaje no lo hacen de eficientemente, por ello el trabajo continuo de los fundamentos servirá de mucha ayuda durante una sesión de entrenamiento.



## Indicador de evaluación N° 12

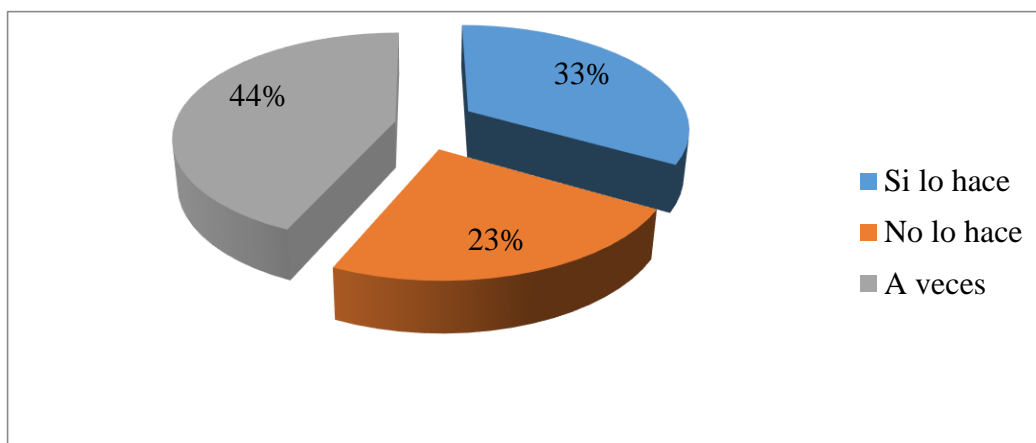
**El cabeceo lo realiza con el parietal izquierdo y derecho eficientemente**

**Tabla N° 2** Cabeceos con el balón con los dos parentales

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	10	33 %
No lo hace	7	23 %
A veces	13	43 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 12** Cabeceos con el balón con los dos parentales



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Menos de la mitad de jugadores de la categoría sub 12 del Imbabura Sporting club si ejecutan a veces el cabeceo con el parietal derecho como izquierdo, por otro lado, más de la tercera parte si lo hace de forma eficiente este fundamento y un menor porcentaje de jugadores no hacen correcta el cabeceo con los parietales, por ello es necesario trabajar este fundamento en diferentes situaciones que se asemejen al partido

### Indicador de evaluación N° 13

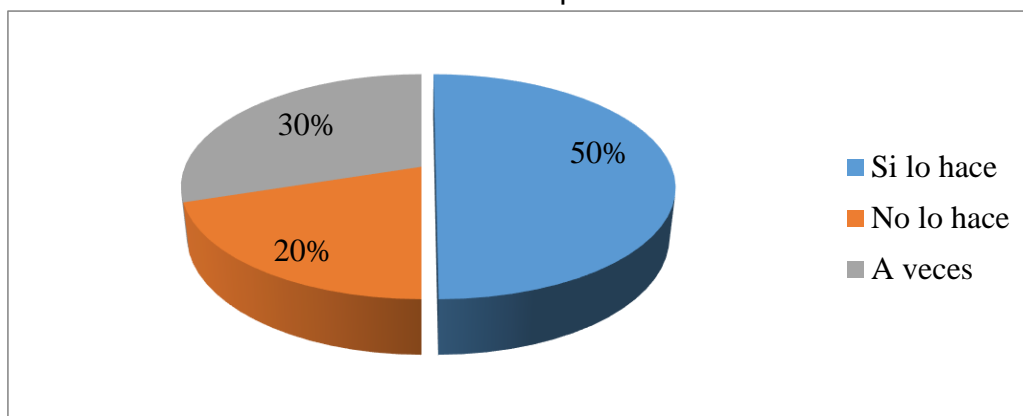
#### El cabeceo lo realiza con el pie firme

**Tabla N° 34** Cabeceo con el balón a pie firme

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	15	50 %
No lo hace	6	20 %
A veces	9	30 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 13** Cabeceo con el balón a pie firme



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

#### Interpretación

La mitad de los jugadores de la categoría sub 12 si lo hacen de manera eficiente este fundamento, por otro lado, una tercera parte lo hacen a veces, donde en un menor porcentaje no lo hacen de manera correcta ya que el cerrar los ojos antes de que el balón llegue a sus cabezas les dificulta la realización del cabeceo por ello el trabajo continuo del presente fundamento técnico el nivel de rendimiento aumentara.

## Indicador de evaluación N° 14

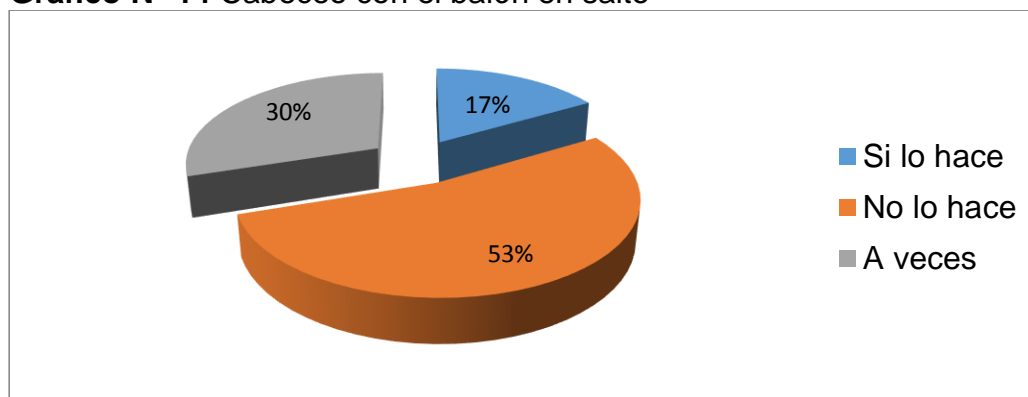
### El cabeceo se lo realiza de forma eficiente con el salto

**Tabla N° 4** Cabeceo con el balón en salto

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	4	13
No lo hace	10	33
A veces	16	53
total	30	100

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 14** Cabeceo con el balón en salto



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los deportistas del Imbabura Sporting Club de la categoría sub 12 a veces realizan correcta e eficientemente el fundamento técnico del cabeceo con el balón en salto, de igual manera menos de la mitad de jugadores se encuentran en que no lo hacen y si lo hacen de forma correcta.

## Indicador de evaluación N° 15

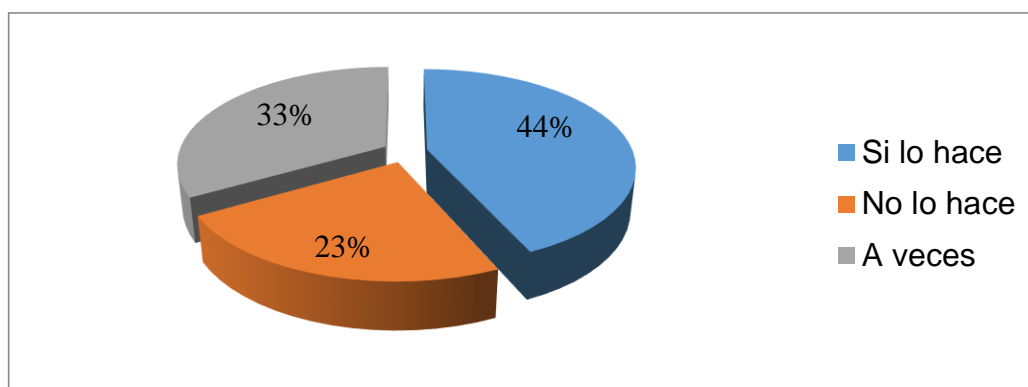
### Ejecuta el balón en zig-zag con el pie derecho eficientemente

**Tabla N° 5** Regate con el balón con el pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	13	43 %
No lo hace	7	23 %
A veces	10	33%
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 15** Regate con el balón con el pie derecho



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se puede considerar que menos de la mitad de jugadores de la categoría sub 12 del Imbabura Sporting Club se encuentran entre los indicadores que, si lo hacen, a veces lo hacen y no lo hacen respectivamente el regate en zigzag de forma correcta.

## Indicador de evaluación N° 16

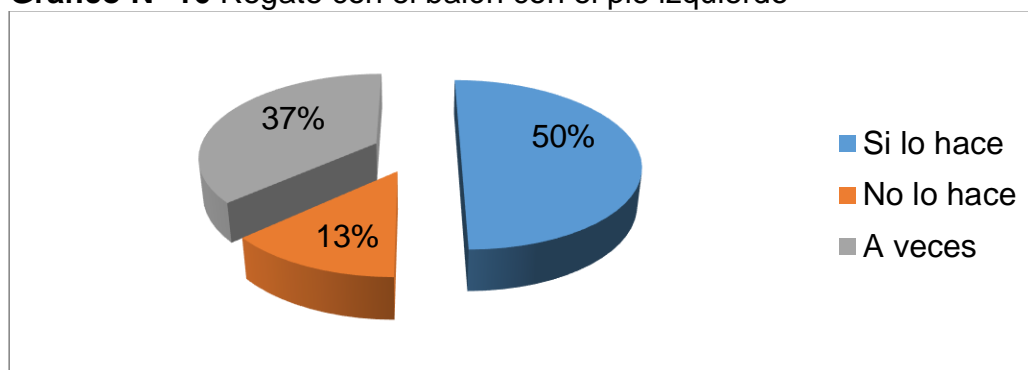
### Ejecuta el balón en zig-zag con el pie izquierdo eficiente

**Tabla N° 6** Regate con el balón con el pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	3	10%
No lo hace	18	60%
A veces	9	30%
total	30	100%

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 16** Regate con el balón con el pie izquierdo



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se puede decir que más de la mitad de los jugadores del Imbabura Sporting Club en la categoría sub 12 no realizan de forma eficiente el regate del balón con el pie izquierdo, por otro lado, un tercio de los jugadores a veces realizan este fundamento de forma correcta.

## Indicador de evaluación N° 17

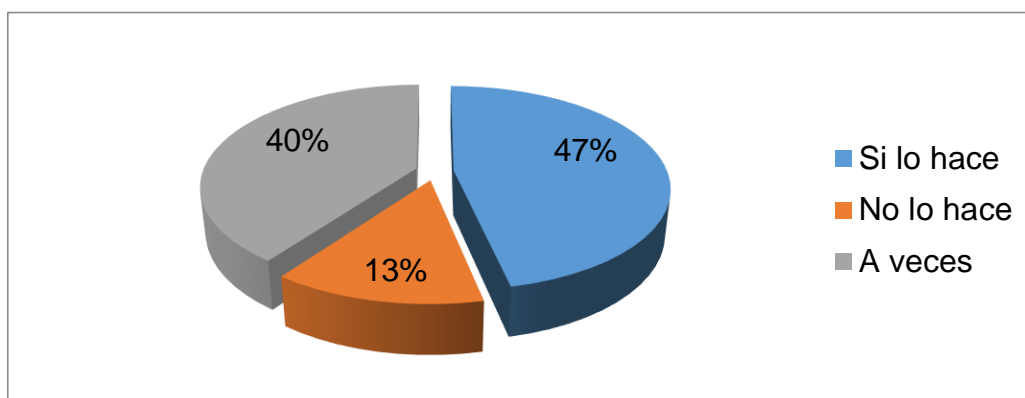
### Ejecuta enganches con el borde interno eficientemente

**Tabla N° 7** Regate con el balón con el borde interno

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	14	47 %
No lo hace	4	13%
A veces	12	40 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 17** Regate con el balón con el borde interno



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se puede considerar que menos de la mitad de jugadores de la categoría sub 12 si lo hacen de manera eficiente el regate con el borde interno por ello un menor porcentaje de deportistas no lo hacen correctamente este fundamento, por ello es necesario trabajar continuamente para la minoría que se tiene con él esta dificultad alcance un gran trabajo técnico.

## Indicador de evaluación N° 18

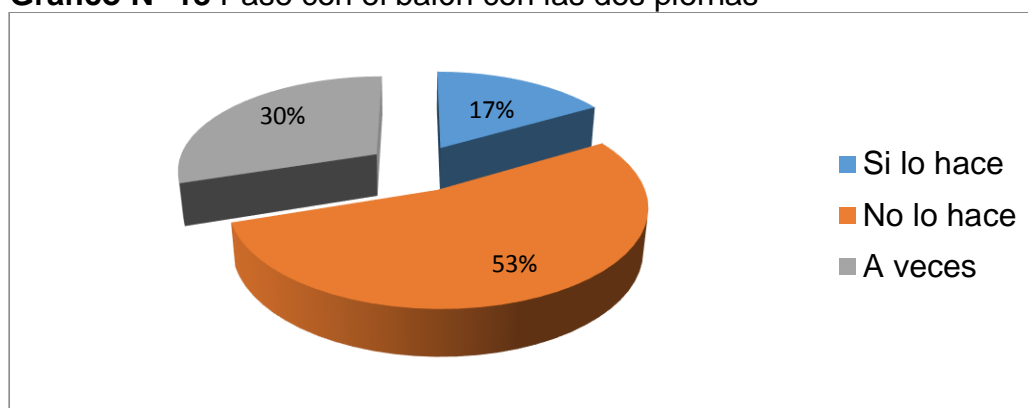
### Realiza pases con el borde interno y externo con el pie derecho

**Tabla N° 8** Pase con el balón con las dos piernas

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	5	17
No lo hace	16	53
A veces	9	30
total	30	100

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 18** Pase con el balón con las dos piernas



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los jugadores no realizan pase con las dos piernas de manera correcta, por otro lado, un tercio de los jugadores de la categoría formativa sub 12 del Imbabura Sporting Club avece realizan el pase de forma eficiente.

## Indicador de evaluación N° 19

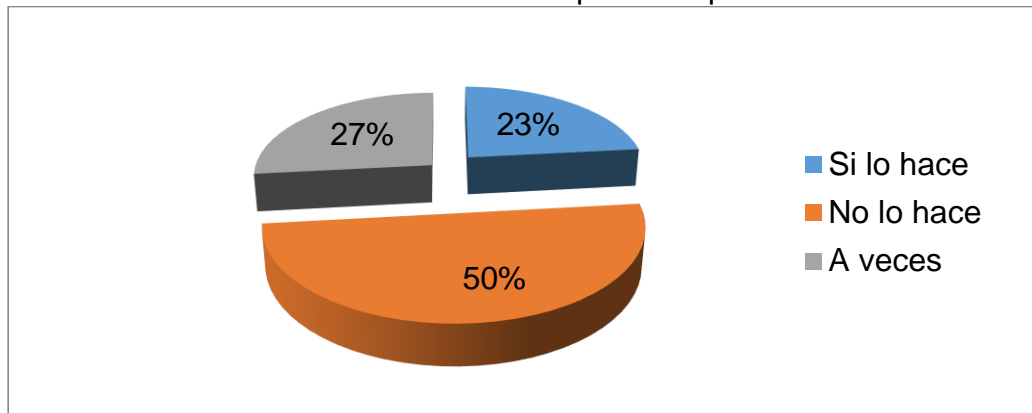
### Realiza pases con el borde interno y externo con el pie izquierdo

Tabla N° 20 Pase con el balón con la pierna izquierda

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	7	23 %
No lo hace	15	50 %
A veces	8	27 %
total	30	100 %

Fuente: deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

Gráfico N° 19 Pase con el balón con la pierna izquierda



Autor: Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

La mitad de los jugadores de la categoría sub 12 en pases con borde interno y externo con la pierna izquierda no lo hacen de manera eficiente y correcta, donde menos de la mitad de jugadores lo ejecutan a veces de manera correcta y alternando las dos superficies de contacto, siendo un porcentaje mínimo que si lo realizan de manera correcta, por ello es necesario trabajar pases tanto con el pie derecho como izquierdo ya que un jugador que domine los dos hemisferios tendría un buen nivel técnico.



## Indicador de evaluación N° 20

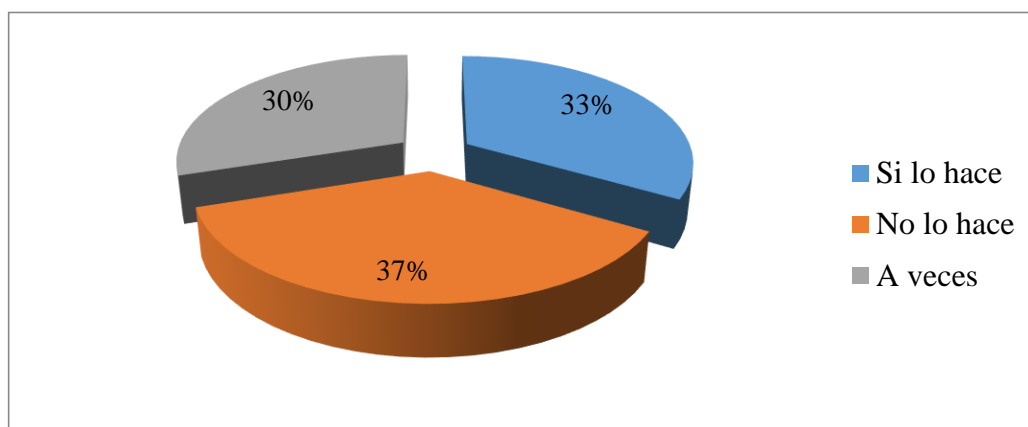
### Realiza pases con el empeine con las dos piernas

**Tabla N° 21** Pase con el balón con el empeine

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	10	33 %
No lo hace	11	37 %
A veces	9	30 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 20** Pase con el balón con el empeine



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Más de la tercera parte de jugadores de la categoría sub 12 olvidan esta superficie de contacto, por ello no la hacen de manera correcta, los pases con el empeine alternando las dos piernas un tercio de todos los deportistas lo ejecutan olvidando muchas veces esta superficie de contacto, donde más del 30% lo realizan de manera eficiente.

## Indicador de evaluación N° 21

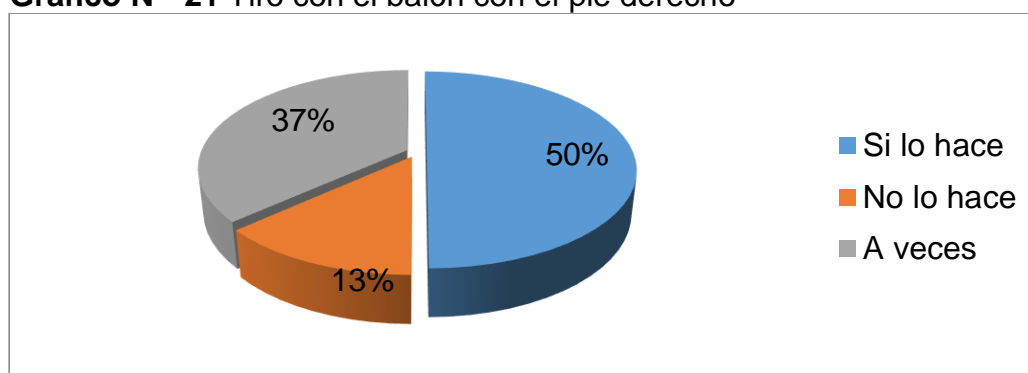
### Realiza eficientemente el tiro con el pie derecho con el empeine

**Tabla N° 9** Tiro con el balón con el pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	17	57
No lo hace	4	13
A veces	9	30
total	30	100

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 21** Tiro con el balón con el pie derecho



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los jugadores si realizan el tiro con el pie derecho, de igual manera menos de la mitad de los deportistas de la categoría formativa del Imbabura Sporting Club lo realizan a veces de forma esporádica la técnica correcta, siendo un pequeño porcentaje que realmente no los hace de manera adecuada.

## Indicador de evaluación N° 22

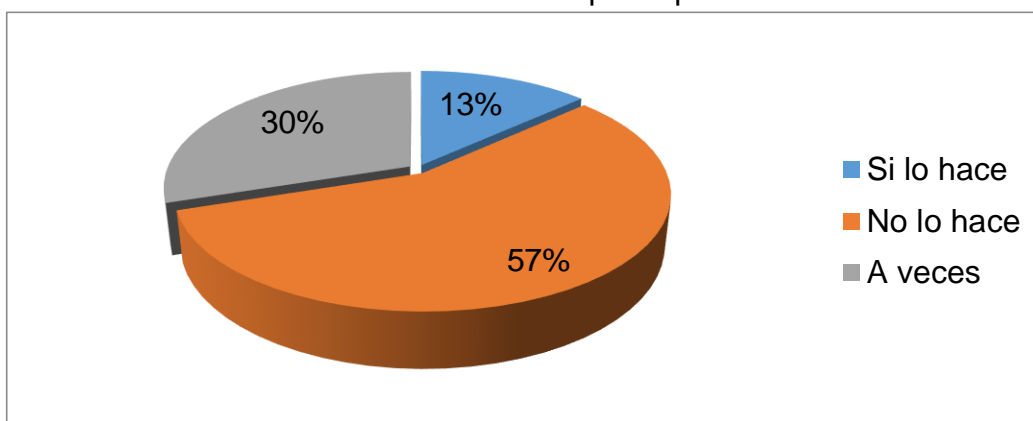
### Realiza eficientemente el tiro con el pie izquierdo con el empeine

**Tabla N° 23** Tiros con el balón con el pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	4	13 %
No lo hace	17	57 %
A veces	9	30 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 22** Tiros con el balón con el pie izquierdo



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Más de la mitad de jugadores de la categoría sub 12 del Imbabura Sporting Club en el fundamento del tiro con la pierna izquierda no lo hacen eficientemente, donde un menor porcentaje de deportistas si lo hacen correctamente el tiro con el pie izquierdo.

### Indicador de evaluación N° 23

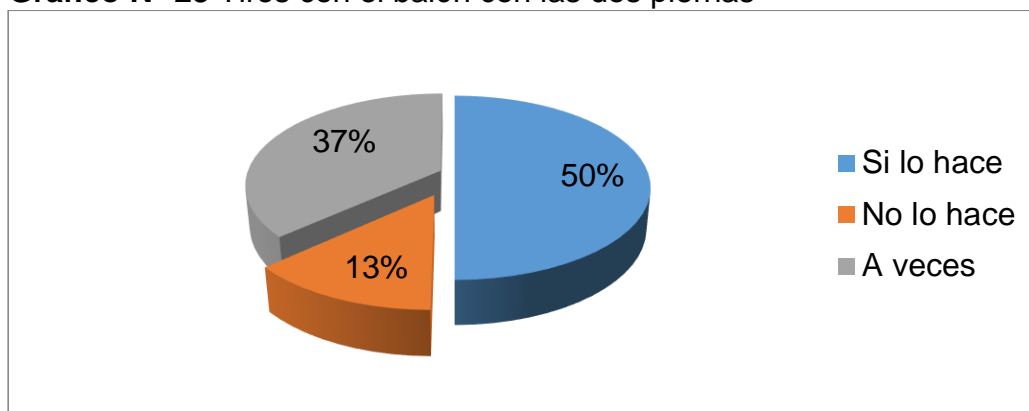
**Realiza eficientemente el tiro con los bordes interno y externo con el pie derecho e izquierdo.**

**Tabla N° 10** Tiros con el balón con las dos piernas

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	7	23%
No lo hace	16	53%
A veces	7	23%
total	30	100%

**Fuente:** deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 23** Tiros con el balón con las dos piernas



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se puede decir que más de la mitad de los jugadores no realizan de forma eficiente el fundamento técnico del tiro con las dos piernas, de igual manera menos de la mitad de los deportistas si lo hacen y a la misma vez lo realizan de forma esporádica de manera que es evidente que este fundamento técnico no es entrenado de manera correcta y consecutiva en la categoría sub12 del Imbabura Sporting Club

## 4.2. Análisis descriptivo de la ficha de observación categoría sub 14

### Indicador de evaluación N° 24

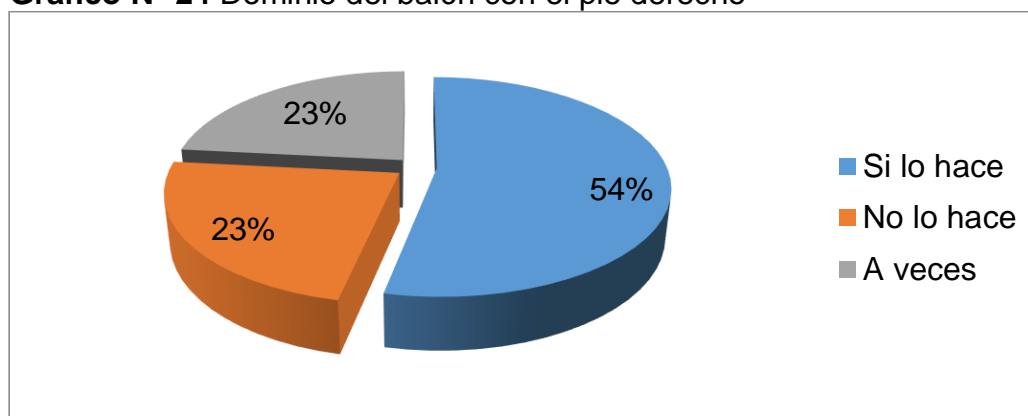
#### Domina el balón con la pierna y pie derecho eficientemente

**Tabla N° 11** Dominio del balón con el pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	16	53 %
No lo hace	7	23 %
A veces	7	23 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 24** Dominio del balón con el pie derecho



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los jugadores si realizan el fundamento técnico del dominio con el pie derecho de manera correcta, de igual manera un mínimo porcentaje en este caso menor a la mitad del total de jugadores del Imbabura Sporting Club no lo realizan de manera que es importante trabajar en aquella minoría.

## Indicador de evaluación N° 25

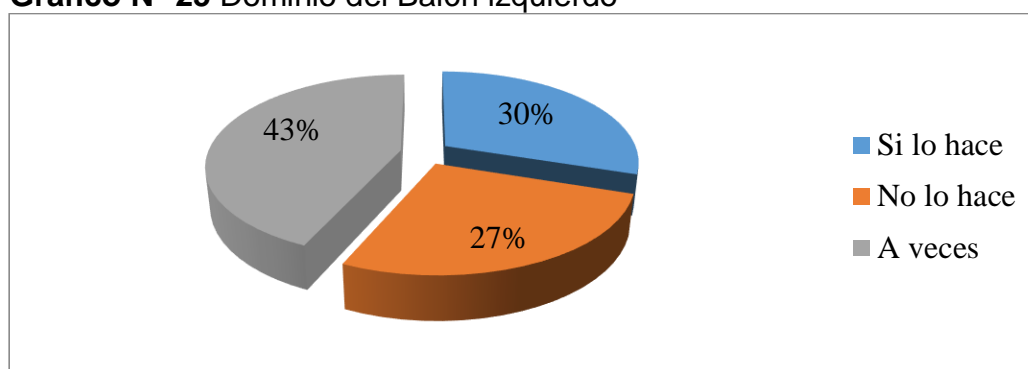
### Domina el balón con la pierna y pie izquierdo eficientemente

**Tabla N° 12** Dominio del Balón izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	9	30 %
No lo hace	8	27 %
A veces	13	43 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 25** Dominio del Balón izquierdo



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Una gran mayoría de jugadores de las categorías formativas a veces realizan este fundamento de forma eficiente, donde una tercera parte de los deportistas si lo hacen de manera continua con la pierna izquierda demostrando un alto nivel técnico, por otra parte, un menor porcentaje de jugadores no lo hacen de forma correcta.

## Indicador de evaluación N° 26

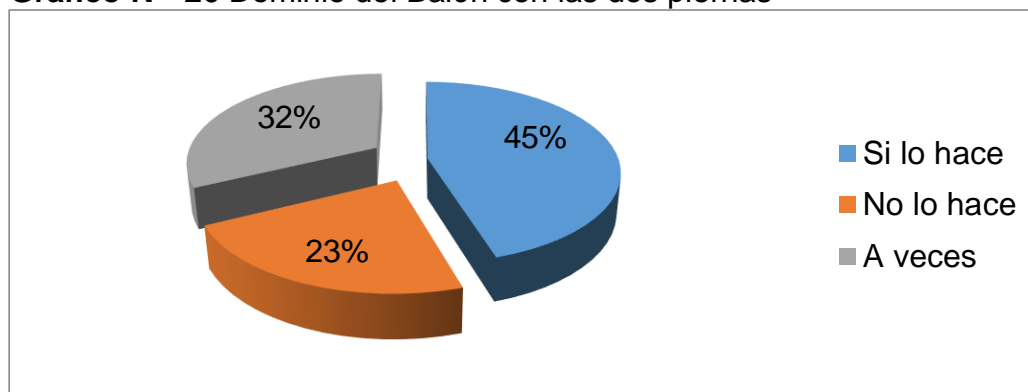
### Domina el balón con las dos piernas y pies eficientemente

**Tabla N° 13** Dominio del Balón con las dos piernas

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	14	45 %
No lo hace	7	23 %
A veces	10	32 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 26** Dominio del Balón con las dos piernas



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se concluye menos de la mitad de los deportistas si dominan el balón con las dos piernas eficientemente, de igual manera un menor porcentaje de deportistas de la categorial sub 14 del Imbabura Sporting Club no lo hacen de manera eficiente, de igual manera más de un tercio del total de jugadores de las mismas categorías a veces lo ejecutan, por ello es importante que se trabaje continuamente para el desarrollo de la técnica.

## Indicador de evaluación N° 27

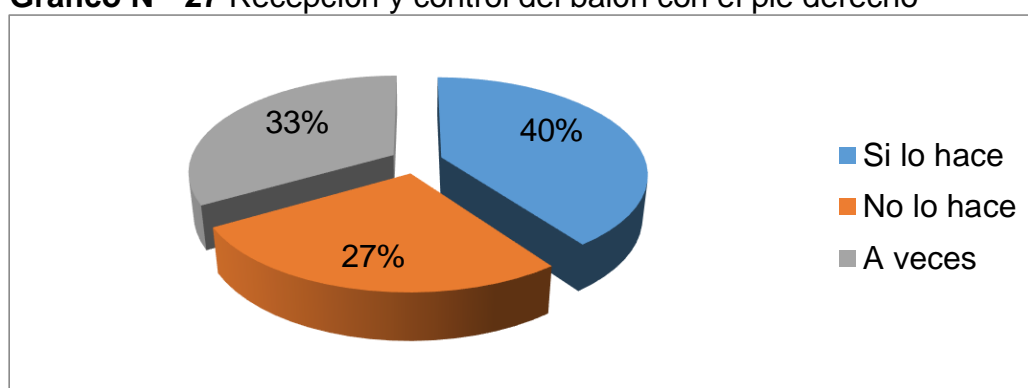
### Ejecuta la recepción y control con la pierna y pie derecho

**Tabla N° 14** Recepción y control del balón con el pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	12	40 %
No lo hace	8	27 %
A veces	10	33 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 27** Recepción y control del balón con el pie derecho



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se concluye que menos de la mitad de deportistas de la categoría sub14del Imbabura Sporting club si realizan eficientemente la recepción control con la pierna derecha, sin embargo, un menor porcentaje de jugadores no lo hacen de manera correcta siendo este un precedente para el trabajo continuo en este fundamento ya que es uno de los más importantes en una sesión de entrenamiento o competencia.



## Indicador de evaluación N° 28

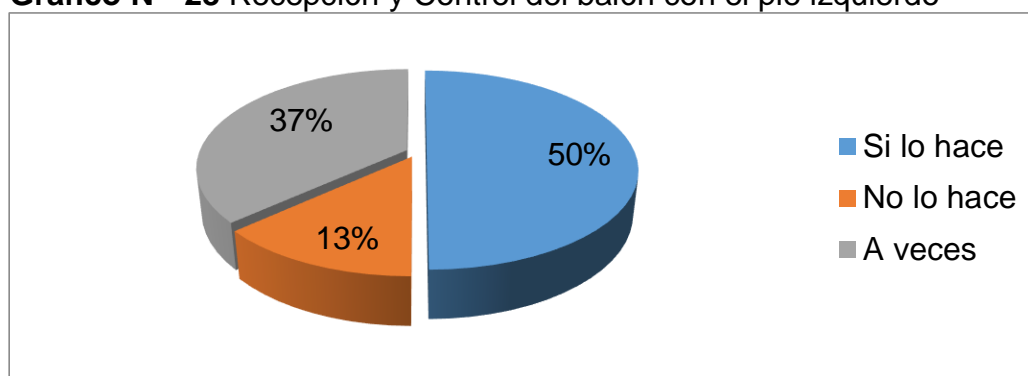
### Ejecuta la recepción y control con la pierna y pie izquierdo

**Tabla N° 15** Recepción y Control del balón con el pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	7	23%
No lo hace	16	53%
A veces	7	23%
total	30	100%

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 28** Recepción y Control del balón con el pie izquierdo



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de deportistas de las categorías sub 14 del Imbabura Sporting club en recepción y control con la pierna izquierda no lo hacen eficientemente, donde en un menor porcentaje si lo realizan de forma correcta, por lo cual dicho trabajo positivo se visualiza en el campo de juego al tener una situación donde tengan que intervenir los fundamentos dichos anteriormente.

## Indicador de evaluación N° 29

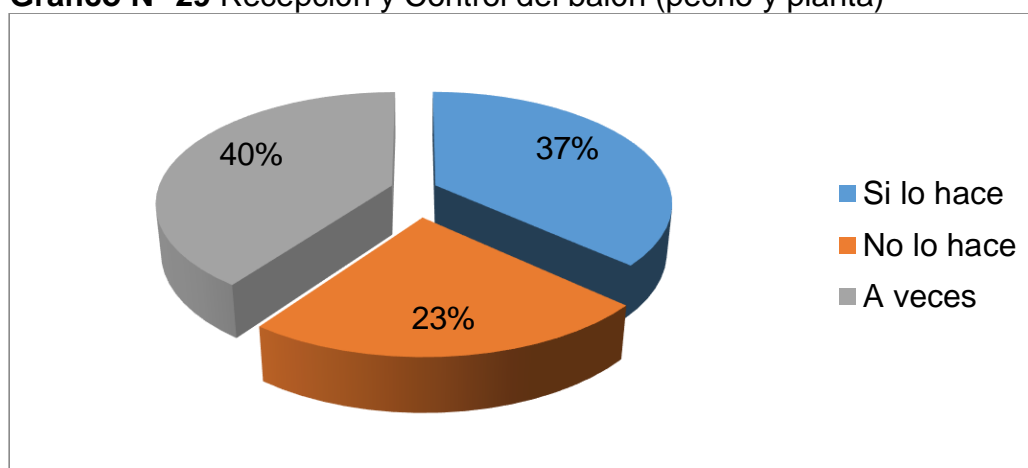
### Efectúa la recepción y control con el pecho y planta

**Tabla N° 30** Recepción y Control del balón (pecho y planta)

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	11	37 %
No lo hace	7	23 %
A veces	12	40 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 29** Recepción y Control del balón (pecho y planta)



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se revela que menos de la mitad de jugadores de la categoría sub 14 del Imbabura Sporting Club en acción de fundamentos técnicos de recepción y control lo ejecutan a veces, ya que se limitan en este fundamento a otras superficies de contacto mas no a las mencionadas, de igual manera un mínimo porcentaje no lo hacen de manera correcta ya que desconocen el gesto técnico adecuado para la ejecución de esta técnica

## Indicador de evaluación N° 30

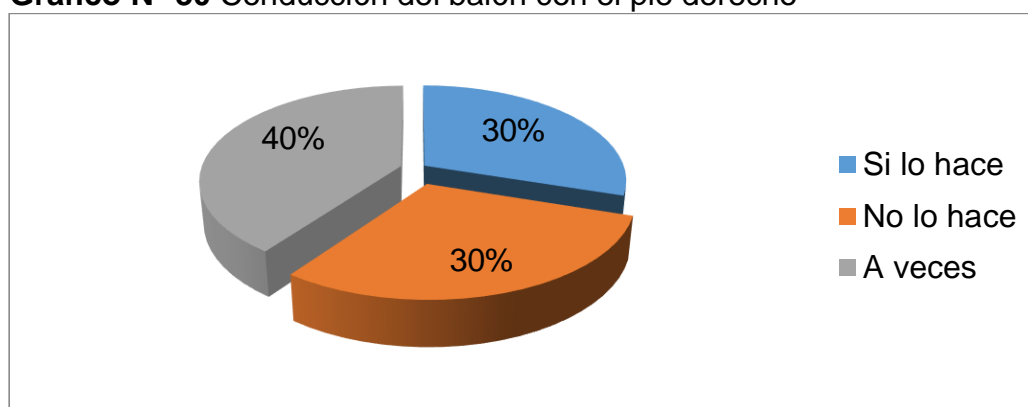
### Conduce el balón con los bordes interno y externo del pie derecho

**Tabla N° 16** Conducción del balón con el pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	9	30 %
No lo hace	9	30 %
A veces	12	40%
total	30	100%

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 30** Conducción del balón con el pie derecho



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se evidencia que menos de la mitad los deportistas de la categoría sub 14 del Imbabura Sporting Club a veces realizan la conducción con los bordes internos y externos del pie derecho y un tercio de los jugadores si lo hacen y de manera eficiente, por ende, el buen desarrollo de este fundamento técnico se lo visualiza durante la sesión de entrenamiento o durante una situación contra el adversario

## Indicador de evaluación N° 31

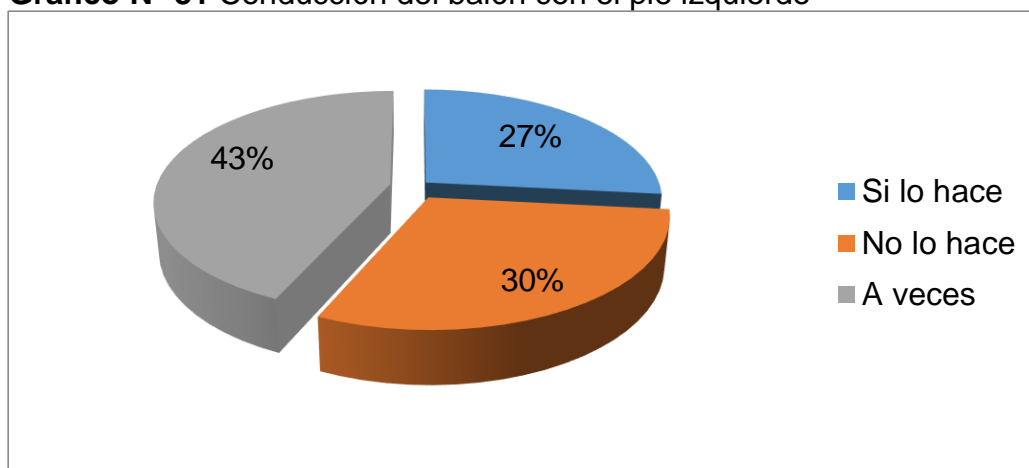
**Conduce el balón con los bordes internos y externo con el pie izquierdo**

**Tabla N° 17** Conducción del balón con el pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	8	27 %
No lo hace	9	30 %
A veces	13	43 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 31** Conducción del balón con el pie izquierdo



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se considera que menos de la mitad de la categoría sub 14 en relación al fundamento técnico de la conducción con los bordes internos y externos del pie izquierdo lo realizan a veces ya que se les dificulta en gran parte la realización de este fundamento con dicha extremidad, de igual manera se puede concluir que un tercio de los deportistas no lo hacen por ello el trabajo periodo con esta extremidad inferior es necesaria.

## Indicador de evaluación N° 32

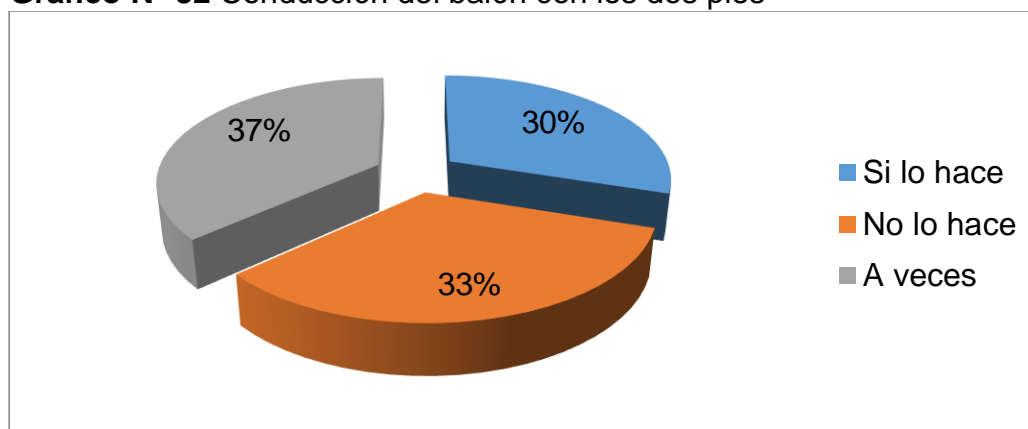
### Conduce el balón con el empeine del pie derecho e izquierdo

**Tabla N° 18** Conducción del balón con los dos pies

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	9	30 %
No lo hace	10	33 %
A veces	11	37 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 32** Conducción del balón con los dos pies



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se puede considerar que menos la mitad de los jugadores de la categoría sub 14 del Imbabura Sporting Club con respecto al fundamento técnico de la conducción tanto con el pie derecho como izquierdo no lo hacen de manera correcta, de igual manera con un menor porcentaje al referirse a la ejecución de este fundamento si lo hacen de manera correcta, con ello el trabajo continuo y variado es el responsable del desarrollo de los mismos.

## Indicador de evaluación N° 33

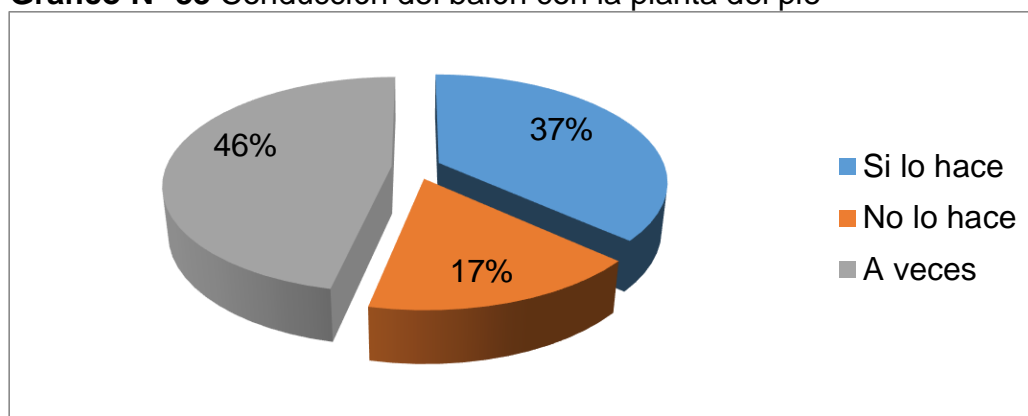
### Conduce el balón con la planta del pie derecho e izquierdo

**Tabla N° 19** Conducción del balón con la planta del pie

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	11	37 %
No lo hace	5	17 %
A veces	14	47 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 33** Conducción del balón con la planta del pie



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se considera que menos de la mitad de deportistas de la categoría sub 14 del Imbabura Sporting Club en relación al fundamento técnico de conducción con el balón con la planta del pie derecho como del izquierdo lo realizan a veces, ya que se pudo visualizar que se tiene problemas con la extremidad inferior izquierda, por otro lado, se puede decir que en un porcentaje mínimo si lo hacen de manera correcta.

## Indicador de evaluación N° 34

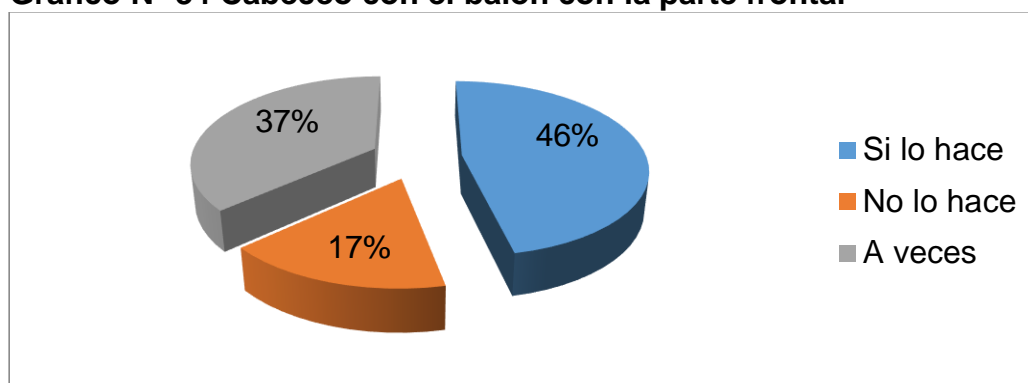
### El cabeceo lo realiza con la parte frontal

**Tabla N° 20 Cabeceo** con el balón con la parte frontal

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	14	47 %
No lo hace	5	17 %
A veces	11	37 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 34 Cabeceo** con el balón con la parte frontal



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se evidencia que menos de la mitad de los jugadores del Imbabura Sporting Club categoría sub 14 si realizan el fundamento técnico del cabeceo frontal, ya que este al no tener la ejecución del gesto técnico complejo lo realizan fácilmente, de igual manera se puede decir que un mínimo porcentaje de los deportistas no lo hacen ya que se les dificulta al mantener los ojos cerrados en la ejecución del fundamento.

### Indicador de evaluación N° 35

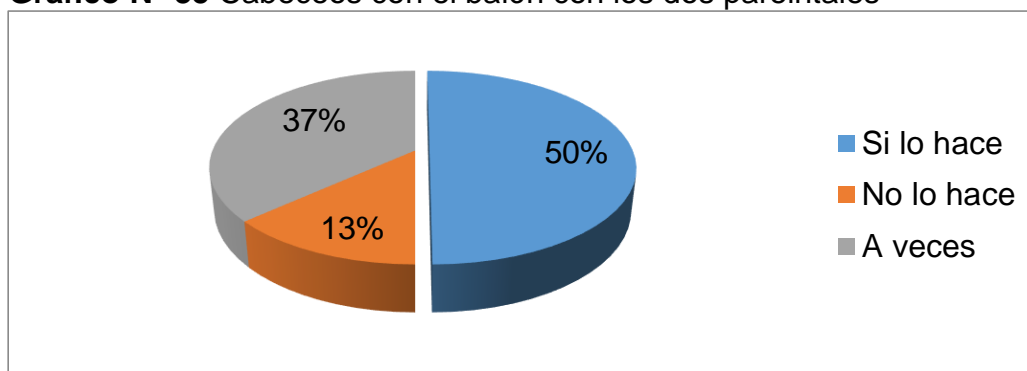
**El cabeceo lo realiza con el parietal izquierdo y derecho eficientemente**

**Tabla N° 21** Cabeceos con el balón con los dos parientales

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	16	53%
No lo hace	6	20%
A veces	8	27%
total	30	100%

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 35** Cabeceos con el balón con los dos parientales



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los jugadores de la categoría sub 14 del Imbabura Sporting Club realizan eficientemente el fundamento técnico del cabeceo con los parientales tanto izquierdo como derecho, ya que el gesto técnico es el correcto, siendo este el motivo para que se les dificulte esta acción, de igual manera un mínimo porcentaje de deportistas no realizan el gesto técnico de manera adecuando, se debe que lo aprendieron tanto en sus entrenamientos como por la posición que ocupen dentro del campo de juego.



## Indicador de evaluación N° 36

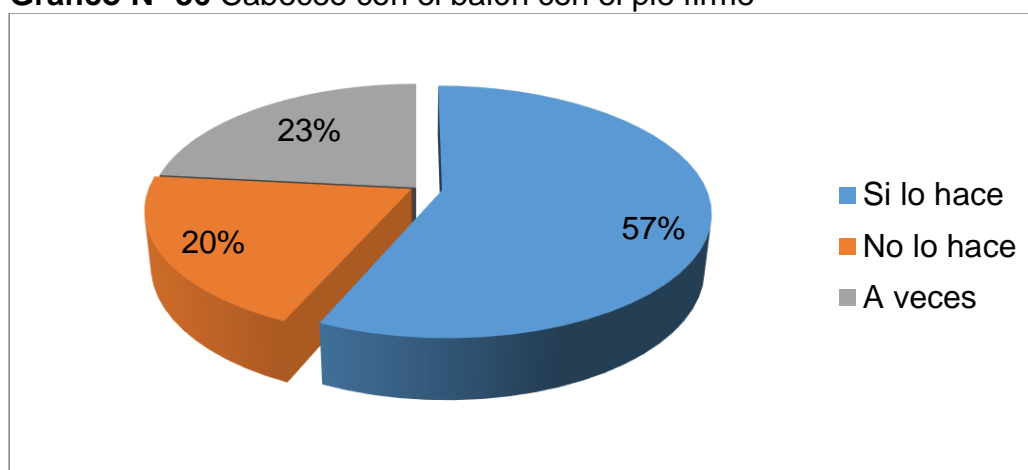
### El cabeceo lo realiza con el pie firme

**Tabla N° 22** Cabeceo con el balón con el pie firme

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	17	57 %
No lo hace	6	20 %
A veces	7	23 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 36** Cabeceo con el balón con el pie firme



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los deportistas del Imbabura Sporting club de la categoría sub 14 mediante el fundamento técnico del cabeceo si realizan de forma eficiente con el pie firme y en menor porcentaje no lo realizan ya que como factor común y predominante es el gesto técnico con los ojos cerrados lo cual dificulta dicha acción, por ello es importante el trabajo continuo con variantes que faciliten el aprendizaje.

## Indicador de evaluación N° 37

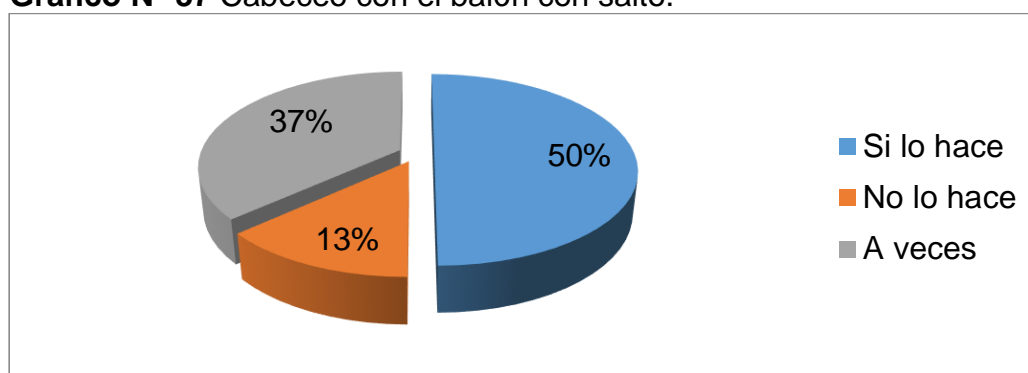
### El cabeceo se lo realiza de forma eficiente con el salto

**Tabla N° 23** Cabeceo con el balón con salto.

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	15	50%
No lo hace	4	13%
A veces	11	37%
total	30	100%

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 37** Cabeceo con el balón con salto.



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se puede decir que la mitad de jugadores del Imbabura sporting club de la categoría sub 14 si realiza de forma eficiente el cabeceo con salto, por otra parte, se puede decir que una mínima parte de jugadores no realizan este fundamento técnico por ello es importante que se realice ejercicios del cabeceo sin relación de posición.

## Indicador de evaluación N° 38

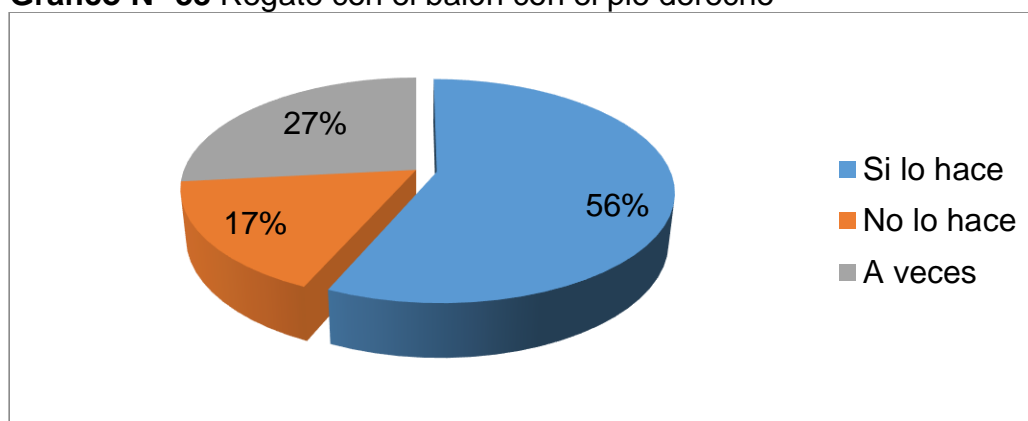
### Ejecuta el balón en zig-zag con el pie derecho eficientemente

**Tabla N° 249** Regate con el balón con el pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	17	57 %
No lo hace	5	17 %
A veces	8	27 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 38** Regate con el balón con el pie derecho



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se puede decir que más de la mitad de los jugadores si realizan el regate con el pie derecho correctamente, de igual manera un menor porcentaje de deportistas no realizan eficientemente el ejercicio planteado, por ello es importante que el trabajo se lo realice en base a las necesidades de aprendizaje de dicho fundamento para cada uno de los deportistas de la categoría sub 14 del Imbabura sporting club

## Indicador de evaluación N° 39

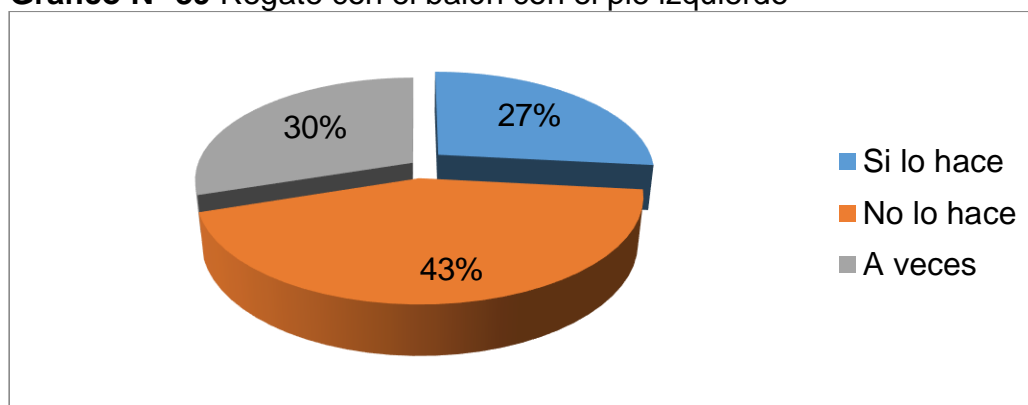
### Ejecuta el balón en zig-zag con el pie izquierdo eficiente

Tabla N° 25 Regate con el balón con el pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	8	27 %
No lo hace	13	43 %
A veces	9	30 %
total	30	100 %

Fuente: deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

Gráfico N° 39 Regate con el balón con el pie izquierdo



Autor: Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se puede considerar que menos de la mitad de jugadores de la categoría sub14 del Imbabura Sporting Club en base al fundamento técnico del regate con el balón no lo realizan eficientemente tanto el gesto técnico coordinativo con el balón como con el fundamento, de igual manera un menor porcentaje de deportistas si realizan dicha acción de manera correcta.

## Indicador de evaluación N° 40

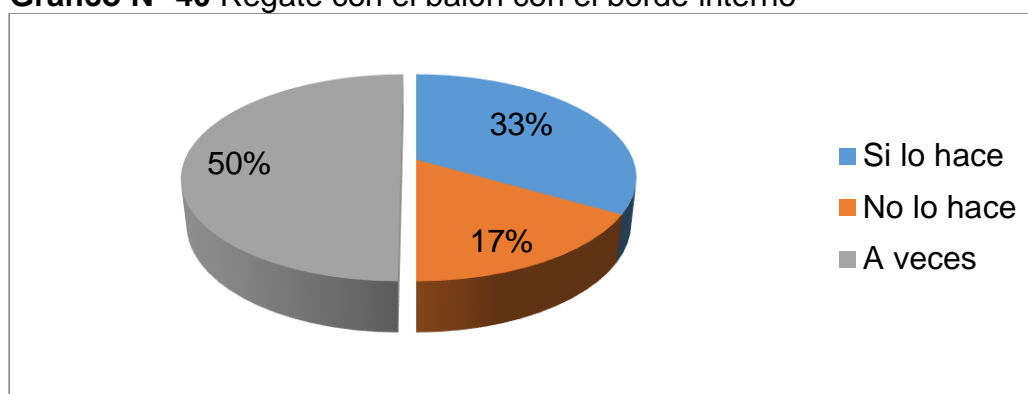
### Ejecuta enganches con el borde interno eficientemente

**Tabla N° 26** Regate con el balón con el borde interno

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	10	33 %
No lo hace	5	17 %
A veces	15	50 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 40** Regate con el balón con el borde interno



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se considera que la mitad de los deportistas de la categoría sub14 del Imbabura Sporting club en base al fundamento de enganche se puede visualizar que a veces lo realizan dicha acción de forma eficiente ya que por su posición de juego no se responsabilizan por el aprendizaje correcto del gesto técnico.

## Indicador de evaluación N° 41

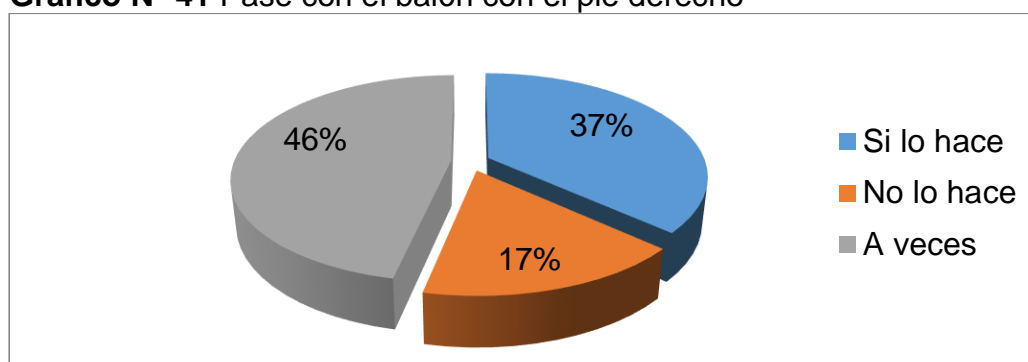
### Realiza pases con el borde interno y externo con el pie derecho

**Tabla N° 27** Pase con el balón con el pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	11	37 %
No lo hace	5	17 %
A veces	14	47 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 41** Pase con el balón con el pie derecho



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se revela que menos de la mitad de jugadores de la categoría sub 14 del Imbabura Sporting Club realizan a veces pases con el borde interno y externo con el pie derecho, de igual manera un menor porcentaje no lo hacen de manera correcta es por ello que este fundamento se deberá trabajar de manera continua precautelando que dichos ejercicio se apeguen a una situación real de un partido.

## Indicador de evaluación N° 42

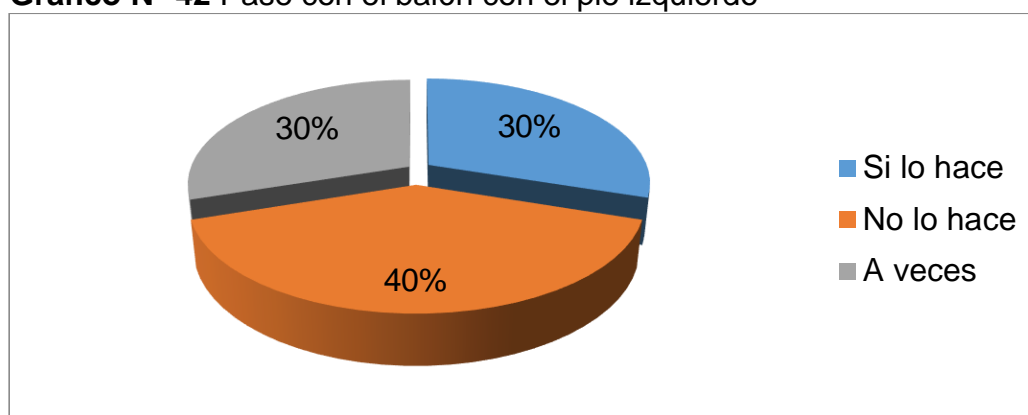
### Realiza pases con el borde interno y externo con el pie izquierdo

**Tabla N° 28** Pase con el balón con el pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	9	30 %
No lo hace	12	40 %
A veces	9	30 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 42** Pase con el balón con el pie izquierdo



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se revela que menos de la mitad de los jugadores del Imbabura sporting club de la categoría sub 14 en base al fundamento del pase con el borde interno y externo con el pie izquierdo no lo hacen de manera eficiente ya que el mismo se dificulta por la acción coordinativa entre el balón con el pie izquierdo, de igual manera un tercio de la población de dicha categoría si lo hacen de manera correcta.

## Indicador de evaluación N° 43

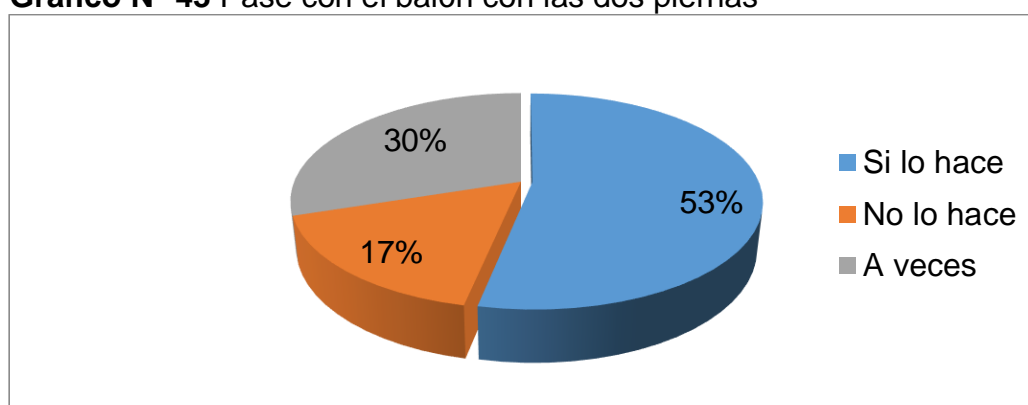
### Realiza pases con el empeine con las dos piernas

**Tabla N° 29** Pase con el balón con las dos piernas

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	16	53 %
No lo hace	5	17 %
A veces	9	30 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 43** Pase con el balón con las dos piernas



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se puede decir que más de la mitad de los jugadores de la categoría sub14 si lo hacen de manera correcta con cada una de las dos piernas, de igual manera un menor porcentaje de deportistas no lo hacen de manera eficiente por ello es importante que el trabajo que se vaya a realizar sea enfatizándose en cada fundamento técnico.



## Indicador de evaluación N° 44

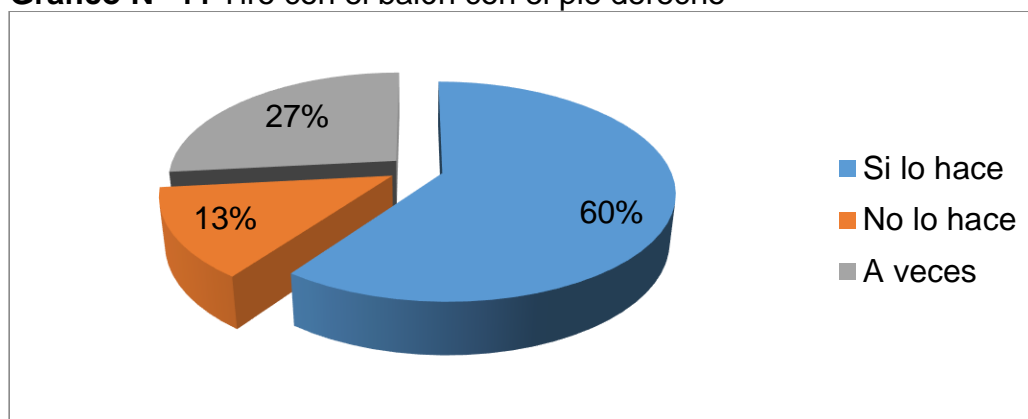
### Realiza eficientemente el tiro con el pie derecho con el empeine

**Tabla N° 30** Tiro con el balón con el pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	18	60 %
No lo hace	4	13 %
A veces	8	27 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 44** Tiro con el balón con el pie derecho



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Más de la mitad de los deportistas de la categoría sub 14 de Imbabura Sporting club en base al fundamento del tiro si lo hacen eficientemente con la pierna derecha con el empeine, por otro lado, un menor porcentaje no lo hacen de manera correcta, es por ello que la ejecución de este ejercicio se trabaje enfáticamente y que este es uno de los fundamentos con los que se realiza el fin que es el gol.

## Indicador de evaluación N° 45

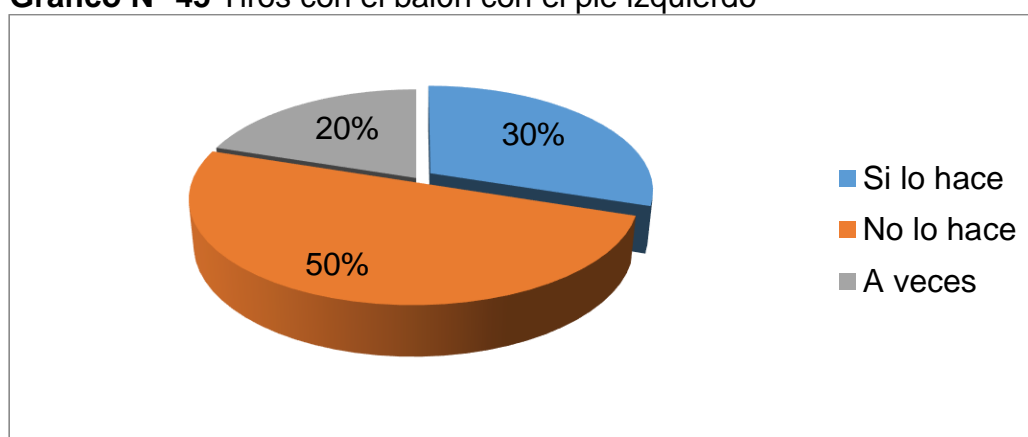
### Realiza eficientemente el tiro con el pie izquierdo con el empeine

**Tabla N° 31** Tiros con el balón con el pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	9	30 %
No lo hace	15	50 %
A veces	6	20 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 45** Tiros con el balón con el pie izquierdo



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se concluye que la mitad de los deportistas de la categoría sub 14 del Imbabura Sporting club en base a los fundamentos técnico del tiro no lo hacen de manera eficiente ya que al momento de realizar dicha acción se les dificulta por realizarlo con la pierna izquierda, mientras que un tercio de la población si lo realizan de forma eficiente cada uno de los gestos técnicos en el cual concluyen con el tiro.

## Indicador de evaluación N° 46

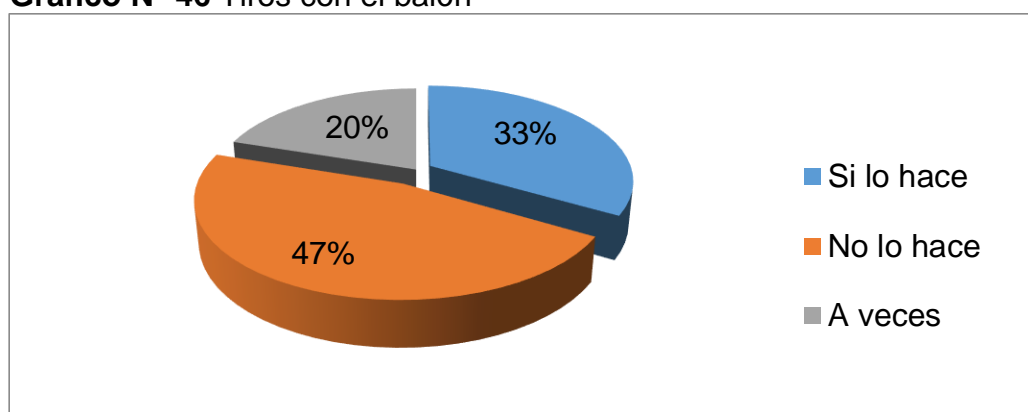
**Realiza eficientemente el tiro con los bordes interno y externo con el pie derecho e izquierdo**

**Tabla N° 32** Tiros con el balón

Alternativa	Frecuencia	%
Si lo hace	10	33 %
No lo hace	14	47 %
A veces	6	20 %
total	30	100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 46** Tiros con el balón



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

### Interpretación

Se evidencia que menos de la mitad de los deportistas de la categoría sub 14 del Imbabura sporting club trabajando con el fundamento técnico del futbol el cual es el tiro con los bordes interno y externos no lo hacen de forma eficiente, por otro lado, más de la tercera parte de los jugadores si lo hacen de manera correcta, por ello es importante trabajar en dicho fundamento ya este este es uno de los más relevantes para el fin el cual es el gol.

### 4.3. Análisis descriptivo del test físico categoría sub 12

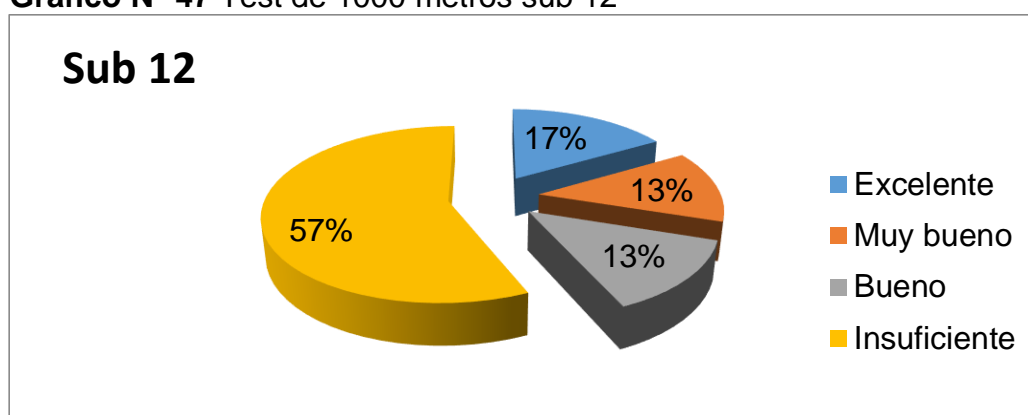
#### Indicador de evaluación N° 47

Tabla N° 48 Test de 1000 metros sub 12

Alternativa	Frecuencia	Tiempo	Porcentaje
Excelente	5	<3.50 /4,0	16 %
Muy bueno	4	4,1/ 4,10	13 %
Bueno	4	4,11/ 4,20	13 %
Insuficiente	17	4,21 >	56 %
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>100,0 %</b>

Fuente: deportistas de la sub 12 del Imbabura Sporting Club

Gráfico N° 47 Test de 1000 metros sub 12



Autor: Navas Dávila Manuel Antonio

#### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los deportistas de la categoría sub 12 no cuentan con buen rendimiento físico al salir como resultados insuficientes, de igual manera una menos de un tercio del total de jugadores están en buenas condiciones dividiéndose en bueno, muy bueno y excelente

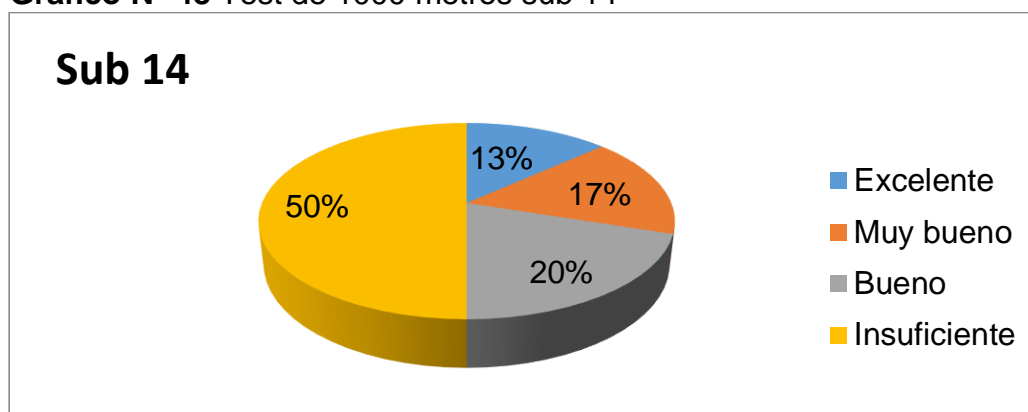
#### 4.4. Análisis descriptivo del test físico categoría sub 14

**Tabla N° 49** Test de 1000 metros sub 14

Alternativa	Frecuencia	Tiempo	Porcentaje
Excelente	4	<3.40 /3,50	13 %
Muy bueno	5	3,51/ 4,00	16 %
Bueno	6	4,01/ 4,10	20 %
Insuficiente	15	4,10 >	50 %
<b>TOTAL</b>	30		100 %

**Fuente:** deportistas de la sub 14 del Imbabura Sporting Club

**Gráfico N° 48** Test de 1000 metros sub 14



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

#### Interpretación

Se concluye que la mitad de los jugadores de la categoría sub14 del Imbabura Sporting Club no cuentan con un buen nivel de estado físico al ser insuficiente sus resultados, de igual manera más de un tercio de los deportistas si cuentan con un buen estado físico, donde menos un tercio cuenta con un resultado excelente.

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. Conclusiones

- Los jugadores al ser sometidos a los diferentes instrumentos de investigación como son el test de 1000 para la obtención de resultados de la capacidad aeróbica y la ficha de observación para visualizar el producto final se pudo observar que al realizar diferentes ejercicios que intervienen la resistencia con las diferentes capacidades básicas tienden a afectar el gesto técnico y por ende no se obtiene un buen desarrollo de cada uno de los fundamentos técnicos con los que si quiere trabajar.
- Con respecto a la toma de test de 100 para visualizar el nivel de capacidad aeróbica los resultados se obtuvieron que los deportistas no tienen un buen nivel de resistencia ya que el trabajo de esta capacidad no es ejecutado para un desarrollo y más a un de mantenimiento, por ello es importante que se trabaje en base a los métodos de entrenamiento para el desarrollo de la misma
- Al realizar la ficha de observación se pudo visualizar que trabajan con la mayoría de los fundamentos técnicos de forma general, siendo este un gran problema, por ello al no contar con el suficiente tiempo y espacios no se trabaja de una forma mucho más específica, es por ello que una gran parte de deportistas no tienen una buena ejecución de los ejercicios con la extremidad inferior izquierda, por ende el rendimiento individual como colectivo se verá reflejado con la falta de desarrollo de todos y cada uno de los fundamentos.

- Con los resultados obtenidos uno de los fundamentos menos trabajados y donde más problemas adquieren en una sesión de entrenamiento y más aún durante una competencia deportiva es el tiro donde la mayor parte de deportistas no obtienen un trabajo positivo siendo este mal empleado durante un ataque o en la ejecución.

## **5.2. Recomendaciones**

- Es importante que se ejecuten ejercicios que intervengan tanto la resistencia como los fundamentos técnicos, de manera que es indispensable que se realice durante las sesiones de entrenamiento trabajos basados en rondos de alta intensidad, concentración y nivel técnico, por ello como resultados a los test realizados a las categorías sub 12 y 14 se puede obtener algunos datos donde se visualiza que la capacidad física aeróbica no está bien desarrollada y más a un que esta capacidad mal trabajada afecte al rendimiento del equipo.
- Es importante que se trabaje con los métodos de entrenamiento expuestos en el marco teórico de manera que estos puedan aportar al desarrollo y mantenimiento de la resistencia y este sea un plus hacia el aprendizaje correcto de los fundamentos técnicos, por ello la capacidad aeróbica es importante que esta sea bien trabajada donde este tiene como base principal el mantener un esfuerzo físico durante cierto tiempo, en una intensidad y por el objetivo que se esté planteando
- Es necesario que se trabaje de manera continua con ejercicios específicos que aporten a cada uno de los fundamentos técnicos sin dejar de trabajar con el pie que no sea el dominante ya que una gran cantidad de deportistas son deficientes al realizar con la pierna izquierda.
- Es necesario la ejecución de ejercicios de conducción, regates en zig, zag y circuitos que tengan como fin el tiro hacia la portería ya que así

se está siendo mucho más real al realizar entrenamientos que se asemejen, donde al conocer cuál es el fundamento técnico que tienen mayor dificultad para realizarlo es indispensable la elaboración de trabajos que sumen un aporte sustancial al rendimiento individual y por ende colectivo, una competencia en particular.

### **5.3. Contestación de las preguntas de investigación**

**¿Cuál es la ineficiente capacidad física aeróbica ineficiente y la influencia en los fundamentos técnicos de las categorías sub 12-14 del Imbabura Sporting club de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura en el año 2016?**

A esto se manifiesta que el estado físico de los deportistas es insuficiente de manera que, durante la realización de ejercicios determinados, donde el desarrollo de la técnica es relativamente importante, durante su ejecución no se visualizan en ejercicios prolongados, con ello los deportistas tienden a fatigarse rápidamente, de manera que aquel mal estado físico influirá de manera directa a la mal ejecución de los gestos técnico y con ello afectan a cada fundamento.

**¿Cuál es el nivel de capacidad aeróbica que mantienen los deportistas de las categorías formativas?**

Se puede considerar el nivel de capacidad física aeróbica de los deportistas de las categorías sub 12 y 14 del Imbabura Sporting Club cuentan con un estado físico insuficiente al tomar como datos resultados que reflejan su mala condición, donde esto se ve reflejado en el rendimiento individual y en lo colectivo.

**¿Cuáles son los fundamentos técnicos que usan para mejorar el rendimiento individual y colectivo de las categorías formativas del Imbabura Sporting Club.?**



Existe un trabajo de mayor parte de los fundamentos técnico, mas no se lo realizan de una manera específica o continua, cada uno de estos trabajos son realizados de forma general y con ello no existe un buen desarrollo técnico, por otro lado, al no realizar ejercicios que intervengan aspectos reales durante una competencia estos permitirán que no exista la facilidad y la facultad de actuar a nivel competitivo y poder superar al adversario.

### **¿Cómo elaborar una propuesta alternativa?**

Se considera que su realización se basara en aumento del nivel físico con un trabajo con balón es decir con desarrollo de los fundamentos técnico de manera que se los realizar con futbol de espacios reducidos con tiempo prolongado de ejecución aportando al desarrollo físico-técnico

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1 Título**

GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICO TÉCNICO PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CAPACIDAD AERÓBICA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS, MEDIANTE FÚTBOL REDUCIDO EN LAS CATEGORÍAS SUB12 -14 DEL IMBABURA SPORTING CLUB DE LA CUIDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA.

#### **6.2 Justificación**

Los resultados obtenidos en la investigación realizada en las categorías formativas sub12.- 14 del Imbabura Sporting Club arrojan resultados no muy satisfactorio en el ámbito físico, tomando en consideración la capacidad aeróbica, por otro lado varios de los fundamentos técnico no son ejecutados de la forma correcta con la que se debería realizar, ya que muchos de ellos al no tener conocimiento sobre el gesto técnico correcto para la ejecución de algún fundamento en particular tienden a equivocarse de manera que es necesario realizar un instrumento que pueda servir como un aporte mediante ejercicios que se asemejen a momentos que ocurre en este deporte.

Al considerar que la preparación física representa la forma deportiva en el jugador es necesario que dichos elementos aporten por mucho más tiempo a la ejecución de varios ejercicios por plantear, al hablar de resistencia es necesario tomar en cuenta el aporte que hace de manera que al tener un trabajo mejor realizado en base a esta capacidad condicionante se podrá obtener mejores resultados a nivel técnico, ya que

los ejercicios que deben ser implantados en esta etapa ya de especialización deportiva deberá ser manejado con alta intensidad y con un tiempo relativamente prolongado.

Tomando en cuenta el aspecto técnico en esta disciplina esta debería ser realizada de una forma continua y repetitiva, ya que esta se lo trabajaría no solo como desarrollo sino también como mantenimiento técnico en base a esfuerzos físicos en el fútbol, de manera que la forma de entrenamiento se debe plantear entorno a su realidad, es decir en conjunto, en grupos homogéneos o a la misma vez como diferencia de habilidad, de manera que todos y cada uno de los jugadores tengan un mismo trabajo con un mismo fin y sobre todo con un mismo esfuerzo.

Al planificar un sesión de entrenamiento es necesario también enfocarse en un trabajo físico con el instrumento, con el objeto a fin, el balón, de manera que estos deberán interactuar en grupos que representen una misma posición dentro del campo de juego o la misma vez un grupo de jugadores que tengan diferentes posiciones dentro del terreno, donde existen un sin número de aspectos con los cuales se podría trabajar. Hay que investigar la manera con la cual se debería enseñar, desarrollar o mantener este tipo de trabajo hacia los adolescentes para poder evitar una disertación de los mismo y por ende una quema de jugadores relativamente natos para este deporte en particular por no tener el suficiente conocimiento que pueda aportar al rendimiento del deportista.

Los esfuerzos o el empuje deportivo son muy importantes en este deporte ya que comprende un sin número de trabajos muy complejos y exhaustos que va a permitir llegar hacia el alto rendimiento, pero mientras tanto los esfuerzos a realizar serán determinados por la velocidad., la potencia y la explosividad con la que son generados estos, desde ejercicios de corto y largo alcance. Trabajos que van hacer repetitivos para el desarrollo o el mantenimiento de los fundamentos se fuese

necesario, pero más aún del aspecto físico, ya que este maneja la intensidad durante el ritmo de entrenamiento y más aún el ritmo en una competencia.

Los beneficiarios de esta guía didáctica de forma específica se identifican a varios entes que podrán obtener resultados positivos con este instrumento ya que tiene para la preparación técnica y a la misma vez física, por ello los entrenadores monitores tendrán el instrumento para el desarrollo de la misma en las categorías sub12-14 del Imbabura Sporting club.

### **6.3. Fundamentación**

La estrategia es uno de los fundamentos más importante en el entorno educativo social y cultural, pero en el ambiente deportivo es el arte de realizar cualquier tipo de labores entorno del entrenamiento deportivo en este caso especialmente en el fútbol que permite conducirse en torno al aprendizaje mediante diferentes escenarios y con ello intentar resolver determinados problemas.

Estrategia pedagógica se basa en cada uno de los procesos en los cuales van en dirección hacia un aprendizaje significativo de manera que puedan aportar al entendimiento, captación del conocimiento impartidos por parte del que ejecuta dicha enseñanza.

Las estrategias psicopedagógicas son aspectos que están basados al entorno educativo con la finalidad de resolver ciertos problemas que afecten al comportamiento y más aún hacia la captación de nuevos conocimientos importantes para la formación integral de una persona, siendo estos también características que afectan al rendimiento deportivo ya que de manera directa se está trabajando con el ámbito del deporte, por lo que aquellas estrategias aportarán a que el deportista se encuentre

concentrado ,motivado desde el entorno educativo hacia el deportivo. Por otro lado la pedagogía tiene una finalidad primordial hacia en ente de enseñanza la cual es que aquellos aprendizajes difundidos sean efectivos, de manera que esta tenga un mejoramiento en el entorno cognitivo, social y deportivo ya que la captación rápida mediante procesos didácticos, pedagógicos ayudarían mucho hacia la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol, tomando como una principal línea la educación y el entrenador como piezas fundamentales dirigidos hacia esta preparación importante en la vida deportiva.

Una estrategia de entrenamiento tiene una base psicopedagógica al tomar esta herramienta para apoyarse y lograr una mejora. No obstante, es importante tomar en cuenta las características personales de cada individuo tanto comportamental, anatómico y cronológico ya que al saber objetivamente las necesidades que tiene cada uno de los deportistas el entrenador como tal deberá aplicar métodos que tengan calidad e intervención del deportista ya que un jugador activo obtendrá sus propios conocimientos y con ello habilidades que le permitan la construcción de nuevas experiencias entorno al deporte.

### **6.3.1. Concepto general de pedagogía**

La pedagogía es una ciencia de la educación que este tiene como fin conocer la metodología con la cual se va a dar cumplimiento de la enseñanza, teniendo en cuenta la finalidad de dirigir, orientar en el ámbito educativo. En la rama deportiva tiene la finalidad de reconocer aspectos educativos que interviene en los procesos de enseñanza aprendizaje

#### **6.3.1.1. Pedagogía general**

Es la ciencia de la educación que se encarga de analizar los procesos de construcción de la personalidad del individuo en base de una

fundamentación científica, por cual es necesario establecer leyes y principios que generen y rijan su desarrollo, las ciencias pedagógicas esta anexadas a otra rama como son la teoría de la educación, didáctica. Metodología de la educación física y de entrenamiento deportivo.

#### **6.3.1.2. Pedagogía deportiva**

Esta ciencia se encarga de estudiar procesos de la formación integral del deportista, a través de desarrollo de las capacidades físicas básicas , además de las habilidades motrices por las cuales son muy fundamentales en este deporte, sin dejar separada la parte conductual uno de los aspecto que permite tener conductas positivas o negativas en el entorno deportivo, además en el aspecto deportivo abarca un sinnúmero de fundamentación entre ellos están la teoría y metodología de la educación física y la teoría y metodología del entrenamiento, donde estos representan características relativamente diferente entorno a la actividad física

Además este tipo de pedagogía se encarga de entender los factores personales a partir del movimiento, donde esta puede estar clasifica en varias variables que permitirán tener un entendimiento mucho más profundo hacia la vida del deportista, como son la salud física, regida en base a un entrenamiento y el desarrollo de habilidades y destrezas que son logradas tan solo en la actividad física de manera en que el aporte cognitivo será inmediato hacia la acción o interpretación de ejercicios que permitan un desarrollo físico o técnico

#### **6.3.1.3. Concepto de enseñanza**

El aprendizaje es una actividad mental donde el jugador adquiere nuevos conocimientos que anteriormente los desconocía. Es el proceso de adquisición de conocimientos en los cuales, habilidades, destrezas

faciliten a proceso de nuevos conocimientos y experiencias si así lo necesitara.

Un proceso fundamental en el aprendizaje es la imitación la repetición de un proceso de observación que se aplica con varios recursos que faciliten el entendimiento de esta forma el deportista aprende con tareas básicas que sirven para la actividad cotidiana deportiva

El aprendizaje en el ser humano se define como resultado de la experiencia este tipo de proceso de ver asociado hacia varios estímulos y respuestas ocasionadas en la su vida, siendo el resultado final cambios conductuales. Donde se va adquiriendo mucha más maduras.

#### **6.3.1.4 Concepto de entrenamiento deportivo**

El entrenamiento se caracteriza sobre un proceso de acumulación que a lo largo del tiempo su obtención tendrá como fin el buen rendimiento deportivo por parte de los jugadores y por el entorno en el cual están desarrollados

Es un proceso pedagógico encaminado hacia la formación multilateral de la persona desde el punto físico, fisiológico, morfológico, motriz, cognitivo y moral

Aquellas manifestaciones o áreas se encuentran agrupadas hacia un único proceso, el cual es la del entrenamiento físico, técnico, táctico, hacia competiciones que tendrán a prueba los procesos de instrucción, asimilación de la enseñanza ya implantada, todas estas medidas generan la importancia del ámbito de asimilación en la educación todas ellas mediadas en la participación que tiene tanto el entrenador como el deportista. El entrenamiento deportivo tiene como fin la formación multilateral del hombre, desde el punto de vista físico funcional, motriz, psicológico, donde este resulta un proceso complejo o especial.

Correspondiente a las normas que rige la pedagogía deportiva entorno a su enseñanza aprendizaje.

### **6.3.2. Métodos de preparación técnica de fútbol**

La selección que hace un profesor por uno o varios métodos es un proceso de gran importancia hacia el existo deportivo que determinara pasos idóneos para la realización de ciertos trabajos que permitan el alcance de los deportistas hacia el momento concreto y total de la eficiencia deportiva, por ello el método escogido tendrá la importancia de la uno de los deportistas por quien van hacer sometidos, facilitando la enseñanza e incentivando al deportista mediante la motivación tanto intrínseca como extrínseca.

La función metodológica de enseñanza aprendizaje es proporcionar al alumno medios, camino y herramientas que tomen posibles para la obtención de un nuevo nivel de entrenamiento, aquellos métodos tomado en cuenta se dividen en tres, los cuales conllevan un proceso de enseñanza aprendizaje que llevan a un fin en entendimiento, procesamiento y construcción de nuevos conocimientos.

#### **6.3.2.1. Método de repeticiones**

Este tipo de método es un entrenamiento fraccionario que permite obtener ejercicios técnicos y con ello un tiempo de descanso donde el deportista tiene la oportunidad de tener una recuperación total o parcial para volver a empezar un nuevo ejercicio.

El tiempo de descanso puede ser de corta y larga duración donde el número de repeticiones dependerá del número de variantes que el entrenador tenga hacia su dirigidos, de manera que aquellas pausas



tienen que ser igual y a la misma vez diferente entorno al trabajo objetivo que se quiera realizar.

En el método de repeticiones existen divisiones que también aportan al desarrollo de la técnica y por ende al nivel deportivo individual y también en este caso colectivo, permitiendo la facilidad y la disponibilidad de utilización de este método

**Fraccionario** se debe fraccionar los aspectos más importantes de manera que el gesto técnico deseado cumpla su trabajo de manera continua posteriormente ya que el repetir las veces que sean necesarias servirán para mecanizar aquellos movimientos complejos con ello poder alcanzar la técnica perfecta, de manera que al ir dominando el movimiento este va a ir aumentando la dificultad y a la misma vez aumentando su dificultad

**Acoplamiento** esta fase pretende unir cada una de las fases divididas en el gesto técnico de forma progresiva, de manera que el ir acoplando cada uno de estos y posteriormente realizar el gesto técnico completo ahora sin importar la dificultad con la que este sea realizada o a la misma vez la velocidad de acción del gesto deportivo

**Velocidad** al dominar el gesto deportivo es necesario que este se vuelva más complejo de manera que no se caiga en ejercicios monótono y estos que sean de larga duración, por lo evaluar y corregir errores deben ser el pan de cada día hacia el deportista hasta llegar a que el deportista domine de forma total el gesto deportivo y con ello también aumente la velocidad de ejecución.

**Automatización en** esta etapa se llega a dominar el gesto ante estímulos reales entorno a la competencia de manera que este tiene la factibilidad de ser practicada las veces que sean necesarios, donde por lo general

este tipo de trabajo se lo tiene que realizar desde la parte general es decir en el calentamiento.

#### **6.3.2.2. Método analítico sintético**

Su principio se caracteriza por establecer actividades en partes que conllevan ejercicios de gestos técnicos de acción motriz, los cuales esta acopladas por una serie de actividades, donde se empieza por la técnica del juego a través de repeticiones entorno a los fundamentos técnicos del futbol, por ello cuando estos pasan a mejorar los ejercicios estos se vuelven mucho más complejos y a la misma difíciles, por ello cada vez que el deportistas vaya dominando el gesto técnico este tiene que avanzar hacia una nueva secuencia, siendo este como el aspecto global en lo posterior.(Forteza, 2002)Manifiesta que “las fases metodológicas apropiadas y que permiten mejorar ostensiblemente el aprendizaje de una técnica son: descomponerla totalidad del gesto técnico, localizar su atención, complejidad creciente” (pág. 56) Al hablar y tomar la característica de descomponer la totalidad del gesto técnico quiere decir que conlleva acciones simples para que el deportista pueda entender la forma de trabajo y a donde se quiere llegar de una forma mucha más fácil con ejercicios simples.

Localizar su atención esta parte representa una de las más importantes ya que mediante la observación se determinará la manera de cómo se realiza el gesto técnico desde el movimiento de los brazos, piernas tronco, en fin, según la acción a ejecutar.

Complejidad creciente se inicia desde la acción más simple, al ser está dominado tiene a aumentar otra acción que genere mucha más dificultad hacia el deportista, por ejemplo, en el fundamento técnico de la conducción aumentar el pase de manera que cada vez este ejercicio se vaya haciendo mucho más complejo y estos apegados a la realidad deportiva.

### 6.3.2.3. Método global funcional

Este método global tiene como beneficio que puede optar con una serie de juegos o elementos basados en ejercicios específicos, donde se procura llegar a la parte principal de la ejecución de ejercicio donde se toma en cuenta ciertas características metodológicas para el desarrollo del mismo estas son:

- La división del juego no debe envolver muchas partes, de forma que el niño pueda alcanzar luego el objetivo del juego.
- Las actividades no pueden ser más difíciles que el juego principal.
- Reduciendo la dificultad, los elementos del juego, el número de jugadores y el tamaño del espacio, los alumnos aprenden mejor.
- Secuencia de juegos preparatorios para acercarnos al juego formal.

**Para (Penteado, 2003) el método global consiste en el entrenamiento técnico de algún gesto, intentando reproducir la situación real de juego. Por ello intervienen compañeros y adversarios. Y una de las diferencias con el método analítico es la presencia de contenidos tácticos en su realización (págs. 96,125)**

Este es un aprendizaje progresivo donde el principio de este método se enfoca en la interacción adecuada en la complejidad del deporte como son la técnica las reglas para realizarlo con ello se realizarán una ejecución mucho más factible para el entendimiento del niño.

### 6.3.2.4. Otros métodos

#### 6.3.2.4.1. Método tradicional

El deportista tiene un nivel de competencia técnica sin importar si fuese del equipo titular o suplente, donde el ritmo de competencia que es impuesta por parte del ente de enseñanza en este caso el cuerpo técnico o entrenador y este no supera las expectativas planteadas , como posible resultado es el abandono de la práctica deportiva tanto por decisión del

padre de familia quien es el responsable directo de la vida del niño como por decisión del jugador involucrado al no superar su propias metas, por ello es necesario trabajar en base a las necesidades de cada uno de los deportistas y a la misma vez las colectivas entorno a deportes de conjunto como es el caso presente

Este método tradicional en la actualidad representa ya un proceso en decadencia, ya que su práctica o forma de manejo muchas veces produce la disertación deportiva y con ello la quema de habilidades en deportistas innato, por ello dicha enseñanza hoy por hoy no es la recomendada, pero si necesaria para el control y mantenimiento de la disciplina.

#### **6.3.2.4.2. Método de juego**

Este tipo de método es uno de los más convenientes a la hora de obtener resultados deportivos, ya que generan interés concentración y compromiso por realizar el trabajo planteado, este tipo de metodología se diferencia a muchos otros, ya que no solo un proceso de enseñanza sino también un método educativo que facilita el aprendizaje

La agrupación en esta actividad genera propósitos un poco más complejos y concentrados ya que este genera una organización grupal en condiciones contantes y situaciones que conllevan la actuación oportuna del deportista

Es importante que con este método se pueda llegar a distraer la carga de entrenamiento que muchas veces esta es alta de manera que el deportista lo realiza sin pensar que van a realizar esfuerzos mucho más allá de los normales manejando intensidades relativamente altas.

El trabajo de este método ayuda al desarrollo directo de las capacidades físicas básicas y de los fundamentos técnicos ya que estos se los maquila de forma que el deportista no dé cuenta de lo que está

trabajando ya que este tipo de método tiene este beneficio hacia el entrenamiento.

#### **6.3.2.4.3. Método competitivo**

Reconocimiento del alto esfuerzo físico y espiritual de atleta, tensión emocional.

Enfrentamiento de interés contrarios y a la vez, ayuda mutua, responsabilidad reciproca en la lucha por alcanzar un objetivo común: la victoria.

Unificación del objetivo de la competencia, del orden de la lucha por la victoria y de la forma de valoración de los logros. Las formas de unificación son las reglas de competencias iguales a todos. Posibilidades limitadas de dosificar la carga.

Este tipo de método permite que el deportista realice esfuerzos necesarios que formen parte de competencia con altos esfuerzos físicos donde el autoanálisis es la responsabilidad del jugador para que este obtenga resultados de forma objetiva entorno a circunstancias que se asemejen al deporte.

### **6.3.3. Fundamentos técnicos**

#### **Técnica del fútbol**

Las acciones técnicas representan movimientos que tienen como fin el dominio y conseguir una eficiencia de los gestos técnicos donde aquellos movimientos permitirán el rendimiento deportivo. Las técnicas están representadas por situaciones que muchas veces son irrepetibles entonces la toma de decisiones correctas representaran que el deportista

como el equipo en el cual se desempeña tengan un correcto funcionamiento de las ejecuciones técnicas tanto individuales como colectivas

Durante el proceso de entrenamiento es importante que el entrenador cumpla diferentes papeles para poder llegar hacia los deportistas, por ello la comunicación del entrenador hacia los jugadores se lo deberá realizar de forma clara especialmente en la enseñanza de los fundamentos técnicos, ya que esto representa la confianza de crear un estilo propio para realizar un trabajo o actividad en la cual están determinados a ejecutar, por ello los términos que se utiliza entorno al entrenamiento deportivo deberán ser claros de manera que los deportistas puedan entender hacia dónde quiere llegar y con eso realizar movimientos, gestos, desplazamientos, habilidades o destrezas que el deportista utiliza en su vida diaria deportiva.

En el deporte es necesario llevar datos que faciliten a identificar como a evolucionado el deportista, ya que estas servirán de ayuda a que se pueda obtener un rendimiento óptimo, de manera que estas puedan facilitar a nuevos objetivos reales a trazar, ya que topando el tema de este deporte el futbol, está sometido a resultados, por ello el entrenador como los jugadores tienen la responsabilidad de poder desarrollar o mantener un entrenamiento con eficiencia, dirigido a situaciones que el adversario no tenga la facilidad de poder obtener un resultado positivo a nivel competitivo.

Por otro lado es importante conocer datos que reflejen la evolución del deportista , pero lo necesario es poderlos obtener durante la etapa de iniciación deportiva o en la especialización ya que allí existen varias características a observar como es el estado en el que se encuentra el deportista a nivel psicológico, educativo, social, cultural , económico condiciones genéticas o antropométrica, este último serviría de gran ayuda ya que se podría hacer una proyección hacia que deporte y si es el

caso del fútbol en qué posición serían suma, los fundamentos técnicos consisten en el conjunto de destrezas y habilidades para realizar con eficacia y precisión determinados gestos que se requieren en los diferentes deportes.

Los fundamentos técnicos requieren mucha habilidad y destreza para ejecutarla además de la predisposición con estos aspectos se los ejecutara de manera eficiente ya que estos son aspectos condicionantes en acciones con el balón. Es necesario tomar en cuenta que los deportistas deberán tomar en cuenta varios aspectos en los cuales el deportista como tal debe conocer estos son

Dominar el balón eficientemente con destreza y habilidad teniendo la facilidad de alternar los dos pies con esta acción. Controlar el balón mediante pases en diferente distancia y en distintas direcciones

- En la ejecución de tiro ocupar las superficies de los pies que más precisión se tenga en diferentes distancias y en distintos ángulos
- Acción de dribling y con ello fintas con facilidad con cada una de las piernas.
- Interpretación o anticipación de las jugadas para en lo posterior mantener en el control del balón
- Poseer un gran sentido de anticipación tanto en situaciones ofensivas como defensivas
- Toma de sesiones correctas de manera rápida que permita tener resultados durante y después de una competencia

Por ello es necesario que existan acciones que permitan la correcta enseñanza de los fundamentos técnicos para las categorías sub12-14 del

Imbabura sporting club de la ciudad de Ibarra. Donde es necesario que el desarrollo y mantenimiento de la misma sea mucho más evidente en el entorno de formación deportiva ya que se involucran una serie de aspectos físicos que se desarrollan indirectamente e involucran un gasto energético responsable del rendimiento del equipo ya que estos determinarán la velocidad de reacción, ejercicios prologados potencia, entre otras cosas que pueden generar un alto nivel competitivo.

## **6.4. Objetivos**

### **6.4.1. Objetivo general**

Entregar una guía didáctica dirigida a ejercicios físico técnico para el mejoramiento de la capacidad aeróbica en los fundamentos técnicos, mediante fútbol reducido en las categorías sub 12 -14 del Imbabura Sporting Club de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura

### **6.4.2. Objetivos específicos**

- Mejorar la capacidad aeróbica en ejercicios de fundamentos técnicos mediante fútbol reducido en las categorías sub 12 y 14 del Imbabura Sporting Club
- Aplicar la propuesta a los deportistas de las categorías sub12 y 14 que permitan mejorar el entrenamiento y con ello el rendimiento individual y colectivo en el desempeño deportivo.

## **6.5. Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Parroquia:** San Francisco



**Beneficiarios:** Dirigentes, Entrenadores, deportistas de las categorías sub12-14.

## **6.6. Desarrollo de la propuesta**

### **6.1 Presentación**

Esta guía didáctica de ejercicios físico técnico para el mejoramiento de la capacidad aeróbica en los fundamentos técnicos, mediante fútbol reducido en las categorías sub12 -14 del Imbabura sporting club de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura.

Las actividades realizada para la elaboración e implementación es de la propuesta representa un beneficio al aporte de la capacidad aeróbica en el entorno físico mediante ejercicios de técnicos que permiten que los jugadores tengan un desarrollo y mantenimiento de las mismas de esta manera se logró obtener la atención y predisposición de todos y cada uno quienes forman parte del esta vida futbolista, siendo una característica motivadora para la creación de nuevos conocimiento y despertar en el deportista en el interés y la motivación para realizar nuevos proceso de construcción de habilidades.

El aporte importante que se realiza con la implementación de esta guía es que cada una de los ejercicios planteados son de fácil ejecución, entendimiento y sobre todo un grano de arena más a estas dos componentes del rendimiento el aspecto físico y técnico.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### TEMA:

GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICO TÉCNICO PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CAPACIDAD AERÓBICA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS, MEDIANTE FÚTBOL REDUCIDO EN LAS CATEGORÍAS SUB12 -14 DEL IMBABURA SPORTING CLUB DE LA CUIDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA.



**Autor:** Navas Dávila Manuel Antonio

**Director:** MSc. Santiago Jiménez

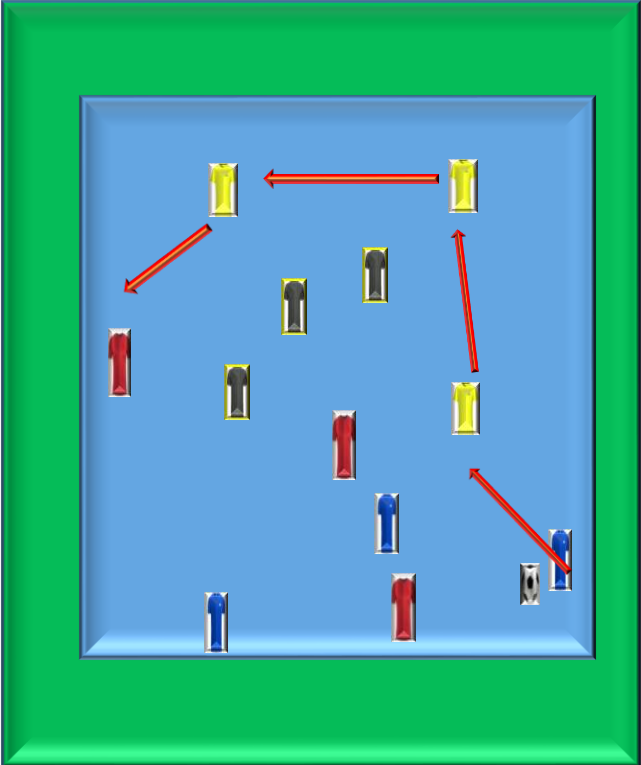
Ibarra, 2017

<b>TALLER N° 1</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>RECEPCIÓN Y PASE</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acciones por las cuales un jugador mantiene el balón en control mediante el cual realizamos pases de corta y larga distancia
<b>OBJETIVO</b>	Mejorar la recepción con las diferentes superficies de contactos mediante la elaboración de pases
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Se realiza recepción pase de y Manteniendo continuamente la técnica de carrea en todo momento el trabajo de realiza durante 4 min	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 20x10 dos cuadrados continuos de 10x10</p> <p>jugadores: 4 parejas</p> <p>organización: las cuatro parejas tres parejas van en un cuadrado y la pareja que sobra se ubica dentro del cuadrado sobrante</p> <p>Tarea las parejas que se encuentran por fuera juegan a cuidar el balón y la pareja que está dentro a quitarlo, mismo trabajo</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 4 áreas de 10x10 Jugadores: 22 jugadores (11 parejas)</p> <p>Organización: colocamos los cuatro cuadrados equidistantes entre ellos entre 5 metros. En tres cuadrados se colocan 6 jugadores 2 parejas por fuera y 2 por dentro, en estos cuadrados se tratara de conservar la pelota contra la pareja de dentro, que este intentara interceptar, en el cuadrado sin pareja por dentro pasan el balón simplemente , se juega a dos toques máximo</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar la recepción y pase mediante un partido de fútbol</p>	

**TALLER N° 2**

<b>TEMA:</b>	<b>CONDUCCIÓN Y PASE</b>	
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acciones por las cuales un jugador mantiene el balón en desplazamiento para posterior realizar un pase	
<b>OBJETIVO</b>	Mejorar la conducción con las diferentes superficies de contactos mediante la elaboración de pases	
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>	
Se realiza conducción pase de y se dirige a la fila donde fue el balón, la dimensión es de 10 metros entre fila y fila, el tiempo a realizar es de 4 min		
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>	
<p>Superficie: 9x18 Jugadores: 4 parejas</p> <p>Organización: tres parejas se distribuyen por fuera y la otra se queda dentro</p> <p>Tarea: los de fuera juegan a mantener el balón y la pareja de dentro intentara interceptarlo, se entra y se sale por parejas. Los jugadores de los lados largos juegan a 2 toques como máximo y los cortos a 1, si el balón fuera tocado intercambian de posición</p>		
	Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos	


<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 15x20m</p> <p>Jugadores: 12 (4 equipos de 3 jugadores) Organización: Dos equipos completos se colocan por fuera distribuyéndose dos jugadores en los lados largos y uno en cada lado más corto. Los otros dos equipos se colocan por dentro, uno para jugar de pivote y el otro para recuperar la pelota, 6 jugadores de fuera juegan a conservar el balón apoyados por el equipo que hace de pivote, el equipo negro jugará a procurar interceptar o recuperar la pelota</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar la conducción y pase mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 3</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>CONDUCCIÓN Y PASES DE CORTO Y LARGO ALCANCE</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acciones por las cuales un jugador mantiene el balón en desplazamiento para posterior realizar un pase
<b>OBJETIVO</b>	Mejorar la recepción con las diferentes superficies de contactos mediante la elaboración de pases
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Se realiza conducción pase mientras el segundo en la fila de la parte posterior realiza anticipación y con ello el pase el trabajo a realizar es de 4 min	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
superficie: 45x35 doble área Jugadores: 3 equipos de 7 Organización: los tres equipos se colocan dentro del are acotada Tarea: 2 equipos juegan para conservar el balón con un máximo de dos toques y el otro equipo juega a interceptar, el equipo que pierda el balón que de hecho se va hacer intercambia tareas con el equipo que recuperaba,	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

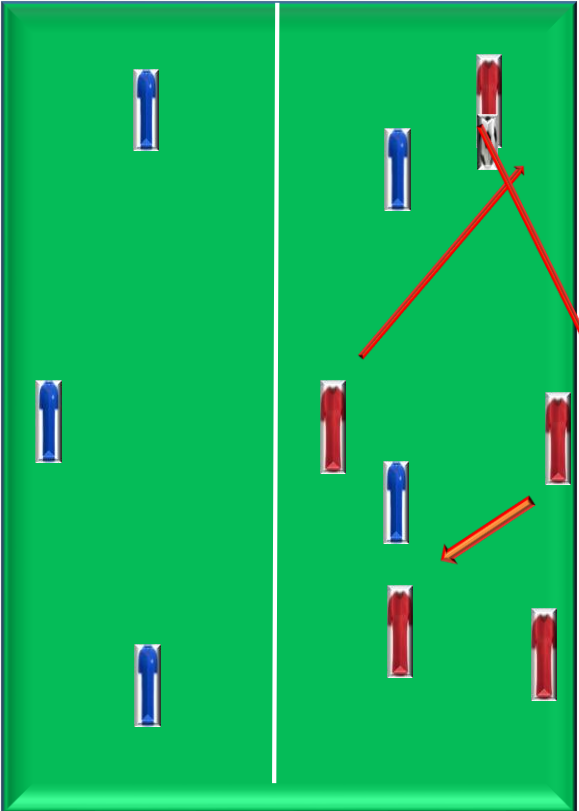
<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 9x9m</p> <p>Jugadores: 6 (3 parejas)</p> <p>Organización: dos parejas se colocan por fuera con un jugador en cada lado. La otra pareja se coloca por dentro.</p> <p>Las parejas de fuera juegan a conservar el balón. La pareja de dentro juega para intentar interceptar/ tocar la pelota.</p> <p>Se juega como máximo a dos toques. La pareja que pierde el balón. Lo echa fuera o un jugador suyo de más toques de los permitidos, intercambiara tarea con la pareja de dentro</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar la conducción y pase mediante un partido de fútbol</p>	



<b>TALLER N° 4</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>CONDUCCIÓN Y DRIBLING</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acciones por las cuales un jugador mantiene el balón en desplazamiento para posterior realizar una habilidad
<b>OBJETIVO</b>	mejorar la recepción con las diferentes superficies de contactos mediante la elaboración de pases
<b>MÉTODO:</b> Repeticiones	<b>CALENTAMIENTO</b>
<b>INDICACIÓN</b>	
conducción pase con desplazamiento del balón con jugador de manera que el movimiento deberá ser contante y correcto	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 35x25</p> <p>Jugadores: 4 equipos de 5 jugadores</p> <p>Organización: dos equipos se colocan dentro y los otros por fuera uno deberá ocupar la función de recuperador y el otro realiza la distribución del balón.</p> <p>Tarea: los dos equipos de fuera y el equipo distribuidor intentan conservar el balón e intentar el mayor número de toque, mientras que el equipo restante juega para interceptar</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 35 x 30</p> <p>Jugadores: 16 (4 equipos de 4 jugadores)</p> <p>los distinguimos por el color Organización: todos los equipos se sitúan dentro del área acotada. Dos equipos juegan a conservar el balón contra los otros dos equipos que juegan a recuperarlo, se juegan como máximo a dos toques. cada cierto tiempo se cambian los equipos que juegan juntos</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar la conducción y Dribling mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 5</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>RECEPCIÓN, CONDUCCIÓN, DRIBLING</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acciones por las cuales un jugador mantiene el balón en desplazamiento para posterior realizar un pase
<b>OBJETIVO</b>	Mejorar la recepción con las diferentes superficies de contactos mediante la elaboración de pases
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Ejercicios de recepción con las diferentes superficies de contacto posterior a esto el pase se lo realizara con el borde interno	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 2 equipos de cuatro jugadores Organización: en la zona A se coloca un equipo completo una pareja azul por dentro de este y la pareja restante se encuentra en la parte B , El equipo negro juega para conservar su juego mientras el equipo azul es el encargado de recuperar el balón se juega con el máximo de 2 toques si el equipo bota el balón no ocupa el espacio ocupara hacia la conservación del balón</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

VARIANTE	
INDICACIÓN	GRÁFICO
<p>Superficie: 9x18m Divida en dos zonas</p> <p>Jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores)</p> <p>Organización: un equipo completo se coloca por una en una zona. Dos jugadores del otro equipo se colocan también en esta zona, pero por dentro. Dos jugadores del otro equipo se colocan también en esta zona, pero por dentro. Los restantes tres jugadores de este equipo se sitúan en otra zona. El juego comienza en una de las zonas. Por ejemplo, jugándose 5x2 donde el equipo completo juega a conservar el balón contra 2 jugadores del rival que juegan a intentar recuperarlo, cuando un jugador del equipo recuperador logre interceptar el balón debe inmediatamente pasarlo a un compañero suyo de la otra área se trasladan a esta área para jugar ahora un 5 contra 2.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar la recepción, conducción y Dribling mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 6</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO DE TÉCNICA POR PAREJA</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Ejercicios que determinan el desarrollo del gesto técnico y del fundamento de trabajo
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el gesto técnico de la recepción y pase mediante intervención de las diferentes superficies de contacto
<b>MÉTODO:</b> Repeticiones	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
ejercicios de recepción con las diferentes superficies de contacto posterior a esto el pase se lo realizara con el empeine	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficies: 10x10</p> <p>Jugadores: 7 jugadores independientemente Organización: se lo colocan 5 jugadores por fuera y dos por dentro</p> <p>Tarea: los cinco de fuera juegan para conservar el balón y los dos d dentro juegan para interceptar, se juega a máximo de dos toques, el jugador que pierde el balón o lo hecho afuera cambio la posición con los de adentro.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

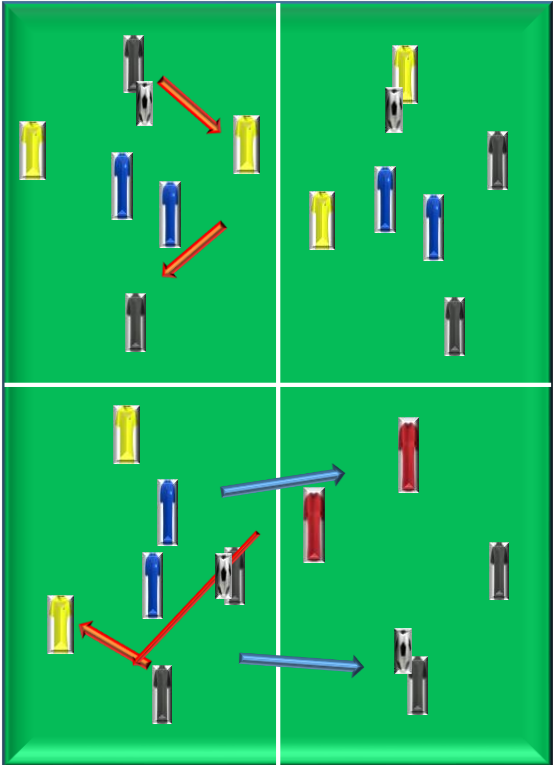
VARIANTE	
INDICACIÓN	GRÁFICO
<p>Superficie; 9 x14</p> <p>Jugadores: 10 (2 equipos de 5)</p> <p>Organización: un equipo completo se coloca por fuera en una de las zonas. Dos jugadores del otro equipo se colocan también en estas zonas, pero por dentro. Los restantes tres jugadores se sitúan en las zonas B. El equipo completo juega a conservar el balón contra 2 jugadores del rival que juegan a intentar recuperar, si el equipo contrario logra apropiarse del balón inéditamente pasara al campo contrario de manera que se empezara con la tarea de nuevo.</p>	<p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar la recepción y pase mediante un partido de fútbol</p>	


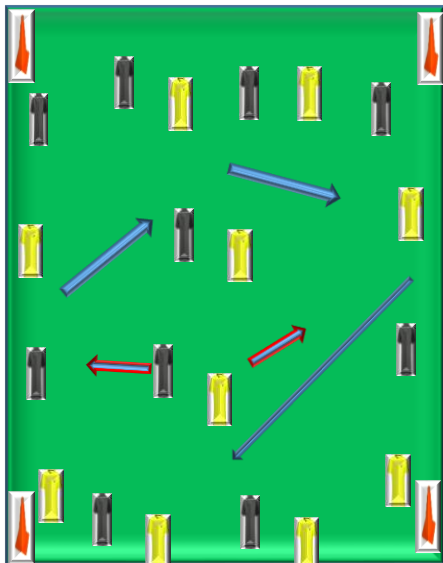
<b>TALLER N° 7</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>PASE Y REMATE</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico del remate mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Se escoge en grupos de tres de manera que se realizara ejercicios de anticipación con ello el jugador que recibe la pelota inmediatamente realiza el pase con el borde interno a media altura	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 40x25</p> <p>Jugador: 2 equipo de 10 jugadores</p> <p>Organización: todos los jugadores se colocan dentro del área</p> <p>Tarea: un equipo lleva a conservar el balón y el otro juega a intentar tocarlo, se juega máximo con a dos topes, si el equipo que tiene el balón, lo pierde, lanza afuera entonces cambiara de tarea</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

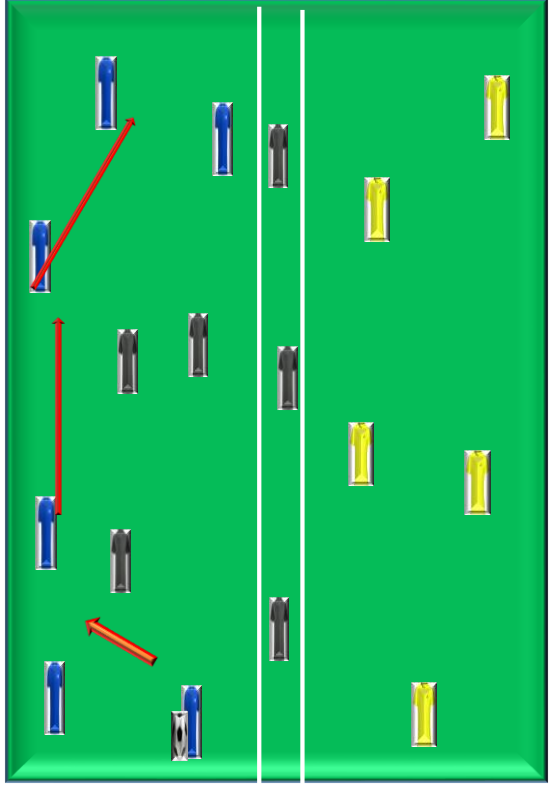
VARIANTE	
INDICACIÓN	GRÁFICO
<p>Superficie.25x10m Dividida en tres zonas de 10x 10.</p> <p>Jugadores: 8 (4 parejas)</p> <p>Organización: Es una de las zonas de los extremos, por ejemplo, se colocan 3 parejas, dos por fuera y una por dentro. La cuarta pareja se queda la otra zona de los extremos. La zona del medio es neutra y en ella no puede haber nadie.</p> <p>Los jugadores de fuera de la zona externa y la pareja de la otra zona juegan a conservar el balón, la pareja de dentro de área juega a intentar interceptar o tocar el balón</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar el pase y remate mediante un partido de fútbol</p>	



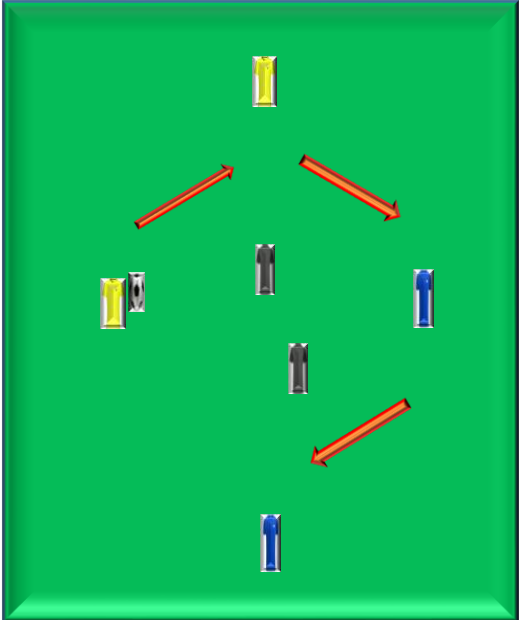
<b>TALLER N° 8</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>CONDUCCIÓN Y REMATE</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico del remate mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Los jugadores realizan un trote suave sin balón, seguido de ejercicios de flexibilidad.	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficies: 40x25</p> <p>Jugadores: 2 equipo de 10 jugadores</p> <p>Organización: todos los jugadores se colocan dentro del área</p> <p>Tarea: un equipo juega a conservar el balón, y el otro a interceptar o tocarlo, si el equipo que tiene el balón lo pierde, lo hecha afuera o es interceptado, entonces cambia de tareas con el otro, el trabajo se lo realiza a máximo dos toques, dos toques en el lado B y un toque A</p>	
	Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos

VARIANTE	
INDICACIÓN	GRÁFICO
<p>Superficie: 4 áreas de 10x10</p> <p>Jugadores: 22 jugadores (11 parejas)</p> <p>Organización: colocamos los cuatro cuadrados equidistantes entre ellos 5m. y se colocan como muestra gráfica. En tres cuadrados se colocan 6 jugadores (2 parejas por fuera y 1 pareja por dentro). En el cuadrado restante parejas por fuera.</p> <p>En los cuadrados con 6 jugadores las parejas de fuera juegan a conservar el balón contra la pareja de dentro “recuperadora” que intentara interceptar el balón, se juega a dos toques como máximo. Cuando una pareja de los rondós 4x2, pierde el balón, lo echa fuera o da más toques de los permitidos, entonces, se va al cuadrado donde no hay pareja “recuperadora” s intentar interceptar y tocar el balón.</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar el pase y remate mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 9</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIOS DE TÉCNICA COLECTIVA</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar pase
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar los fundamentos de la conducción, dribling pase mediante ejercicios de alta intensidad que permita el mantenimiento físico
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
<p>En un espacio libre los jugadores trotan, la mitad del grupo con balón y la otra mitad sin balón, cuando suena el silbato se pasa el balón al jugador cercano que trota sin balón</p>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 20x20</p> <p>Jugadores: 10 parejas (20 jugadores)</p> <p>Organización: en cada lado del cuadrado se colocan dos parejas por dentro se colocan las restantes 2 parejas, los jugadores que se encuentran a los lados juegan a conservar el balón mientras las dos parejas de dentro intentaran interceptar y tocar el balón, se juega a dos toques como máximo, si un jugador pierde el balón, le hecha fuera o le da más toques permitidos, la pareja que realiza esta acción entra a quitar.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 30x20 divididos esta área en tres zonas.</p> <p>Jugadores: 18 (tres equipos de 6 cada uno).</p> <p>Organización: en una parte se coloca un quipo por fuera, donde se coloca otro quipo por fuera y el otro quien restante pone tres jugadores en la parte central y la otra parte en el lado donde se va a disponer del juego. En la zona donde se ponen juego el balón, los 6 jugadores de un equipo juegan a mantener el balón contra tres del equipo que juega recuperarlo, los otros tres se quedan en la zona neutral, para intentar cortar los pases que el equipo poseedor pudiera hacer sobre el otro equipo.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar el pase y remate mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 10</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIOS DE TÉCNICA COLECTIVA</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con los jugadores agrupan un conjunto de fundamentos técnicos para su desarrollo
<b>OBJETIVO</b>	Realizar de forma correcta secuencial y ordenada los fundamentos técnicos de manera que el ejercicio aporte al desplazamiento continuo del deportista
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
<p>En parejas los jugadores realizan dominio de balón con el objetivo que éste no tenga contacto con el suelo.</p>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 2 equipos de 5 jugadores</p> <p>Organización: en cada área en este caso A se le coloca un equipo plomo por fuera y dos jugadores del otro equipo amarillo por dentro del área B se quedan los restantes tres jugadores del equipo amarillo colocados en la otra área. en el área A juegan a mantener el balón mientras los otros equipo tendrán que recuperarlo y pasar a sus compañeros ubicación en la cancha B si sucede estos los jugadores del equipo amarillo ocuparan el balón y pasaran el equipo plomo a realizar el trabajo</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 10x10</p> <p>Jugadores: 6 (3 parejas)</p> <p>Organización: 2 parejas se distribuyen por fuera con un jugador en cada lado y la otra pareja juega por dentro.</p> <p>Los de afuera juegan a conservar el balón. Mientras la pareja de dentro juega para interceptar / tocar el balón.</p> <p>Se juega como máximo a 2 toques. La pareja que pierde el balón. Lo echa fuera o da más toques de los permitidos, intercambia tarea con la que estaba dentro.</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar el pase y remate mediante un partido de fútbol</p>	

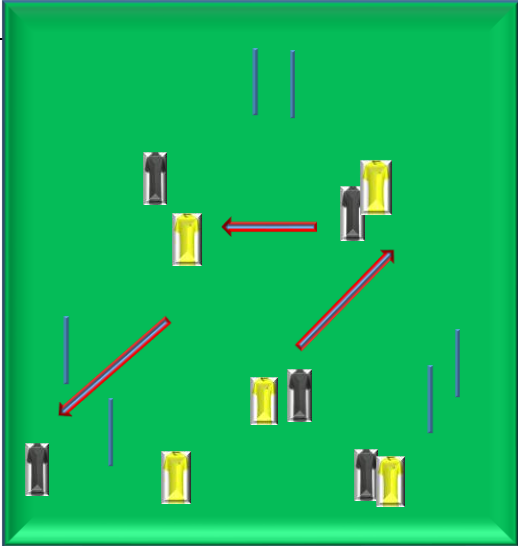
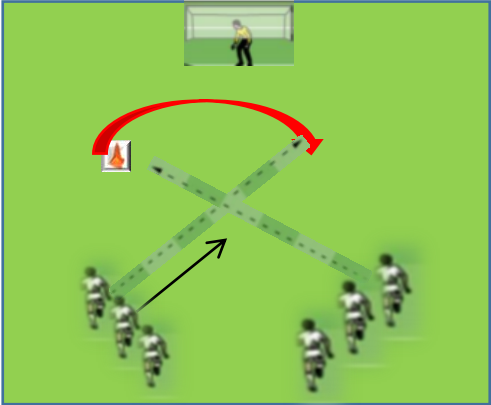
<b>TALLER N° 11</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIOS TÉCNICA INDIVIDUAL POR PAREJA</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acciones mediante el cual se realiza ejercicios técnicos que permitan la activación muscular
<b>OBJETIVO</b>	Mantener el balón el mayor tiempo posible mediante desplazamiento en todo el contorno del espacio
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Cada jugador realiza los ejercicios para movilidad que indica el entrenador	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
Superficie: 25x25 Jugadores: 11 parejas (22 jugadores) Organización: 9 parejas se distribuyen en el área y los restantes dos se colocan en el interior. Los jugadores de los lados juegan para mantener el balón mientras las dos parejas dentro juegan para interceptar el balón, se juega a dos toques como máximo si un jugador pierde o bota fuera el balón y realiza más toques de los permitidos estos tendrán que ocupar la posición de recuperador de la pelota	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

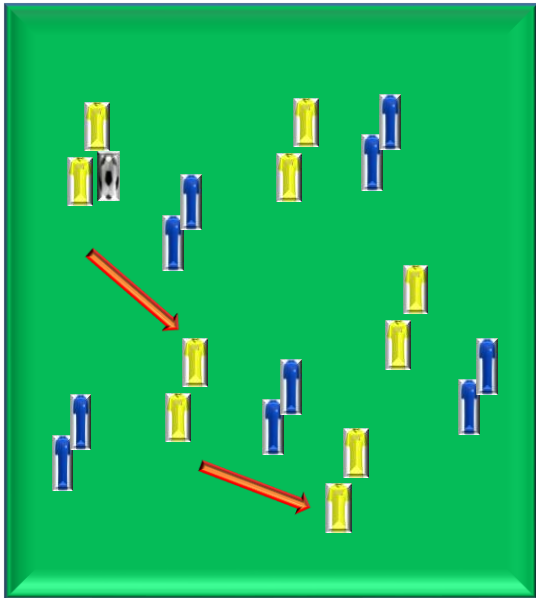
<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 15x20m</p> <p>Jugadores: 12 (3 equipos de 4 cada uno)</p> <p>Organización: un equipo coloca por fuera dos jugadores en cada lado más largo del área acotada, otro equipo coloca un jugador en cada lado más corto y los otros dos juegan de pivotes por dentro, el equipo restante se coloca por dentro.</p> <p>Los jugadores de fuera juegan a conservar el balón pudiendo apoyarse en los dos pivotes de dentro, mientras el equipo de dentro juega para tratar de interceptar el balón</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar el pase y remate mediante un partido de fútbol</p>	



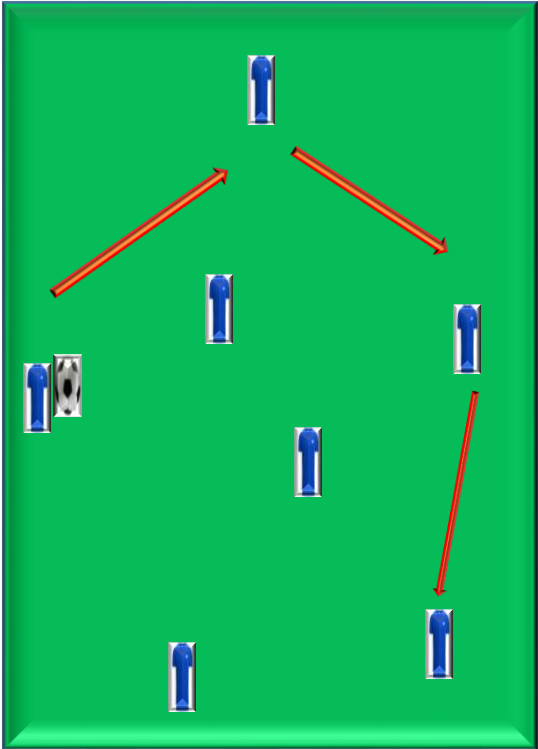
<b>TALLER N° 12</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, DOMINIO)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a mantenerse en control total del balón a ras de piso o en el aire
<b>OBJETIVO</b>	Mantener el balón en constante dominio, conducción y concentración con el gesto técnico correcto y desplazamientos constantes
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
<p>Se distribuyen los jugadores en 4 grupos</p> <p>Ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conducción con pierna dominante.</li> <li>2. Conducción con pierna no dominante.</li> <li>3. Conducción con dominio de balón.</li> <li>4. Conduce y detiene balón con pierna dominante</li> </ol>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 10 jugadores 5 parejas</p> <p>Organización: tres parejas se colocan a los lados de la cancha, por dentro se colocan las otras dos parejas sobrantes las que se encuentran fuera su trabajo el manejo del balón y los que se encuentran dentro marcación. los jugadores de fuera juegan para conservar el balón apoyados por los pivotes que actúan por dentro las otras parejas de dentro e interceptan el balón, se juega máxima con dos toques.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

VARIANTE	
INDICACIÓN	GRÁFICO
<p>Superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 2 equipos de 5 jugadores</p> <p>Organización: en cada área en este caso A se le coloca un equipo plomo por fuera y dos jugadores del otro equipo amarillo por dentro del área B se quedan los restantes tres jugadores del equipo amarillo colocados en la otra área. en el área A juegan a mantener el balón mientras los otros equipo tendrán que recuperarlo y pasar a sus compañeros ubicación en la cancha B si sucede estos los jugadores del equipo amarillo ocuparan el balón y pasaran el equipo plomo a realizar el trabajo</p>	<p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar el conducción y dominio mediante un partido de fútbol</p>	

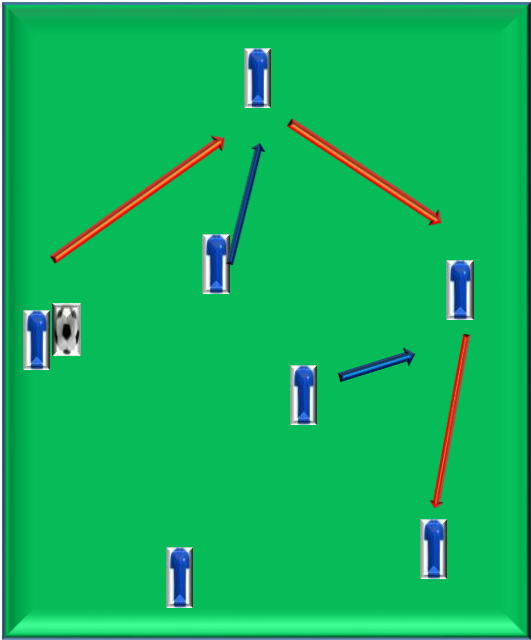
<b>TALLER N° 13</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIOS DE TÉCNICA COLECTIVA TIRO</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción que se realiza al lanzar el balón hacia la portería
<b>OBJETIVO</b>	Ejecutar el fundamento del tiro con cada uno de los bordes de pie derecho e izquierdo
<b>MÉTODO</b>	Repetición
<b>INDICACIÓN</b>	
<p>Superficie: 25 x32          Jugadores: 10 jugadores 5 parejas          Organización: dentro del área colocamos tres porterías y dos equipos se colocan por dentro del área acotada, el equipo que juega para conservar el balón también tratara de pasarlo por entre las porterías ,el otro equipo juega a tratar de interceptarlo tocando el balon.se juega como máximo a tres toques donde cada gol es un punto, al perder, el número de toques o botan cambian de posición</p>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Se distribuyen los jugadores en dos grupos ubicados según los conos. El grupo 1 pasa el balón adelantado para que el jugador del grupo 2 lo alcance y conduzca hasta el cono que se encuentra diagonal a su posición, cuando llega al cono realiza centro para que el jugador del grupo 1 remate frente al marco</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 25x25</p> <p>Jugadores: 20 (10 parejas)</p> <p>Organización: Cinco parejas de un color y 5 parejas de otro. Todos juegan por dentro.</p> <p>Cinco parejas juegan a conservar el balón y las otras cinco a recuperarlo.</p> <p>Se juega como máximo a 2 toques. Si el equipo en posesión del balón lo echa fuera, o un jugador suyo da más toques de los permitidos entonces se intercambian las tareas</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar el pase y remate mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 14</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CON, DOMI, PASE, DRI)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción por la cual se mantiene el balón entre las piernas para en lo posterior realizar una acción que permita desplazamiento
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar cada fundamentos mediante ejercicios de espacios reducidos permitiendo el desplazamiento continuo
<b>MÉTODO</b>	Repetición
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
<p>En parejas, un jugador de frente al otro (alternando funciones)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Borde interno ambos perfiles.</li> <li>2. Empeines con skipping</li> <li>3. Devoluciones con muslos</li> <li>4. Cabeza ambos perfiles</li> </ol>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 20x30 Jugadores: 2 equipos de 8 Organización: los equipos se colocan al interior del área acotada, un equipo juega a conservar el balón mientras el otro tratara de interceptar o tocar el balón</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 8x8m, 9x9, 10x10m</p> <p>Jugadores: 7 que juegan individualmente.</p> <p>Organización: cinco jugadores colocan por fuera y los otros dos por dentro.</p> <p>Los cinco jugadores de la periférica juegan para conservar la posesión del balón. Los dos de dentro, recuperadores, juegan para intentar interceptarlo.</p> <p>Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a unos jugadores que esta con la posesión del balón se lo interceptan, o lo echa fuera o da más toques de los permitidos, entonces, se intercambian la tarea con los jugadores de los recuperadores que más tiempo lleve dentro.</p>	 <p><b>Fuente:</b> Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar la conducción, pase y dribling mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 15</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, PASE)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar pase
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico del remate mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO:</b> Repetición.	<b>CALENTAMIENTO</b>
<b>INDICACIÓN</b>	
Movilidad con articular calentamiento para entrar en calor y activar los músculos, los ejercicios dependerán del entrenador.	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 3 tríos total 9 jugadores superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 2 equipos de cuatro jugadores Organización: en la zona A se coloca un equipo completo una pareja azul por dentro de este y la pareja restante se encuentra en la parte B , El equipo negro juega para conservar su juego mientras el equipo azul es el encargado de recuperar el balón se juega con el máximo de 2 toques si el equipo bota el balón no ocupa el espacio ocupara hacia la conservación del balón</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

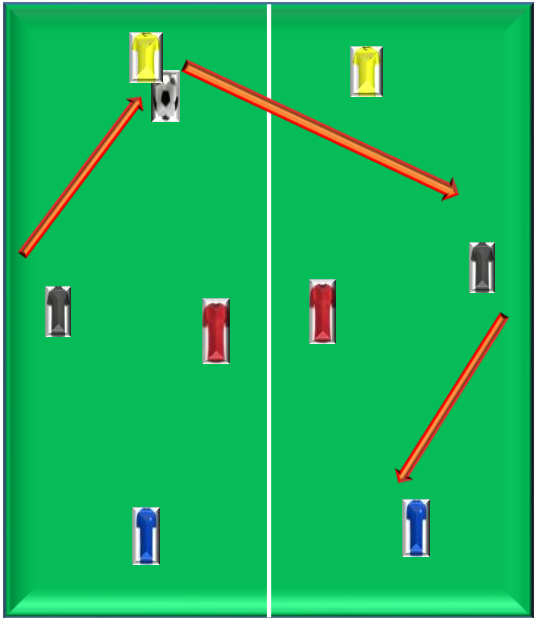
<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 8x8m, 9x9, 10x 10</p> <p>Jugadores: 7 que juegan individualmente.</p> <p>Organización: cinco jugadores se colocan por fuera y los otros dos ir dentro.</p> <p>Los cinco jugadores de la periférica juegan para conservar la posesión del balón, los dos de dentro, recuperadores, juegan para intentar receptar.</p> <p>Se juega máximo 2 toques, cuando a un jugador que esta con la posesión del balón se lo interceptan o tocan, o lo echa fuera o da as toques de los permitidos, entonces, se intercambia la tarea con el jugador de los recuperadores que más tiempo lleve dentro</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar el conducción, pase mediante un partido de fútbol</p>	



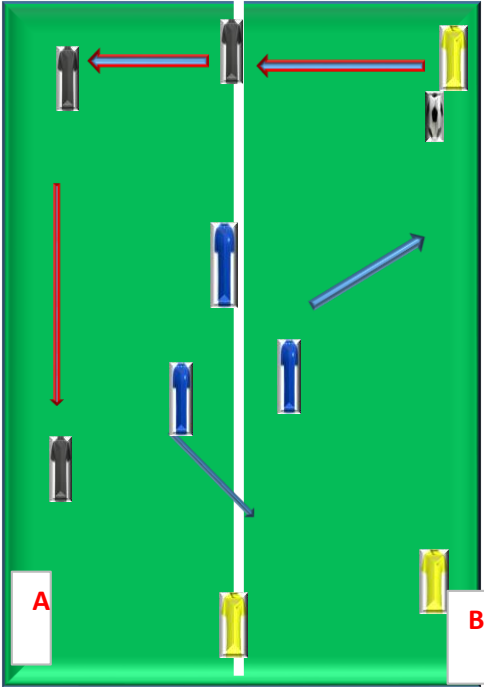
<b>TALLER N° 16</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, DRIBLING)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar pase
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico del remate mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Cada jugador realiza los ejercicios para estimular la flexibilidad que indica el entrenador.	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
superficie: 10x20 Jugadores: 2 equipos de cuatro jugadores Organización: en la zona A se coloca un equipo completo una pareja azul por dentro de este y la pareja restante se encuentra en la parte B , El equipo negro juega para conservar su juego mientras el equipo azul es el encargado de recuperar el balón se juega con el máximo de 2 toques si el equipo bota el balón no ocupa el espacio ocupara hacia la conservación del balón	
	Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 8x8m, 9x9, 10x 10</p> <p>Jugadores: 7 que juegan individualmente.</p> <p>Organización: cinco jugadores se colocan por fuera y los otros dos ir dentro.</p> <p>Los cinco jugadores de la periférica juegan para conservar la posesión del balón, los dos de dentro, recuperadores, juegan para intentar receptar.</p> <p>Se juega máximo 2 toques, cuando un jugador de lado donde hay dos pasa el balón a un jugador de otro lado, entonces, el jugador que no paso el balón debe desplazarse al lado contiguo. Si no lo hace cambia tarea con el recuperador que lleve más tiempo dentro.</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar la conducción, pase mediante un partido de fútbol</p>	

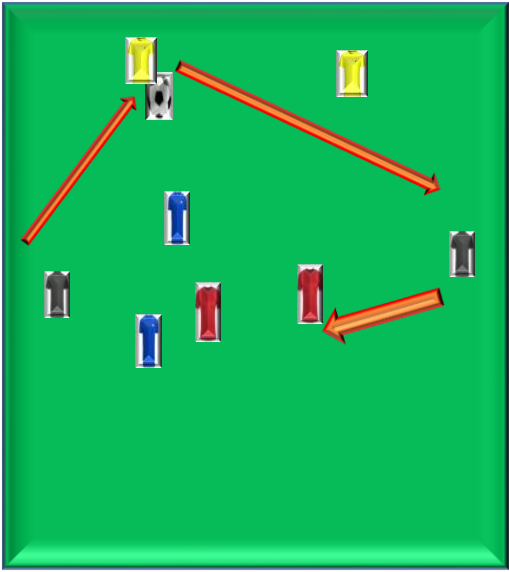
<b>TALLER N° 17</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, DRIBLING)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar pase
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico del remate mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO:</b> Repeticiones	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Realizar ejercicio de ´pase solo con el muslo de manera que a cada acción se va alternando los pases con los pies	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
Superficie 12x4 jugadores: 4 tríos Organización: es una de las zonas se coloca un equipo por fuera, y un trio del equipo contrario por dentro, en el cuadro b se encuentra el trio restante. Un equipo juega a conservar el balón contra uno de los tríos del equipo contrario que juega a recuperar el balón una vez que el trio recupere el balón pasárselo a si compañeros de la otra zona y pasar junto a ellos para conservar el balón contra uno de los tríos del equipo que tienen la conservación, se juega de 2 toques a lo máximo	
	Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 8 x 16m</p> <p>Jugadores: 8 (4 PAREJAS)</p> <p>Organización: 6 jugadores ,3 parejas, se distribuyen alrededor del área acotada colocándose dos jugadores en los lados más largos y uno en los más cortos. La pareja restante se queda por dentro.</p> <p>Los jugadores de fuera juegan para conservar el balón, la pareja de dentro juega para intentar interceptar. Los jugadores de los lados más largos tienen como máximo dos toques los de los cortos juegan solamente a uno.</p> <p>Cuando a un jugador poseedor del balón, se lo intercepta el balón, lo echa fuera o da más toques de los permitidos, entonces, el y su pareja cambian de tarea.</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar el conducción, pase mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 18</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, DRIBLING PASE)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar pase
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico del remate mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
<p>Conducir el balón en un espacio delimitado, cuando el entrenador lo indique:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. cambiar de dirección utilizando la pierna hábil.</li> <li>2. cambiar de dirección utilizando la pierna no hábil.</li> <li>3. detener el balón con la planta del pie.</li> <li>4. conducir realizando fintas</li> </ol>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>superficie 12x 24 jugadores: 4 tríos total 12 jugadores Organización: en una de las zonas, en este caso A se colocan dos tríos por fuera, y un trio por dentro, en el otro cuadrado B se queda el trio restante, los seis jugadores de fuera juegan a conservar el balón mientras de dentro juega a interceptar el balón, los seis de fuera también se pueden apoyar en el trio que está en la otra zona B S si esto ocurre el trio del jugador que paso el balón y los tres recuperadores pasaran a esta zona a seguir jugando 6x3</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

VARIANTE	
INDICACIÓN	GRÁFICO
<p>Superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 3 tríos total 9 jugadores</p> <p>superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 2 equipos de cuatro jugadores</p> <p>Organización: en la zona A se coloca un equipo completo una pareja azul por dentro de este y la pareja restante se encuentra en la parte B, El equipo negro juega para conservar su juego mientras el equipo azul es el encargado de recuperar el balón se juega con el máximo de 2 toques si el equipo bota el balón no ocupa el espacio ocupara hacia la conservación del balón</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase y dribling mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 19</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, DRIBLING)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar cierta habilidad
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico de la conducción mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO</b>	Repeticiones
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Se forman subgrupos de 5 jugadores y se asignan 2 balones a cada uno. Un jugador se coloca en la línea de salida y otro dentro de un aro a 10 m de distancia; el jugador conduce hasta el aro y cambia el balón con el que tiene el jugador en el aro, y se devuelve a la línea de salida.	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
superficie 40x40  jugadores: 2 equipos de 10 Organización: los dos equipos se colocan dentro de área acotada un equipo juega para conservar el balón y el otro juega para intentar interceptar el balón si los recuperadores interceptan el balón los poseedores echan el balón fuera o si un jugador del equipo poseedor da más toques de los permitidos entonces los equipos intercambian la tarea	  Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos

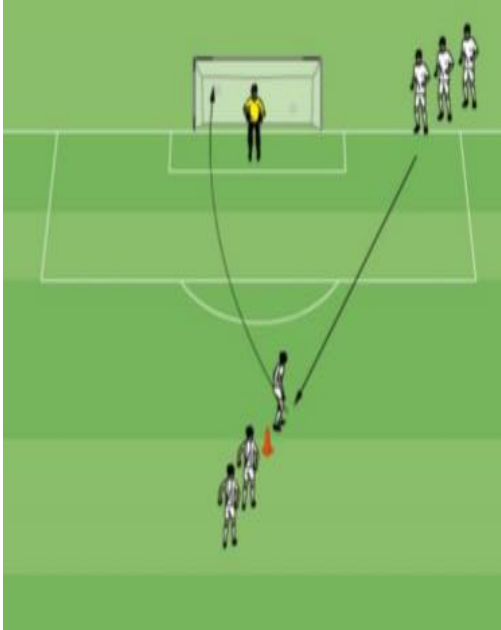
VARIANTE	
INDICACIÓN	GRÁFICO
<p>Superficie: 8x 8</p> <p>Jugadores: 8 (4 parejas)</p> <p>Organización: 4 jugadores se distribuyen alrededor dl área acotada colocándose un jugador en cada lado. Las otras dos parejas se colocan dentro.</p> <p>Los jugadores de fuera poseedores juegan para conservar el balón, una de las parejas de dentro juega de apoyo a los de fuera y la otra pareja juega para intentar interceptar.</p> <p>Se juega como máximo dos toques. Cuando a un jugador en posesión del balón. Se lo intercepta, lo echan fuera o da más toques de los permitidos, entonces, el y su pareja cambian tarea con la que estaba recuperando el balón.</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase y dribling mediante un partido de fútbol</p>	



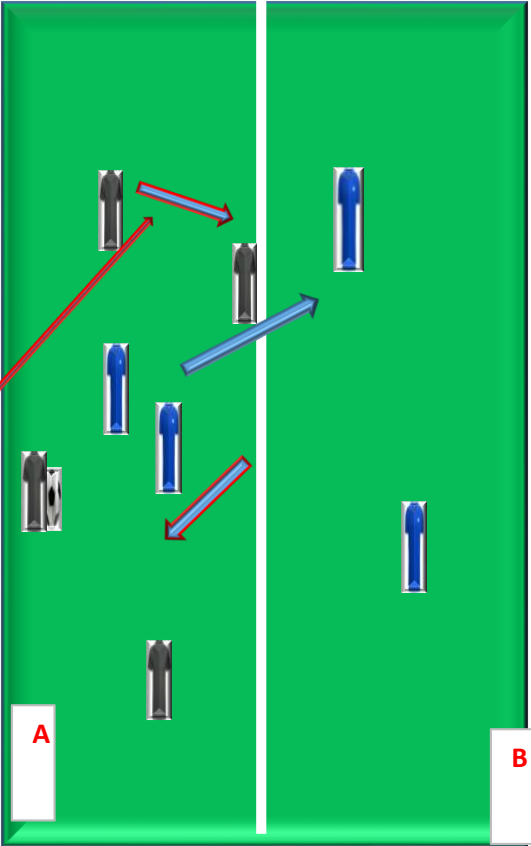
<b>TALLER N° 20</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, PASE, REMATE)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar cierta habilidad, pase y tiro al arco
<b>OBJETIVO</b>	Ejecutar el fundamento técnico de la conducción mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO</b>	Repetición
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Cada jugador realiza los ejercicios para estimular la flexibilidad que indica el entrenador.	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Se distribuyen los jugadores en dos grupos ubicados según los conos.</p> <p>El grupo 1 pasa el balón para que el jugador del grupo 2 lo alcance y conduzca en zigzag, luego se dirige a línea de fondo y centra para que el jugador del grupo 1 remate frente al marco. Luego cambian de rol</p>	
	<p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

VARIANTE	
INDICACIÓN	GRÁFICO
<p>Superficie: 25 x32</p> <p>Jugadores: 10 jugadores 5 parejas</p> <p>Organización: dentro del área colocamos tres porterías y dos equipos se colocan por dentro del área acotada, el equipo que juega para conservar el balón también tratara de pasarlo por entre las porterías ,el otro equipo juega a tratar de interceptarlo tocando el balon.se juega como máximo a tres toques donde cada gol es un punto, al perder, el número de toques o botan cambian de posición</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase y dribling mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 21</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, DRIBLING, PASE)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar cierta habilidad que permita su desenvolvimiento
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico del remate mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Se realiza un trabajo de anticipación este se lo debe hacer mediante carrera continua alternando cada pierna este trabajo se lo realiza por 4 años	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie 40 x 40 jugadores: 2 equipos de 10</p> <p>Organización: un equipo completo en este caso los blancos se coloca en uno de los cuadro A y el otro coloca 8 jugadores de sus jugadores en esta misma zona y deja 2 jugadores en la zona B, el equipo completo juega a conservar el balón mientras los 8 jugadores del rival tratara de intercepción y pasarlo a la zona B donde esto ocurra los 8 restantes pasaran ayudar en el campo contrario se juega a 2 toques máximo</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>En grupos de 5, 1 grupo se coloca en línea de fondo y realiza pase raso al grupo que espera el balón este debe decepcionar el mismo y rematar.se lo realiza alternando desde el pie menos dominante hasta con el diestro</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase y dribling mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 22</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, PASE)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar cierta habilidad, pase
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico del remate mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Según la distancia indicada la persona sin balón realiza el trabajo cada vez que se acerque a su compañero, éste le envía balón a media altura y recepción con muslo y pasa, luego del ejercicio se desplaza al cono y vuelve hacia el compañero. 5 pases por cada pierna.	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
superficie: 40x40 jugadores 2 equipos completos organización : dentro de la zona central se colocan 6 jugadores de cada equipo, en los fondos se encuentran los jugadores restantes cuatro jugadores del mismo equipo y cada portero en su sitio, dentro del área los poseedores también se puedan apoyar en si otros cuatro jugadores de fuera con el objetivo de conseguir que el equipo que tiene el balón de un número determinado de toques seguidos el rival se queda estático excepto los 4 defensores del equipo rival	
	Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos

VARIANTE	
INDICACIÓN	GRÁFICO
<p>superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 2 equipos de cuatro jugadores Organización: en la zona A se coloca un equipo completo una pareja azul por dentro de este y la pareja restante se encuentra en la parte B, El equipo negro juega para conservar su juego mientras el equipo azul es el encargado de recuperar el balón se juega con el máximo de 2 toques si el equipo bota el balón no ocupa el espacio ocupara hacia la conservación del balón</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 23</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, PASE)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar cierta habilidad, pase
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico del remate mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Según la distancia indicada la persona sin balón realiza el trabajo cada vez que se acerque a su compañero, éste le envía balón a media altura y recepción con el borde interno y pase con el mismo, luego del ejercicio se desplaza al cono y vuelve hacia el compañero. 5 pases por cada pierna.	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
Superficie: 40x40 jugadores 2 equipos de 9 cada uno Organización: un equipo juega para marcar al máximo número de toques posibles mientras que el equipo recuperador del balón cuando tenga deberá mantenerlo el máximo tiempo posible en su poder y así evitar que el contrario pueda hacer los toques terminando el tiempo se hace en pausa de 2´ y se reanuda el juego cambiándose de tarea de los equipos	
	Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos

VARIANTE	
INDICACIÓN	GRÁFICO
<p>Superficie: 8x 16</p> <p>Jugadores: 8 (4 parejas)</p> <p>Organización: 6 jugadores de tres parejas se distribuyen a los lados la pareja restante se coloca por dentro.</p> <p>Los jugadores de fuera juegan para conservar el balón, la pareja de dentro juega para intentar receptor el balón.</p> <p>Los jugadores de los vértices extremos tienen como máximo dos toques, los del medio juegan uno solamente. Cuando un jugador de cualquier de los del fondo realiza un pase a un jugador intercambian posición</p>	<p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase mediante un partido de fútbol</p>	



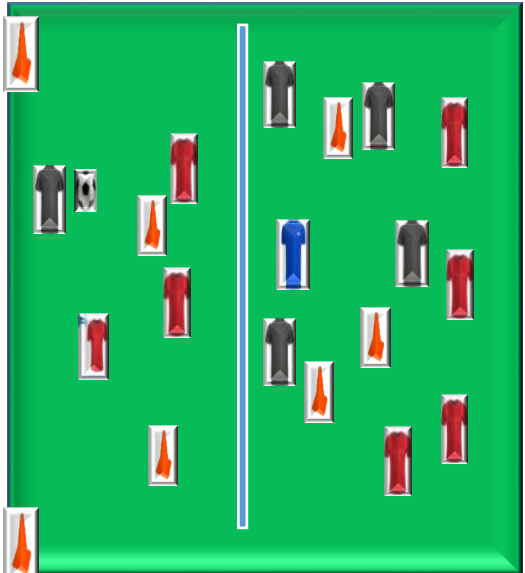
<b>TALLER N° 24</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, PASE)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar cierta habilidad, pase
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico de la conducción mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO</b>	Repetición
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Se realiza dominio entre los dos jugadores permitiendo la utilización de todas las superficies de contacto, alternando cada vez más rápido las dos piernas	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
Superficie; 9 x14 Jugadores: 10 (2 equipos de 5) Organización: un equipo completo se coloca por fuera en una de las zonas. Dos jugadores del otro equipo se colocan también en estas zonas, pero por dentro. Los restantes tres jugadores se sitúan en las zonas B. El equipo completo juega a conservar el balón contra 2 jugadores del rival que juegan a intentar recuperar, si el equipo contrario logra apropiarse del balón inmediatamente pasara al campo contrario de manera que se empezara con la tarea de nuevo.	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 35x25</p> <p>Jugadores: 4 equipos de 5 jugadores</p> <p>Organización: dos equipos se colocan dentro y los otros por fuera uno deberá ocupar la función de recuperador y el otro realiza la distribución del balón.</p> <p>Tarea: los dos equipos de fuera y el equipo distribuidor intentan conservar el balón e intentar el mayor número de toque, mientras que el equipo restante juega para interceptar</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase mediante un partido de fútbol</p>	

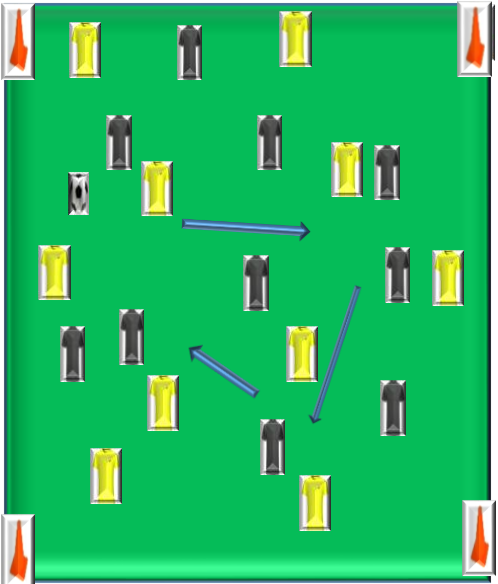
<b>TALLER N° 25</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, DRIBLING)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse con los diferentes bordes y superficies de contacto.
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico de la conducción mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO</b>	Repetición
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
<p>Conducir el balón en un espacio delimitado, cuando el entrenador lo indique:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. cambiar de dirección utilizando la pierna hábil.</li> <li>2. cambiar de dirección utilizando la pierna no hábil.</li> <li>3. detener el balón con la planta del pie.</li> <li>4. conducir realizando fintas</li> </ol>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 12x 14 Jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores) Organización: A cada jugador se le asigna un rival fijo dentro del área lateral se coloca 2 jugadores de cada equipo y por fuera los restantes 6 (tres de cada equipo) distribuidos alternativamente como muestra la gráfica. Un equipo juega para conservar el balón con dos jugadores por dentro y tres por fuera que les servirán de apoyo contra dos jugadores del otro equipo que intentara interceptar el balón.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

VARIANTE	
INDICACIÓN	GRÁFICO
<p>Superficie: 10x10</p> <p>Jugadores: 9 (4 parejas y un comodín)</p> <p>Organización: 6 jugadores se distribuyen alrededor del área, la otra pareja y el comodín se colocan por dentro.</p> <p>Los jugadores de fuera juegan para conservar el balón apoyados por el comodín, la pareja por dentro juega a interceptar el balón.</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 26</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, PASE)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar cierta habilidad, pase
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico de la conducción y pase mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Se realiza ejercicios de anticipación de manera que se lo realiza a vil del suelo con ello es la recepción y pase	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
Superficie: 35 x 30 Jugadores: 16 (4 equipos de 4 jugadores) los distinguimos por el color Organización: todos los equipos se sitúan dentro del área acotada. Dos equipos juegan a conservar el balón contra los otros dos equipos que juegan a recuperarlo, se juegan como máximo a dos toques. cada cierto tiempo se cambian los equipos que juegan junto	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

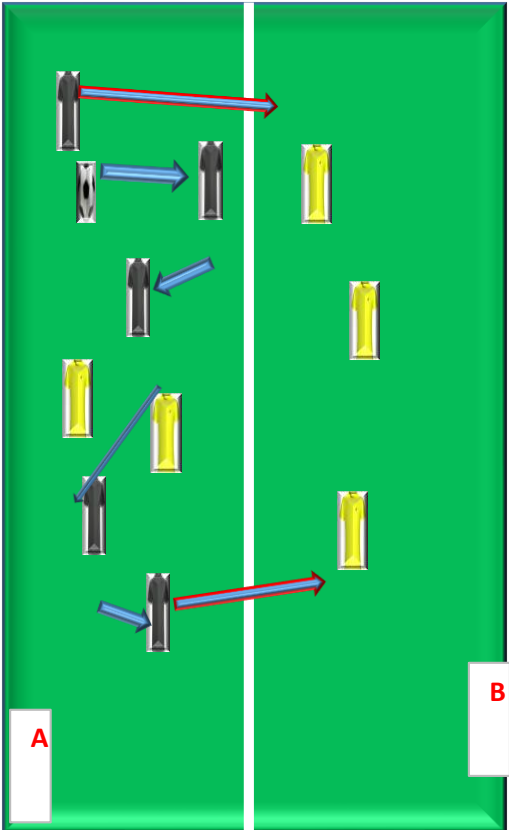
<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 45x35 doble área            Jugadores: 3 equipos de 7            Organización: los tres equipos se colocan dentro del área acotada            Tarea: 2 equipos juegan para conservar el balón con un máximo de dos toques y el otro equipo juega a interceptar, el equipo que pierda el balón que de hecho se va hacer intercambia tareas con el equipo que recuperaba,</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006)            Entrenamiento de Rondos y            Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 27</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, DRIBLING)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar cierta habilidad.
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico de conducción mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO</b>	Repetición
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Superficie: 9 x 9 Jugadores: 7 jugadores: Organización cuantos jugadores se colocan por fuera y dos por dentro del área acotada los cuatro jugadores de afuera juegan para conservar el balón. Los dos de dentro juega para interceptar mientras un jugador más hace de comodín ayudado al quipo que mantiene el balón	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
Superficie: 35 x 30 Jugadores: 16 (4 equipos de 4 jugadores) los distinguimos por el color Organización: todos los equipos se sitúan dentro del área acotada. Dos equipos juegan a conservar el balón contra los otros dos equipos que juegan a recuperarlo, se juegan como máximo a dos toques. cada cierto tiempo se cambian los equipos que juegan junto	
	Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficies: 40x25</p> <p>Jugadores: 2 equipo de 10 jugadores Organización: todos los jugadores se colocan dentro del área</p> <p>Tarea: un equipo juega a conservar el balón, y el otro a interceptar o tocarlo, si el equipo que tiene el balón lo pierde, lo hecha afuera o es interceptado, entonces cambia de tareas con el otro, el trabajo se lo realiza a máximo dos toques, dos toques en el lado B y un toque A</p>	 <p>Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase mediante un partido de fútbol</p>	



<b>Taller N ° 28</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (RECEPCIÓN PASE TIRO)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior un tiro hacia el arco
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico del remate mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Cada uno de los deportistas va a repetirse donde antes. De manera que el dominio deberá alternarse la superficie de contacto y de las dos piernas	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
En grupos de 5, 1 grupo se coloca en línea de fondo y realiza pase raso al grupo que espera el balón este debe decepcionar el mismo y rematar.	
	Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 2 equipos de 5 jugadores</p> <p>Organización: en cada área en este caso A se le coloca un equipo plomo por fuera y dos jugadores del otro equipo amarillo por dentro del área B se quedan los restantes tres jugadores del equipo amarillo colocados en la otra área. en el área A juegan a mantener el balón mientras los otros equipos tendrán que recuperarlo y pasar a sus compañeros ubicación en la cancha B si sucede estos los jugadores del equipo amarillo ocuparan el balón y pasaran el equipo plomo a realizar el trabajo</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase mediante un partido de fútbol	

<b>TALLER N° 29</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, DRIBLING, PASE)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar cierta habilidad.
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico del remate mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO</b>	Repetición
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
Cada pareja se ubica de frente a una distancia de 10 metros. Conduciendo el balón sale un jugador en dirección al compañero, lo rodea y hace una pequeña aceleración para regresar al punto de partida. Su compañero hace lo mismo.	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
Superficie: 15 x 20 Jugadores: 10 (3 jugadores y un comodín) Organización: dos tríos colocan sus jugadores en los vértices del rectángulo y en la mitad de los lados más largos. El trio restante se coloca por dentro al igual que el jugador comodín. los dos tríos de fuera y el comodín juegan a conservar el balón, el trio de dentro juega para intentar interceptar	
	Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 10 jugadores 5 parejas</p> <p>Organización: tres parejas se colocan a los lados de la cacha, por dentro se colocan las otras dos parejas sobrantes las que se encuentran fuera su trabajo el manejo del balón y los que se encuentran dentro marcación. los jugadores de fuera juegan para conservar el balón apoyados por los pivotes que actúan por dentro las otras parejas de dentro e interceptan el balón, se juega máxima con dos toques.</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase mediante un partido de fútbol</p>	

<b>TALLER N° 30</b>	
<b>TEMA:</b>	<b>EJERCICIO TÉCNICA COLECTIVA (CONDUCCIÓN, DRIBLING)</b>
<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	Acción con la cual el balón tiende a desplazarse de corto medio y largo alcance para lo posterior realizar cierta habilidad
<b>OBJETIVO</b>	Perfeccionar el fundamento técnico del remate mediante ejercicios intensivos con pausas cortas para el desarrollo aeróbico
<b>MÉTODO</b>	Repetición
<b>INDICACIÓN</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
<p>En parejas, un jugador de frente al otro (alternando funciones)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Borde interno ambos perfiles.</li> <li>2. Empeines con skipping</li> <li>3. Devoluciones con muslos</li> <li>4. Cabeza ambos perfiles</li> </ol>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie 15 x 20 Jugadores 12 (3 equipos de 4 cada uno) Organización: un equipo coloca por fuera dos jugadores en cada lado más largo del área acotada, otro equipo coloca un jugador en cada lado más corto y los otros dos juegan de comodines de dentro, mientras el equipo de dentro mientras el equipo de dentro juegan para intentar interceptar</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>

<b>VARIANTE</b>	
<b>INDICACIÓN</b>	<b>GRÁFICO</b>
<p>Superficie: 10x20</p> <p>Jugadores: 2 equipos de cuatro jugadores Organización: en la zona A se coloca un equipo completo una pareja azul por dentro de este y la pareja restante se encuentra en la parte B, El equipo negro juega para conservar su juego mientras el equipo azul es el encargado de recuperar el balón se juega con el máximo de 2 toques si el equipo bota el balón no ocupa el espacio ocupara hacia la conservación del balón</p>	 <p style="text-align: center;">Fuente: Portugal, M (2006) Entrenamiento de Rondos y Mantenimientos</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b> Evaluar conducción, pase mediante un partido de fútbol</p>	

## **6.7. Impactos**

### **6.7.1. Impactos sociales**

Con este instrumentos didáctico se lo socializara evidentemente a los entrenadores de estas categorías para la mejoramiento del rendimiento físico técnico de los deportistas de esta institución, con ello se pretenderá que exista una fundamentación teórica y el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, ya que es necesario que exista un trabajo netamente apegado a la realidad, por ende los cambios de ritmo, la ejecución correcta tanto de los gestos como fundamentos técnicos deberán realizarse de manera eficiente, siendo esto parte esencial y cotidiana en esta disciplina. Es necesario también decir que manera con la que se facilitara estas ejecuciones ayudara de manera directa y eficiente ya que representara un proceso de enseñanza aprendizaje que aportara al rendimiento de los deportistas.

### **6.7.2. Impactos deportivos**

Se beneficiara cada categoría que tenga la utilización de este instrumento ya que este es necesario para el trabajo físico técnico, que en el ámbito deportivo es esencial ya que esto podrá tener una gran diferencia ante un adversario y por ello tener la suficiente confianza para actuar ante una situación que permita poner en práctica el aspecto físico como técnico, ya que este permitirá un aporte sustancial al desarrollo integral del deportista, ya que estos todavía están en un proceso de formación tanto física como técnica.

## **6.8. Difusión**

La difusión de la propuesta se realizó mediante la entrega de este instrumento a los entrenadores de cada una de las categorías tanto sub 12 como sub 14 del Imbabura Sporting Club, con ello permitirá tener un mejor nivel técnico en base a trabajos físicos con balón.

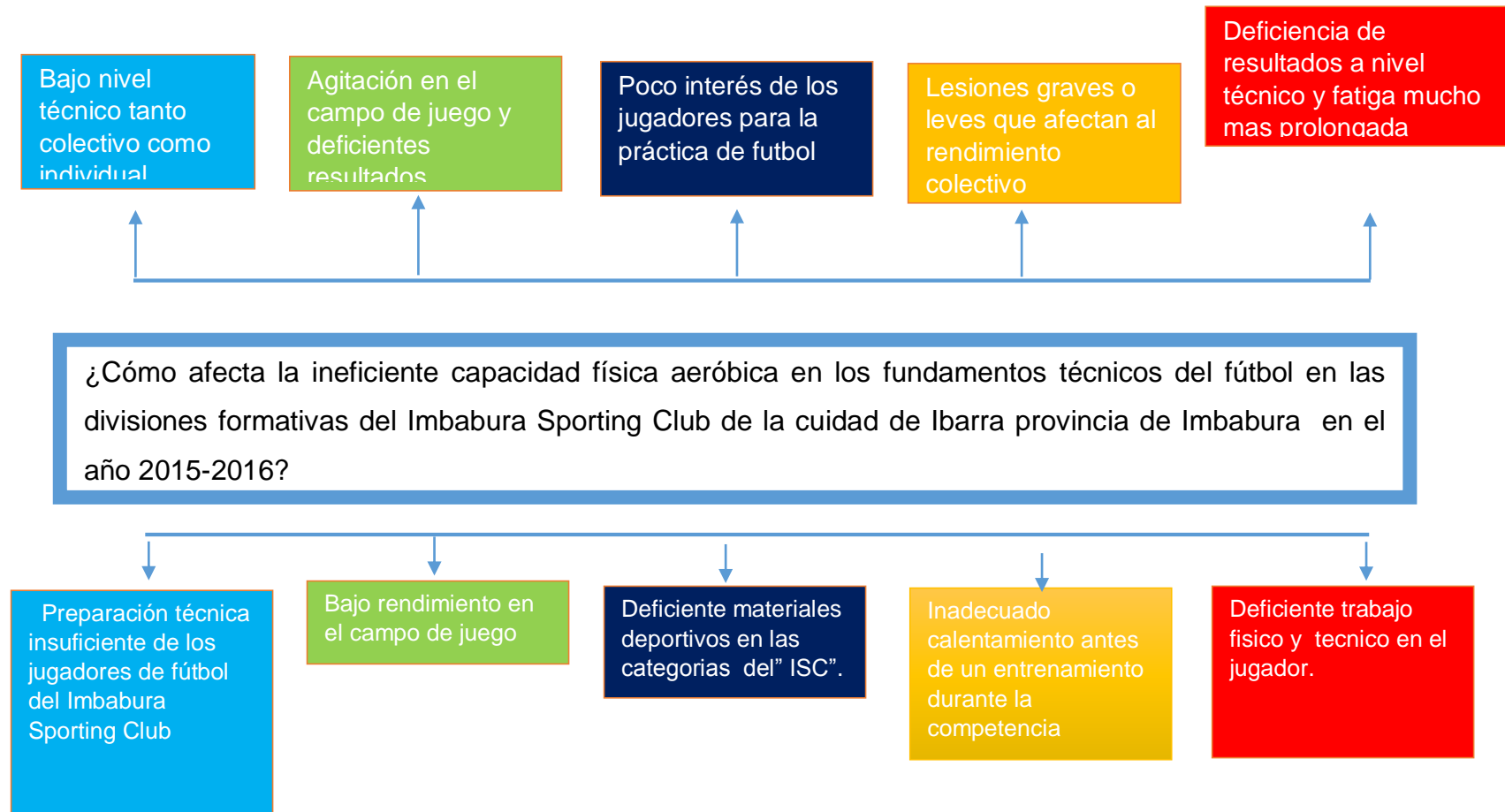
## 6.9 Bibliografía

- Adell, R. M. (2012). Educación Física. Badalona: Paidotribo.
- Arrese, A. L. (2012). Manual de entrenamiento deportivo. Badalona, España: Paidotribo.
- Bompa, T. (1983). theory and methodology. DUBUQUE: Hunt .Pb.
- Carreras, J. (10 de 04 de 2013). Técnica individual defensiva la carga. Obtenido de Técnica individual defensiva la carga: <http://entrenadordefutbol.blogia.com/2011/041001-tecnica-individual-defensiva-la-carga-y-el-tackle..php>
- Castorina, M. (2012). desarrollo cognitivo y educación (Vol. I). España: Grupo planeta Spain.
- Chadwick, m. (2001). Madurez escolar, Manual de Evaluación y Desarrollo de las Funciones Básicas para el Aprendizaje Escolar. Chile.
- Cortez. (2006). La conducción. Madrid: Rui.
- Cortez, J. (2006). La conducción. Madrid: Rui.
- Davila, M. (2012). La enseñanza de la educación física (primera ed.). Mexico: Trillas.
- Ferreiro, G. (2003). Estrategias didácticas del aprendizaje cooperativo. Mexico: Trillas.
- Flores, J. (19 de Enero de 2013). fuerza y control.com. obtenido de fuerza y control.com: <http://www.fuerzaycontrol.com/actividades-fisicas/deportes-coletivos/futbol1/el-control-del-balon-en-el-futbol-i-definicion-superficies-de-contacto/>
- Forteza, A. (2002). El entrenamiento Deportivo -Alta metodología. Madrid: Pila Teleña.
- Guimarres. (2000). Fundamentos técnicos ofensivos. España: Badalona.
- Jean, M. (2012). Desarrollo Técnico. Suiza: Galledia,AG, Berneck.
- Llerena. (2009). La Conducción. Mexico. Obtenido de La Conducción.
- Maslow, A. (2001). Motivación y Personalidad. Barcelona: Sagitario.
- Matveev, L. (1983). fundamentos del entrenamiento deportivo. España: Editorial Raduga.



- Merino, J. (2012). fundamentos tecnicos del futbol.
- Montiel, D. (2002). El control. Lima.
- Navarro, F. (1998). La Resistencia. Madrid: Gymnos Editorial.
- Pacheco. (2007). La conduccion. Madrid: Rui.
- Sanchez, A. (17 de 04 de 2014). FIFA.com. Obtenido de FIFA.com:  
<http://grassroots.fifa.com/es/para-entrenadores-educadores-de-futbol/elementos-tecnicos-para-la-formacion-en-futbol-base/los-fundamentos-tecnicos/los-fundamentos-tecnicos.html>
- Shephard, R. (2007). La resistencia en el deporte (segunda ed.).  
Barcelona, España: PAIDOTRIBO.
- Trejo. (2009). El pase. Obtenido de El pase:  
<http://www.elsiglodedurango.com.mx/sub/alacranes/02/08/07alacranes07.pdf>
- Valdivieso, N. (1998). Entrenamiento Deportivo. Madrid: Gymnos.

## Anexos Nº 1 Árbol de problemas



## Anexo Nº 2 Matriz de coherencia

<b>FORMULACION DEL PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>
<p>¿Cómo afecta la ineficiente capacidad física aeróbica en los fundamentos técnicos del fútbol en las divisiones formativas del Imbabura Sporting Club de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura en el año 2015-2016?</p>	<p>Establecer la capacidad física aeróbica y su influencia en los fundamentos técnicos de futbol en las categorías sub 12-14 del Imbabura Sporting club de la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura en el año 2016.</p>
<b>INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN O PREGUNTAS DIRECTRICES</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>
<p>¿Cuál es el nivel de capacidad aeróbica que mantienen los deportistas de las categorías formativas?</p>	<p>Diagnosticar el nivel de capacidad aeróbica que utilizan en el entrenamiento para desarrollo de la misma.</p>
<p>¿Cuáles son los fundamentos técnicos que usan para mejorar el rendimiento individual y colectivo de las categorías formativas del Imbabura Sporting Club.?</p>	<p>Valorar los fundamentos técnicos que usan para mejorar el rendimiento individual y colectivo de las categorías formativas del Imbabura Sporting Club.</p>
<p>¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para mejorar el rendimiento individual y colectivo de las categorías formativas del Imbabura Sporting Club?</p>	<p>Elaborar una propuesta alternativa para mejorar el rendimiento individual y colectivo de las categorías formativas del Imbabura Sporting Club.</p>

### Anexo Nº 3 Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicadores
Capacidad que tiene el jugador para poner en práctica en la competencia cada uno de los fundamentos técnicos aprendidos	Capacidad aeróbica	resistencia	Resistencia aeróbica, métodos de entrenamiento,
		Sistemas energéticos	Aeróbico
Los fundamentos técnicos son procesos que permiten un correcto rendimiento individual y colectivo.	Fundamentos técnicos	Ofensivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La conducción</li> <li>• El control</li> <li>• Dominio del balón</li> <li>• El tiro</li> <li>• El dribling</li> <li>• El pase</li> <li>• El regate</li> </ul>
		Defensivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interceptación</li> <li>• Anticipación</li> <li>• Carga</li> <li>• entrada</li> </ul>

## Anexo N° 4 Fichas de observación



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA



### LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Ficha de observación dirigida a los deportistas del Imbabura Sporting Club de la ciudad de Ibarra, para la ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol de las categorías sub12 y 14, en el año lectivo 2015-2016.

Nombre:		Edad:		
Fecha:		Categoría:		
INDICADORES DE EVALUACIÓN		EVALUACIÓN		
	DOMINIO	SI LO HACE	NO LO HACE	A VECES
1	domina el balón con la pierna y pie derecho			
2	domina el balón con la pierna y pie izquierdo			
3	domina el balón con las dos piernas y pies			
RECEPCIÓN Y CONTROL		SI LO HACE	NO LO HACE	A VECES
4	Ejecuta la recepción y control con la pierna y pie derecha			
5	Ejecuta la recepción y control con la pierna y pie izquierdo			
6	efectúa la recepción y control con el pecho y planta			
CONDUCCIÓN		SI LO HACE	NO LO HACE	A VECES
7	conduce con el borde interno y externo del pie derecho			
8	conduce con el borde interno y externo del pie izquierdo			
9	conduce con el empeine del pie derecho e izquierdo			
10	conduce el balón con la planta del pie			
CABECEO		SI LO HACE	NO LO HACE	A VECES
11	el cabeceo lo realiza con la parte frontal			
12	el cabeceo lo realiza con el parietal izquierdo y derecho			
14	El cabeceo lo realiza con el pie firme			
15	el cabeceo lo realiza de forma eficiente con salto			

REGATE		SI LO HACE	NO LO HACE	A VECES
16	Ejecuta el balón en zig-zag con el pie derecho eficiente			
17	Ejecuta el balón en zig-zag con el pie izquierdo eficiente			
18	ejecuta enganches con el borde interno eficientemente			
PASE		SI LO HACE	NO LO HACE	A VECES
19	realiza pases con el borde int y ext con el pie derecho			
20	realiza pases con el borde int y ext con el pie izquierdo			
21	realiza pases con el empeine con las dos pierna			
TIRO		SI LO HACE	NO LO HACE	A VECES
22	realiza eficientemente el tiro con el pie derecho (emp)			
23	realiza eficientemente el tiro con el pie izquierdo (izq)			
24	realiza eficientemente el tiro con los bordes interno(iz,de)			



**Anexo Nº 6 Fotos**



**Fuente:** Antonio Navas



**Fuente:** Antonio Navas





**Fuente:** Antonio Navas



**Fuente:** Antonio Navas



**Fuente:** Antonio Navas



**Fuente:** Antonio Navas



**Fuente:** Antonio Navas



**Fuente:** Antonio Navas

## Anexo N° 7 Certificados



### IMBABURA SPORTING CLUB

Afiliado a la AFI y FEF, Fundada el 2 de enero de 1993

#### CERTIFICADO

En la ciudad de Atuntaqui a los tres días del mes de Marzo, en mi calidad de COORDINADOR GENERAL del club profesional IMBABURA SPORTING CLUB y a petición verbal del señor NAVAS DAVILA MANEL ANTONIO, portador de la c.c. 100353468-0.

#### CERTIFICO QUE:

El mencionado señor NAVAS DAVILA MANUEL ANTONIO, aplico los TEST FÍSICOS Y LAS FICHAS DE OBSERVACIÓN correspondientes al trabajo de investigación en la especialidad de entrenamiento deportivo con los jugadores de las categorías Sub 12 y sub 14 de nuestra institución.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad autorizando al peticionario hacer uso en lo que creyere conveniente (documento no válido para trámites judiciales).

Atentamente;

Medardo Aguirre N.

COORDINADOR GENERAL.

• Dirección: Atuntaqui, Barrio la Merced de San Roque Telf.: 06-2906 270  
• E-mail: imbaburasc@andinanet.net / imbabura.sc@hotmail.com  
• Web: www.imbaburasportingclub.es.fl



## IMBABURA SPORTING CLUB

Afiliado a la AFI y FEF, Fundada el 2 de enero de 1993

### CERTIFICADO

En la ciudad de Atuntaqui a los tres días del mes de Marzo, en mi calidad de COORDINADOR GENERAL del club profesional IMBABURA SPORTING CLUB y a petición verbal del señor NAVAS DAVILA MANEL ANTONIO, portador de la c.c. 100353468-0.

#### CERTIFICO QUE:

El mencionado señor NAVAS DAVILA MANUEL ANTONIO, realizo la socialización y entrego la guía didáctica de ejercicios Físico Técnico para el mejoramiento de la capacidad aeróbica en los fundamentos técnicos, mediante futbol reducido a los Técnicos y Asistentes técnicos de las categorías Sub 12 y sub 14 de nuestra institución.

Es cuanto puedo certificar en honor a la verdad autorizando al peticionario hacer uso en lo que creyere conveniente (documento no válido para trámites judiciales).

Atentamente;  
  
Medardo Aguirre N.  
COORDINADOR GENERAL



## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** CAPITULO I Antonio.docx (D26376442)  
**Submitted:** 2017-03-13 23:08:00  
**Submitted By:** antoniosp421@hotmail.com  
**Significance:** 7 %

### Sources included in the report:

PERDOMO UGALDE Patricio Xavier.pdf (D16848916)  
TESSIS DE GRADO DE PERDOMO UGALDE.docx (D18236519)  
LITO INFORME FINAL .docx (D23760403)  
TESIS SIMISTERRA 8 (5).docx (D23050718)  
TESIS-Alexandra Delgado.docx (D23866450)  
Guido Pérez.docx (D17427522)  
Guido Pérez.docx (D17396263)  
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4226/1/05%20%20FECYT%202156%20TESIS.pdf>

### Instances where selected sources appear:

26



**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:	1003534680		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Navas Dávila Manuel Antonio		
DIRECCIÓN:	Ibarra, Lucila Benalcázar 2-106 y Juan Francisco Bonilla		
EMAIL:	antoniosp421@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062585107	TELÉFONO MÓVIL	0991945243

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	CAPACIDAD FÍSICA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LAS CATEGORIAS FORMATIVAS DE FÚTBOL SUB 12-14 DEL IMBABURA SPORTING CLUB DE LA CIUDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTIVO 2015- 2016.
AUTOR (ES):	Navas Dávila Manuel Antonio
FECHA: AAAAMMDD	2017/03/16
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. Santiago Jiménez

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Navas Dávila Manuel Antonio, con cédula de identidad Nro. 1003534680, 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 16 días del mes de marzo de 2017

### EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Navas Dávila Manuel Antonio  
C.C. 1003534680





## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Navas Dávila Manuel Antonio, con cédula de identidad Nro. 1003534680 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: **CAPACIDAD FÍSICA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LAS CATEGORIAS FORMATIVAS DE FÚTBOL SUB 12-14 DEL IMBABURA SPORTING CLUB DE LA CIUDAD DE IBARRA PROVINCIA DE IMBABURA EN EL AÑO LECTIVO 2015- 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 16 días del mes de marzo de 2017

(Firma) .....  
Nombre: Navas Dávila Manuel Antonio  
Cédula: 1003534680