



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN VISOPÉDICA DE LOS ALUMNOS DE 8 A 12 AÑOS DE INICIACIÓN DENTRO DE LA ESCUELA DE FÚTBOL LA CANTERA DE IBARRA EN EL PERÍODO 2015 – 2016

Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física

AUTOR:

Ortiz Aguirre Cristian Andrés

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc

Ibarra, 2017

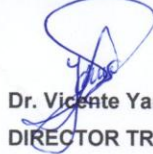
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN VISOPÉDICA DE LOS ALUMNOS DE 8 A 12 AÑOS DE INICIACIÓN DENTRO DE LA ESCUELA DE FÚTBOL LA CANTERA DE IBARRA EN EL PERIODO 2015 – 2016**. Trabajo realizado por el señor egresado: Ortiz Aguirre Cristian Andrés previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física

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

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc.
DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de grado, que representa el esfuerzo dedicación y constancia de manera especial a Dios porque ha estado con nosotros en cada paso que dimos, dándonos sabiduría y guiando el camino para alcanzar una meta más en mi vida.

A mi familia que siempre han estado ahí apoyándome en todo momento, a mis padres que son un pilar fundamental en la vida.

Cristián

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme y continuar por los caminos del éxito.

Gracias a mis maestros que conforman la Carrera de Educación Física por haberme guiado y respaldado en mis momentos más difíciles en especial quienes me ayudaron y aportaron con su experiencia y conocimiento profesional en la realización de este trabajo de grado

A los entrenadores y jugadores de la escuela de futbol "La Cantera", por su colaboración y participación activa.

Principalmente mi agradecimiento está dirigido hacia la autoridad de mi Director de trabajo de grado MSc. Vicente Yandún Yalamá, sin el cual no hubiese podido salir adelante.

Cristián

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

| | |
|---|----------|
| ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR..... | ii |
| DEDICATORIA..... | iii |
| AGRADECIMIENTO..... | iv |
| ÍNDICE GENERAL..... | v |
| ÍNDICE DE CUADROS..... | viii |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS..... | x |
| RESUMEN..... | xii |
| ABSTRACT..... | xiii |
| INTRODUCCIÓN..... | xiv |
| | |
| CAPÍTULO I | 1 |
| 1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN..... | 1 |
| 1.1 Antecedentes..... | 1 |
| 1.2 Planteamiento del problema..... | 3 |
| 1.3 Formulación del problema..... | 4 |
| 1.4 Delimitación del problema..... | 5 |
| 1.4.1 Unidades de observación..... | 5 |
| 1.4.2 Delimitación espacial..... | 5 |
| 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..... | 6 |
| | |
| CAPÍTULO II..... | 8 |
| 2. MARCO TEÓRICO..... | 8 |
| 2.1 Fundamentación teórica..... | 8 |
| 2.1.1 Fundamentación filosófica..... | 9 |
| 2.1.2 Fundamentación psicológica..... | 10 |
| 2.1.3 Fundamentación pedagógica..... | 11 |
| 2.1.4 Fundamentación sociológica..... | 12 |

| | | |
|--------------------------|--|-----------|
| 2.1.5 | Fundamentación legal..... | 14 |
| 2.1.6 | La práctica del fútbol..... | 15 |
| 2.1.7 | Fundamentos técnicos individuales..... | 15 |
| 2.1.8 | Fundamentos técnicos colectivos..... | 22 |
| 2.1.9 | La coordinación..... | 26 |
| 2.1.10 | La coordinación global o dinámica general..... | 27 |
| 2.1.11 | El concepto de coordinación..... | 28 |
| 2.1.12 | La estructura de la coordinación..... | 29 |
| 2.1.13 | Los analizadores de la coordinación..... | 29 |
| 2.1.14 | Los analizadores propioceptivos..... | 29 |
| 2.1.15 | Los analizadores interoceptivos..... | 30 |
| 2.1.16 | Coordinación en la carrera para futbolista..... | 30 |
| 2.1.17 | Coordinación y fuerza..... | 31 |
| 2.1.18 | Coordinación y resistencia..... | 32 |
| 2.1.19 | Desplazarse..... | 32 |
| 2.1.20 | Coordinación visopédica..... | 33 |
| 2.1.21 | Entrenamiento infantil..... | 36 |
| 2.1.22 | Principios metodológicos de acuerdo a la edad..... | 38 |
| 2.1.23 | Progresión..... | 39 |
| 2.1.24 | Juegos de coordinación..... | 39 |
| 2.1.25 | Objetivos generales para la formación deportiva..... | 40 |
| 2.2 | Posicionamiento teórico personal..... | 41 |
| 2.3 | Glosario de términos..... | 43 |
| 2.4 | Interrogantes de Investigación..... | 45 |
| 2.5 | Matriz categorial..... | 46 |
| CAPÍTULO III..... | | 47 |
| 3. | MARCO METODOLÓGICO..... | 47 |
| 3.1 | Tipo de investigación..... | 47 |
| 3.2 | Métodos..... | 48 |
| 3.3 | Técnicas e instrumentos..... | 49 |
| 3.4 | Población..... | 50 |
| 3.5 | Muestra..... | 50 |

| | |
|--|-----------|
| CAPÍTULO IV..... | 51 |
| 4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS..... | 51 |
| 4.1.1 Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores..... | 52 |
| 4.1.2 Resultados de la ficha de observación a los niños..... | 62 |
| | |
| CAPÍTULO V..... | 87 |
| 5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES..... | 87 |
| 5.1 Conclusiones..... | 87 |
| 5.2 Recomendaciones..... | 88 |
| 5.3 Contestación a las interrogantes de investigación..... | 88 |
| | |
| CAPÍTULO VI..... | 90 |
| 6 PROPUESTA ALTERNATIVA..... | 90 |
| 6.1 Título de la propuesta..... | 90 |
| 6.2 Justificación..... | 90 |
| 6.3 Fundamentación..... | 91 |
| 6.4 Objetivos..... | 101 |
| 6.4.1 Objetivo general..... | 101 |
| 6.4.2 Objetivos específicos..... | 101 |
| 6.5 Ubicación sectorial y física..... | 102 |
| 6.6 Desarrollo de la propuesta..... | 102 |
| 6.7 Impacto..... | 134 |
| 6.8 Difusión..... | 135 |
| 6.9 Bibliografía..... | 136 |
| Anexos..... | 138 |
| Árbol de problemas..... | 139 |
| Matriz de coherencia..... | 140 |
| Matriz categorial..... | 141 |
| Encuesta a los entrenadores..... | 142 |
| Ficha de observación..... | 144 |
| Fotografías..... | 146 |
| Certificados..... | 147 |

ÍNDICE DE CUADROS

| | | |
|--------------|--|----|
| Cuadro N° 1 | Fútbol alternativa desarrollo físico y mental..... | 52 |
| Cuadro N° 2 | Objetivos que persigue la coordinación visopédica..... | 53 |
| Cuadro N° 3 | Conocimiento capacidades coordinativas..... | 54 |
| Cuadro N° 4 | Evalúa las capacidades coordinativas..... | 55 |
| Cuadro N° 5 | Evalúa fundamentos técnicos del fútbol..... | 56 |
| Cuadro N° 6 | Nivel de desarrollo de la coordinación visopédica..... | 57 |
| Cuadro N° 7 | Evalúa los fundamentos físico técnicos..... | 58 |
| Cuadro N° 8 | Ficha de observación..... | 59 |
| Cuadro N° 9 | Guía de ejercicios de coordinación..... | 60 |
| Cuadro N°10 | La aplicación de una propuesta alternativa..... | 61 |
| Cuadro N° 11 | Dominio con el pie derecho..... | 62 |
| Cuadro N° 12 | Dominio con el pie izquierdo..... | 63 |
| Cuadro N° 13 | Dominio con la rodilla derecha..... | 64 |
| Cuadro N° 14 | Dominio con la rodilla izquierda..... | 65 |
| Cuadro N° 15 | Control de balón parada..... | 66 |
| Cuadro N° 16 | Control de balón semiparada..... | 67 |
| Cuadro N° 17 | Control del balón amortiguamientos..... | 68 |
| Cuadro N° 18 | Conducciones con el pie derecho..... | 69 |
| Cuadro N° 19 | Conducciones con el pie izquierdo..... | 70 |
| Cuadro N° 20 | Conducciones cambios de dirección..... | 71 |
| Cuadro N° 21 | Conducciones en forma circular..... | 72 |
| Cuadro N° 22 | Conducciones con distintas superficies..... | 73 |
| Cuadro N° 23 | Pases cortos..... | 74 |
| Cuadro N° 24 | Pases medios..... | 75 |
| Cuadro N° 25 | Pases largos..... | 76 |
| Cuadro N° 26 | Pases a ras de piso..... | 77 |
| Cuadro N° 27 | Dribling pie derecho..... | 78 |
| Cuadro N° 28 | Dribling pie izquierdo..... | 79 |
| Cuadro N° 29 | Dribling en forma alternada..... | 80 |
| Cuadro N° 30 | Dribling en línea recta..... | 81 |
| Cuadro N° 31 | Dribling slalom..... | 82 |

| | | |
|--------------|-------------------------|----|
| Cuadro N° 32 | Tiro parado..... | 83 |
| Cuadro N° 33 | Tiro en movimiento..... | 84 |
| Cuadro N° 34 | Tiro pie derecho..... | 85 |
| Cuadro N° 35 | Tiro pie izquierdo..... | 86 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | | |
|---------------|--|----|
| Gráfico N° 1 | Fútbol alternativa desarrollo físico y mental..... | 52 |
| Gráfico N° 2 | Objetivos que persigue la coordinación visopédica..... | 53 |
| Gráfico N° 3 | Conocimiento capacidades coordinativas..... | 54 |
| Gráfico N° 4 | Evalúa las capacidades coordinativas..... | 55 |
| Gráfico N° 5 | Evalúa fundamentos técnicos del fútbol..... | 56 |
| Gráfico N° 6 | Nivel de desarrollo de la coordinación visopédica..... | 57 |
| Gráfico N° 7 | Evalúa los fundamentos físico técnicos..... | 58 |
| Gráfico N° 8 | Ficha de observación..... | 59 |
| Gráfico N° 9 | Guía de ejercicios de coordinación..... | 60 |
| Gráfico N°10 | La aplicación de una propuesta alternativa..... | 61 |
| Gráfico N° 11 | Dominio con el pie derecho..... | 62 |
| Gráfico N° 12 | Dominio con el pie izquierdo..... | 63 |
| Gráfico N° 13 | Dominio con la rodilla derecha..... | 64 |
| Gráfico N° 14 | Dominio con la rodilla izquierda..... | 65 |
| Gráfico N° 15 | Control de balón parada..... | 66 |
| Gráfico N° 16 | Control de balón semiparada..... | 67 |
| Gráfico N° 17 | Control del balón amortiguamientos..... | 68 |
| Gráfico N° 18 | Conducciones con el pie derecho..... | 69 |
| Gráfico N° 19 | Conducciones con el pie izquierdo..... | 70 |
| Gráfico N° 20 | Conducciones cambios de dirección..... | 71 |
| Gráfico N° 21 | Conducciones en forma circular..... | 72 |
| Gráfico N° 22 | Conducciones con distintas superficies..... | 73 |
| Gráfico N° 23 | Pases cortos..... | 74 |
| Gráfico N° 24 | Pases medios..... | 75 |
| Gráfico N° 25 | Pases largos..... | 76 |
| Gráfico N° 26 | Pases a ras de piso..... | 77 |
| Gráfico N° 27 | Dribling pie derecho..... | 78 |
| Gráfico N° 28 | Dribling pie izquierdo..... | 79 |
| Gráfico N° 29 | Dribling en forma alternada..... | 80 |
| Gráfico N° 30 | Dribling en línea recta..... | 81 |
| Gráfico N° 31 | Dribling slalom..... | 82 |

| | | |
|---------------|-------------------------|----|
| Gráfico N° 32 | Tiro parado..... | 83 |
| Gráfico N° 33 | Tiro en movimiento..... | 84 |
| Gráfico N° 34 | Tiro pie derecho..... | 85 |
| Gráfico N° 35 | Tiro pie izquierdo..... | 86 |

RESUMEN

La presente investigación se refirió a la Incidencia de la práctica de fútbol en el desarrollo de la coordinación visopédica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de la ciudad de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”. El trabajo de grado tuvo como propósito esencial diagnosticar como incide la práctica del fútbol en la coordinación visopédica de los estudiantes de 8 a 12 años. La investigación se justifica porque es imprescindible que se haga este tipo de trabajos, para que los estudiantes de estas tempranas edades mejoren la coordinación y por ende la práctica del fútbol. Para la elaboración del marco teórico se obtuvo información de acuerdo a las categorías formuladas en el tema de investigación, como es la práctica del fútbol y la coordinación visopédica, para la construcción de la base científica se recabo información en libros, revistas, internet, artículos científicos. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación y métodos, los mismos que guían el proceso de investigación, dentro de las técnicas e instrumentos se utilizó la encuesta, ficha de observación, los mismos que se aplicaron a los estudiantes, estos instrumentos ayudaron a detectar la problemática formulada en este trabajo, conocidos los resultados se procedió a representar gráficamente, cada una de las preguntas formuladas en las técnicas de investigación por medio de tablas y gráficos, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo estos resultados los que orientaron para la elaboración de la guía didáctica, la misma que contendrá ejercicios de carácter general y especial, para mejorar la capacidad coordinativa, por medio de ejercicios del fútbol, estos fundamentos se le llevará a cabo desde la familiarización hasta los ejercicios de las técnicas individuales y colectivas de los fundamentos del fútbol.

Descriptores: Fútbol, Coordinación visopédica, estudiantes, guía didáctica

SUMMARY

This research is about the "Analysis of training methods used by the coach and its relation with sports performance at "La Cantera" soccer school in Ibarra city, Imbabura province. The method used to collect information through "La Cantera" soccer school. Through this research, it was concluded that children in this soccer school do not have skills to develop the visopedica coordination of football, as well as, children do not have basic fundamentals because the educational schools physical education teachers do not teach the different sports basic fundamentals. One of the children's shortcomings is the lack of coordination of time and exercises with material. The elements, which are described below are the product of educational experience initiated with the practice, working with different elements, according to the executed activity, such as balls, bombs, pimpones, balls, hoops, ribbons and sticks. Therefore, the time required for the execution of the exercises or repetitions are in accordance with the criteria used by those who uses this material. It is clear that to obtain great achievements towards ever higher results, there must be continuity in the process, the best way to improve this work, a feature that should be constant. You must have a proper alternation between work and rest for a better recovery and assimilation, it must be gradual always looking up, this goal must be progressive. One of the problems in the soccer school is the integration of groups, they were separated in the process, creating friendship and the desired integration and the pedagogical soccer school project.

KEYWORDS: Process, feature, continuity, soccer school, integration



INTRODUCCIÓN

Hoy día para poder optar con frecuencia a la victoria objetivo de todos es imprescindible disponer de jugadores cada vez más completos y con mayor formación, es decir, con un excelente nivel técnico, mucha experiencia táctica y una preparación atlética y mental como nunca. ¿Pero qué es lo que falta? ¿Qué aspecto de la formación de un futbolista hay que considerar o estimular más que en el pasado para conseguir una ventaja sobre los demás?

Hay un aspecto del rendimiento de un jugador al cual no se ha dado todavía la debida importancia dentro de la enseñanza y que puede caracterizarla en la segunda década del siglo XXI, la capacidad de inteligencia de juego, auténtico motor de cualquier prestación futbolística y responsable de la calidad de juego, la inteligencia del futbolista será sin duda un importante criterio para evaluar su rendimiento.

Debido al autoritario estilo de enseñanza que la gran mayoría de los formadores y entrenadores siguen utilizando en su trabajo con sus jugadores el desarrollo de la inteligencia del jugador está todavía en un nivel bajo, seguidamente la coordinación visopédica a que, dado a un segundo plano, es decir solo se han preocupado de hacerles jugar fútbol, sin ninguna base, como es la de enseñar la coordinación. Si bien es cierto a más de la parte del desarrollo de la inteligencia, un jugador debe tener muy desarrollado las capacidades coordinativas. La coordinación general, específica y localizada son las cualidades que deben estar bien desarrollada para que surta efectos positivos a nivel de la práctica del fútbol, en esta institución como es la cantera, que, aportado con buenos jugadores a equipos locales, provinciales, hasta algunos están jugando en primera categoría del fútbol profesional. Es por ello que los entrenadores o formadores deben trabajar y hacer hincapié en el desarrollo de las capacidades, base para futuros movimientos.

Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I: Se refiere al problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación.

El Capítulo II: Referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías independiente y dependiente relacionadas al problema de investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III: Contiene la Metodología de trabajo de grado, con los siguientes aspectos como: los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV: Está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta a los entrenadores y una ficha de observación aplicada a las deportistas.

El Capítulo V: Trata sobre las conclusiones y recomendaciones y la contestación a las preguntas de investigación.

Al final el Capítulo VI: La Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último, se plantea la Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Para considerar la enseñanza del fútbol como un proceso formativo debe ocurrir algo similar, el objetivo final ha de ser el dominio de todas las situaciones que implica la enseñanza del fútbol, para ello se debe parcializar en etapas con el objetivo de que los niños vayan asimilando las diferentes técnicas deportivas, con objetivos para alcanzar los aspectos técnico tácticos y físico de forma progresiva.

Sin embargo que ocurre en las diferentes escuelas deportivas, para entender mejor la situación motivo de investigaciones, nos iremos a la parte macro a nivel nacional, existe escuelas deportivas de fútbol, que algunas lo hacen por lucro personal, otros por convicción, esta situación debe cambiar porque a temprana edad a los niños se les somete a procesos de entrenamiento muy duros, sin considerar ni respetar su condición biológica o cronológica, también algunos entrenadores trabajan por precisión de los dirigentes, padres de familia, que a corto plazo ya quieren que sean campeones, es por ello que se ha observado que a los niños se les imparte ejercicios que rápidamente les conducen a la especialización precoz, más bien en estas etapas de formación se les debe enseñar por medio de juegos simples o pre deportivos.

Esta presentación radiográfica que sucede a nivel nacional también se evidencia a nivel meso es decir la provincia de Imbabura, en los diferentes escuelas del cantón, hay muchos factores que afectan el buen

desarrollo del fútbol base como los escenarios, los implementos, los padres de familia, dirigentes, entrenadores, todo este conglomerado a veces tiene criterios erróneos, que al niño desde tempranas edades se le debe conducir a la especialización, es decir muchas veces se saltan algunas etapas de formación deportiva, como es el dominio de balón, la conducción, el dribling, el pase, el control del balón, algunos hacen pocos ejercicios y sus clases son monótonas, es decir repiten lo mismo y lo mismo y se han descuidado de la preparación multilateral, pero utilizando diversos juegos simples o pre deportivos, que cumplan con los procesos de formación deportiva

Finalmente, a nivel micro, específicamente en la escuela de fútbol la cantera de la ciudad de Ibarra, se evidencia algunos problemas, que implican que los niños tengan problemas posteriores en el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales, entre los principales problemas se destacan los siguientes como inadecuada coordinación general y específica, las mismas que han ocasionado que los niños, no aprendan la técnica de manera adecuada.

Estas situaciones suceden cuando los entrenadores quieren resultados a corto plazo, la falta de implementos o simplemente en estas edades no les gusta hacer la parte física. Técnica les gusta solamente jugar al fútbol directamente, sin un previo entrenamiento.

Al respecto se manifiesta que la enseñanza del fútbol, en edades tempranas se les debe enseñar por medio de juegos pre deportivos o variedad de actividades físico técnicas que fortalezcan los procesos de coordinación general o coordinación visopedica, que es la que se necesita para ejecutar los diversos fundamentos técnicos de dominio de balón, conducción, dribling, pase, tiros a la portería, para hacer bien las cosas se necesita procesos de coordinación deportiva, para no tener dificultades posteriores. Los juegos pre deportivos como una herramienta de

enseñanza son el paso previo a la enseñanza en función del tipo de habilidades que quieran trabajar con mucha coordinación.

1.2 Planteamiento del problema

En estas edades tempranas, el fútbol debe ser enseñado por medio de juegos, como lo hacen todas las asignaturas de todos los niveles educativos, el niño cuando juega siempre debe estar motivado para seguirle haciendo, es decir se debe utilizar los juegos simples y complejos para desarrollar la coordinación, como se dijo en párrafos anteriores, esta cualidad física es la base y la principal, sin dejar de lado las otras. Estos juegos se utilizarán en el desarrollo de la coordinación visopédica que es lo que necesita en el fútbol

Pero sin embargo se le va analizar algunos aspectos que son parte de la situación actual antes mencionada, como dentro de lo que es el deporte colectivo como el fútbol, es necesario analizar que cuales son las causas, factores del aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos, que se pueda impartir de manera significativa. Por ejemplo, del aprendizaje hay unos factores que es más importante trabajar por la receptividad que los jugadores tienen en esa determinada edad hacia ellos.

Contando con esto intentaremos desarrollar los que requieren mayor atención para llegar a dominarlos en el momento óptimo de aprendizaje de los diferentes fundamentos, pero combinando con la principal cualidad que es la capacidad de coordinación general y específica, conocidos estos antecedentes se detallan las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación.

Los docentes de educación física no han recibido cursos específicos acerca de la coordinación visopédica, solo han recibido cursos de carácter

general, es por ello que surge como efecto niños con poca coordinación cuando hacen los ejercicios impartidos por los docentes de grado.

Los docentes de educación física dan mayor énfasis a la especialización deportiva, y más no al desarrollo multilateral. Es decir, los entrenadores se saltan algunos principios pedagógicos, como es el desarrollo de la multilateralidad, el principio de la variedad del ejercicio, lo entrenadores como quieren resultados a corto plazo, empiezan a darles cargas y volúmenes que afectan a la salud física y mental de los deportistas, todos aspectos antes mencionados han traído como consecuencia inadecuada coordinación visopédica

Los docentes de educación física dominan parcialmente variedad de medios generales y específicos dificultando el aprendizaje, estos medios excelentemente utilizados desarrollaran las capacidades coordinativas, que son la base fundamental para la preparación de los deportistas, capaz que no tengan dificultades posteriores cuando se quiera aplicar en un encuentro de fútbol.

La institución no cuenta con materiales adecuados, para la práctica del fútbol, por ejemplo, cuando los niños quieran aprender los malabares, cada niño debe tener su balón o cuando quieran hacer ejercicios de conducción, dribling, con uno u otro pie lo deben hacer que ese conocimiento que imparta lo haga de manera significativa. En estas edades se debe trabajar con un trabajo multilateral, sin llegar a la especialización deportiva y trabajar más en aspectos relacionados a la coordinación.

1.3 Formulación del problema

¿El inadecuado desarrollo de la coordinación visopedica influye en la práctica del fútbol en los niños de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de ibarra en el periodo 2015 – 2016”?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Unidades de observación

Para llevar a cabo la investigación se tomó en cuenta a los entrenadores, y a los niños de 8 a 12 años

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se llevó acabo en la escuela de futbol “La Cantera” en la provincia de Imbabura ciudad Ibarra en el sector Pilanqui.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación del tema propuesto se llevó a cabo durante el año 2016 – 2017

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

- Determinar cómo incide la práctica del fútbol en el desarrollo de la coordinación visopedica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca las capacidades coordinativas para la enseñanza del fútbol en los niños de 8 a 12 años.

- Evaluar los fundamentos técnicos del fútbol a los niños de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”.
- Valorar el nivel de desarrollo de la coordinación visopèdica a los niños de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”.
- Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físicos de coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.

1.6 Justificación

La investigación del problema planteado, se justifica por las siguientes razones, por el hecho de trabajar en la formación de niños deportistas, es una tarea difícil y de gran responsabilidad, donde en estas edades deben estar los mejores entrenadores, que apliquen los principios de multilateralidad, conozcan bien los procesos de iniciación deportiva, que enseñen los aspectos técnicos a base de juegos pre deportivos, y también que trabajen las capacidades coordinativas adecuadamente, específicamente la coordinación visomotora que es la base, para que los niños ejecuten los fundamentos técnicos de manera adecuada.

Este problema de investigación es original, porque es la primera vez que se eleva a nivel de un trabajo de grado en esta institución acerca de la coordinación visomotara, que como se dijo es la base de todas las capacidades físicas, porque un niño dotado de una adecuada coordinación puede aprender los distintos fundamentos, que posteriormente cuando son correctamente cimentados, los niños estarán dotados de una excelente formación técnica.

Esta investigación es importante llevar a cabo, porque se va a trabajar con niños, de diferentes edades en los procesos de formación deportiva, en la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol y también se trabajará en aspectos relacionados con la coordinación general y específica, que es lo que les debe impartir más, para que tengan una base deportiva.

Los beneficiarios directos e indirectos de esta investigación serán los niños motivo de la investigación, y como beneficiarios indirectos están los entrenadores, padres de familia del club, es por ello que en estas edades se debe trabajar con mucha responsabilidad y no se les debe exigir a niños resultados deportivos, es por ello que los entrenadores se saltan etapas o procesos deportivos, con el objetivo de conseguir una meta, pero lamentablemente se les está haciendo un grave daño, porque son procesos deportivos para corto plazo.

Esta investigación es de gran Interés, que se lleve a cabo porque los entrenadores, dirigentes y padres de familia, quieren que se elabore un diagnóstico de esta naturaleza, para detectar debilidades y fortalezas y de esta manera poner un plan de mejora inmediata para corregir o fortalecer algún fundamento técnico del fútbol de manera coordinada.

Esta investigación es de gran utilidad teórica, práctica, metodológica, porque con la realización de este trabajo servirá como medio de consulta para los entrenadores y poner en práctica, lo que está en la propuesta, que esta planteada de una manera metodológica. Esta investigación es factible realizarla porque existe la colaboración de los actores del Club la Cantera, existe mucha bibliografía y los deseos de investigar por parte del investigador.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

La formación del futuro futbolista implica muchos aspectos técnicos, físicos y reglamentarios de una o varias modalidades deportivas, por un lado el trabajar con los niños de estas edades, en realidad es una situación bastante compleja cuyo significado y sentido rebasa ampliamente el mero aprendizaje de los diversos fundamentos técnicos, pero de una manera divertida, es decir el entrenador debe ser muy hábil y proporcionar variedad de juegos simples, y predeportivos con la finalidad de que los niños asimilen los movimientos, pero de una manera coordinada, he aquí la importancia de la coordinación, que es una capacidad fundamental que a veces por muchos entrenadores ha sido relegada a un segundo plano, por alcanzar los resultados deportivos, por alcanzar algún título.

En estas edades se cometen graves errores el hacerles participar en campeonatos, todos los entrenadores, dirigentes, padres de familia se les debe presionándoles los domingos, gritándoles para que de todo de sí, pero lamentablemente se cometen muchos errores, el entrenador por alcanzar estos resultados inmediatos, pronto al niño le pone a jugar, no le enseña adecuadamente los fundamentos técnicos, ni trabaja las capacidades coordinativas, es un grave error dentro de los procesos de formación deportiva.

En estas edades se le debe dar la importancia a la iniciación deportiva porque lleva implícito, por un lado, un proceso de aprendizaje y por otro,

dicho aprendizaje se enmarca dentro de una práctica sociocultural que viene determinada por la concepción que se tenga del deporte. Es por ello que el entorno en el que nos movamos y la influencia de los agentes externos, como pueden ser los padres de familia, grupo de amigos, tendencia deportiva del entorno y concepción acerca de la misma, actuará sobre dicha concepción de manera determinante.

2.1.1 Fundamentación filosófica

Teoría humanista

El niño no posee las capacidades coordinativas, mentales y psíquicas desde el momento del nacimiento y como algo que le es otorgado de forma inmutable. Más bien las adquiere y las aprende en su mayor parte después del nacimiento, como consecuencia de las diversas condiciones de vida y los diversos estímulos del entorno. En este contexto se habla de las condiciones y posibilidades de aprendizaje individuales, en estas edades se les debe dar un trabajo multifacético y diverso con respecto al aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

Cuando más variado sea el entrenamiento del fútbol y del trabajo de las capacidades coordinativas y otras condiciones de aprendizaje ofrecen a las necesidades e iniciativas de acción naturales del niño, tanto más ampliamente se estabilizarán los cimientos para una posterior personalidad fuerte y triunfadora en el deporte. No obstante, estas diferentes fases del desarrollo no se pueden separar marcadamente unas de otra.

La transición que va de una fase del desarrollo a otra, y con la aparición de los cambios corporales correspondientes, se debe hacer ejercicios generales, respetando sus diferencias individuales, pero como se dijo anteriormente realizando un trabajo multilateral. Es decir, se debe enseñar los fundamentos técnicos individuales y colectivos por medio de juegos pre deportivo y una gran variedad de actividades físicas donde se promueva la

coordinación de los movimientos de los diversos fundamentos, es una etapa dura y difícil, porque cada entrenador debe dar toso de si para obtener los mejores resultados a largo plazo.

Al respecto se manifiesta que existe la necesidad de un entrenamiento esencialmente distinto al de los adultos no está motivada solo por los diferentes condicionamientos biológicos que se dan durante el proceso de maduración humana. Lo importante es que los contenidos y las formas de entrenamiento en edades infantil y juvenil tengan en cuenta y favorezcan estos cambios en la constitución corporal y en las capacidades coordinativas.
(Bruggemann, 2004, pág. 12)

Es fundamental en estas edades trabajar aspectos relacionados a la coordinación, esta cualidad es importante a más de servir al deporte, también sirve en aspectos relacionados en la vida cotidiana, un niño que goce de una adecuada coordinación, será un adulto bien coordinado, sin dificultades de aprendes los movimientos técnicos de cualesquier disciplina deportiva.

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

Todos se sabe que un determinado nivel de rendimiento cerebral, nos aporta ventajas en todos los ámbitos de la vida diaria. Esto no ocurre sólo en los estudios, sino también en el trabajo y para mantener una buena calidad de vida, cuando los niños sean adultos. No es ninguna novedad que nuestros órganos y en especial los músculos, necesitan una estimulación continua para conseguir un rendimiento óptimo y para mantener este estado durante mucho tiempo, hace falta entrenarlos. Es por ello que hoy en día muchos clubes deportivos se hacen ayudar de profesionales en el deporte para aumentar su rendimiento psicológico, que es la base fundamental, antes, durante y después de los entrenamientos.

El fútbol deporte que hoy se ha convertido más en un factor económico que en un juego, no se ha quedado ajeno a este desarrollo. Tanto como todos los músculos del cuerpo necesita el musculo más importante, el cerebro, un entrenamiento continuo y bien dosificado, se obtendrá buenos resultados deportivos. (Wein, 2013, pág. 13)

En las escuelas de iniciación deportiva deben impartirles charlas de motivación para que los niños, cuando participen en los juegos deportivos lo hagan con una autoestima alta, para mejorar el rendimiento, el fútbol es una disciplina igual que las otras materias que necesita motivación permanente para alcanzar los objetivos medianos y a largo plazo.

El objetivo de esta moda o tendencia en nuestra sociedad, consiste en favorecer de forma óptima el rendimiento de la mente y la memoria. En el entrenamiento se activan de forma dirigida las funciones básicas del cerebro, tanto la lateral de la lógica como la de la creatividad, mejorando la flexibilidad mental, la capacidad de concentración, el proceso de la información y la memoria. Los pequeños futbolistas mejoraran en procesar y ordenar toda la información que han obtenido con sus ojos de una determinada situación de juego, lo que resulto en una mayor capacidad de memoria, todos estos elementos necesitan los niños, al igual que las capacidades físicas y coordinativas que se les imparte en la iniciación deportiva deben entrenados para alcanzar un óptimo rendimiento antes, durante y después de los entrenamientos.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista

La iniciación deportiva en la formación del fútbol es un periodo en el que el individuo empieza a aprender de forma específica la práctica de un deporte o un conjunto de deportes. Así mismo, algunos entendidos en la materia manifiestan que dicha iniciación deportiva no es el momento del

inicio de la práctica deportiva, sino que es el inicio de una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características de la actividad, del niño y de los objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad.

Cuando se refiere al fútbol base como el periodo en el que el niño va aprendiendo las habilidades del fútbol hasta alcanzar el dominio de los mismos. En base a esto, podemos hablar que el fútbol base se corresponde con el periodo de iniciación y perfeccionamiento deportivo, es decir el periodo de iniciación deportiva, del proceso de formación deportiva es el comienzo de la vida deportiva de los niños, niñas y en la cual incluyen varias fases o etapas cronológicas que se refieren a una iniciación genérica. (Vegas, 2012, pág. 29)

En estos procesos de formación deportiva, se debe tener muy en claro qué objetivos se persigue para no cometer errores en los procesos de enseñanza, el entrenador, como los dirigentes y padres de familia deben conocer estos objetivos, esto ayudará a que tanto a deportistas como entrenadores no se les exija resultados a corto plazo, más bien se debe perseguir objetivos a largo plazo, capaz de que los entrenadores sienten adecuadamente las bases de la iniciación deportiva, aquí se debe hacer trabajos para el desarrollo multilateral, sin llegar a la especialidad deportiva, por medio de actividades lúdicas. Finalmente se puede manifestar que la iniciación deportiva se refiere a él como un proceso de aprendizaje multifacética como la parte cognitiva, motriz y actitudinal aplicando en el juego deportivo, que alcanza su dominio básico de las habilidades técnicas y con el desarrollo de actuación estratégica de un individuo.

2.1.4 Fundamentación sociológica

Teoría socio crítica

Esta teoría del conocimiento está enfocada en la masificación del deporte del llamado fútbol base, que es una etapa de iniciación deportiva

que va desde la edad de 6 – 12 años, es la mejor etapa en términos de aprendizaje, por lo que se considera la edad de oro para el aprendizaje y desarrollo de las cualidades físicas, capacidades coordinativas, cualidades técnicas, coordinación que es la base fundamental en este deporte, pero con la única condición que no se llegue en estas edades a la especialización deportiva, más bien se haga un trabajo multilateral.

Es una edad favorable para el aprendizaje de nuevas situaciones y para la adquisición de habilidades motoras de base, que servirán más tarde de soporte a las adquisiciones motoras específicas del fútbol, debiéndose proporcionar un desarrollo multilateral al joven practicante a través de diversificadas situaciones de aprendizaje, presentadas de una forma lúdica y de acuerdo con las características de los niños. (Pacheco, 2004, pág. 58)

Los niños en estas edades, en los procesos de formación deportiva, presentan buena capacidad de aprendizaje, tienen ganas de hacer movimientos, de jugar y desarrollar actividades físicas, tienen buena capacidad de imaginación, una adecuada creatividad, es por ello que en estas edades no se les debe enseñar estrategias tácticas, porque estaríamos anulando su creatividad, porque los niños en estas edades siempre son imaginativos, lo que se tiene tener claro, que se debe trabajar mucho en lo referente a la coordinación motora.

En estas edades, los niños tienen una gran necesidad de movimiento, son extremadamente activos, pero, sin embargo, tiene una capacidad de atención muy reducida, razón por la cual los educadores/ entrenadores deberán privilegiar la acción en detrimento de largos periodos de atención, con explicaciones demasiadas largas de las actividades que se van a desarrollar. Los educadores/entrenadores deberán ser capaces de demostrar la ejecución de las técnicas de forma más correcta, con explicaciones cortas y proporcionando a los niños el tiempo suficiente de aprendizaje (repeticiones) para que los nuevos conocimientos puedan ser debidamente aprendidos.

2.1.5 Fundamentación legal

Ministerio del deporte 2017

Condición del deportista. - Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

Art. 9.- De los derechos de las y los deportistas de nivel formativo y de alto rendimiento.- En esta Ley prevalece el interés prioritario de las y los deportistas, siendo sus derechos los siguientes: a) Recibir los beneficios que esta Ley prevé de manera personal en caso de no poder afiliarse a una organización deportiva; b) Ser obligatoriamente afiliado a la seguridad social; así como contar con seguro de salud, vida y contra accidentes, si participa en el deporte profesional; c) Los deportistas de nivel formativo gozarán obligatoriamente de un seguro de salud, vida y accidentes que cubra el período que comienza 30 días antes y termina 30 días después de las competencias oficiales nacionales y/o internacionales en las que participen;

Acceder a preparación técnica de alto nivel, incluyendo dotación para entrenamientos, competencias y asesoría jurídica, de acuerdo al análisis técnico correspondiente; e) Acceder a los servicios gratuitos de salud integral y educación formal que garanticen su bienestar; f) Gozar de libre tránsito a nivel nacional entre cualquier organismo del sistema deportivo. Las y los deportistas podrán afiliarse en la Federación Deportiva Provincial de su lugar de domicilio o residencia; y, en la Federación Ecuatoriana que corresponda al deporte que practica, de acuerdo al reglamento que esta Ley prevea para tal efecto; g) Acceder de acuerdo a su condición socioeconómica a los planes y proyectos de vivienda del Ministerio Sectorial competente, y demás beneficios; y, h) Acceder a los programas de becas y estímulos económicos con base a los resultados obtenidos.

2.1.6 Práctica de fútbol

Cada época tiene sus tendencias o modas que la caracterizan. También en el fútbol. La enseñanza y el entrenamiento del fútbol se iniciaron hace más de 100 años practicando únicamente del juego completo para posteriormente orientarse principalmente en la mejora de ejecución de los gestos técnicos, lo que todavía hoy está vigente en los países futbolísticamente menos desarrollados. En los años 60 empezó por iniciativa del técnico alemán Hennes Weissweiler la moda de introducir un preparador físico en un equipo de fútbol, lo que hoy es un hecho para la mayoría o casi la mayoría para todos los clubes

Casi al mismo tiempo se produjo en otros deportes una explosión de los resultados, de las marcas y del rendimiento. Los rusos y los americanos han sido los primeros en la década de los años 60 y otros siguieron. El fútbol tardó algo hasta descubrir que también había espacio, en la búsqueda para mejorar el rendimiento de los jugadores y del equipo. (Wein, 2013, pág. 12)

Al principio del nuevo siglo, cuando la tecnología ya entro masivamente en la vida diaria de cualquier ciudadano, la misma fue utilizada cada vez más en la planificación del entrenamiento y el análisis del rendimiento del deportista (futbolista). El fútbol base en la actualidad ha ido evolucionando desde los momentos en la que apareció hasta los actuales momentos, cada vez existen personas que se han preocupado de este tema y que han sido de gran análisis por ejemplo el fútbol infantil ha evolucionado por medio del estudio de la iniciación deportiva, aplicando los principios de multilateralidad, los juegos simples, complejos, el desarrollo de las cualidades coordinativas.

2.1.7 Fundamentos técnicos individuales

Con los ejercicios desarrollaremos la condición física, los fundamentos técnicos individuales y colectivos y la visión periférica. La ventaja de utilizar

ejercicios está en que ellos podremos focalizar la actividad hacia lo que nos interese, por lo que estaremos haciendo un trabajo analítico necesario para aprender los detalles de los movimientos que en ese momento intentamos enseñar, ya que sean con o sin balón. El peligro de utilizar en exceso el partidillo, radica en que con él es difícil conseguir que los jugadores se centren en tratar de mejorar algún aspecto concreto del juego, por lo que alcanzar de optimización mediante este recurso será por consiguiente muy difícil.

El uso del juego real durante los entrenamientos facilitará la asimilación de los fundamentos técnicos individuales y colectivos, de los fundamentos estratégicos y de la atención selectiva. Esta se debe trabajar con ejercicios, pero el método ideal para mejorarla será dentro del juego colectivo, en que inciden de forma real casi todas las interferencias que todos los jugadores podrán encontrar a la hora de competir. (Velasco, 2003, pág. 94)

En cuanto al entrenamiento de los fundamentos individuales y colectivos, resulta indispensable la participación del mismo número de jugadores que actúan en la competición para poder afianzarlos. Es mejor tratar de hacerlo en los entrenamientos porque así podremos detener el juego en cualquier momento para dar las indicaciones oportunas o variar las condiciones de práctica, tanto en el espacio como en las reglas con las que se juega, cosa que en la competición es imposible hacer.

2.1.7.1 Dominio de balón

En el paso muchos entrenadores fruncían el ceño cuando sus jugadores pasaban tiempo haciendo malabarismos con la pelota durante los entrenamientos. Les decían a los jugadores no estás en el circo esto no te servirá de nada en un partido, era la advertencia que les llegaba desde la línea de banda. Por suerte, las actitudes han cambiado y ahora los beneficios de un buen virtuosismo con el balón son muy apreciados. Lo mejor del virtuosismo es que son técnicas que se pueden practicar por libre

en un área relativamente pequeña. El desarrollo de una técnica propia en el mantenimiento del balón en el aire mejora el control del balón cuando este llega desde alturas complicadas.

También constituye una buena diversión. Hay que comenzar con el malabarismo básico con los pies. Deja caer la pelota sobre el pie y hazla rodar por el empeine y envuélvela a elevar para iniciar el movimiento. Una vez el balón en el aire hay que mantenerse relajado no plantes todo el peso sobre la pierna de apoyo, ya que no podrás ajustar la posición para seguir controlando. (Waddle, 2000, pág. 22)

Este tipo de ejercicios se les enseña a los niños para que mejoren su dominio técnico, con las diferentes superficies del pie, rodilla o musculo, cabeza, esto se lo hace tanto con la pierna derecha e izquierda o también se hace los que tienen mayor dominio con las diferentes superficies de contacto de manera alternada.

2.1.7.2 Conducción

Es una acción técnica individual que incide en el dominio del móvil balón en todo momento y en cualquier sentido, a pesar de las dificultades que se encuentre en el terreno de juego, distancias de los compañeros, oponentes, porterías, el propio estado del terreno y las reglas que estén establecidas en el desarrollo del juego.

No olvidemos que la conducción genera juego, técnica individual y a la larga favorece la técnica colectiva, sobre todo a estas edades, ayudándole a percibir el sentido del juego colectivo, análisis súbito de los desplazamientos de los componentes y sus distancias de cara a conseguir de inmediato, una acción posterior (acción defensiva. ofensiva), al tiempo que se posee el balón. Por su puesto debe dominar el juego, por su conducción. (Vázquez, 2003, pág. 53)

La conducción es un fundamento técnico individual fácil de aprender y comprender por medio de juegos o un asumir un desarrollo multilateral, sin llegar a la especialidad deportiva, si bien es cierto estos movimientos debe aprenderse de manera coordinada, es decir aplicando los principios del desarrollo de la coordinación general, que es muy necesaria.

2.1.7.3 Recepción

Es la acción técnica individual de apoderarnos de un balón que está en movimiento, raso o por el aire. El Fútbol moderno exige que con esta acción técnica, obtengamos velocidad en el juego. La recepción del balón podemos realizarla a través de: Controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento. Controles orientados: doble control, doble control con finta, fintas de control. Controles de oposición: entrada, carga, tackle.

Velocidad en el juego. La mejor posición del balón para nuestra acción siguiente. Parada. Acción que se realiza generalmente con la planta del pie y con la cual se inmoviliza el balón contra el suelo. Hombre y balón Parados. Por todo ello es de poco uso. Semiparada. Se realiza con la planta inferior del pie, exterior y la tibia y con las cuales el balón queda con cierto movimiento, dispuesto para la acción. (Wanceulen, 2003, pág. 115)

El termino Control debemos tenerlo diferenciado pues, del termino Recepción. Es decir, el control es una forma de recepción y dadas las exigencias que tiene el Futbol actual, la recepción necesita de mucha coordinación, es por ello con una gran variedad de ejercicios de coordinación y desarrollo multilateral se mejorará por medio de juegos simples y pre deportivos.

2.1.7.4 Golpeo

La técnica del golpeo con el empeine se aplica principalmente para pases largos y el tiro a puerta. Aquí distinguimos el empeine total, el interno

y el exterior. El empeine total nos permite jugar balones especialmente largos y rápidos. Debido a la postura recta del pie y a la dirección del golpeo, la fuerza de tiro de la pierna se transmite de forma óptima al balón y se transforma en velocidad.

En el pase efectuado con el empeine interior, el pie hace girar el balón en una trayectoria que se desvía de la dirección recta tomando la dirección hacia el cuerpo. Esta variante técnica del golpeo con el empeine se aplica con especial eficacia en los pases horizontales amplios y, sobre todo, en los tiros libres. (Bruggemann, 2004, pág. 105)

Con el empeine exterior se imprime al balón un movimiento de giro que le aparta de la dirección recta del tiro alejándolo del cuerpo. Este golpeo complejo se aplica a menudo para balones aéreos más largos alrededor de jugadores contrarios.

2.1.7.5 Regate

Es una acción técnica individual que se realiza en posesión del balón progresando por el terreno de juego a pesar de la oposición directa. Pero el desarrollo del regate lleva implícito movimientos compuestos, técnica, táctica, individual por medio del manejo, elevación del balón progresando por el terreno de juego, como autopase ante el oponente, por lo que todo en su contexto se lo denomina regate o drible. “Indudablemente existen ayudas a los componentes, positivos por medio de finta, apoyos, situación en el juego y negativas por cargas, desmarque inútiles perjudicando la acción posterior del regate y frenar la velocidad del juego”. (Vázquez, 2003, pág. 72)

El jugador driblador se le debe exigir “CREATIVIDAD” constantemente y con el mínimo esfuerzo para un mayor rendimiento colectivo, limitarle en ciertas zonas de riesgo para acentuarle más responsabilidades ofensivas.

Clasificación de los regates:

- a) Regate simple.
 - b) Regate compuesto.
- a) – Regate simple es la acción técnica individual que se realiza de un solo contacto con el pie- balón rebasando al oponente y poder continuar con la posesión del balón.
- b) –Regate compuesto es toda acción en la que intervenga más de una superficie de contacto o va acompañado de fintas, que favorezcan el desequilibrio del oponente para continuar el recorrido por el terreno de juego con el balón y superando al oponente.

La exposición de los regates es muy amplia por la acumulación de gestos-tipo de regates muy personalizados por grandes jugadores de fútbol, por lo que su descripción solamente, seria gran cantidad de material para llegar a aplicar su pedagogía técnica de cada gesto tipo.

2.1.7.6 Cabeceo

Las superficies de contacto que se tienen con la cabeza existen dos tipos de zonas ,una zona de superficies dura y convexa hueso frontal el más duro del cuerpo humano y otras zonas blandas a de almohadilla miento que al tener contacto con las superficies especificas del balón le imprimirán una velocidad de impacto de salida totalmente diferente tanto en el caso en como en otro, siendo más potente y efectivo el que tiene una mayor base de contacto como es el de superficie plana convexa y dura acompañando tanto en posición estática como dinámica una mayor potencia incrementada por la contracción.

Extensión- flexión de los músculos de cuello, imprimiendo una dirección al balón y según las trayectorias de llegada del mismo en el que se observaran las alturas a seguir por el balón en el momento de golpeo.

De las superficies de contacto dependerá del sentido del juego ofensivo y defensivo a seguir y de la predisposición de la acción previa al gesto- técnico en relación con los apoyos, alturas del balón, zonas del balón, etc., que poco a poco iremos viendo a través de acciones individuales (toques, recepciones, controles orientados, etc.) y de acciones colectivas por medio de pases con la cabeza para analizar las percepciones de alturas y trayectorias del balón. (Vázquez, 2003, pág. 62)

El cabeceo es los fundamentos técnico individual que sirve para realizar pases o para rematar al arco, y esta se la puede ser de varias maneras como por ejemplo con la parte frontal, parietal derecho e izquierdo, es el fundamento que se necesita de mucha coordinación para poner el cabezazo donde se quiere poner y capaz que el adversario no pueda coger el balón.

2.1.7.7 Remates

Rematar un balón en el fútbol con la cabeza implica una serie de actos dinámicos que deben coordinarse con precisión para garantizar el lanzamiento correcto de la pelota. El cuerpo entero debe estar preparado para que el impulso dé resultado. Esta habilidad vuelve más difícil cuando el jugador debe rematar el balón mientras corre o salta en presencia de sus adversarios y en combinación con otros factores diversos.

Rematar correctamente el balón es una operación compleja que requiere mucha práctica. El balón debe golpearse con la parte de la frente donde empieza el cabello, en la región que utilizamos para comprobar la presencia de fiebre. Los remates conllevan un movimiento activo; es decir, el jugador debería golpear el balón en lugar de ser el balón quien golpea al jugador a fin de dirigir adecuadamente la jugada. “Cuando se rematan el balón, el movimiento inicial del tronco se realiza en una extensión hacia atrás”. (Garret, 2005, pág. 56)

La cabeza y el cuerpo se extienden como una misma unidad con la barbilla, posicionada hacia la zona pectoral. Esta inclinación hacia tras permitirá una mayor velocidad hacia adelante mediante la subsiguiente acción de la cadera y de los flexores de la cintura. Los brazos se extienden hacia delante alejándose del tronco para equilibrar y proteger al jugador que remata de los otros participantes que pueden salir a su encuentro.

2.1.8 Fundamentos técnicos colectivos

El desarrollo y realización del ataque depende fundamentalmente de las acciones colectivas. Nosotros hablamos de ataque colectivo cuando participan dos o más jugadores en el juego de conjunto. En el ataque colectivo, las acciones individuales de los jugadores tienen que subordinarse a la combinación táctica común. El principio esencial del ataque colectivo es el esfuerzo por alcanzar una superioridad numérica sobre el adversario y lograr situaciones ventajosas para hacer gol. Entre los medios básicos del ataque colectivo tenemos, carrera al espacio libre, juego sin balón, el pase, la recepción del balón.

La carrera en espacio libre se basa en acciones premeditadas que tienen como fin librarse del adversario y lograr una posición favorable para la recepción del balón, un pase, conducir el balón o un tiro a la portería. El juego sin balón le facilita al compañero el pase del balón o tiro a la portería. El juego sin balón le facilita al compañero el pase del balón. Dentro de la concepción moderna del fútbol, el juego sin balón, en especial cuando existe un marcaje estrecho, es un arma muy eficaz para combatir a la defensa del adversario.

En relación con la frecuencia de la carrera al espacio libre, pueden afirmarse que durante toda la competencia es necesaria y si los jugadores poseen buena preparación física pueden resolver esta tarea de forma óptima en la práctica esto se ve algo diferente. El juego del balón depende de: quien posee el balón, el compañero o el

contrario, donde se encuentra el balón, delante de la portería propia, en el medio del campo, donde se encuentra el jugador sin balón, cerca del jugador que posee el balón o muy lejos de él. (Garret, 2005, pág. 56)

Si un compañero posee el balón, el jugador tiene que estar preparado para colaborar directamente con él. Por medio de un juego sin balón este jugador atrae la atención del adversario hacia sí mismo y posibilita la acción del compañero. Si el contrario posee el balón entonces hay que impedir que haya un pase hacia adelante mediante el marcaje correspondiente. En dependencia de donde se encuentra el balón.

2.1.8.1 El pase

El pase es un tiro dirigido al compañero, pertenece a los elementos fundamentales del ataque colectivo. El pase exacto es la base del triunfo del equipo y pone de manifiesto la clase y el estilo de este. Los pases precisos se encuentran entre dos elementos más difíciles de la técnica. Los datos estadísticos de las observaciones realizadas hasta ahora, han dado como resultado que el porcentaje de pases inexactos en el fútbol es mayor que por ejemplo arco contrario. “Los pases son fundamentales dentro del campo de juego, es por ello que se les debe preparar continuamente en este fundamento, con el objetivo de ganar un encuentro, es por ello que se debe buscar las estrategias necesarias. (Garret, 2005, pág. 56)

2.1.8.2 Pases profundos

Se encuentran entre los más rápidos y más peligrosos para el adversario. Constituye el fundamento del ataque rápido y desplazan el punto central del juego de una mitad del campo a la otra.

Los pases profundos largo 25 – 30 metros, medio 10 – 15 metros, corto 3 – 5 metros, son utilizados en los ataques rápidos ofrecen un sinnúmero

de jugadas y combinaciones y se emplean con gran éxito en los grandes terrenos de juego.

2.1.8.3 Pases transversales (pases diagonales)

Los pases transversales se emplean en el juego hacia adelante, desde la línea de portería, lo usan los jugadores defensas, los jugadores del centro del campo y del ataque en dirección a los compañeros que se han desplazado hacia la portería enemiga. Los pases transversales sirven para el cambio posicional del juego y así pasar de un área a otra, para el juego en ambos extremos y para realizar el llamado juego en amplitud.

2.1.8.4 Pases laterales

Uno se acostumbrado a catalogar los pases laterales como poco eficaces y como moderadores del ritmo. Si se juega solo con esos pases, esto puede influir como es natural de modo negativo sobre el ritmo y la efectividad del juego. Pero si se emplean en determinadas situaciones, pueden ser de mucho provecho para el equipo, Los pases laterales para cambiar la posición del juego hacia el otro lado del campo, en los tiros de esquina, en las combinaciones sencillas, y para reducir el ritmo de juego o bien en el juego contra el tiempo son muy necesarios.

2.1.8.5 El relevo

Mantener la posición del balón dentro del mismo equipo, mediante un cambio de poseedor, acción que se ejecuta por dejada de ese balón o testigo. Utilizamos la palabra dejada, por entender que el balón no debe ser entregado con golpeo, en esta acción técnica colectiva, ya que se convertiría en pase. Tras el relevo no debemos cruzarnos, sino rebasar al compañero sin cruce.

La aplicación del principio del relevo en los ejercicios simples con balón puede ser muy útil. Aquí los jugadores están sometidos a mucha precisión y por ello el entrenador no puede dar mucha importancia a la realización de la técnica del ejercicio en esta fase del desarrollo de los niños. Estos suelen mostrarse un gran interés por este tipo de juegos y al mismo tiempo, ganan experiencia con el balón. (Peitersen, 2003, pág. 23)

El relevo de túnel, es un modelo básico, un equipo con un máximo de seis jugadores, se coloca como muestra el dibujo. Uno lanza el balón mientras el resto se sitúa unos tras de otro formando un túnel con sus piernas, por donde ha de pasar el balón al lanzarse.

Cuando la pelota haya llegado al último jugador de la fila, este ha de llevar de vuelta y tomar el sitio del primer jugador que lanzó la pelota que debe haberse colocado al final del túnel. El juego acaba cuando el primer jugador vuelve a estar en su posición de salida.

2.1.8.6 La pared

En el fútbol actual, la pared es una acción, que cada vez es de mayor utilización, dado el desequilibrio numérico con los que se enfrentan las líneas ofensivas a las defensivas. En la entrega y devolución rápida del balón, entre dos o más jugadores y a un solo contacto. Cambios de orientación, son envíos de balón a distancias cortas, medias y largas, cambiando su trayectoria, en sentido diagonal o perpendicular a las líneas de banda.

Un jugador (el que conduce el balón) pasa el balón a un compañero que hace las veces de pared (jugador en banda), es decir que le devuelve el balón al jugador que el conducía desde el otro lado del contrario. El juego en pared puede ser aplicado en cualquier zona del terreno de juego donde exista un espacio libre detrás de un defensa. (Bangsbo, 2003, pág. 42)

Esta pared puede ser aplicada en situaciones cuando un jugador es marcado a presión por otro jugador, entonces es cuando se debe ejecutar este fundamento con el objetivo de desmarcarse y tener un rápido ataque, estos fundamentos han dado mucho resultado y han marcado la diferencia con el adversario a la hora de definir un encuentro, la característica del jugador debe ser rápido para alcanzar la diferencia en forma inmediata.

2.1.9 Coordinación

La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado. La coordinación es la capacidad física muy importante dentro de los procesos de formación deportiva, es por ello que desde tempranas edades se le debe trabajar para evitar inconvenientes en la realización de una técnica.

En la modalidad del fútbol, con alto contenido de situaciones de rendimiento y exigencias muy diversas de movimiento, el entrenamiento de coordinación tiene una gran y decisiva importancia. La muy alta variedad y complejidad de las situaciones en el deporte del fútbol no impide que el juego tenga una gran aceptación y que sea increíblemente atractivo para niños y mayores, para practicantes y espectadores. (Scheriner, 2002, pág. 17)

Los niños deberían empezar lo antes posible a mover su cuerpo con versatilidad y de forma precisa. Cuando más variadas sean los movimientos en la niñez, mejor podrán controlar más tarde su musculatura con la ayuda del sistema nervioso central.

Los niños y jóvenes con una mejor capacidad de coordinación alcanzan, con un mismo e incluso menor potencial de condiciones, mayores rendimientos deportivos corporales. Solo los deportistas con unas capacidades coordinativas bien marcadas pueden traspasar sus óptimas capacidades de condición física al rendimiento correspondiente.

2.1.10 Coordinación global o dinámica general

Marcha, carrera, saltos, cuadrúpedas, reptaciones, trepas, propulsiones, deslizamientos, infinidad de formas diferentes de desplazarnos en el espacio. Para que estos movimientos tengan sentido y sean eficaces deberán ser coordinadas.

En efecto, al hablar de coordinación dinámica general pensamos en el proceso que tiene lugar cuando, a partir de un determinado estímulo, el organismo responde con la ejecución de un movimiento que le permitirá desplazarse en el espacio. Tal proceso implica, una integración y tratamiento de la información, referente tanto a la propia posición corporal como a las características del medio, una selección por parte del sistema nervioso central de los grupos musculares que actuarán, a los que enviará la correspondiente orden en forma de impulso nervioso. (Lleixè, 2004, pág. 76)

Una buena coordinación dinámica general supone que estos tres puntos se lleven a cabo correctamente, en función del objetivo final, es decir, el movimiento a realizar. En la educación de la coordinación dinámica general podemos diferenciar tres fases, las cuales corresponden a los niveles que se describen en la adquisición de un nuevo movimiento. Fase de ajuste. Los niños se colocan ante nuevas situaciones, nuevos problemas motrices, múltiples y variados, que tiene que resolver. Gracias a un tanteo sucesivo, a una serie de ensayos y errores, el niño va ajustando sus movimientos a las exigencias del medio.

La fase de toma de conciencia, análisis confrontación con otros movimientos, serán los aspectos esenciales de esta fase. Fase de automatización, mediante la repetición de movimientos, la coordinación de los diferentes componentes del acto motor se controla sucesivamente, a un control unitario que además requiere mucha menos atención, el gesto es cada vez más fluido y económico. La coordinación es una de las cualidades físicas denominadas complementarias y según numerosos autores no es susceptible de ser mejorada mediante entrenamiento consideración que

convierte este concepto en controvertido. Alejado de este enfoque, en el apartado siguiente se va a plantear un marco de directrices para mejorar esta cualidad complementaria con una serie de sesiones de trabajo.

El movimiento como punto de partida. El ser humano, en tanto que ser activo, requiere movimiento para actuar en todas las facetas de la vida .Trasladando esta idea al ámbito del deporte, se puede afirmar que el movimiento constituye el punto de partida, el instrumento de todo acto deportivo. (Gispert, 2013, pág. 513)

El movimiento humano como unidad representa: Aspecto externo como motor regulado por procesos energéticos y aspectos mecánicos. Aspecto interno procesos y funciones motrices internas. Así entendido el movimiento involucra a tres sistemas: “Sistema Anergético. Produce los recursos fisiológicos y biomecánicos necesarios para cualquier acción. Sistema Muscular. Produce la expresión mecánica del movimiento requiere una coordinación intra e intermuscular. Sistema Nervioso. Es el que coordina la acción”. (Gispert, 2013, pág. 513)

2.1.11 El concepto de coordinación

Tanto en el estudio del sistema muscular como en el del nervioso aparece el término coordinación, el cual puede definirse como “acción y efecto de coordinar”, entendiendo por coordinar el acto de concretar medios para una acción común, lo que es lo mismo “ordenar”. Pero dentro del movimiento humano, diferentes autores han estudiado con detenimiento este concepto han aportado diversas respuestas:

La coordinación es la interacción del buen comportamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento. La coordinación es la buena organización de la motricidad de todo el cuerpo durante la ejecución de un movimiento u actividad motriz orientada hacia un determinado objetivo deseado. (Gispert, 2013, pág. 513)

La coordinación define estrictamente el concepto de coordinación, pero habla de la intención del acto motor, que es perseguir una finalidad que se concreta en un objetivo. “Es una sucesión de medios cuyo fin es la relación más eficaz de la meta propuesta”. En todas estas definiciones se observa que se repiten palabras e ideas: sistema nervioso central, musculatura, buen comportamiento, buena organización, funcionamiento óptimo.

2.1.12 La estructura de la coordinación

En referencia al concepto de eficacia, los sistemas muscular y nervioso determinan la similitud entre el valor nominal programa anticipado, idea motora y el valor real la ejecución, lo que realmente produce esa relación, diferencia que uno prevea o que tiene pensada realizar de la que finalmente realiza. “Desde que se plantea un objetivo hasta que se ejecuta, se dan una serie de pasos que determinan esa semejanza”. (Gispert, 2013, pág. 513)

2.1.13 Los analizadores de la coordinación

La coordinación permite una mayor fidelidad y estabilización en la ejecución del modelo motor. Esta estabilidad se debe a la recolección y la elaboración de las informaciones recibidas por parte de los analizadores, que son órganos encargados de la recepción, decodificación primera elaboración preparatoria de las informaciones. “Existen analizadores internos o propioceptivos, que ofrecen información de nuestro cuerpo, informaciones motoras, y externos o interoceptivos, que ofrecen la información del entorno”. (Gispert, 2013, pág. 514)

2.1.14 Los analizadores propioceptivos

Kinestésico. El analizador más importante. Ofrece la información acerca de las tensiones de los movimientos que permiten moderar los

movimientos. Constituye la base de las sensaciones motoras de las distintas partes del cuerpo. Los demás analizadores trabajan conjuntamente con él la técnica de ejecución de nivel avanzado se corresponde con una mayor diferenciación Kinestésica.

2.1.15 Los analizadores interoceptivos

Óptico. Informa sobre movimientos propios y del entorno, hay que recordar que existe una visión periférica y otra central. En el trabajo de coordinación es el que más se trabaja, sobre todo, en etapas de desarrollo. Así, existe un contenido de la educación física que es la coordinación óculo-manual y la coordinación óculo-pedal.

Táctil informa sobre las presiones ejercidas en diferentes partes del cuerpo. Acústico. Por medio de estos analizadores recibe la información de los sonidos. Dependiendo del nivel de entrenamiento de estos analizadores, será mayor la precisión de la información recibida. Su bajo nivel de intratabilidad produce los primeros errores de programación. (Gispert, 2013, pág. 514)

2.1.16 Coordinación en la carrera para futbolistas

El fútbol moderno se caracteriza por un alto ritmo de juego. Los jugadores no sólo están presionados en el tiempo en las acciones del balón, sino que, además para jugar bien al fútbol, hay que efectuar repentinos cambios de dirección, sprinter vertiginosos al espacio libre, un cambio rápido de defensa a ataque. Las exigencias a los futbolistas son tan altas que es imprescindible un aprendizaje sistemático a la coordinación de carrera, sobre todo en la técnica al correr y en el ritmo de la carrera.

Qué características tiene el rendimiento de la coordinación en carrera para futbolistas. El rendimiento en carrera de un futbolista se diferencia bastante del de

un atleta. Los saltos, los giros, cambios de dirección, acciones con el balón así como la disputa entre dos, antes o después de un esprint, exigen constantemente una adaptación de la distancia y de la frecuencia de pasos a las diferentes situaciones de juego. Esto hace necesaria una aplicación variable, flexible y con sentido de las técnicas de la carrera durante el juego. (Scheriner, 2002, pág. 18)

Este fundamento técnico es muy fundamental en el fútbol, porque son décimas de segundo en donde se marca la diferencia, es por ello que se debe entrenar de manera particular, pero coordinando todos los movimientos de brazos, piernas, coordinación en general, con y sin balón para que los jugadores se vayan adaptándose a las situaciones de juego.

2.1.17 Coordinación y fuerza

Los jugadores de fútbol deberían estar en situación de aunar rítmicamente movimientos de carrera y de salto con las técnicas de fútbol sin por ello tener que sufrir tropezones. En el fútbol, a menudo decide el éxito de una acción una aceleración corta y rápida, lo que está muy relacionada con la fuerza de la musculatura de la pierna, todas las partes de cada uno de los músculos deberían estar bien sincronizados unas con las otras para que puedan emplear todo su potencial energético y de fuerza.

Esta coordinación intramuscular se muestra sobre todo en la capacidad de poder desarrollar completamente la fuerza, la rapidez máxima. También el buen trabajo en conjunto de los músculos que se contraen con fuerza y la rapidez máxima.

También el buen trabajo en conjunto de los músculos que se contraen con la fuerza y de manera bien dosificada (agonistas) junto con sus contrarios que desarrollan el movimiento paralelamente (antagonista) determinan la coordinación intermuscular en el rendimiento de la resistencia, de fuerza y velocidad.

2.1.18 Coordinación y resistencia

Una aplicación económica de los músculos que participan en el movimiento (por ejemplo, al correr) así como la relajación simultánea de los músculos no participantes conduce a una actividad deportiva que ahorra energía.

Ya en la fase de calentamiento se debería incluir ejercicios sencillos de coordinación que, por ejemplo, pueden ser ejercicios para la técnica de la carrera, para la mejora de la coordinación de la carrera o para los diferentes movimientos extraordinarios con uno o varios balones. El entrenamiento de niños y jóvenes no debería faltar juegos de conducción que permita mejorar todas las capacidades de coordinación y que diviertan mucho. (Scheriner, 2002, pág. 19)

Para la motivación de los jugadores es especialmente importante que el entrenador varíe constantemente el esquema de la organización para los ejercicios de calentamiento, así como el empleo de los mismos. Cuando más rico sea el programa de calentamiento, mayor será el éxito del entrenamiento, lo que también ocurre en el ámbito de las capacidades de coordinación.

2.1.19 Desplazarse

Las habilidades básicas conllevan una relación eficaz con el medio. Podríamos identificar alguna característica común a todas las habilidades. En la mayoría de estas habilidades, el alumno/ deportista realiza movimientos coordinados que le permiten mantenerse en equilibrio con el medio o desplazarse mediante secuencias consecutivas de desequilibrio/equilibrio; caminar (desplazarse alternativamente el peso hacia uno u otro pie manteniendo siempre uno apoyado en el suelo) correr (levantar consecutivamente ambos pies del suelo y contactar con él en el mismo orden) frenar (desacelerar sin caer hacia delante)

Dominar estas habilidades suele implicar un proceso largo e irregular (pequeños avances, retrocesos, cambios bruscos), implica un nuevo patrón que incluye coordinaciones finas y complejas. Las sensaciones del aprendiz, que pueden ser de inseguridad y riesgo, parecen tener más importancia que la información de los padres y educadores. Estos indicios sugieren la participación del proceso de aprendizaje por asociación de estímulos, que incluirá una etapa de auto organización de las relaciones del aprendiz con el medio, especialmente en aquellas habilidades que no puedan apoyarse en otras adquiridas. (Riera, 2005, pág. 102)

Probablemente, al inicio del proceso de aprendizaje de estas habilidades, el desequilibrio provoque una reacción descoordinada del aprendiz que resulte inadecuada para recuperar el equilibrio. Durante múltiples ensayos, el desequilibrio provoca coordinaciones excesivas o insuficientes en el aprendiz, que solo consiguen ocasionalmente equilibrios parciales. Si el aprendiz persiste, aparecerá una coordinación que logrará restablecer el equilibrio ante una pequeña sensación de desequilibrio. Paulatinamente esta coordinación se consolidará, aunque durante un largo periodo coexistirá con otras coordinaciones menos eficaces.

2.1.20 Coordinación visopedica

Esta coordinación que pretende responder ante un móvil de la forma más eficaz posible mediante acciones del tren inferior. Existe una clara relación con los juegos pre deportivos relacionados con el fútbol. La coordinación frecuentemente se recurre a pruebas que implican el control y la conducción de un balón con los pies realizando un recorrido prefijado.

La coordinación visopedica se la considera como una sucesión de movimientos perfectamente ordenados y estructurados, que permiten mejor control y dominio del movimiento. A continuación se citará algunos ejemplos de la mencionada coordinación como le dominio de balón, conducción, dribling, control, pases, regates. (Mazon, 2005, pág. 46)

Estos resultados no solo se plasmará la capacidad coordinativa segmentaria aludida, sino, además, la experiencia o practica previa que la persona evaluada tiene una habilidad concreta como es la conducción del balón con los pies; obviamente, ello habrá de ser tenido en cuenta a la hora de interpretar correctamente los resultados.

2.1.20.1 Dominio del balón

Los atletas agrupados en círculos (unos detrás de otros) cada uno con el balón. El ejercicio se inicia con los jugadores realizando conducción de balón con el pie izquierdo, con el pie derecho y alternativamente, con los dos pies alrededor del círculo central, a una señal sonora o visual dada por educador/entrenador, conducen el balón hasta la zona indicada por él. Sera vencer aquel que en primer lugar llegue a la zona de referencia con el balón debidamente controlado.

Es necesario contar con un tiempo de dedicación a la conducción y no debemos quemar fases por precipitación e incluir variaciones de gestos – tipo sin llegar al dominio de la acción básica para alcanzar la técnica individual suficiente que además, sea de estructurar para otras acciones técnicas. (Vázquez, 2003, pág. 52)

La conducción correcta nos lleva al regate, a la pared, al golpeo, al pase, etc. Para el desarrollo de la conducción no es necesaria la ayuda colectiva, aunque en el juego la favorezca pero que, en su aplicación técnica, a veces, está de más, puesto que para realizar y mejorar la conducción no son necesarios, sofisticados medios, como disponer de terrenos adecuados, de compañeros, de dedicación, de tiempo, además de balón.

2.1.20.2 Conducción

Uno de los medios de ataque individual más utilizado es la conducción del balón, por ejemplo, una irrupción que finaliza con un tiro o con un pase

al compañero que está libre en posición ventajosa. La eficacia de la conducción del balón aumenta con la mayor rapidez y mayor técnica individual que posea el jugador. Durante el juego se presentan también situaciones que tienen que detener el balón y frenar el ritmo de juego.

La conducción se la puede hacer con el pie derecho, pie izquierdo, esto se lo puede hacer en línea recta o con obstáculos, los deportistas pueden conducir libremente o en slalom con las diferentes superficies de contacto.

2.1.20.3 Dribling o regate

Durante la acción de ataque individual, el jugador delantero entra en contacto con la defensa enemiga. Para mantenerse en posesión del balón, se requieren habilidades especiales de lucha que concuerdan con el reglamento de juego. Tanto el regate, como también el juego de cuerpo, son armas eficaces para un jugador que se decide por el ataque individual y lucha con el contrario. Este ejercicio se le puede hacer de distintas maneras o formas para driblar en línea recta o slalom, aquí se evalúa la coordinación y habilidad del deportista.

Regates: Jugador con balón supera al contrario sin perder el balón. Es engaño con balón.

- De velocidad. Con aceleración brusca.
- De seguridad: Protegiendo la posesión del balón
- Engaño: Utiliza movimiento para distraer, al contrario
- Doble. Más de un toque
- Con finta: Previa finta
- Cambio de velocidad
- Por encima del contrario
- Pequeño puente
- Gran puente

- Parada
- Recorte

2.1.20.4 Fase de desarrollo de los elementos técnico

Esta fase puede ser difícil de diferenciar y verdaderamente no ha de representar una transformación brusca sino una continuidad en los contenidos hacia aquellos que comportan acciones de grupo específicas de cada especialidad deportiva, perfeccionar las habilidades aprendidas anteriormente y ver su inteligencia dentro de las combinaciones tácticas simples (entre, tres, cuatro jugadores (del deporte en cuestión).

Una vez aprendidos los fundamentos básicos del deporte y las ambiciones tácticas más sencillas, es el momento de empezar a incluir la técnica y la táctica de los puestos específicos de la modalidad deportiva, aunque teniendo en cuenta que todos los jugadores deben indistintamente aprender todos los puestos, para que con posterioridad podemos especializarse definitivamente al jugador. Una especialización temprana sobre un puesto específico (portero, pívot) puede hipotecar al jugador para toda la vida ya que le privamos de una rica motricidad que más adelante le puede ser indispensable. (Tico, 2005, pág. 43)

Para concluir en estas edades se debe trabajar muchísimo con las capacidades coordinativas, especialmente la coordinación de los movimientos óculo pédicos, que es lo que se practica en el fútbol, es por ello que deben utilizar variedad de juegos pre deportivos, toda actividad física técnica del fútbol debe ser tratada de forma lúdica, sin llegar a la especialidad deportiva, porque como se dijo anteriormente es hipotecar.

2.1.21 Entrenamiento infantil

Los niños y los jóvenes necesitan retos para su desarrollo, pero también precisan de una adecuada protección. Practicar un deporte es, en estas

edades, una importante oportunidad para la salud, el esfuerzo y la capacidad de rendimiento. Pero, para conseguir efectos positivos, es necesario un correcto desarrollo de la actividad deportiva individual.

El deporte en la edad infantil y juvenil favorece el desarrollo de las funciones biológicas y de las estructuras orgánicas. Una exigencia superior a la media, como ocurre en el caso de los deportistas de rendimiento, exige, sobre todo en esta edad, unos conocimientos por parte del entrenador y de los padres con el fin de asegurar el esfuerzo, y con él la salud. Sin los adecuados conocimientos tanto de fisiología del desarrollo como de la fisiología de los sistemas orgánicos no es posible garantizar en la formación deportiva una protección ante los trastornos de la salud ni asegurarse ante los efectos de la adaptación.

Sin los conocimientos de los efectos del ejercicio físico, de las cargas que sufre el organismo cuando tiene lugar el esfuerzo, no se puede calcular el riesgo, cada vez más creciente, que suponen unas gradualmente incrementadas exigencias de rendimiento y de esfuerzo. En los tipos de deporte en los que debido a las propicias bases funcionales se debe desarrollar un alto rendimiento en los años más tempranos, se tiene que adaptar muy especialmente los conceptos de formación y las medidas de entrenamiento para la acomodación del ejercicio físico a las situaciones biológicas individuales. Esto es necesario para proteger la salud a lo largo del transcurso del desarrollo del rendimiento. (Frohner, 2003, pág. 7)

En otras modalidades deportivas y en el deporte de base hay que aprovechar decisivamente la edad infantil y juvenil para conseguir un alto nivel de capacidad de esfuerzo en el organismo. Los requisitos necesarios para ello son los conocimientos generales sobre la capacidad de esfuerzo deportivo de este grupo de edad y sobre los periodos temporales adecuados para la mejora sistemática.

Los niños y los jóvenes se diferencian mucho del adulto, no sólo por sus distintas dimensiones, sino también por la variación de su función. Por ello,

no constituye un modelo de escala reducida del adulto. Las diferencias en el estado biológico tienen que ver sobre todo con la fisiología del desarrollo. Las diferencias entre el niño, el joven y el adulto se calculan, sobre todo, a partir del estado de maduración y la dinámica de la madurez. La característica especial del niño es el desarrollo por fases con un transcurso diferenciado en la madurez de órganos y sistemas.

2.1.22 Principios metodológicos de acuerdo a la edad de los niños

Este principio propone que el entrenamiento se trabajen todos los componentes que influyen en que el jugador sea completo, sin dedicar excesiva atención a ninguno de ellos, lo que podría provocar abandonar el entrenamiento en otras facetas quizá menos importantes a priori, pero a lo larga básicas en la formación del jugador.

El peligro que puede acarrear no contar con este principio es el de caer en la búsqueda de una excesiva especificidad para lo que el jugador quizá no este aun preparado. No es bueno orientar todo el tiempo de los entrenamientos a desarrollar un solo ámbito, aunque este sea estratégico, que en teoría es el que engloba a todos los demás. Esto puede hacer que los jugadores olviden la importancia de los otros ámbitos, como pueden ocurrir cuando un jugador está más pendiente de hacer el movimiento que le hemos más explicado que ha de pasar bien el balón antes de hacerlo, con la cual, aunque realice bien el gesto técnico no servirá de nada si antes de perdido el balón.

Este principio se basa en que cada nuevo aprendizaje se apoya en un aprendizaje asimilado anteriormente, y esta es una realidad en la formación de un jugador que siempre debemos tener presente. Es innegable que para que un jugador pueda defender en bloque, coordinado con sus otros compañeros, antes debe aprender a hacerlo solo para conocer las bases de la defensa. Una vez conseguido esto podrá aprender a defender junto a

los demás, con el grupo, pero sin dejar jamás de tener en la cabeza las premisas que le dictan como se hace de la defensa individual.

2.1.23 Progresión

Se basa en la relación existente entre la carga de entrenamiento y la adaptación que la asimilación de esa carga produce en el jugador. La razón de ser del progreso en la cantidad o en la cualidad del trabajo a realizar es obligar al jugador a mejorar para poder adaptarse a la dificultad creciente de los problemas que se le plantean.

Es un hecho que nuestros jugadores no aprenderán lo mismo si les proponemos unas tareas tan simples que no les exija esfuerzo que si deben hacer ejercicios complicados que les obliguen a esforzarse para conseguir realizarlos. Por esta dificultad de los ejercicios propuestos ha de ser progresiva y siempre adaptada a la capacidad que en ese momento tengan nuestros jugadores. (Velasco J. , 2003, pág. 57)

Si vemos que realizar un ejercicio que un año antes le motivaba ahora no lo hace, debemos cambiarlo aumentando la dificultad para conseguir que les devuelva a motivar, pues al resultarles difícil de resolver se implicaran más en el entrenamiento tratar de resolver la situación que les hemos planteado.

2.1.24 Juegos de coordinación

Los juegos de coordinación son definimos como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores del movimiento, agonistas y antagonista, interviniendo los mismos en el momento preciso con la velocidad y la intensidad adecuadas. Los juegos de coordinación serán, por tanto, aquellos cuyo objetivo se basa en el perfeccionamiento, en la armonía, en el control y en la eficacia del movimiento.

Como es muy bien sabido, se entiende por coordinación la capacidad de efectuar simultáneamente o alternativamente un movimiento y de mantener en desplazamiento uno o varios segmentos mientras uno o los otros permanecen en reposo. La coordinación está unida, por tanto, al concepto de resolución muscular, es decir, a la capacidad de regulación entre la contracción de los agonistas y la relajación de los antagonistas.

La coordinación es una secuencia de movimientos correctamente ordenados que se producen en respuesta a un estímulo sensorial. Va asociado al concepto de rentabilidad, es decir, conseguir el objetivo con el menor gasto energético y el menor uso de unidades motrices (exactitud, economía y automatismo) (Méndez, 2004, pág. 56)

Los juegos pre deportivos, que gozan de casi todas las cualidades señaladas en los anteriores grupos, aunque persiguen el acercamiento técnico – táctico a un deporte en concreto. Sin pretender realizar un análisis exhaustivo de todos los deportes existentes, estos juegos pre deportivos son actividades físicas que son la antesala para llegar posteriormente a los juegos deportivos.

2.1.25 Objetivos generales para la formación deportiva

Es importante es que desde cada club o entidad deportiva se reflexione y determine los objetivos que sus jugadores deberían alcanzar. Un ejemplo podría ser el siguiente:

- Dominar las habilidades técnicas y los principios metodológicos, independientemente de la variedad de situaciones de juego ofensivos y defensivos asentando las bases para una aplicación creativa.
- Mejorar de forma armónica y compensada sus cualidades físicas y coordinativas, entendiendo su desarrollo como parte inherente a su evolución futbolística, minimizando la aparición de lesiones y patologías deportivas.

- Incrementar de manera progresiva su capacidad de atención, la rapidez en la discriminación preceptiva y la concentración e interpretación de la situación de juego, decidiendo y ejecutando la opción más eficaz para el equipo en cada momento de juego.
- Comprender las características del juego en su vertiente normativa, técnica, táctica, psicológica, sociológica y física.
- Desarrollar las bases que permitan al jugador incorporarse a etapas competitivas de mayor complejidad, reconocimiento en la auto exigencia el esfuerzo personal, la capacidad autocritica, ye trabajo en equipo, actitudes fundamentales para conseguirlo.
- Estabilizar los hábitos higiénicos en la práctica del fútbol, considerando imprescindibles aspectos como el calentamiento, ejercicios compensatorios, aseo personal, uso de material adecuado.

2.2 Posicionamiento teórico personal

El fútbol infantil ha evolucionado mucho, debido a muchos estudios que se ha hecho con estas edades, pero sin embargo se sigue cometiendo muchos errores en la forma de enseñar o entrenar, porque a los niños se les trata como adultos o se adapta procesos de entrenamiento en menor volumen e intensidad. Pero lamentablemente eso no es así, por cuanto se debe tomar en cuenta muchos factores intrínsecos como la edad biológica y cronológica, la aptitud, la motivación, la perseverancia y los extrínsecos como son los padres de familia, entrenadores, recursos materiales, espacios físicos, condiciones climáticas, el contexto o lugar de influencia del niño, en fin, algunos otros factores que posiblemente se nos olvide y que influyen los procesos de formación deportiva.

Esta investigación está fundamentada por la teoría cognitiva, que según Piaget sigue algunas etapas para los procesos de aprendizaje de los nuevos contenidos, es por ejemplo que se da para que exista un aprendizaje, es a adaptación, que es sinónimo de familiarizarse con el

nuevo medio, los materiales, los ejercicios que el docente le imparte con el objetivo que el niño o el joven se adapte a los nuevos movimientos pero sin alcanzar la especialización deportiva con respecto a la coordinación visopédica.

Otra de las fases es la de acomodación a los nuevos movimientos y técnicas por medio de juegos pre deportivos, juegos motores, juegos de coordinación, juegos motores, estas actividades lúdicas son parte de la formación deportiva y de la iniciación deportiva, que son la base fundamental para que los niños tengan un buen proceso de formación y no tengan dificultades en el aprendizaje de una técnica deportiva.

La asimilación es la fase principal del aprendizaje de los movimientos, en estas edades tempranas deben estar los mejores entrenadores con muchos o amplios conocimientos sobre el fútbol, porque este deporte es muy amplio porque necesita de variedad de ejercicios y juegos que contribuyan en los procesos de iniciación deportiva. A los niños se les debe enseñar por medio de juegos pre deportivos, sin llegar a la especialidad deportiva, para ello se le debe aplicar el principio de la multilateralidad y de la progresión, que son principios pedagógicos, que se les deben poner en práctica, todos estos ejercicios que se les enseñe a los niños los ejercicios de manera progresiva, sin llegar a la especialidad. También se con la práctica del fútbol es lógico que los niños desarrollen la coordinación general, la coordinación especializada, la coordinación visopedica, que se la desarrolla por medio de variedad de ejercicios que serán implementados en la propuesta de investigación.

El preparar técnicamente a los jugadores y el desarrollo de las capacidades coordinativas son la base fundamental, para que los niños desarrollen sus movimientos de manera adecuada, la coordinación vipédica es una de las cualidades físicas más importantes dentro de los procesos de formación deportiva, porque el maestro con la hábil conducción de los ejercicios logrará sentar una buenas futbolísticas capaz

que el niño cuando sea adulto no tenga dificultades y no se le tenga que enseñar recién los fundamentos combinados con una adecuada coordinación.

2.3 Glosario de términos

Agrandar: Ampliar espacios para efectos de ataque y defensa, en lateralidad o profundidad.

Agresividad: Actitud y disposición mental y física adoptada en las diferentes situaciones de juego.

Apoyo: Respaldo inmediato a la acción uno o varios compañeros, tanto en defensa como en ataque.

Ayuda: Serie de acciones realizadas para ampliar posibilidades.

Cambio de ritmo: Pasar sorpresivamente de una dirección a otra.

Capacidad: Aptitud, talento, cualidad que dispone alguien para el buen ejercicio de algo.

Condición física: Resultado de un proceso de ejercitación que suele ser medido mediante la aplicación de tests físicos motores.

Entrenamiento: Cualquier preparación o adiestramiento con el propósito de mejorar el rendimiento físico o intelectual.

Espacios: División del partido en periodos y ritmos.

Equilibrio: Base fundamental en toda propuesta de juego que maneja relación defensa ataque.

Evaluación: Proceso sistemático, integrado y continuo que sirve para observar los logros alcanzados.

Fundamentos: cada una de las acciones que componen el juego puede ser ofensiva y defensiva

Guía: Instructivo programado para llevar al estudiante el aprendizaje de manera autónoma.

Medición lateral: Se marca de lado y se palpa la posición del adversario, disposición para anticipar.

Líneas: Ubicación imaginaria de líneas en el campo, marcadas con las posiciones de los jugadores.

Pase: Es la acción de pasar la pelota a un compañero con seguridad y precisión

Parar líneas: Asignar la ubicación a los jugadores dentro de la cancha, en una zona determinada.

Pausa: Controlar el balón para definir el ritmo y dirección de la siguiente acción, sin caer en exceso de lentitud lo que nos llevaría a perder el factor sorpresa.

Reducción: Efecto de ir por el balón, ajustar la marca con agresividad, efectúa sobre el balón y en el espacio.

Respaldo de líneas: Una línea siempre juega con relación a la siguiente para brindarle los apoyos necesarios.

Romper líneas: Eludir la marca de la respectiva línea.

Rotación: Desplazamiento con sentido, con intención de favorecer la acción del poseedor del balón, la cual se efectúa con o sin balón.

Sectorización: División del campo en zonas de referencia para funciones defensivas y ofensivas.

Técnica: Es el dominio completo que todo jugador de fútbol debe tener con el balón, con todas las partes permitidas.

Traslación: Transporte y manejo del balón, conducción y protección utilizada en ciertas zonas del campo de no compromiso.

Zonas: Distribución imaginaria de la cancha, las cuales pueden ser libres no ocupaciones adversarias y hacia los cuales se debe jugar.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca las capacidades coordinativas para la enseñanza del fútbol en los niños de 8 a 12 años?
- ¿Cómo evaluar los fundamentos técnicos del fútbol a los niños de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”?
- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de la coordinación a los niños de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físicos de coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol?

2.5 Matriz Categorial

| Concepto | Categorías | Dimensiones | Indicadores |
|--|---------------------------|--|----------------------------|
| Es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. | Práctica de fútbol | Fundamentos técnicos individuales | Dominio de balón |
| | | | Conducción |
| | | | Recepción |
| | | | Golpeo |
| | | | Regate |
| | | | Cabeceo |
| | | Fundamentos técnicos colectivos | Remate |
| | | | El pase |
| | | | El relevo |
| | | | La pared |
| Son los movimientos donde se comprometen básicamente los ojos y los pies. Es la técnica de posturas y posiciones acorde a objetos, la trayectoria de los pies en un juego, actividad en un espacio determinado | Coordinación | Coordinación Global o dinámica General | Coordinación y resistencia |
| | | | Coordinación y fuerza |
| | | Coordinación visopedica | Dominio |
| | | | Pie derecho |
| | | | Pie izquierdo |
| | | | Conducción |
| | | | Pie derecho |
| | | | Pie izquierdo |
| | | | Dribling |
| | | | Slalom |
| En línea recta | | | |

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

3.1.1 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación se le utilizó para la elaboración y construcción de la investigación y propuesta acerca de la incidencia de la práctica de fútbol en el desarrollo de la coordinación visopedica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la Cantera, para ello se basaron en libros, revistas, artículos científicos, páginas web etc.

3.1.2 Investigación de campo

Esta investigación se utilizó para hacer los procesos de investigación en el lugar de los hechos en la escuela de fútbol la Cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016, esta escuela permitió recabar información relacionada con el problema de investigación acerca de los fundamentos del fútbol y la coordinación visopédica, estos datos proporcionados por los estudiantes serán procesados para luego ser analizados.

3.1.3 Investigación descriptiva

La investigación se utilizó para describir rasgos o características de los fundamentos del fútbol y la coordinación visopedica de los niños de 8 a 12 años de Iniciación dentro de la escuela de fútbol la Cantera de Ibarra para ello se utilizó la técnica de investigación de la observación científica.

3.1.4 Investigación propositiva

Este tipo de investigación sirvió para formular la propuesta de investigación, luego de conocer los datos acerca del tema de investigación la incidencia de la práctica de fútbol en el desarrollo de la coordinación visopedica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la Cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”.

3.2 Métodos

3.2.1 Método inductivo

Este método de investigación parte de hechos particulares a generales, en este caso se va construyendo el marco teórico desde los indicadores para llegar a las variables acerca de la incidencia de la práctica de fútbol en el desarrollo de la coordinación visopedica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la Cantera.

3.2.2 Método deductivo

Este método de investigación parte de hechos generales a particulares, en este caso se va construyendo el marco teórico desde las categorías para llegar a los indicadores acerca de la incidencia de la práctica de fútbol en el desarrollo de la coordinación visopedica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la Cantera.

3.2.3 Método analítico

Este método de investigación se utilizó para realizar el análisis de la aplicación de la encuesta aplicada a los entrenadores y la ficha de observación aplicada a los niños acerca de la Incidencia de la práctica de

fútbol en el desarrollo de la coordinación visopedica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la Cantero de Ibarra.

3.2.4 Método sintético

Este método de investigación se utilizó con el objetivo de redactar las conclusiones y recomendaciones de acuerdo a los resultados de las preguntas de las técnicas de investigación acerca de la incidencia de la práctica de fútbol en el desarrollo de la coordinación visopedica de los alumnos de 8 a 12 años.

3.2.5 Método estadístico

Este método de investigación se utilizó para representar la información relacionada al problema en porcentajes, cuadros, gráficos, diagramas circulares acerca de la práctica de fútbol en el desarrollo de la coordinación visopedica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la Cantero.

3.3 Técnicas e instrumentos

Para recabar la información relacionada con el problema de investigación se utilizó una encuesta para aplicar a los profesores y una ficha de observación para aplicó a los niños acerca de la incidencia de la práctica de fútbol en el desarrollo de la coordinación visopedica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la Cantero de Ibarra.

Encuestas. - A través de las encuestas se recopiló la información más importante y necesaria por medio de cuestionarios con preguntas cerradas para los entrenadores y una ficha de observación a los jugadores quienes

serán la fuente de la investigación, para obtener datos reales sobre el problema planteado en la investigación.

Ficha de Observación. - Se aplicó una ficha de observación a los jugadores quienes serán la fuente de la investigación, para obtener datos reales sobre el problema planteado en la investigación.

3.4 Población

Comprende como a continuación se detalla en el presente cuadro.

| CATEGORIAS | ALUMNOS | ENTRENADORES |
|------------|---------|--------------|
| Sub 8 | 20 | 1 |
| Sub 10 | 20 | 1 |
| Sub 12 | 20 | 1 |
| TOTAL | 60 | 3 |

Fuente: Escuela de fútbol la Cantera.

3.5 Muestra

No se aplicó ningún tipo de prueba estadística, por cuanto se trató de una población demasiado pequeña, lo cual no amerita la aplicación de ninguna fórmula estadística, es decir se trabaja con toda la población.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para realizar el análisis e interpretación de resultados acerca de la incidencia de la práctica de fútbol en el desarrollo de la coordinación visopédica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”. Se utilizó la siguiente metodología, primeramente, se aplicó las técnicas de investigación tanto a entrenadores y jugadores de esta importante categoría formativa.

Primeramente, se tabulo la información relacionada con el problema, posterior a ello se representó en cuadros, porcentajes y gráficos, para posteriormente realizar el respectivo análisis de acuerdo a los objetivos formulados y las respuestas de cada una de las encuestas y ficha de observación de los fundamentos técnicos del fútbol y de los aspectos relacionados a la coordinación visopédica de este importante club la Cantera.

Las respuestas adquiridas por los estudiantes, se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de cada pregunta
- Cuadro
- Gráfico
- Análisis e interpretación en función de la información relacionada con la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

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

Pregunta N° 1

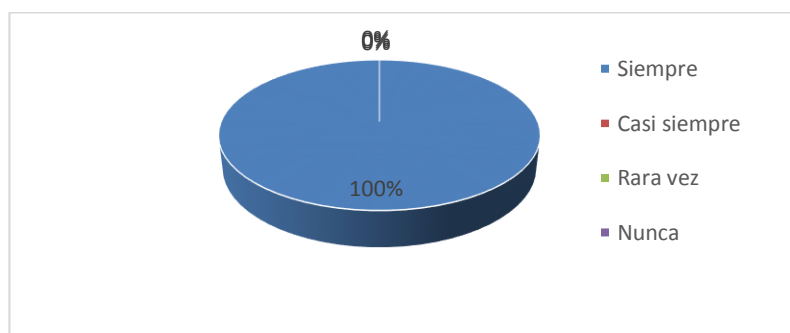
¿Considera usted que el fútbol es una alternativa para el desarrollo físico y mental?

Cuadro N° 1 Fútbol alternativa desarrollo físico y mental

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Siempre | 3 | 100% |
| Casi siempre | 0 | 0% |
| Rara vez | 0 | 0% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada entrenadores Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 1 Fútbol alternativa desarrollo físico y mental



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se evidencia que la totalidad de los entrenadores encuestados indican que el fútbol es una alternativa para el desarrollo físico y mental, es por ello, que este deporte ayuda mucho en los procesos de formación integral de los niños y este practicado a nivel de todo el mundo.

Pregunta N° 2

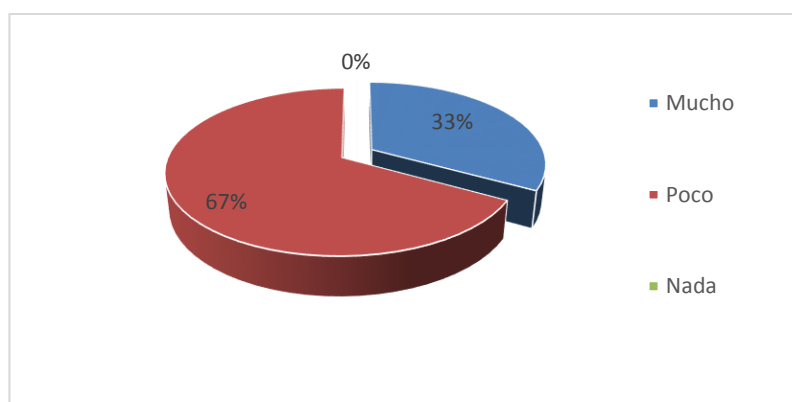
¿Conoce los objetivos que persigue la coordinación visopedica, para la enseñanza del fútbol?

Cuadro N° 2 Objetivos persigue coordinación visopedica

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Mucho | 1 | 33% |
| Poco | 2 | 67% |
| Nada | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada entrenadores Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 2 Objetivos persigue coordinación visopedica



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que poco conoce los objetivos que persigue la coordinación visopédica, para la enseñanza del fútbol y en menor porcentaje está la alternativa mucho, el entrenador debe conseguir que se logra con este trabajo a largo plazo y como ayuda en los procesos de formación.

Pregunta N° 3

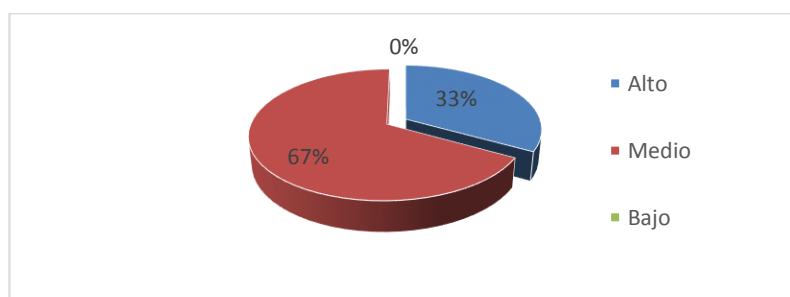
¿Su nivel de conocimientos acerca las capacidades coordinativas para la enseñanza del fútbol son?

Cuadro N° 3 Conocimiento capacidades coordinativas

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Alto | 1 | 33% |
| Medio | 2 | 67% |
| Bajo | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada entrenadores Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 3 Conocimiento capacidades coordinativas



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que su nivel de conocimientos acerca las capacidades coordinativas para la enseñanza del fútbol son medio y en menor porcentaje está la alternativa alto, deben profundizar en el conocimiento y en el trabajo de estas cualidades porque es la base para futuros trabajos físico- técnicos.

Pregunta N° 4

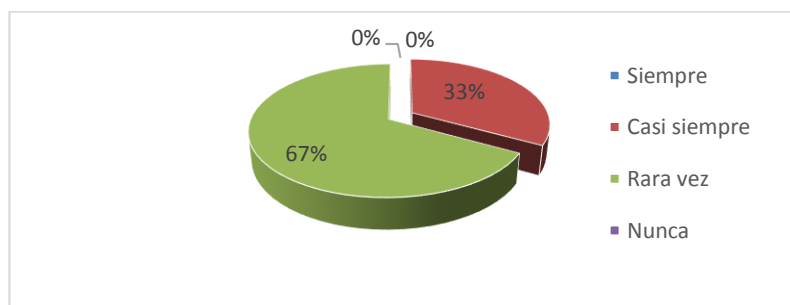
¿Evalúa a sus estudiantes las capacidades coordinativas y de manera particular, la coordinación visopédica?

Cuadro N° 4 Evalúa las capacidades coordinativas

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Siempre | 0 | 0% |
| Casi siempre | 1 | 33% |
| Rara vez | 2 | 67% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada entrenadores Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 4 Evalúa las capacidades coordinativas



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que rara vez evalúa a sus estudiantes las capacidades coordinativas y de manera particular, la coordinación visopédica en menor porcentaje está la alternativa casi siempre, esta situación preocupa por cuanto el entrenador debe tener una estadística de cómo va evolucionando el deportista con respecto a sus fortalezas y debilidades con respecto a estas capacidades.

Pregunta N° 5

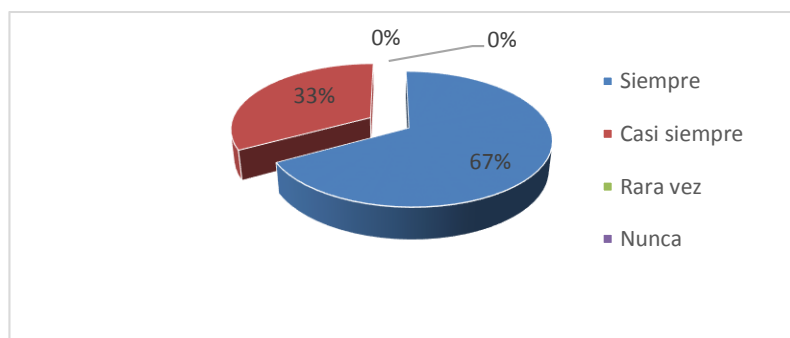
¿Evalúa los fundamentos técnicos del fútbol?

Cuadro N° 5 Evalúa fundamentos técnicos del fútbol

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Siempre | 2 | 67% |
| Casi siempre | 1 | 33% |
| Rara vez | 0 | 0% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada entrenadores Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 5 Evalúa fundamentos técnicos del fútbol



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que siempre evalúa los fundamentos técnicos del fútbol en menor porcentaje está la alternativa casi siempre, esto se lo debe hacer cada mes con el objetivo de ir avanzando en la enseñanza de los fundamentos, fortaleciendo los débiles y los otros fundamentos cada vez mejorándolos.

Pregunta N° 6

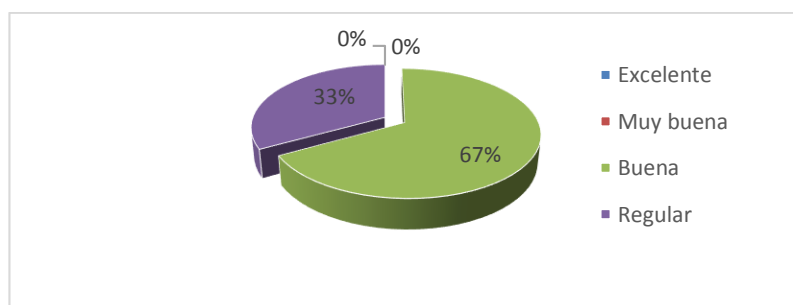
¿Cuál es su nivel de desarrollo de la coordinación visopédica de sus deportistas?

Cuadro N° 6 Nivel desarrollo coordinación visopédica

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 0 | 0% |
| Muy buena | 0 | 0% |
| Buena | 2 | 67% |
| Regular | 1 | 33% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada entrenadores Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 6 Nivel desarrollo coordinación visopédica



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que el nivel de desarrollo de la coordinación visopédica de sus deportistas es buena en menor porcentaje está la alternativa regular, se debe trabajar en estas edades de forma permanente con el objetivo de sentar las bases deportivas de los diferentes fundamentos técnicos del fútbol.

Pregunta N° 7

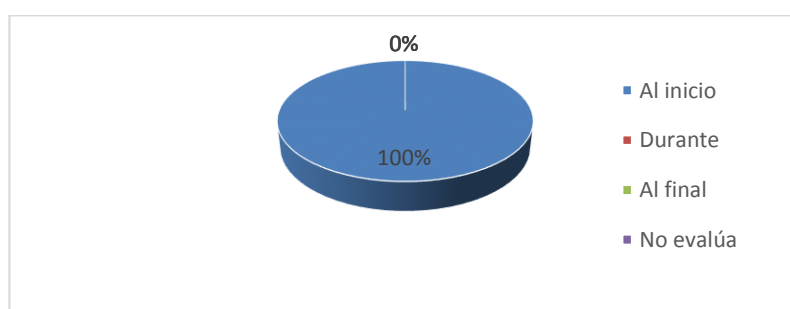
¿Cada que tiempo evalúa los fundamentos físico – técnicos?

Cuadro N° 7 Evalúa los fundamentos físico – técnicos

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Al inicio | 3 | 100% |
| Durante | 0 | 0% |
| Al final | 0 | 0% |
| No evalúa | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada entrenadores Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 7 Evalúa los fundamentos físico – técnicos



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se revela que la totalidad de los entrenadores encuestados indican que evalúa los fundamentos físico – técnicos al inicio de la temporada, si bien la evaluación de los fundamentos técnicos se le debe hacer en forma permanente con el objetivo de ir corrigiendo errores de las debilidades que presentan los deportistas al momento de practicar este deporte.

Pregunta N° 8

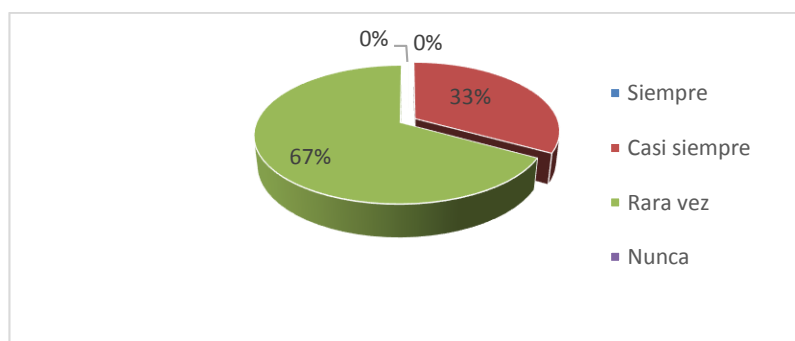
¿Lleva una ficha de evaluación y control de las capacidades visopédica, para detectar fortalezas y debilidades del fútbol?

Cuadro N° 8 Ficha de evaluación y control

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Siempre | 0 | 0% |
| Casi siempre | 1 | 33% |
| Rara vez | 2 | 67% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada entrenadores Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 8 Ficha de evaluación y control



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que rara vez lleva una ficha de evaluación y control de las capacidades visopédica, para detectar fortalezas y debilidades del fútbol, esta situación preocupa por cuando el entrenador debe tener una base de datos para seguir mejorando los fundamentos técnicos o las capacidades coordinativas débiles.

Pregunta N° 9

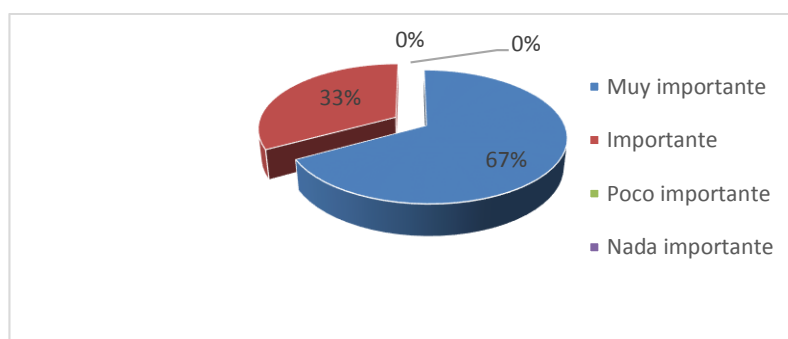
¿Según su opinión considera importante que el investigador elabore una guía didáctica de ejercicios de coordinación visopédica para la enseñanza del fútbol?

Cuadro N° 9 Guía didáctica ejercicios de coordinación

| Alternativa | Frecuencia | % |
|-----------------|------------|-------------|
| Muy importante | 2 | 67% |
| Importante | 1 | 33% |
| Poco importante | 0 | 0% |
| Nada importante | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada entrenadores Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 9 Guía didáctica ejercicios de coordinación



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que considera muy importante que el investigador elabore una guía didáctica de ejercicios de coordinación visopédica para la enseñanza del fútbol, esta propuesta ayudará a mejorar tanto los fundamentos técnicos, como las capacidades coordinativas, que son imprescindibles dentro de los procesos de formación deportiva.

Pregunta N° 10

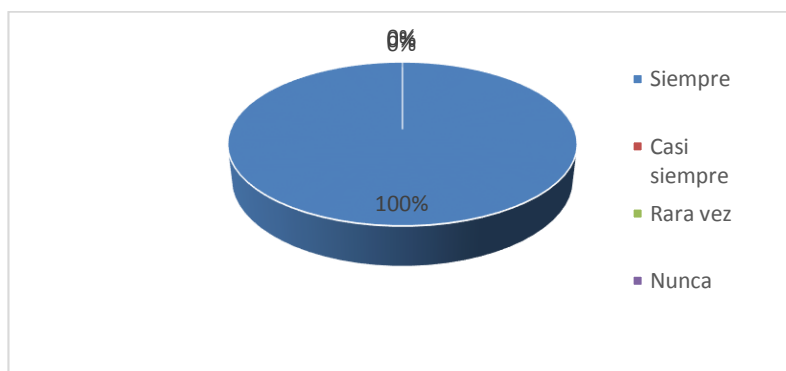
¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar la coordinación visopédica en el fútbol?

Cuadro N° 10 La aplicación de una propuesta alternativa

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Siempre | 3 | 100% |
| Casi siempre | 0 | 0% |
| Rara vez | 0 | 0% |
| Nunca | 0 | 0% |
| TOTAL | 3 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada entrenadores Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 10 La aplicación de una propuesta alternativa



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se considera que la totalidad de los entrenadores encuestados indican que siempre la aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar la coordinación visopédica en el fútbol, ayudará en los procesos de formación física, técnica y principalmente en el desarrollo de las capacidades coordinativas de manera particular la capacidad coordinativa visopédica, que se utiliza mucho en el fútbol

4.1.2 Análisis descriptivo e individual de cada ítem de la ficha de observación aplicada a los niños.

Observación N° 1

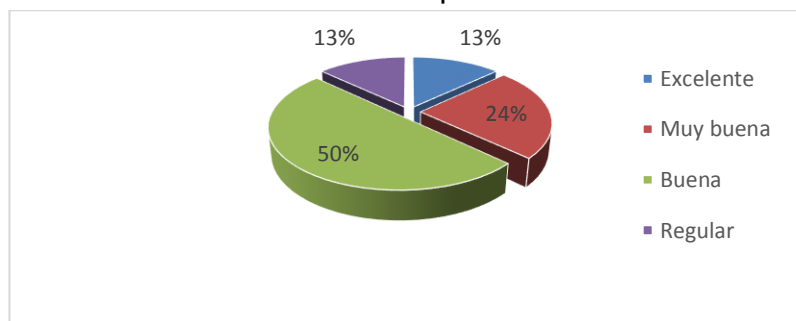
Dominio con el pie derecho

Cuadro N° 11 Dominio con el pie derecho

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 8 | 13% |
| Muy buena | 14 | 24% |
| Buena | 30 | 50% |
| Regular | 8 | 13% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Canteras.

Gráfico N° 11 Dominio con el pie derecho



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se evidencia que la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica de buena con respecto al dominio de los fundamentos técnicos con el pie derecho, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy buena, regular. El entrenador con la hábil conducción de los procesos de entrenamiento tiene que trabajar en este fundamento.

Observación N° 2

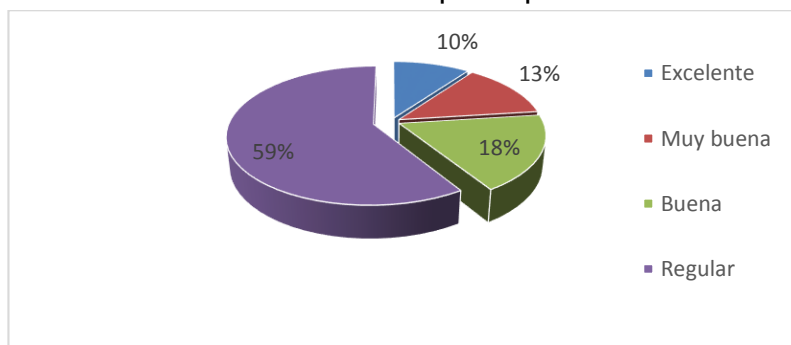
Dominio con el pie izquierdo

Cuadro N° 12 Dominio con el pie izquierdo

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 6 | 10% |
| Muy buena | 8 | 13% |
| Buena | 11 | 18% |
| Regular | 35 | 59% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 12 Dominio con el pie izquierdo



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica de regular con respecto al dominio de los fundamentos técnicos con el pie izquierdo, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy buena, buena. El entrenador con la hábil conducción de los procesos de entrenamiento tiene que trabajar en este fundamento.

Observación N° 3

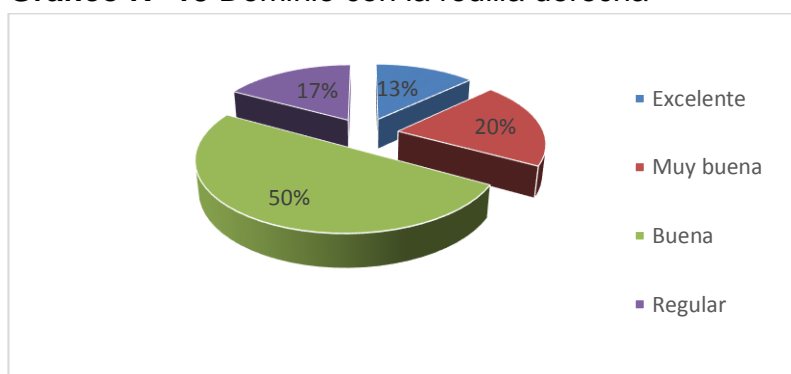
Dominio con la rodilla derecha

Cuadro N° 13 Dominio con la rodilla derecha

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 8 | 13% |
| Muy buena | 12 | 20% |
| Buena | 30 | 50% |
| Regular | 10 | 17% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 13 Dominio con la rodilla derecha



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se revela que la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica de buena con respecto al dominio de los fundamentos técnicos con la rodilla derecha, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy buena, regular. El entrenador con la hábil conducción de los procesos de entrenamiento tiene que trabajar en este fundamento.

Observación N° 4

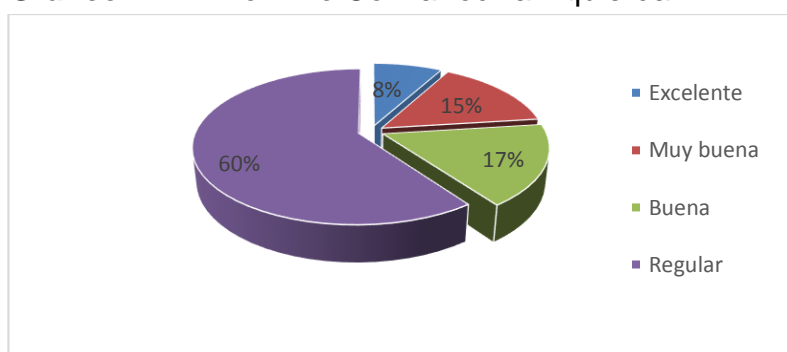
Dominio con la rodilla izquierda

Cuadro N° 14 Dominio con la rodilla izquierda

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 5 | 8% |
| Muy buena | 9 | 15% |
| Buena | 10 | 17% |
| Regular | 36 | 60% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 14 Dominio Con la rodilla izquierda



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica de regular con respecto al dominio de los fundamentos técnicos con la rodilla izquierdo, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy buena, buena. El entrenador con la hábil conducción de los procesos de entrenamiento tiene que trabajar en este fundamento.

Observación N° 5

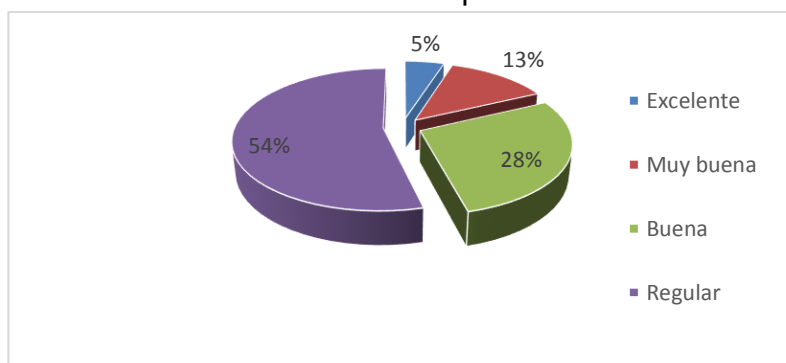
Control de balón Parada

Cuadro N° 15 Control de balón parada

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 3 | 5% |
| Muy buena | 8 | 13% |
| Buena | 17 | 28% |
| Regular | 32 | 54% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 15 Control de balón parada



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto al control de balón parada. En menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy buena, buena. Debe trabajarse en esta serie de procesos con el objetivo de mejorar cada una de ellas, aplicando juegos pre deportivos de coordinación.

Observación N° 6

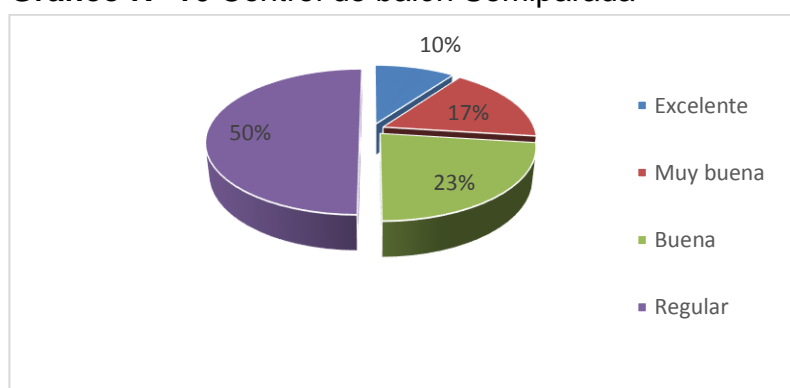
Control de balón Semiparada

Cuadro N° 16 Control de balón Semiparada

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 6 | 10% |
| Muy buena | 10 | 17% |
| Buena | 14 | 23% |
| Regular | 30 | 50% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 16 Control de balón Semiparada



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se considera que la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto a un control de balón semiparada, en menor porcentaje están las alternativas, excelente, muy buena, buena. Este tipo de trabajo se debe hacer repetidas veces hasta perfeccionar, este fundamento técnico, que es muy fundamental en un encuentro.

Observación N° 7

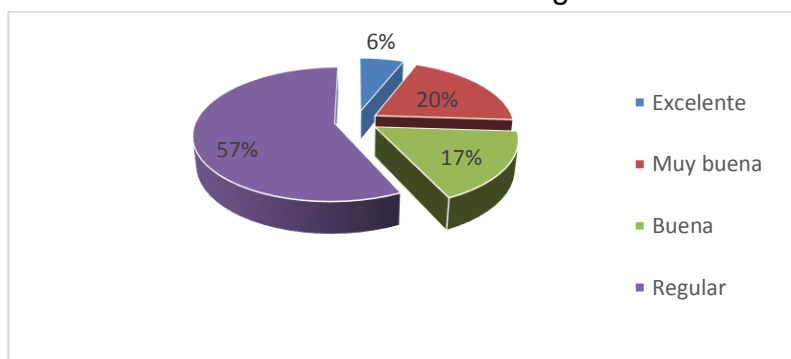
Control de balón amortiguamientos

Cuadro N° 17 Control de balón amortiguamientos

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 4 | 6% |
| Muy buena | 12 | 20% |
| Buena | 10 | 17% |
| Regular | 34 | 57% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 17 Control de balón amortiguamientos



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto al control de balón Amortiguamientos, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy buena, buena. Este fundamento técnico se lo debe realizar con el objetivo de ir mejorando y aplicar en un encuentro de fútbol.

Observación N° 8

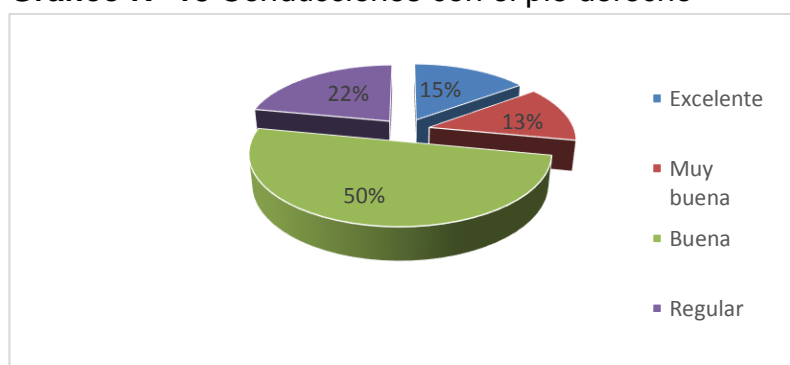
Conducciones con el pie derecho

Cuadro N° 18 Conducciones con el pie derecho

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 9 | 15% |
| Muy buena | 8 | 13% |
| Buena | 30 | 50% |
| Regular | 13 | 22% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 18 Conducciones con el pie derecho



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se concluye que la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica buena con respecto a la conducción con el pie derecho, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy buena, regular. Este fundamento técnico se lo debe realizar con el objetivo de ir mejorando y aplicar en un encuentro de fútbol.

Observación N° 9

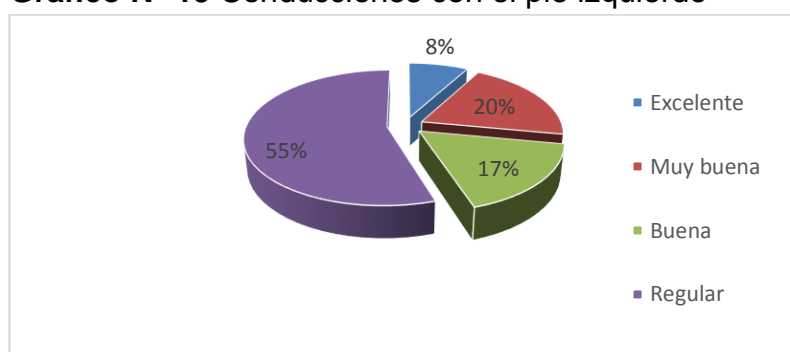
Conducciones con el pie izquierdo

Cuadro N° 19 Conducciones con el pie izquierdo

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 5 | 8% |
| Muy buena | 12 | 20% |
| Buena | 10 | 17% |
| Regular | 33 | 55% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 19 Conducciones con el pie izquierdo



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto a las conducciones con el pie izquierdo, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy buena, buena. Este fundamento técnico se lo debe realizar con el objetivo de ir mejorando y aplicar en un encuentro de fútbol.

Observación N° 10

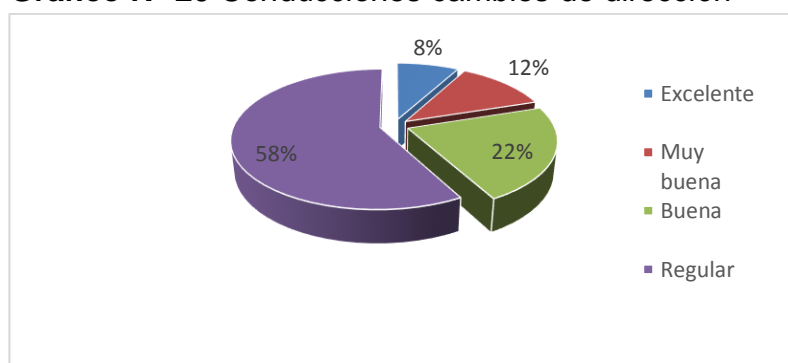
Conducciones cambios de dirección

Cuadro N° 20 Conducciones cambios de dirección

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 5 | 8% |
| Muy buena | 7 | 12% |
| Buena | 13 | 22% |
| Regular | 35 | 58% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 20 Conducciones cambios de dirección



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto a las conducciones cambios de dirección, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy buena, buena. Este fundamento técnico se lo debe realizar con el objetivo de ir mejorando y aplicar en un encuentro de fútbol.

Observación N° 11

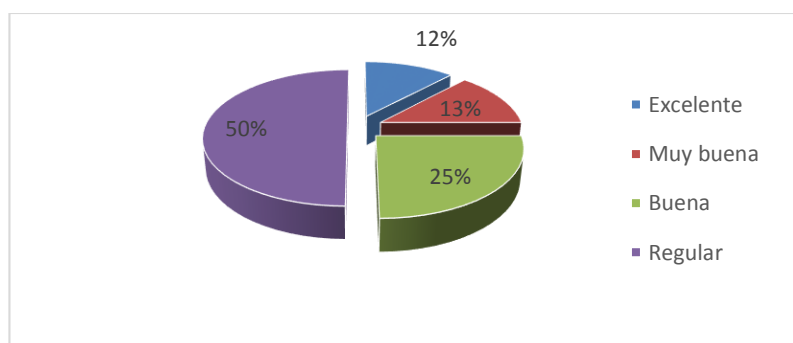
Conducciones en forma circular

Cuadro N° 21 Conducciones en forma circular

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 7 | 12% |
| Muy buena | 8 | 13% |
| Buena | 15 | 25% |
| Regular | 30 | 50% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 21 Conducciones en forma circular



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se revela que la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto a las conducciones en forma circular, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy buena, buena. Este fundamento técnico se lo debe realizar con el objetivo de ir mejorando y aplicar en un encuentro de fútbol.

Observación N° 12

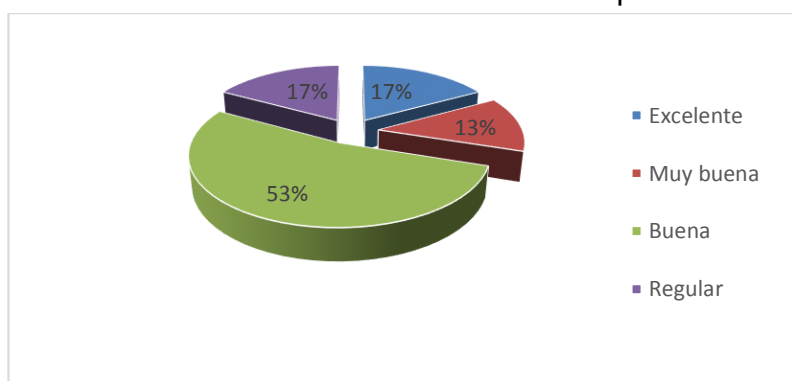
Conducción con distintas superficies

Cuadro N° 22 Conducción con distintas superficies

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 10 | 17% |
| Muy buena | 8 | 13% |
| Buena | 32 | 53% |
| Regular | 10 | 17% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 22 Conducción con distintas superficies



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se concluye que más la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica buena con respecto a la conducción con distintas superficies, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy buena, regular. El entrenador dentro de los procesos de formación deportiva, debe hacer muchas repeticiones con respecto al fundamento antes señalado.

Observación N° 13

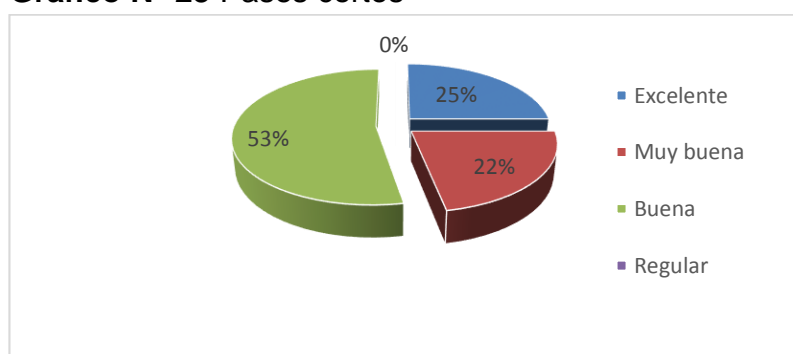
Pases cortos

Cuadro N° 23 Pases cortos

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 15 | 25% |
| Muy buena | 13 | 22% |
| Buena | 32 | 53% |
| Regular | 0 | 0% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Canteras.

Gráfico N° 23 Pases cortos



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se evidencia que más la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica buena con respecto a los pases cortos, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, regular. El entrenador del club de hacer practicar muchas veces, porque es un fundamento donde se necesita precisión para entregar el valor.

Observación N° 14

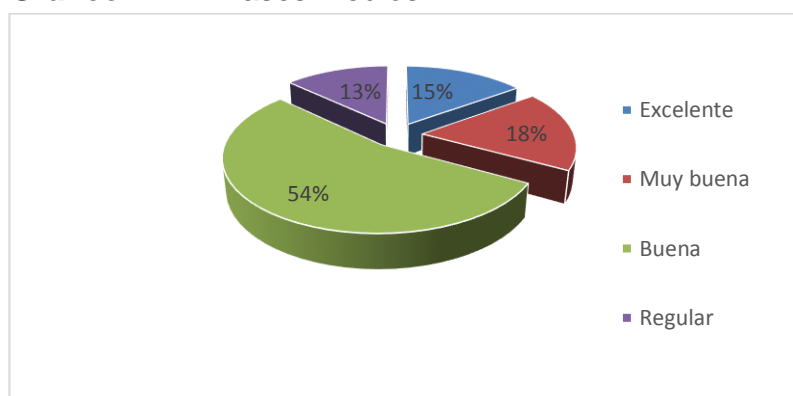
Pases medios

Cuadro N° 24 Pases medios

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 9 | 15% |
| Muy buena | 11 | 18% |
| Buena | 32 | 54% |
| Regular | 8 | 13% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 24 Pases medios



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica buena con respecto a los pases medios, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, regular. El entrenador con su hábil conducción, debe enseñar este tipo de pases, porque se necesita dentro de un encuentro de fútbol y se necesita de precisión.

Observación N° 15

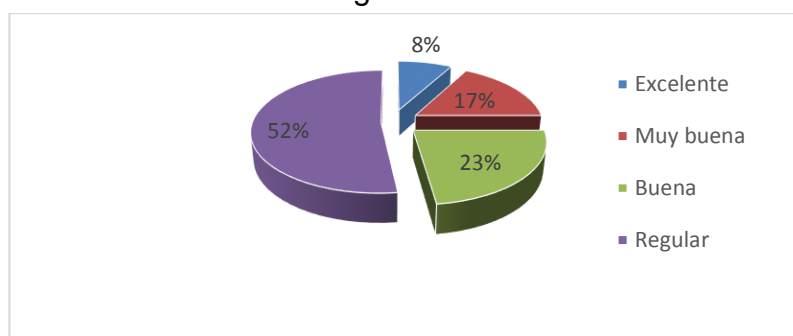
Pases largos

Cuadro N° 25 Pases largos

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 5 | 8% |
| Muy buena | 10 | 17% |
| Buena | 14 | 23% |
| Regular | 31 | 52% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 25 Pases largos



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se revela que la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto a los pases largos, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, buena. Una vez detectado estas falencias a los niños se les debe hacer varias repeticiones con el objetivo de que realice adecuadamente un partido, dentro de un campo de juego.

Observación N° 16

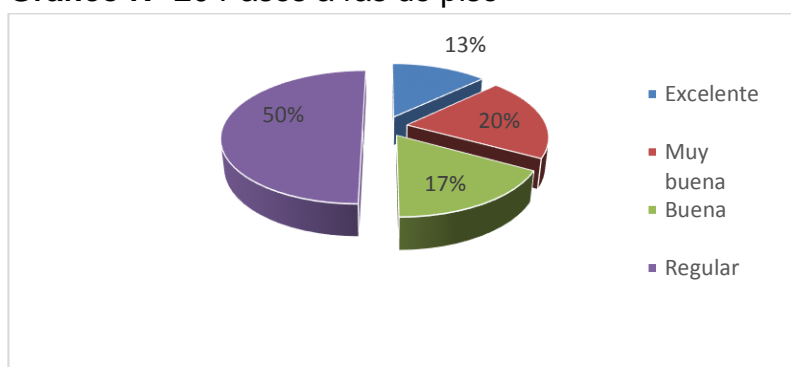
Pases a ras de piso

Cuadro N° 26 Pases a ras de piso

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 8 | 13% |
| Muy buena | 12 | 20% |
| Buena | 10 | 17% |
| Regular | 30 | 50% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 26 Pases a ras de piso



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se concluye que la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto a los pases a ras de piso, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, buena. Una vez detectado estas falencias a los niños se les debe hacer varias repeticiones para mejorar ese fundamento técnico, que tanto se le utiliza en un campo de juego.

Observación N° 17

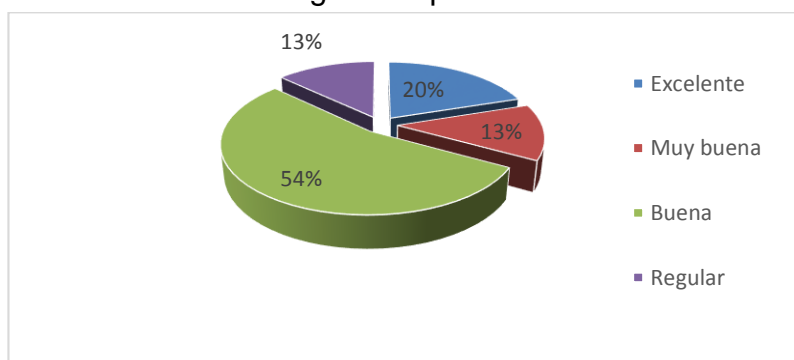
Dribling con el pie derecho

Cuadro N° 27 Dribling con el pie derecho

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 12 | 20% |
| Muy buena | 8 | 13% |
| Buena | 32 | 54% |
| Regular | 8 | 13% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 27 Dribling con el pie derecho



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se evidencia que la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica buena con respecto con el Dribling con el pie derecho, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, regular. El dribling es el fundamento técnico, que más se utiliza dentro de un partido es por ello que se debe entrenar para realizar este fundamento de la mejor manera.

Observación N° 18

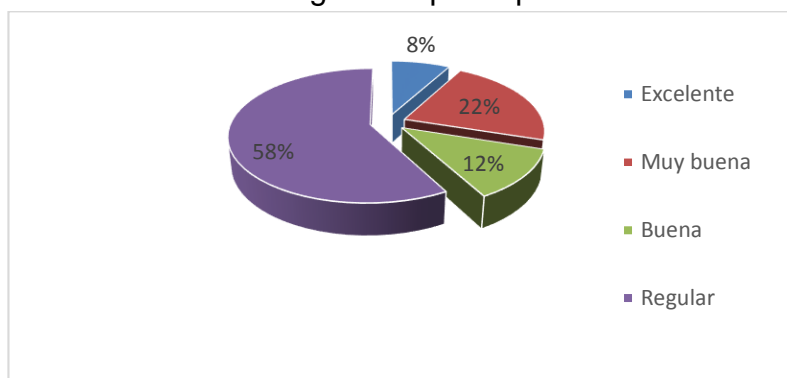
Dribling con el pie izquierdo

Cuadro N° 28 Dribling con el pie izquierdo

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 5 | 8% |
| Muy buena | 13 | 22% |
| Buena | 7 | 12% |
| Regular | 35 | 58% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 28 Dribling con el pie izquierdo



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto con el Dribling con el pie izquierdo, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. El dribling es el fundamento técnico, que más se utiliza dentro de un partido es por ello que se debe entrenar para realizar este fundamento de la mejor manera.

Observación N° 19

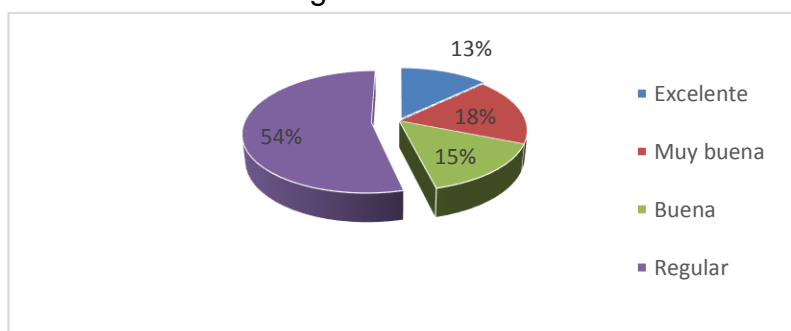
Dribling con los pies en forma alternada

Cuadro N° 29 Dribling en forma alternada

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 8 | 13% |
| Muy buena | 11 | 18% |
| Buena | 9 | 15% |
| Regular | 32 | 54% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 29 Dribling en forma alternada



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto con los Dribling con los pies en forma alternada, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. El dribling es el fundamento técnico, que debe ser practicado, para que los deportistas dominen se la pierna derecha o la izquierda, para que no tenga dificultades para driblar con la pierna que le toque.

Observación N° 20

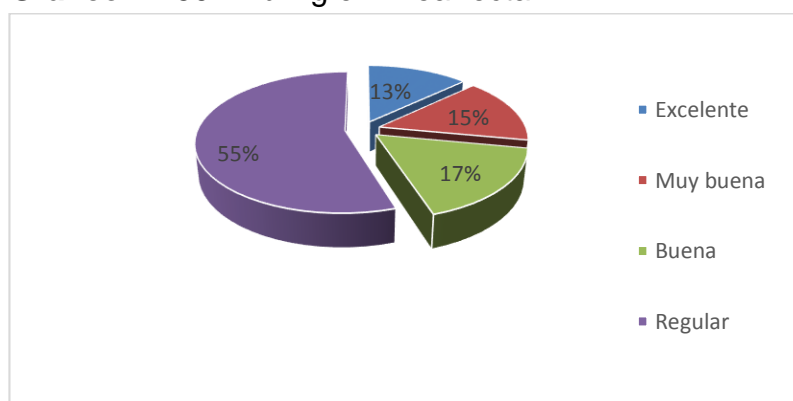
Dribling en línea recta

Cuadro N° 30 Dribling en línea recta

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 8 | 13% |
| Muy buena | 9 | 15% |
| Buena | 10 | 17% |
| Regular | 33 | 55% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 30 Dribling en línea recta



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto con el dribling línea recta, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Este fundamento técnico se necesita de mucha dedicación, para obtener adecuados resultados técnicos.

Observación N° 21

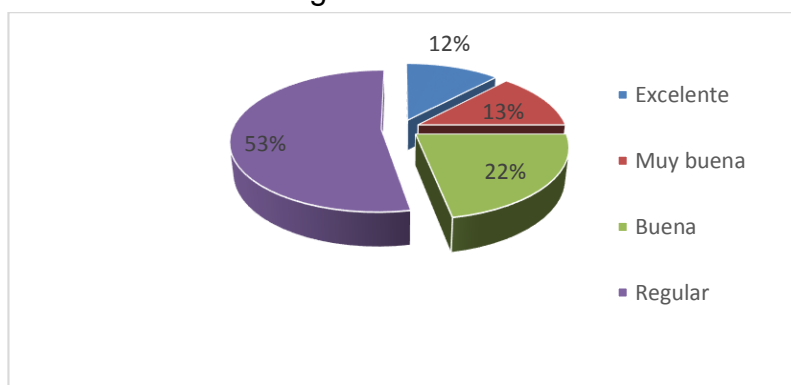
Dribling Slalom

Cuadro N° 31 Dribling Slalom

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 7 | 12% |
| Muy buena | 8 | 13% |
| Buena | 13 | 22% |
| Regular | 32 | 53% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 31 Dribling Slalom



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto con el dribling de slalom, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Este fundamento técnico se lo debe hacer a diario con el objetivo de que los niños cada vez se hagan más hábiles con respecto al dribling.

Observación N° 22

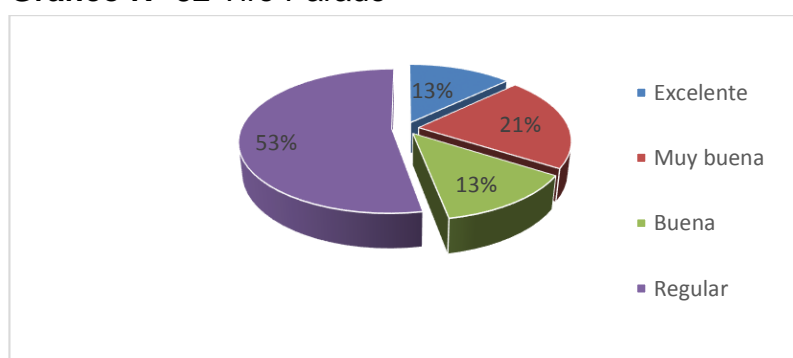
Tiro Parado

Cuadro N° 32 Tiro Parado

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 8 | 13% |
| Muy buena | 12 | 21% |
| Buena | 8 | 13% |
| Regular | 32 | 53% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Canterá.

Gráfico N° 32 Tiro Parado



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto al tiro parado, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Este fundamento técnico se debe entrenar con mucha paciencia, porque es el fundamento técnico que define los encuentros.

Observación N° 23

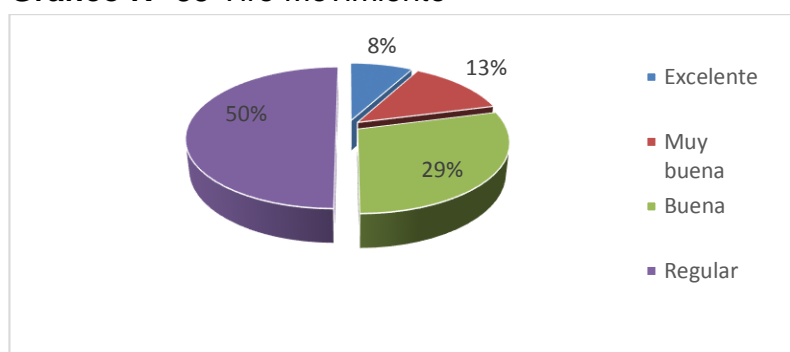
Tiro Movimiento

Cuadro N° 33 Tiro Movimiento

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 5 | 8% |
| Muy buena | 8 | 13% |
| Buena | 17 | 29% |
| Regular | 30 | 50% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Canterá.

Gráfico N° 33 Tiro Movimiento



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se evidencia que la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto al tiro en movimiento, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Deben tener especial atención cuando se entrene con este fundamento técnico, porque es un fundamento técnico ofensivo que ayuda a definir un encuentro.

Observación N° 24

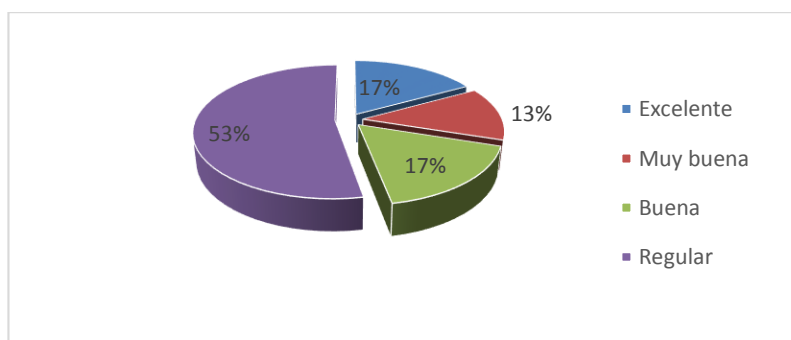
Tiro pie derecho

Cuadro N° 34 Tiro pie derecho

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 10 | 17% |
| Muy buena | 8 | 13% |
| Buena | 10 | 17% |
| Regular | 32 | 53% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 34 Tiro pie derecho



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto al tiro pie derecho, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Dentro de los procesos de entrenamiento a los niños se les debe hacer practicar tiros al arco con la finalidad de que tenga seguridad y precisión al momento de ejecutarlo.

Observación N° 25

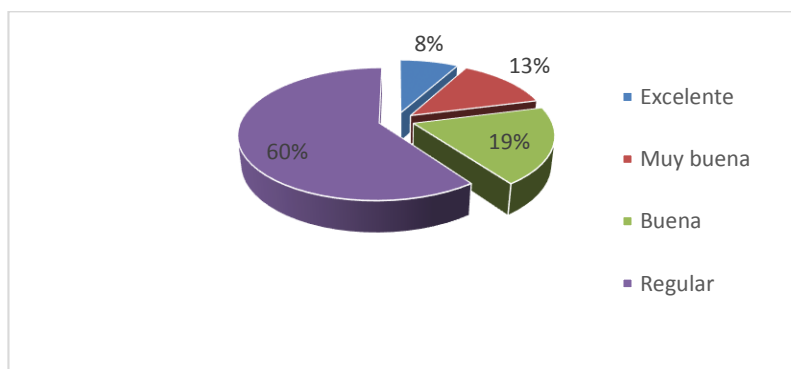
Tiro pie izquierdo

Cuadro N° 35 Tiro pie izquierdo

| Alternativa | Frecuencia | % |
|--------------|------------|-------------|
| Excelente | 5 | 8% |
| Muy buena | 8 | 13% |
| Buena | 11 | 19% |
| Regular | 36 | 60% |
| TOTAL | 60 | 100% |

Fuente: Ficha de observación aplicada a los niños Escuela de fútbol la Cantera.

Gráfico N° 35 Tiro pie izquierdo



Autor: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica regular con respecto al tiro pie izquierdo, en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy bueno, bueno. Esta pierna ha fallado en la ejecución de casi todos los fundamentos técnicos, es por ello que se les debe hacer entrenar de manera adecuada, para que los deportistas dominen con una y con otra pierna.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se revela que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que su nivel de conocimientos acerca las capacidades coordinativas para la enseñanza del fútbol son medio y en menor porcentaje está la alternativa alto, deben profundizar en el conocimiento y en el trabajo de estas cualidades porque es la base para futuros trabajos físico- técnicos.
- Se evidencia que el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 8 a 12 años es en su mayoría es regular, especialmente en los segmentos que tiene que ver con la pierna, rodilla, izquierda.
- Se considera que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que el nivel de desarrollo de la coordinación visopedica de los deportistas es regular, en menor porcentaje está la alternativa buena, se debe trabajar en estas edades de forma permanente con el objetivo de sentar las bases deportivas de los diferentes fundamentos técnicos del fútbol.
- Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que considera muy importante que el investigador elabore una guía didáctica de ejercicios de coordinación visopedica para la enseñanza del fútbol, esta propuesta ayudará a mejorar tanto los fundamentos técnicos, como las capacidades coordinativas, que son imprescindibles dentro de los procesos de formación deportiva.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores investigar acerca de las capacidades coordinativas para la enseñanza del fútbol, con el objetivo de que los deportistas asimilen de la mejor manera, para obtener óptimos resultados.
- Se recomienda a los entrenadores trabajar los fundamentos técnicos del fútbol en los niños de 8 a 12 años, con el objetivo de mejorar su ejecución y de manera particular la parte izquierda, me refiero a la punta del pie, rodilla conducción, pases.
- Se recomienda a los entrenadores trabajar la coordinación visopédica, con sus deportistas, con el objetivo de sentar las bases deportivas de los diferentes fundamentos técnicos del fútbol
- Se recomienda a los entrenadores aplicar la guía didáctica de ejercicios de coordinación visopédica con el propósito de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.

5.3 Contestación a las preguntas de Investigación

Pregunta de investigación N° 1

¿Cuál es el nivel de conocimiento que poseen los entrenadores para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol a través de ejercicios de coordinación visopédica??

Se revela que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que su nivel de conocimientos acerca las capacidades coordinativas para la enseñanza del fútbol son medio y en menor porcentaje está la alternativa alto, deben profundizar en el conocimiento y en el trabajo de estas cualidades porque es la base para futuros trabajos físico- técnicos.

Pregunta de investigación N° 2

¿Cuál es nivel técnico del fútbol a los niños de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”?

Se considera que más de la mitad de los deportistas observados tienen una condición técnica de regular con respecto al dominio de los fundamentos técnicos con el pie izquierdo, rodilla izquierda, la conducción el drible, los pases con el pie izquierdo, tienen falencias en menor porcentaje esta las alternativas, excelente, muy buena, buena.

Pregunta de investigación N° 3

¿Cuál es el nivel de desarrollo de la coordinación a los niños de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016?

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que el nivel de desarrollo de la coordinación visopédica de sus deportistas es buena en menor porcentaje está la alternativa regular, se debe trabajar en estas edades de forma permanente con el objetivo de sentar las bases deportivas de los diferentes fundamentos técnicos del fútbol.

Pregunta de investigación N° 4

¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físicos de coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol?

Se concluye que la totalidad de los entrenadores encuestados indican que siempre la aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar la coordinación visopédica en el fútbol

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de la propuesta

GUÍA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN VISOPÉDICA DE LOS ALUMNOS DE 8 A 12 AÑOS DE INICIACIÓN DENTRO DE LA ESCUELA DE FÚTBOL

6.2 Justificación

Esta investigación se justifica por las siguientes razones por la seriedad como que fueron aplicadas las diversas técnicas de investigación, para obtener información relacionada con el problema como, es los fundamentos técnicos individuales y colectivos, la coordinación visopédica, que es parte de la coordinación dinámica general, la coordinación y fuerza, dominio pie derecho, pie izquierdo, conducción, pie derecho, pie izquierdo, dribling, slalom, en línea recta, todos estos aspectos se evaluó con el objetivo de conocer como estaban los estudiantes técnicamente y como también estaban con respecto a la coordinación.

Si bien es cierto la coordinación visopédica y los fundamentos técnicos del fútbol, son aspectos que van caminando paralelamente, es decir el uno se necesita de otro, para sentar las bases deportivas a tempranas edades, porque una buena base deportiva impartida a los niños, estos aspectos serán la base técnica y coordinativa, que ayudará al fortalecimiento de la coordinación y de los fundamentos del fútbol.

Una vez detectado estos resultados se plantea una alternativa de solución, con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del fútbol y la coordinación para ello se propondrá, una serie de ejercicios físico técnicos, combinado con las capacidades coordinativas surtirán los efectos positivos, que beneficien en la captación de la técnica deportiva para ello se aplicará el principio de la multilateralidad, los juegos pre deportivos y más que todo variedad de actividades con el objetivo de evitar la monotonía, si bien es cierto tanto docentes, como estudiantes, sino se hace esta variedad se cansarán rápidamente y más que todo no desarrollarán la coordinación, que es la base para llevar a cabo en el deporte y en la vida cotidiana de la sociedad en general.

6.3 Fundamentación

6.3.1 Dominio en la parada del balón

El dominio del balón es una de las primeras cosas que debe aprender el futuro jugador de fútbol. Una vez se ha conseguido cierta habilidad en el arte de dominar el balón, se aplicarán estos conocimientos a las distintas destrezas del fútbol. Para conseguir finalmente adaptar y compaginar la técnica a las fuertes presiones físicas y psíquicas que intervienen en un partido de fútbol.

El dominio del balón, facultad indispensable para jugar bien al fútbol, no solo se refiere a poder detener el balón sino también a recibirlo sin permitir que se detenga totalmente de esta manera se puede seguir la jugada con la máxima rapidez y sin perder el control del esférico.

Es importante, para ejecutar con la máxima perfección una parada con dominio del balón, que el jugador se encuentre en línea directa con la trayectoria que sigue al mismo, además de controlar el esférico con la máxima superficie posible de su cuerpo con el fin de reducir las posibilidades de error. No obstante, un jugador, debe ser capaz de controlar un balón, sea cual sea la velocidad con

que se acerca y su ángulo de procedencia. (Bruggemann, 2004, pág. 97)

Para ello, lo principal estriba en poseer la suficiente confianza sobre la propia habilidad y dominio del balón, que permita superar la presión a que se ve sometido un jugador durante un periodo de fútbol y que muchas veces le hace cometer fallos que no acostumbra a hacer

6.3.2 La conducción del balón

Se entiende por conducción del balón la acción técnica que permite al jugador dominar y llevar el balón en una determinada dirección, a la velocidad adecuada que les permita conseguir la finalidad propuesta, y la superación de los obstáculos. En un partido, normalmente, la conducción del balón hay que ejecutarla salvando la oposición de uno o más contrarios por lo que el jugador que conduce el balón deberá realizar además regates y fintas.

La evolución del fútbol, de sus tácticas y sistemas de juego repercute de una manera clara en las diversas técnicas a emplear. Unas se utilizan más y otras menos, algunas desaparecen y otras nuevas hacen su aparición. Por lo que respecta a la conducción del balón hemos de decir que ante la densidad de jugadores en el centro del campo y en zonas defensivas cada día se hace más difícil llevarla a efecto de un modo eficaz. (Bruggemann, 2004, pág. 101)

Como botón de nuestra, basta decir que las conducciones que antes realizaban los extremos, interiores y medios se hacen ahora con menos frecuencia siendo especialmente los laterales y las defensas libres quienes, mediante los desdoblamientos, realizan con mayor asiduidad esta acción al menos gozan de mayores facilidades para llevarla a cabo. Todos los jugadores a pesar de ello, sea cual sea su puesto o misión dentro del equipo, deben estar capacitados para realizar una correcta conducción del balón, que varían según las propias posibilidades del jugador, su

concepción del juego y evidentemente, según las facilidades que le otorgue el adversario por este motivo la conducción del balón no se hace en una determinada zona del campo sino que todas están libres para llevarla a cabo, si bien es aconsejable que se efectúe en aquellas zonas que el adversario ha dejado más desguarnecidas.

6.3.3 El Dribling

Regatear significa conservar, individualmente, el control del balón sorteando la oposición del adversario. La imagen más precisa de un dribling viene dada por el hecho de que el balón se separa por un momento del pie que lo guía e inmediatamente, vuelve a tomar contacto, como si el pie formara de nuevo cuerpo con el balón.

El drible es, por tanto, una acción, de avance con el balón. Muchas veces es el único medio a disposición de un jugador con balón, que al observar que sus compañeros se hallan mal colocados para recibirlo debe conservar su posesión protegerlo y ejecutar un regate que trate de asegurar la conducción del esférico mientras algún compañero le apoya en la acción. (Cometti, 2002, pág. 103)

Atendiendo a esto, una conducción del balón puede hacerse en línea recta, en zigzag o en slalom, dotándolas de un sentido de profundidad, en diagonal, completamente lateral e incluso hacia atrás, es decir, hacia la propia portería. Este fundamento técnico es de vital importancia, debido a que este, se le utiliza a menudo en los encuentros de fútbol, esto se le debe enseñar por medio de juegos pre deportivos o aplicando el principio del desarrollo multilateral.

6.3.4 Los dribling de seguridad

Estos tipos de dribling o regates en los que el defensa se mantiene quieto en un espacio llamado subsector de intervención, suelen utilizarse en las

zonas del medio campo o en zona de defensa, en espera de una acción de ayuda de un compañero.

Los dos ejemplos más característicos son: La cobertura clásica: Consiste en que el jugador que posee el balón estando acosado por un contrario, conduce el balón con la parte interna de uno o ambos pies, de cara o de espaldas al defensor y manteniendo siempre el esférico debajo de su cuerpo. (Cometti, 2002, pág. 104)

6.3.5 Dribling con giro protector

En este caso, y estando el defensa fuera de su sector de intervención, el jugador que lleva el balón hace una vuelta en el aire para cambiar el pie de apoyo, protegiendo el balón con todo su cuerpo y pasando por uno u otro lado de defensor.

6.3.6 Los driblings de velocidad

En estos tipos de regates la acción del driblador es completamente distinta a la anterior. Consiste en evitar al defensor imprimiendo gran velocidad en la acción. El hombre con balón se aproxima e incluso se adentra, en el sector de intervención de su adversario para provocar en él una respuesta; en este momento y gracias a una hábil y rápida reacción, evita su intervención lanzando el balón fuera del alcance de su oponente.

Los jugadores que son más hábiles en estos tipos de dribling acostumbran a ser vivos y rápidos, con gran sentido del equipo y que posee gran coordinación en sus movimientos, así como una asombrosa destreza y sentido de la anticipación. (Cometti, 2002, pág. 104)

En los dribling de velocidad interviene siempre un cambio de ritmo del jugador con el balón. Los dos más corrientes son: el cambio de dirección, y el dribling con cambio de ritmo.

6.3.7 El cambio de dirección

Para realiza correctamente este tipo de regates es imprescindible, que, en primer lugar, una buena conducción del balón, llevándolo próximo al pie y con movimientos rápidos. En el momento en el que el jugador ataca con balón penetra en el sector de intervención de su oponente tiene varias opciones para proteger el balón. Una consiste en tirar el balón ligeramente hacia atrás con la planta del pie más alejada del adversario para mediante un rápido semi giro de todo el cuerpo, continuar la conducción del balón en otra dirección habiendo rebasado la posición del contrario.

Otra opción que tiene el atacante consiste en, tras el impulso de la carrera parara bruscamente el balón con la parte interior del pie, protegiéndolo del adversario que tiene delante y llevarse el balón con esa misma pierna en otra dirección aprovechando esas décimas de segundo que tiene de ventaja sobre el defensor, antes de que este se detenga y reaccione al cambio de dirección. (Cometti, 2002, pág. 104)

Existen otros tipos de cambio de dirección cuya diferencia estriba en la pierna con que se hace la conducción, en si el balón cambia o no de pierna tras el cambio de dirección, en si el cambio se hacía atrás, delante o lateral, etc.

6.3.8 El drible con cambio de ritmo

Es un tipo de regate muy sencillo, pero que suele dar muy buenos resultados. Se trata únicamente superar la acción del contrario mediante un cambio de ritmo en la conducción del balón. Este se lleva pegado al pie sin dejar que se separe más de lo necesario.

Una vez al balón llega al sector de intervención de nuestro defensa realizamos un cambio de ritmo, continuando la conducción del balón con la pierna más alejada del contrario, superándolo gracias a esta acción sorpresa que no permite sacar unos metros de ventaja.

6.3.9 El pase

El fútbol es, por encima de todo, un juego de conjunto en el que pase constituye la forma de enlazar las jugadas para conseguir la finalidad suprema, que es el gol. De ahí podemos deducir, por consiguiente, que difícilmente se logran las buenas jugadas si los jugadores se pasan mal el balón.

En el pase intervienen dos factores fundamentales: el toque en el lanzamiento del balón y la recepción del mismo. Ya hemos visto, en un apartado anterior, cómo se consigue una buena recepción del balón; ahora es el momento de hablar de la técnica del toque. Hay varias maneras de tocar el balón para realizar un pase, según cual sea la zona del pie que contacta con el esférico. (Cometti, 2002, pág. 104)

6.3.10 El pase de la parte interna del pie

Para este tipo de pase es necesario observar los siguientes puntos: Fijar la vista con el balón. Colocar el pie de apoyo a una distancia aproximada de 15 cms a un lado del balón.

Mantener esa pierna ligeramente flexionada, dejando recaer en ella el peso del cuerpo. Extender ambos brazos de manera que permitan mantener el equilibrio.

Flexionar por la rodilla la pierna que va a lanzar el balón y girar la punta del pie hacia afuera, para que sea la parte interna la que contacte con el balón. Adelantar el pie con fuerza hacia la pelota a la vez que la pierna se estira, produciéndose el toque de la mitad del pie.

“Si el pase –o tiro- quiere realizarse a ras del suelo, debe tocarse el balón por en medio. Si se quiere levantar, el contacto se hará en su mitad de abajo”. (Cometti, 2002, pág. 104)

La pierna, una vez el balón sale despedido, debe continuar su movimiento mientras el cuerpo se encuentra, desde la altura de la cadera, un poco inclinado hacia atrás.

6.3.11 El pase con la parte externa del pie

Se realiza del mismo modo que el pase anterior, con la única diferencia de que la punta del pie, en vez de apuntar hacia afuera, se gira hacia el interior de nuestro cuerpo, con lo que el toque se hace con la parte externa del pie, en su zona media.

Es muy frecuente, en este tipo de pase, que el jugador de efecto al balón, como consecuencia de que a la superficie de contacto es más o menos de circular. Esto debe tenerse presente para, en caso de producirse, darla el efecto apropiado para que el compañero pueda hacer una buena recepción del balón. (Cometti, 2002, pág. 104)

Es un pase menos usual que los anteriores y que pueda utilizarse para enviar frecuentemente porque sorprende al adversario, aunque también conlleva más posibilidades de error, puesto que el jugador que pasa se encuentra de espaldas al posible destinatario, desconociendo por lo tanto su posición exacta, y si se aproxima algún jugador contrario.

6.3.12 Coordinación

Podemos definir la coordinación como la capacidad que tiene el deportista para compenetrar las propiedades de los sistemas musculares y nervioso. Sin embargo, debe virarse que se registren interferencias entre ambos sistemas.

En los deportes de asociación, por ejemplo, se requiere que el deportista tenga una velocidad de desplazamiento importante, por tanto, que la velocidad de la contracción

del musculo sea lo más elevada posible. El en cargado de hacer posible esta doble función es el sistema nervioso, que juega un papel preponderante en lo que concierne a reflejos, velocidad de reacción. (Cometti, 2002, pág. 104)

En la acción de desplazarse el sistema nervioso permite una perfecta coordinación de movimientos, entre la velocidad del movimiento y la amplitud de la zancada. Efectivamente si la velocidad con la que se desplaza el deportista es lenta, entonces disminuye notoriamente la amplitud de la zancada, mientras que, si dicha velocidad es elevada, aumentara también la amplitud de la zancada. En este hecho se basa, esencialmente, lo que entendemos por coordinación perfecta de condiciones para realizar una acción con garantías de éxito. Así, pues para realizar un tiro en suspensión, es necesaria una total coordinación de los movimientos siguientes.

Ejecutar el salto con una pierna. Levantar la rodilla de la otra. Realizar el armado de brazo. Efectuar el lanzamiento. Mediante una perfecta coordinación, entre dichos movimientos se podrá sacar el máximo provecho a la acción que realice el jugador. Todos los deportes de asociación requieren un amplio desarrollo de las cualidades motrices del deportista. Para ello deberá existir una perfecta coordinación, que será conducida por el sistema nervioso. Para estimular de manera positiva el sistema nervioso, se debe realizar ejercicios que sean eminentemente técnicos, provocando así una mayor coordinación de los movimientos a realizar por el atleta.

a) Coordinación dinámica general:

Es la que necesita de una perfecta compenetración entre todas las zonas del cuerpo del deportista. (Gispert, 2013, pág. 17)

b) La coordinación visual-manual:

Es la que hace intervenir campos de visión, con el control de objetos por medio de las manos este objeto puede ser una pelota en los deportes de asociación. (Gispert, 2013, pág. 17)

c) Coordinación visual –pie

Establece una compenetración absoluta entre el campo visual del que dispone el deportista y los ejercicios a realizar con los pies desplazamiento por medio de carreras. (Gispert, 2013, pág. 17)

6.3.13 Equilibrio

El equilibrio como la capacidad del deportista de mantener una posición en la que el cuerpo actúa contra la fuerza gravitatoria, se mantiene una posición difícil a lo largo de un cierto intervalo de tiempo.

Para el mantenimiento del equilibrio es fundamental que la vertical que pasa por el centro de gravedad del deportista pase a su vez por la zona común a los pies y el suelo. El equilibrio será mayor cuanto sea la superficie del cuerpo en contacto con el suelo, ya que el centro de gravedad se hallará más abajo. (Gispert, 2013, pág. 17)

El proceso de activación o inhibición de los músculos, que permite un mayor control del equilibrio, se inicia en los músculos reticulares del cerebro.

6.3.14 Factores condicionantes de la coordinación

Durante la etapa infantil, la evolución de la coordinación está íntimamente ligada al desarrollo general del individuo. La percepción del medio que le rodea al alumno, ya desde muy pequeño, le ayuda a construir esquemas mentales de su entorno inmediato, su exploración será posible gracias al desarrollo del movimiento y conllevará la adquisición de capacidades que darán lugar al desarrollo cognitivo. Los logros motores de los primeros años suponen sucesivas conquistas de formas de coordinación cada vez más complejas, marcha, carreras, saltos, etc. Nunca

es una edad temprana para trabajar la coordinación, aunque si pueden ser una edad tardía.

Un movimiento coordinado y hecho con eficacia es complejo de realizar, sobre todo si no es de tipo simple como un salto o el bote estático del balón. Hay una serie de agentes que influyen decisivamente en los componentes de la coordinación. Estas variables que ahora nombramos debemos tenerlas muy en cuenta a la hora de diseñar las actividades en cuanto a su complejidad, porque van a condicionar las respuestas motrices. (Cañizares, 2017, pág. 147)

Para el desarrollo de la coordinación, se refiere a todos los desplazamientos de todo tipo y muy variados. Por ejemplo, marchas y carreras. También se puede organizar de forma individual, en parejas, pequeño y gran grupo, con o sin uso de recursos móviles como aros, conos, picas, cuerdas. Juegos de empuje, transporte, tracción, oposición entre compañeros, saltos en todas las modalidades, uno y dos pies combinaciones.

Desde una altura, superar la altura, en profundidad y sus combinaciones. También podemos contar con el apoyo de recursos tales como aros, bancos, conos, vallitas. El ritmo es un excelente recurso para los saltos, carrera en línea recta, de espalda, lateral, se puede utilizar conos para realizar en zigzag y otras muchas variantes, juegos generales que impliquen desplazamientos, saltos, capturas, ritmos, etc, también en esta etapa se puede utilizar variedad de juegos pre deportivos.

6.3.15 La percepción espacial y temporal

La percepción del propio cuerpo, así como la percepción del entorno que nos rodea resulta esencial para alcanzar el éxito en nuestra respuesta motoras. Esto dos aspectos forman parte de los que denominamos capacidades perceptivo motrices, es decir, la capacidad de coordinar la información proveniente de los sentidos con el propio movimiento.

Responder a un estímulo supone mucho más que la propia ejecución de un movimiento, depende además de múltiples factores como son el momento de desarrollo de la propia imagen corporal del alumno y la percepción que este haga de su propio cuerpo, la percepción espacial, la percepción que este haga de su propia cuerpo, la percepción espacial, la percepción temporal y la percepción espacio temporal. (Bernal, 2007, pág. 34)

La percepción que tienen nuestros alumnos de su propio cuerpo comienza a estructurarse en los primeros años de vida, quedando prácticamente definida entre los 8 – 12 años, siempre que se haya estimulado de forma correcta su desarrollo. Esta imagen que se debe hacer sobre sí mismo, también llamada esquema corporal, debe facilitarle el conocimiento automático de sus estados posturales, ya sea en forma estática y dinámica, así como la relación que pueda establecerse entre sus segmentos corporales o entre estos y el entorno en el actúa. Cuando se habla de percepción espacial, se hace referencia a la capacidad del alumno para diferenciar como entidad propia del mundo que le rodea (de otros objetos, de otros individuos), lo que le lleva, además a establecer una relación de distancia proximal, lejanía entre otro sujeto u objeto.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

- Guía didáctica de ejercicios para el desarrollo de la coordinación visopedica y de los fundamentos técnicos del fútbol para los niños 8 a 12 años de iniciación

6.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar ejercicios generales y específicos de coordinación visopedica mediante actividades lúdicas para mejorar los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del fútbol.

- Proporcionar a los entrenadores un documento base de entrenamiento del fútbol infantil, donde contenga ejercicios de coordinación, con el propósito de que mejore los fundamentos del fútbol.
- Socializar a los entrenadores, padres de familia y niños la propuesta alternativa con el objetivo de que mejoren la coordinación visopedica y los fundamentos técnicos del fútbol.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: Ibarra

Institución: Club la Cantera

Periodo académico: 2016 – 2017

6.6 Desarrollo de la propuesta

Introducción




El niño es un ser desarrollado desde su nacimiento a la edad adulta. La evolución del joven se producirá según dos procesos, una cuantitativa, el crecimiento y otro cualitativo, la maduración, distinguiéndole diversas etapas.



Cada niño o niñas es único y tiene su propio ritmo de crecimiento, desarrollo y ritmo de aprendizaje que dará la pauta del grado de madurez alcanzado, por lo tanto, hay que tener en cuenta el nivel de partida de cada niño/a y que las características descritas para cada edad o categoría no se

presentan de forma homogénea en la misma época ni con la misma intensidad.




Los sistemas orgánicos que regulan su metabolismo son muy variables, muy excitables y tienen grandes problemas para lograr el equilibrio, una de las capacidades básicas para la práctica del fútbol, al tener que utilizar el pie para el dominio del balón. Se cansan muy pronto, lo que hace que su actividad motriz sea muy intensa en periodos cortos y sean necesarias entre ellos periodos de descanso.

El niño adquiere mayor confianza en sí mismo y más independencia y está dispuesto a aceptar las dificultades y a relacionarse con los compañeros. Hay una cierta consolidación orgánica, una mejora sustancial en su comportamiento psicomotor y un destacado desarrollo de sus capacidades físicas, que provocara una sustancial mejora en sus capacidades para el aprendizaje técnico y táctico. Esta edad ya es capaz de intentar ejecuciones de cierta complejidad y entiende perfectamente conceptos básicos para la organización del juego. Es por ello que en estas edades tempranas se debe trabajar de la manera más adecuada, sin saltarse etapas de formación, con el objetivo de que vayan sentando las bases deportivas, con técnica y coordinación.

| Sesión N° 1 | | | |
|--|---------------------------------|--|---------------------|
| Tema: Dominio de balón con el pie derecho | | Objetivo: Dominar el balón con el pie derecho mediante variedad ejercicios | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| Movilidad articular de rodillas Trotar diferentes direcciones Trotar en diferentes ritmos Movimiento circular de brazos Punta de pies hacia adelante Taloneo Skipping | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| Dominio de balón pie derecho N° de jugadores: individual Material: Un balón por jugador Descripción: El jugador realiza el mayor número de toques posibles, con el pie derecho evitando que el balón caiga al suelo, golpeándolo con el pie. | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Dominar el balón con diferentes superficies de contacto, pie, rodilla, cabeza. | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Dominar el balón con el pie derecho de manera adecuada. | | | |

| Sesión N° 2 | | | |
|--|---|--|---------------|
| Tema: Dominio de balón con el pie izquierdo | | Objetivo: Dominar el balón con el pie izquierdo mediante ejercicios seleccionados | |
| Jugadores 25 | Materiales Conos, balones, chalecos | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos Trotar por un área determinada Juegos de velocidad en pareja Juegos de persecución 4 equipos; fútbol con la mano, goles con el pie | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| Dominio del balón pie izquierdo Dificultad: 2 N° de jugadores: Individual Material: Un balón por jugador Descripción: El jugador realiza el mayor número de toques posibles, con el pie izquierdo evitando que el balón caiga al suelo, el docente primeramente explica, luego demuestra y organiza. | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Dominar el balón en forma alternativa, pero con los pies | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Dominio de balón con el pie izquierdo | | | |

| Sesión N° 3 | | | |
|---|---|--|---------------|
| Tema: Dominio de balón con la rodilla derecha | | Objetivo: Dominar el balón con la rodilla derecha mediante ejercicios seleccionados | |
| Jugadores 25 | Materiales Conos, balones, chalecos | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>En parejas realizar trabajos de lateralidad</p> <p>Desplazarse en línea recta y cruzar los pies alternadamente</p> <p>Desplazarse libre mente en zig-zag</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Dominio del balón con la rodilla derecha</p> <p>N° de jugadores: individual</p> <p>Material: Un balón por jugador</p> <p>Descripción: El jugador realiza el mayor número de toques posibles, con la rodilla derecha evitando que el balón caiga al suelo. El docente explica, luego demuestra y organiza grupos de trabajo.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| <p>Dominar el balón con diferentes superficies de contacto, pie, rodilla, cabeza.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| <p>Dominio de balón con la rodilla derecha</p> | | | |




| Sesión N° 4 | | | |
|---|--|--|---------------|
| Tema: Dominio de balón con la rodilla izquierda | | Objetivo: Dominar el balón con la rodilla izquierda mediante ejercicios | |
| Jugadores 25 | Materiales Conos, balones, chalecos | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Trabajo con balón en parejas pases rasos</p> <p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Formar dos columnas frente con frente</p> <p>Pases borde interno externo</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Dominio del balón con la rodilla izquierda</p> <p>Dificultad: 2</p> <p>N° de jugadores: Individual</p> <p>Material: Un balón por jugador</p> <p>Descripción: El jugador realiza el mayor número de toques posibles, con la rodilla izquierda evitando que el balón caiga al suelo. El docente explica, luego demuestra y organiza grupos de trabajo.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| <p>Dominar el balón con diferentes superficies de contacto, pie, rodilla, cabeza.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| <p>Dominio de balón con la rodilla izquierda</p> | | | |

| Sesión N° 5 | | | |
|--|---------------------------------|--|---------------|
| Tema: Dominio de balón con la rodilla en forma alternada | | Objetivo: Dominar el balón en forma alternada | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | Conos, balones, chalecos | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Formar 2 columnas separación 5m •</p> <p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Ida: circunducción de brazos adelante</p> <p>Vuelta: circunducción de brazos atrás Ida: elevación vertical de alternativa brazos</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>N° de jugadores: individual</p> <p>Material: Un balón por jugador</p> <p>Descripción: El jugador realiza el mayor número de toques posibles, con las rodillas en forma alternada evitando que el balón caiga al suelo. El docente explica, luego demuestra y organiza grupos de trabajo.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Realizar dominio de balón con las rodillas pero caminando | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Dominio de balón con las rodillas en forma alternada | | | |

| Sesión N° 6 | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------------|
| Tema: Conducción de balón con pie derecho | | Objetivo: Conducir el balón con el pie derecho mediante variedad de ejercicios | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| Formar 2 columnas separación 5m Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos Ida: skipping Vuelta: skipping y contra – skipping Ida: amplitud de zancada lateral | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| Conducción de balón con pie derecho N° de jugadores: Dos columnas frente a frente Material: Un balón por jugador Descripción: Los jugadores colocados en dos grupos se intercambian el balón mediante una conducción con el pie derecho, al llegar al otro grupo se coloca al final de la fila. | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Conducir el balón formando un triángulo, es decir tres columnas | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Conducir el balón de manera adecuada con el pie derecho | | | |



| Sesión N° 7 | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------------|
| Tema: Conducción de balón con pie izquierdo | | Objetivo: Conducir el balón con el pie izquierdo de manera adecuada. | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Trabajo en un área delimitada</p> <p>Lanzamiento frontal de pierna extendida</p> <p>Saltos con gesto de cabeceo</p> <p>Carrera frontal y carrera de espalda</p> <p>Saltos estáticos a la señal velocidad 10m</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Conducción de balón con pie izquierdo</p> <p>N° de jugadores: 10 jugadores</p> <p>Material: Un balón por columna</p> <p>Descripción: Los jugadores repartidos en cuatro grupos se intercambian el balón mediante una conducción. Cada jugador que conduce llega al cono girara hacia la izquierda. Al finalizar la conducción se quedaran el mismo grupo.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Este ejercicio se puede trabajar con diferentes superficies de contacto | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Conducir el balón de manera adecuada con diferentes superficies de contacto. | | | |




| Sesión N° 8 | | | |
|---|---------------------------------|---|---------------------|
| Tema: Conducción con trayectoria rectilínea | | Objetivo: Conducir el balón de manera rectilínea | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| Trote alrededor de la cancha de fútbol Skipping Taloneo Carrera con cambios de dirección Trote lateral Trote cambiando de frente | |  fuente: Cristian Ortiz | |
| Parte principal | | | |
| N° de jugadores: Grupos de 4 - 5 Material: Dos balones y un aro por grupo. Descripción: Cada equipo tiene dos balones: Uno se coloca en la línea de salida y el otro en el interior del aro a unos 10 metros. A la señal conducimos hasta el aro para cambiar el balón y continuar hasta la línea de salida. | |  fuente: Cristian Ortiz | |
| Variantes | | | |
| Este mismo ejercicio se le puede hacer con diferentes direcciones y ritmos. | |  fuente: Cristian Ortiz | |
| Final o Evaluación | | | |
| Conducir el balón de manera adecuada con diferentes superficies de contacto. | | | |

| Sesión N° 9 | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------|
| Tema: Conducir con trayectoria rectilínea en parejas | | Objetivo: Conducir el balón de manera rectilínea para mejorar el fundamento técnico. | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | Conos, balones, chalecos | Lugar | |
| Club de Fútbol la Cantera | | | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Manejo del balón entre las piernas sin tocar el suelo (formar un ocho)</p> <p>Conducción del balón borde interno</p> <p>Conducción del balón borde externo</p> <p>Conducción alternativa de borde interno ,externo</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>N° de jugadores: Grupos de 2</p> <p>Material: Un balón por jugador</p> <p>Descripción: Los jugadores forman en parejas, cada jugador tiene asignado un numero 1 o 2. El entrenador dice un número y este ha de perseguir a su compañero. El docente, explica, demuestra y organiza grupos de trabajo.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Este mismo ejercicio se le puede hacer con tres compañeros a las triangulaciones | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Conducir el balón en parejas o tríos de forma adecuada | | | |

| Sesión N° 10 | | | |
|---|---|--|---------------|
| Tema: Conducción el balón en forma individual. | | Objetivo: Conducir el balón en forma individual, para aplicar en un encuentro de fútbol. | |
| Jugadores 25 | Materiales Conos, balones, chalecos | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Trotar por un área delimitada a la señal del entrenador formar grupos de 2,3,4,5</p> <p>Realizar saltos en un apoyo derecha, izquierda</p> <p>Realizar saltos en 2 apoyos</p> <p>Amplitud de zancada frontal y de espaldas</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>N° de jugadores: Individual</p> <p>Material: Un balón por jugador</p> <p>Descripción: Los jugadores en su conducción de balón rodean todas las líneas del campo, tal como el docente, explica, demuestra y organiza grupos de trabajo con el propósito de mejorar la conducción del balón</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| <p>Conducir el balón recorriendo el círculo del campo de juego a diferentes ritmos.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| <p>Conducir el balón a diferentes ritmos y distancias.</p> | | | |




| Sesión N° 11 | | | |
|--|---|--|---------------|
| Tema: Golpeo de balón con la parte interna del pie | | Objetivo: Mejorar el golpeo de balón con la parte interna del pie mediante ejercicios generales y específicos | |
| Jugadores 25 | Materiales Conos, balones, chalecos | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Trote alrededor de la cancha de fútbol</p> <p>Skiping</p> <p>Taloneo</p> <p>Carrera con cambios de dirección</p> <p>Trote lateral</p> <p>Trote cambiando de frente</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Golpeo de balón con la parte interna del pie</p> <p>N° de jugadores: Grupos de 2</p> <p>Material: Un balón por jugador</p> <p>Descripción: El jugador A golpea con la parte interna del pie al jugador B, esto se lo hace en diferentes distancias cortas, medias largas. El docente, explica, demuestra y organiza grupos de trabajo.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Estos ejercicios se realiza con las diferentes superficies de contacto | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Realizar toques con el pie izquierdo en diferentes direcciones | | | |

| Sesión N° 12 | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------|
| Tema: Golpeo de balón con la parte externa del pie | | Objetivo: Mejorar el golpeo de balón con la parte externa del pie mediante ejercicios generales y específicos | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| Trote alrededor de la cancha de fútbol Taloneo Carrera con cambios de dirección Trote lateral Trote cambiando de frente | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| Golpeo de balón con la parte externa del pie N° de jugadores: Grupos de 2 Material: Un balón por jugador Descripción: El jugador A golpea con la parte externa del pie al jugador B, esto se lo hace en diferentes distancias cortas, medias largas. El docente, explica, demuestra y organiza grupos de trabajo. | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Este mismo ejercicio se le puede pero formando un cuadrado | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Realizar toques con la parte externa en diferentes direcciones | | | |




| Sesión N° 13 | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------|
| Tema: Golpeo de balón con el empeine | | Objetivo: Mejorar el golpeo de balón con el empeine mediante ejercicios generales y específicos | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | Conos, balones, chalecos | Lugar | |
| Club de Fútbol la Cantera | | | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Correr en forma lenta, elevando rodillas.</p> <p>Trote lateral</p> <p>Skiping</p> <p>Taloneo</p> <p>Trote con cambios de ritmo</p> <p>Trote con cambios de direcciones</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Golpeo de balón con el empeine</p> <p>N° de jugadores: Grupos de 4 - 5</p> <p>Material: 2 - 3 balones</p> <p>Descripción: El jugador A conduce el balón sorteando todos los conos, al llegar al último golpeo con el empeine a su compañero B que conduce el balón y lo entrega para empezar de nuevo el ejercicio.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| <p>Este mismo ejercicio se hace en forma rectilínea o curvilínea pero golpeando con el empeine</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| <p>Realizar toques con el empeine en diferentes direcciones</p> | | | |




| Sesión N° 14 | | | |
|--|--|--|---------------|
| Tema: Golpeo de balón con la punta del pie | | Objetivo: Mejorar el golpeo de balón con la punta del pie mediante ejercicios generales y específicos | |
| Jugadores 25 | Materiales Conos, balones, chalecos | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| Salto lateral golpeando al compañero con el hombro + 4 cambios de dirección en zig-zag + 10m de velocidad Salto frontal golpeando al compañero con el pecho + 4 cambios de dirección en zig-zag + 10m de velocidad | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| Golpeo de balón con la punta del pie N° de jugadores: Grupos de 4 - 5 Material: 2 - 3 balones Descripción: El jugador A conduce el balón sorteando todos los conos, al llegar al último golpeo con la punta a su compañero B que conduce el balón y lo entrega para empezar de nuevo el ejercicio. | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Golpeo con diferentes superficies del pie | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Golpeo de balón con la punta del pie a diferentes distancias | | | |

| Sesión N° 15 | | | |
|--|---------------------------------|--|---------------------|
| Tema: Golpeo de balón con la rodilla | | Objetivo: Mejorar la técnica de golpeo con la rodilla mediante ejercicios previamente establecidos | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Correr en forma lenta, elevando rodillas.</p> <p>Trote lateral</p> <p>Skiping</p> <p>Talaneo</p> <p>Trote con cambios de ritmo</p> <p>Trote con cambios de direcciones</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Golpeo de balón con la rodilla</p> <p>N° de jugadores: Individual</p> <p>Material: 1 balón por grupo</p> <p>Descripción: El jugador A camina golpeando el balón con la rodilla sorteando todos los conos, al llegar al último golpeo con la rodilla a su compañero B que conduce el balón y lo entrega para empezar de nuevo el ejercicio.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Golpeo de rodilla en forma alternada | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Golpeo de rodilla en parejas | | | |




| Sesión N° 16 | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------------|
| Tema: Regate el pie derecho | | Objetivo: Mejorar la mecánica del regate con el pie derecho mediante ejercicios previamente establecidos | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| Calentamiento | | Lugar | |
| <p>Correr en forma lenta, elevando rodillas.</p> <p>Trote lateral</p> <p>Skiping</p> <p>Taloneo</p> <p>Trote con cambios de ritmo</p> <p>Trote con cambios de direcciones</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Regate con el pie derecho</p> <p>N° de jugadores: Individual</p> <p>Material: 1 balón por grupo</p> <p>Descripción: El jugador A regatea en zigzag sorteando todos los conos, al llegar al último pasa a su compañero B que conduce el balón y lo entrega para empezar de nuevo el ejercicio.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Este ejercicio se lo hace con un giro de 180 grados o más | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Regate el pie derecho pero cronometrado | | | |

| Sesión N° 17 | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------------|
| Tema: Regate el pie izquierdo | | Objetivo: Mejorar la mecánica del regate con el pie izquierdo mediante ejercicios previamente establecidos | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| Trabajo en una área delimitada Lanzamiento frontal de pierna extendida, Saltos con gesto de cabeceo, Carrera frontal y carrera de espalda Saltos estáticos a la señal velocidad 10m | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| Regate el pie izquierdo N° de jugadores: Grupos numerosos Material: 1 balón por grupo, 1 cono Descripción: Se realiza el mismo ejercicio de parar el balón con la planta y retroceder para volver a recuperar rápidamente en otra dirección y con el interior del pie, delante del defensor que ofrecerá una posición de pasiva a activa. | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Este ejercicio se lo hace con las diferentes superficies | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Regate el pie izquierdo pero cronometrado, sea en línea recta o en columna. | | | |

| Sesión N° 18 | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------|
| Tema: Regate, salida con el interior del pie | | Objetivo: Mejorar el regate con el interior del pie mediante ejercicios generales para aplicar en un encuentro de fútbol | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| Carrera continua espacio delimitado Circunducciones simultaneas de brazos adelante Circunducciones simultaneas de brazos atrás Elevación alternativa e brazos Trote en diferentes direcciones Skipping | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| Regate, salida con el interior del pie N° de jugadores: Grupos de dos Material: 1 balón por grupo, 3 conos Descripción: Salida con el interior, los jugadores conducen el balón hacia el cono y al llegar delante de él, realizan un cambio de dirección con el interior del pie. | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Regatear en diferentes direcciones y ritmos | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Regatear en diferentes direcciones y dificultades | | | |

| Sesión N° 19 | | | |
|--|---|--|---------------|
| Tema: Regate con el empeine | | Objetivo: Mejorar la mecánica del regate con el empeine mediante ejercicios previamente planificados. | |
| Jugadores 25 | Materiales Conos, balones, chalecos | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Balanceo lateral alternativo de piernas en carrera lateral</p> <p>Amplitud de zancada frontal</p> <p>Movilidad articular hombros cadera tobillos</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Regate con el empeine</p> <p>N° de jugadores: Individual</p> <p>Material: 1 balón por jugador y varios conos.</p> <p>Descripción: Los jugadores conducen el balón y realizan, enfrente del cono, una parada con la planta del pie, después de un cambio de ritmo continúan la conducción con el empeine del pie.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Realizar regates rectilíneos y en varias direcciones | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Realizar regates en diferentes direcciones | | | |

| Sesión N° 20 | | | |
|---|---------------------------------|--|-------------------------------|
| Tema: regate y después chute | | Objetivo: Mejorar la mecánica del regate y después chute mediante ejercicios previamente planificados | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo 60 minutos | Método Repeticiones |
| | Conos, balones, chalecos | Lugar Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos Ida: skipping Vuelta: skipping y contra – skipping Ida: amplitud de zancada lateral Vuelta: amplitud de zancada frontal | | | |
| Parte principal | | | |
| Regate y después chute N° de jugadores: Grupo de siete Material: 1 balón y dos conos por grupo Descripción: Una portería defendida por un jugador neutral es atacada por dos equipos de 4 jugadores. Cada jugador intenta lanzar a portería después de regatear a su defensor y en caso de no poder regatearlo, puede jugar | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Realizar chutes después de regates al arco | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Realizar regates y chutes de larga distancia | | | |

| Sesión N° 21 | | | |
|---|---------------------------------|---|---------------|
| Tema: Dominio de balón con la Cabeza | | Objetivo: Mejorar la mecánica de dominio de cabeza mediante ejercicios previamente planificados y aplicar en un encuentro de fútbol. | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | Conos, balones, chalecos | Lugar Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Trotar por la zona delimitada</p> <p>Trotar formar grupos parejas</p> <p>Tríos</p> <p>Cuartetos</p> | |  <p>fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Dominio de balón con la Cabeza</p> <p>N° de jugadores: Grupo numerosos</p> <p>Material: un balón por integrante</p> <p>Descripción: El jugador realiza toques con la cabeza, evitando que el balón caiga al suelo. A la señal del entrenador, el jugador realiza un toque más alto</p> | |  <p>fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Realizar cabeceos altos y medios en forma individual | |  <p>fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Dominio de balón con la Cabeza | | | |


| Sesión N° 22 | | | |
|--|---------------------------------|--|---------------------|
| Tema: Golpeo de cabeza en plancha | | Objetivo: Mejorar el golpeo en plancha mediante ejercicios previamente planificados | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| Calentamiento | | Club de Fútbol la Cantera | |
| <p>Acción circular de cadera de atrás hacia adelante con pierna flexionada</p> <p>Carrera de espaldas 10m</p> <p>Skipping corto en zig-zag 5m</p> <p>Carrera frontal 5m</p> <p>Trotar en diferentes direcciones</p> <p>Taloneo</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>N° de jugadores: Grupo de 2</p> <p>Material: Un balón por grupo</p> <p>Descripción: Los dos jugadores situados de rodillas uno frente al otro, se pasan el balón golpeando con la cabeza, haciendo que este dé un bote en el suelo. Pases cortos por parte de uno de los jugadores provocaran que el otro deba lanzarse al suelo para golpear el balón</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Golpeo de cabeza en plancha, lanzando en diferentes direcciones | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Golpeo de cabeza en plancha | | | |

| Sesión N° 23 | | | |
|---|---|--|---------------|
| Tema: Golpeo de cabeza en dúos | | Objetivo: Mejorar el dominio de cabeza en dúos mediante ejercicios previamente establecidos | |
| Jugadores 25 | Materiales Conos, balones, chalecos | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Trotar por la zona delimitada</p> <p>Trotar formar grupos parejas</p> <p>Tríos</p> <p>Cuartetos</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| Dominio de balón con la Cabeza en dúos | | | |
| <p>N° de jugadores: Parejas</p> <p>Material: un balón por pareja</p> <p>Descripción: El jugador realiza toques con la cabeza en parejas, evitando que el balón caiga al suelo. A la señal del entrenador, el jugador realiza un toque más alto</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Golpeo de cabeza en tríos | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Golpeo de cabeza en parejas | | | |


| Sesión N° 24 | | | |
|--|---------------------------------|--|---------------------|
| Tema: Golpeo de cabeza en columnas | | Objetivo: Mejorar la habilidad del cabeceo en grupos mediante ejercicios seleccionados | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| Calentamiento | | Club de Fútbol la Cantera | |
| <p>Correr en forma lenta, elevando rodillas.</p> <p>Trote lateral</p> <p>Taloneo</p> <p>Trote con cambios de ritmo</p> <p>Trote con cambios de direcciones</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Golpeo de cabeza en columnas</p> <p>N° de jugadores: Varios se forman en columna</p> <p>Material: un balón por columna</p> <p>Descripción: El jugador realiza toques con la cabeza en columnas, evitando que el balón caiga al suelo. A la señal del entrenador, el jugador realiza un toque de balón con la cabeza y se cambia de sitio</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Cabeceo en columna en el mismo sitio | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Golpeo de cabeza en columnas, hasta evitar que caiga | | | |




| Sesión N° 25 | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------------|
| Tema: Cabeceo de balón, pero caminando | | Objetivo: Mejorar la técnica del cabeceo mediante variedad de ejercicios | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Correr en forma lenta, elevando rodillas.</p> <p>Trote lateral</p> <p>Skiping</p> <p>Taloneo</p> <p>Trote con cambios de ritmo</p> <p>Trote con cambios de direcciones</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Cabeceo de balón, pero caminando</p> <p>N° de jugadores: Individual</p> <p>Material: Un balón por niño</p> <p>Descripción: El jugador realiza toques con la cabeza en forma individual, pero caminando, evitando que el balón caiga al suelo. A la señal del entrenador, el jugador realiza un toque de balón con la cabeza evitando que caiga al suelo</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Cabeceo de balón pero driblando conos | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Cabeceo caminando por lo menos un 5 metros | | | |

| Sesión N° 26 | | | |
|---|---------------------------------|---|---------------------|
| Tema: El pase a diferentes distancias | | Objetivo: Mejorar la técnica del pase con ejercicios previamente planificados y aplicar en un encuentro de fútbol. | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Estático: movilidad articular de rodillas y tobillos</p> <p>Trotar por la zona delimitada</p> <p>Trotar formar grupos parejas</p> <p>Tríos • Saltos: adelante, atrás, izquierda, derecha</p> | |  <p>fuelle: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>N° de jugadores: Grupo de 2</p> <p>Material: Un balón por grupo</p> <p>Descripción: Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio.</p> | |  <p>fuelle: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Pases con diferentes partes del pie | |  <p>fuelle: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Pases cortos, medios y largos | | | |

| Sesión N° 27 | | | |
|--|---|---|---------------|
| Tema: Pases diferentes superficies | | Objetivo: Mejorar la técnica del pase con diferentes superficies, con ejercicios previamente planificados y aplicar en un encuentro de fútbol. | |
| Jugadores 25 | Materiales Conos, balones, chalecos | Tiempo | Método |
| | | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Correr en forma lenta, elevando rodillas.</p> <p>Trote lateral</p> <p>Taloneo</p> <p>Trote con cambios de ritmo</p> <p>Trote con cambios de direcciones</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Pases diferentes superficies</p> <p>N° de jugadores: Grupo de 2</p> <p>Material: Un balón por grupo</p> <p>Descripción: Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de pases con distintas superficies de contacto que haya propuesto el entrenador.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Pases con diferentes superficies de contacto | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Pases diferentes tipos de contacto y direcciones | | | |

| Sesión N° 28 | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------------|
| Tema: Recepción juegos de aplicación | | Objetivo: Mejorar la técnica de la recepción, con ejercicios previamente planificados | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Correr en parejas lateralmente</p> <p>Skipping</p> <p>Taloneo</p> <p>Carreras con cambio de ritmo</p> <p>Carreras con cambios de orientación</p> <p>Trotes suaves y rápidos</p> <p>Trote con circunducción</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Recepción juegos de aplicación</p> <p>N° de jugadores: Grupo de 3</p> <p>Material: Un balón por grupo</p> <p>Descripción: Control orientado en carrera; el jugador A lanza el balón a su compañero B quien corre para su control, al llegar lo orienta para quedar en disposición de dar un pase al jugador C, y este vuelve a iniciar el ejercicio por el lado contrario</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| <p>Recepciones con el pecho, muslo, cabeza</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| <p>Recepción con el pecho</p> | | | |

| Sesión N° 29 | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------------|
| Tema: Recepción juegos de aplicación | | Objetivo: Mejorar la técnica de la recepción, con ejercicios previamente planificados | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| | | Lugar | |
| | | Club de Fútbol la Cantera | |
| Calentamiento | | | |
| <p>Correr en parejas lateralmente</p> <p>Skiping</p> <p>Taloneo</p> <p>Carreras con cambio de ritmo</p> <p>Carreras con cambios de orientación</p> <p>Trotes suaves y rápidos</p> <p>Trote con circunducción</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Recepción juegos de aplicación</p> <p>N° de jugadores: Grupo numerosos</p> <p>Material: Un balón por grupo</p> <p>Descripción: Dos equipos de tres jugadores intentan ponerse balones entre sí pero se enfrentan a dos defensores que intentan molestar tanto los pases como las recepciones del balón, hay una zona neutral donde no puede entrar ningún jugador</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| <p>Recepciones con el pecho, muslo, cabeza</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| <p>Recepción con diferentes partes del cuerpo</p> | | | |

| Sesión N° 30 | | | |
|---|---------------------------------|--|---------------------|
| Tema: Chute; después de una pared | | Objetivo: Mejorar la técnica de chute después de una pared, con ejercicios previamente planificados | |
| Jugadores 25 | Materiales | Tiempo | Método |
| | Conos, balones, chalecos | 60 minutos | Repeticiones |
| Calentamiento | | Lugar | |
| <p>Trotos suaves y rápidos</p> <p>Trote con circunducción</p> <p>Correr en parejas lateralmente</p> <p>Skiping</p> <p>Talaneo</p> <p>Carreras con cambio de ritmo</p> <p>Carreras con cambios de orientación</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Parte principal | | | |
| <p>Chute después de una pared</p> <p>N° de jugadores: Grupo numerosos</p> <p>Material: 4 – 5 balones por grupo</p> <p>Descripción: El jugador A juega una pared con B y conduce buscando el apoyo del compañero C con quien jugara una pared frontal y poder así chutar a la portería.</p> | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Variantes | | | |
| Chutar diferentes distancias | |  <p style="text-align: center;">fuente: Cristian Ortiz</p> | |
| Final o Evaluación | | | |
| Chutar después de una pared de manera aceptable | | | |

6.7 Impacto

6.7.1 Impacto pedagógico

En las primeras etapas del crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad, la coordinación, el desarrollo multilateral etc. A partir de los 8 años en adelante, la mayoría de los niños ya están preparados para dar sus primeros pasos en el aprendizaje de los fundamentos del fútbol, por medio de juegos pre deportivos, se adaptan mejor a los patrones básicos fundamentales y suelen tener una mejor coordinación, es por ello que se les debe enseñar paso a paso la parte técnica y en forma paralela las capacidades coordinativas.

6.7.2 Impacto psicológico

La práctica regular del fútbol cultiva muchos valores fundamentales como la superación personal, la igualdad de oportunidades, el juego limpio y el esfuerzo. Estos valores se les de ir cultivando día a día y poner en el practica en la vida cotidiana, porque a través del fútbol, se enseña y se pone en práctica muchos valores, que nos ayudan a crecer como seres humanos con una formación integral, que aporte a la sociedad contemporánea.

6.7.3 Impacto deportivo

El fútbol es uno de los deportes más practicados y seguidos en el mundo entero. Niños, niñas, adolescentes, con el objetivo de pasar un rato de máxima concentración y, sobre todo diversión de gran impacto psicológico, por la alegría que brinda al jugar este deporte. Este deporte aporta innumerables beneficios como liberar energías negativas, sentirse bien, gozar e integrarse con los demás. El fútbol no sólo es un deporte de masas

sin más, es una actividad que aporta beneficios para la salud y el desarrollo emocional de los niños que lo practican.

6.8 Difusión

La socialización de la propuesta se la realizó con los entrenadores, padres de familia y niños acerca de la Incidencia de la práctica de fútbol en el desarrollo de la coordinación visopédica su importancia y beneficios de entrenarlas en edades tempranas.

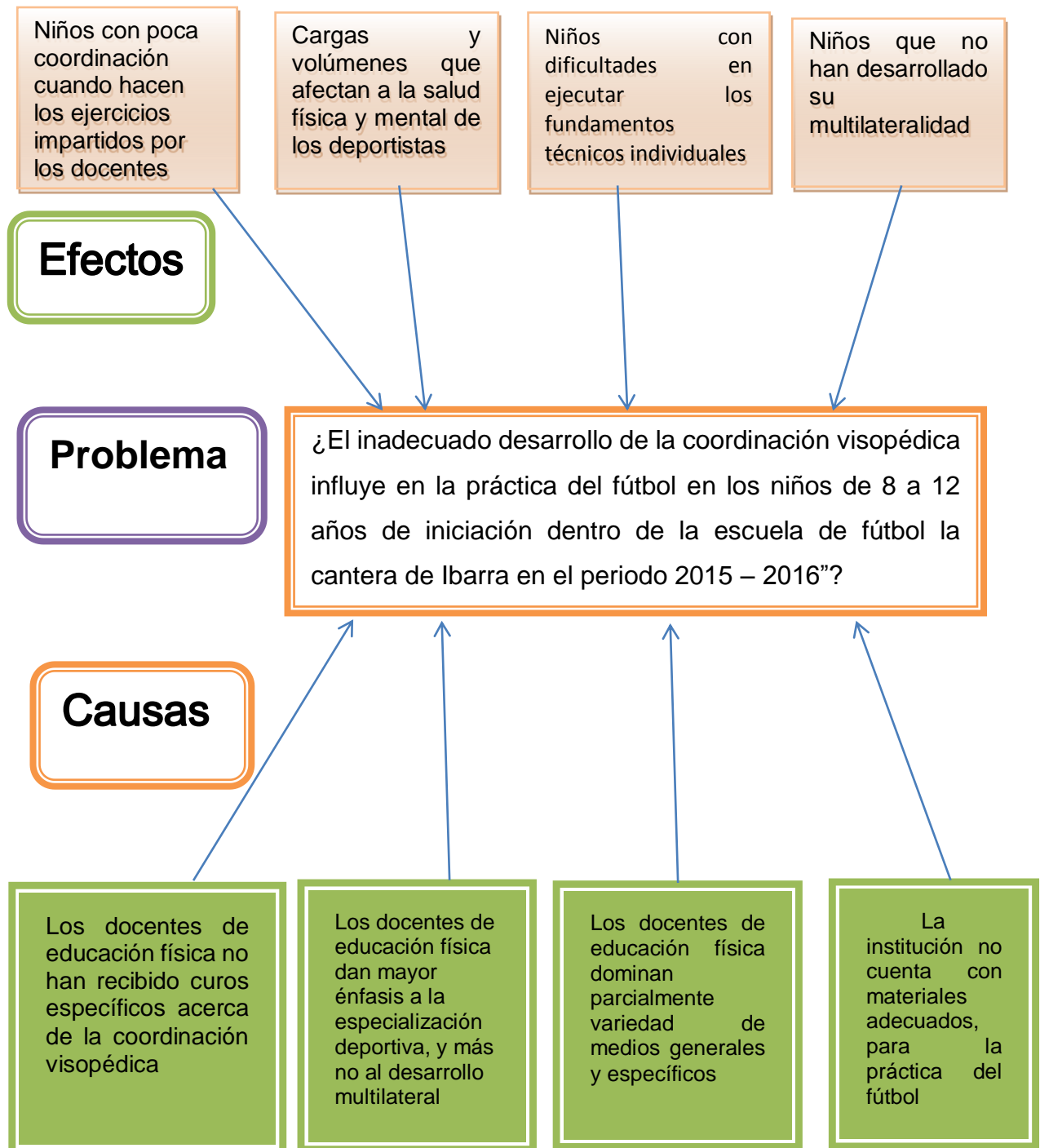
6.9 Bibliografía

- Bangsbo, J (2003) Fútbol jugar en ataque. Barcelona España. Paidotribo.
- Bernal, J (2017) 100 Ejercicios y juegos para niños de 10 a 12 años percepciones espacial y temporal. Sevilla España. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Bruggemann, B (2004) Entrenamiento para niños y jóvenes. Barcelona España. Paidotribo.
- Cañizares, J (2017) Actividad física, salud y educación para los niños. Sevilla España. Wanceulen.
- Cometti, G (2002) La preparación física en el fútbol. Barcelona España. Paidotribo.
- Frohner, G (2003) Esfuerzo físico y entrenamiento de los niños y jóvenes. Barcelona España. Paidotribo.
- Garret, W (2005) Medicina del fútbol. Barcelona España. Paidotribo.
- Gispert, C (2013) Manual de educación física y deportes. España. Océano.
- Lleixè, T (2004) La educación física de 3 a 8 años. Barcelona España. Paidotribo.
- Marzón, V (2005) Programación de la educación física en primaria. Barcelona España. INDE Publicaciones.
- Méndez, A (2004) Los juegos en el currículum de la educación física. Barcelona España. Paidotribo.
- Pacheco, R (2004) La enseñanza y el entrenamiento de fútbol. Barcelona España. Paidotribo.
- Peitersen, B (2003) Técnica del fútbol. El ABC del entrenamiento juvenil. Barcelona España. Paidotribo.
- Riera, J (2005) Habilidades en el deporte. Barcelona España. INDE Publicaciones.
- Scheriner, P (2002) Coordinación en el fútbol. Barcelona. Paidotribo.
- Tico, J (2005) 1013 ejercicios y juegos deportivos. Barcelona España. Paidotribo.

- Vázquez, S (2003) Fútbol base técnica aplicada a diferentes niveles.
Madrid España. Esteban Sanz.
- Vegas, G (2012) Metodología de la enseñanza del Fútbol. Sevilla España.
Wanceulen.
- Velasco, J (2003) Entrenamiento de base en el fútbol de sala. Barcelona
España. Paidotribo.
- Waddle, C (2000) La magia del fútbol. Barcelona España. Paidotribo.
- Wanceulen, A (2003) Las escuelas de fútbol. Sevilla España. Wanceulen.
- Wein, H (2013) Fútbol a la medida del niño. México. Trillas.

ANEXOS

Anexo Nº 1 Árbol de problemas



Anexo N° 2 Matriz de coherencia

| FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | OBJETIVO GENERAL |
|--|--|
| <p>¿El inadecuado desarrollo de la coordinación visopédica influye en la práctica del fútbol en los niños de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”?</p> | <p>Determinar cómo incide de la práctica de fútbol en el desarrollo de la coordinación visopédica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”</p> |
| PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN | OBJETIVOS ESPECIFICOS |
| <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento que poseen los entrenadores para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol a través de ejercicios de coordinación visopédica??</p> | <p>Diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los entrenadores para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol a través de ejercicios de coordinación visopédica.</p> |
| <p>¿Cómo evaluar los fundamentos técnicos del fútbol a los niños de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”?</p> | <p>Evaluar los fundamentos técnicos del fútbol a los niños de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”.</p> |
| <p>¿Cuál es el nivel de desarrollo de la coordinación a los niños de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”?</p> | <p>Valorar el nivel de desarrollo de la coordinación a los niños de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”.</p> |
| <p>¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios físicos de coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol?</p> | <p>Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios físicos de coordinación para mejorar los fundamentos técnicos del fútbol.</p> |

Anexo N° 3 Matriz categorial

| Concepto | Categorías | Dimensiones | Indicadores |
|--|---------------------------|--|----------------------------|
| Es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente. | Práctica de fútbol | Fundamentos técnicos individuales | Dominio de balón |
| | | | Conducción |
| | | | Recepción |
| | | | Golpeo |
| | | | Regate |
| | | | Cabeceo |
| | | Fundamentos técnicos colectivos | Remate |
| | | | El pase |
| | | | El relevo |
| | | | La pared |
| Son los movimientos donde se comprometen básicamente los ojos y los pies. Es la técnica de posturas y posiciones acorde a objetos, la trayectoria de los pies en un juego, actividad en un espacio determinado | Coordinación | Coordinación Global o dinámica General | Coordinación y resistencia |
| | | | Coordinación y fuerza |
| | | Coordinación visopédica | Dominio |
| | | | Pie derecho |
| | | | Pie izquierdo |
| | | | Conducción |
| | | | Pie derecho |
| | | | Pie izquierdo |
| | | | Dribling |
| | | | Slalom |
| En línea recta | | | |

Anexo N° 4 Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES

La presente encuesta ha sido diseñada para conocer acerca determinar cómo incide de la práctica de fútbol en el desarrollo de la coordinación visopédica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación dentro de la escuela de fútbol la cantera de Ibarra en el periodo 2015 – 2016”. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado.

1.- ¿Considera usted que el fútbol es una alternativa para el desarrollo físico y mental?

| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
|---------|--------------|----------|-------|
| | | | |

2.- ¿Conoce los objetivos que persigue la coordinación visopédica, para la enseñanza del fútbol?

| Mucho | Poco | Nada |
|-------|------|------|
| | | |

3.- ¿Su nivel de conocimientos acerca las capacidades coordinativas para la enseñanza del fútbol son?

| Alto | Medio | Bajo |
|------|-------|------|
| | | |

4.- ¿Evalúa a sus estudiantes las capacidades coordinativas y de manera particular, la coordinación visopédica?

| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
|---------|--------------|----------|-------|
| | | | |

5.- ¿Evalúa los fundamentos técnicos del fútbol?

| | | | |
|---------|--------------|----------|-------|
| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
| | | | |

6.- ¿Cuál es su nivel de desarrollo de la coordinación visopédica de sus estudiantes?

| | | | |
|-----------|-----------|-------|---------|
| Excelente | Muy bueno | Bueno | Regular |
| | | | |

7.- ¿Cada que tiempo evalúa los fundamentos físico – técnicos?

| | | | |
|-----------|---------|----------|-----------|
| Al inicio | Durante | Al final | No evalúa |
| | | | |

8.- ¿Lleva una ficha de evaluación y control de las capacidades visopédicas, para detectar fortalezas y debilidades del fútbol?

| | | | |
|---------|--------------|----------|-------|
| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
| | | | |

9.- ¿Según su opinión considera importante que el investigador elabore una guía didáctica de ejercicios de coordinación visopédica para la enseñanza del fútbol?

| | | | |
|----------------|------------|-----------------|-----------------|
| Muy importante | Importante | Poco importante | Nada importante |
| | | | |

10.- ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar la coordinación visopédica en el fútbol?

| | | | |
|---------|--------------|----------|-------|
| Siempre | Casi siempre | Rara vez | Nunca |
| | | | |

Anexo Nº 5 Ficha de observación



Datos informativos:

Institución:

Nombre del deportista:

Fecha:

Objetivo: Valorar los fundamentos técnicos individuales del fútbol

| Dominio de balón | Valoración | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------|----|---|----|---|---|---|---|---|--|
| | Cuantitativa | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | Cualitativa | Ex | % | MB | % | B | % | R | % | |
| Con el pie derecho | | | | | | | | | | |
| Con el pie izquierdo | | | | | | | | | | |
| Con la rodilla derecha | | | | | | | | | | |
| Con la rodilla izquierda | | | | | | | | | | |

Fuente: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

| Control de balón | Valoración | | | | | | | | | |
|------------------|--------------|----|---|----|---|---|---|---|---|--|
| | Cuantitativa | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | Cualitativa | Ex | % | MB | % | B | % | R | % | |
| Parada | | | | | | | | | | |
| Semi parada | | | | | | | | | | |
| Amortiguamientos | | | | | | | | | | |

Fuente: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

| Conducciones | Valoración | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------|----|---|----|---|---|---|---|---|--|
| | Cuantitativa | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | Cualitativa | Ex | % | MB | % | B | % | R | % | |
| Con el pie derecho | | | | | | | | | | |
| Con el pie izquierdo | | | | | | | | | | |
| Cambios de dirección | | | | | | | | | | |
| Conducción circular | | | | | | | | | | |
| Con distintas superficies | | | | | | | | | | |

Fuente: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

| Pases | Valoración | | | | | | | | | |
|---------------|--------------|----|---|----|---|---|---|---|---|--|
| | Cuantitativa | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | Cualitativa | Ex | % | MB | % | B | % | R | % | |
| Cortos | | | | | | | | | | |
| Medios | | | | | | | | | | |
| Largos | | | | | | | | | | |
| A ras de piso | | | | | | | | | | |

Fuente: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

| Dribling | Valoración | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------|----|---|----|---|---|---|---|---|--|
| | Cuantitativa | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | | |
| | Cualitativa | Ex | % | MB | % | B | % | R | % | |
| Con el pie derecho | | | | | | | | | | |
| Con el pie izquierdo | | | | | | | | | | |
| En forma alternada | | | | | | | | | | |
| El línea recta | | | | | | | | | | |
| Slalom | | | | | | | | | | |

Fuente: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

| Tiro | Valoración | | | | | | | | | |
|---------------|--------------|----|---|----|---|---|---|---|---|--|
| | Cuantitativa | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | | |
| | Cualitativa | Ex | % | MB | % | B | % | R | % | |
| Parado | | | | | | | | | | |
| Movimiento | | | | | | | | | | |
| Pie alternado | | | | | | | | | | |

Fuente: Ortiz Aguirre Cristian Andrés

Anexo Nº 6 Fotografías



Abdominales



Tiros al arco



Pase borde interno



Conducción del balón



Regates



Conducción con pase borde interno



Conducción con pase borde externo



Pase borde externo

ESCUELA FUTBOL "LA CANTERA"
IBARRA-ECUADOR.

Ibarra, 12 de junio del 2017.

A petición verbal del interesado.

CERTIFICA.

Que el Sr. CRISTIAN ANDRES ORTIZ AGUIRRE estudiante de la carrera de Educación Física de la Universidad Técnica del Norte realizo en este establecimiento las fichas de observación a los niños y las encuestas dirigidas a los entrenadores, para la recolección de datos para su trabajo de grado.

Es todo cuando puedo certificar en honor a la verdad, el interesado está facultado para hacer uso de este documento.

Atentamente,



Mg Stalin Salas.

ENTRENADOR PROPIETARIO ESCUELA FUTBOL "LA CANTERA".

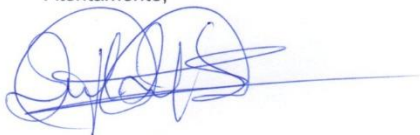
Ibarra, 12 de junio del 2017.

Entrenador propietario escuela futbol "la cantera"

CERTIFICA.

Que el Sr. CRISTIAN ANDRES ORTIZ AGUIRRE estudiante de la carrera de Licenciado en Educación Física de la Universidad Técnica del Norte realizo la socialización de la guía Metodológica Incidencia de la práctica de futbol en el desarrollo de la coordinación visopedica de los alumnos de 8 a 12 años de iniciación al personal entrenadores de la escuela de futbol "La Cantera", de acuerdo a la investigación realizada con los niños durante el periodo escolar 2015-2016 documento previo a la obtención del título de la mencionada estudiante.

Atentamente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Stalin Salas', with a horizontal line extending to the right.

Mg Stalin Salas.

ENTRENADOR PROPIETARIO ESCUELA FUTBOL "LA CANTERA".

Urkund Analysis Result

Analysed Document: cristian tesis orcus.docx (D29510354)
Submitted: 2017-06-27 23:33:00
Submitted By: cristian_bsc1993@hotmail.com
Significance: 8 %

Sources included in the report:

urcu.docx (D27053746)
ESQUEMA URKUND.docx (D26644052)
ESQUEMA URKUND.docx (D26335907)
<https://www.clubensayos.com/Temas-Varios/Futbol-Tecnicas-De-Burla/2007359.html>
<https://www.docsity.com/es/apuntes-sobre-las-tecnicas-basicas-en-el-futbol/417136/>
<http://wanceulenfutbolformativo.com/prefutbol/>

Instances where selected sources appear:

29



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

| DATOS DE CONTACTO | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|------------|
| CÉDULA IDENTIDAD: | DE | 1003744172 | |
| APELLIDOS NOMBRES: | Y | Ortiz Aguirre Cristian Andrés | |
| DIRECCIÓN: | Ibarra, Pílanqui Juan de la Roca 474 | | |
| EMAIL: | cristian_bsc1993@hotmail.com | | |
| TELÉFONO FIJO: | 062641335 | TELÉFONO MÓVIL | 0980930390 |

| DATOS DE LA OBRA | |
|--------------------------------|--|
| TÍTULO: | INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN VISOPÉDICA DE LOS ALUMNOS DE 8 A 12 AÑOS DE INICIACIÓN DENTRO DE LA ESCUELA DE FÚTBOL LA CANTERA DE IBARRA EN EL PERIODO 2015 – 2016 |
| AUTOR (ES): | Ortiz Aguirre Cristian Andrés |
| FECHA: AAAAMMDD | 2017/06/29 |
| SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO | |
| PROGRAMA: | <input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO |
| TÍTULO POR EL QUE OPTA: | Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física. |
| ASESOR /DIRECTOR: | Dr. Vicente Yandún Yalamá MSc |

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Ortiz Aguirre Cristian Andrés, con cédula de identidad Nro. 1003744172, 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 29 días del mes de junio de 2017

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: Ortiz Aguirre Cristian Andrés
C.C. 1003744172




UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Ortiz Aguirre Cristian Andrés, con cédula de identidad Nro. 1003744172 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: **INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DE FÚTBOL EN EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN VISOPEDICA DE LOS ALUMNOS DE 8 A 12 AÑOS DE INICIACION DENTRO DE LA ESCUELA DE FÚTBOL LA CANTERA DE IBARRA EN EL PERIODO 2015 – 2016** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física 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 29 días del mes de junio de 2017

(Firma) 
Nombre: Ortiz Aguirre Cristian Andrés
Cédula: 1003744172