



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

" Estudio de los medios de entrenamiento con balón, para mejorar el desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018."

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

### **AUTOR:**

Mejía Báez Carlos Javier

### **DIRECTOR:**

Msc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

**Ibarra, 2018**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	040153204-9		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Mejía Báez Carlos Javier		
DIRECCIÓN:	Tulcán, calle Maldonado entre Junín y Boyaca		
EMAIL:	klinmejia_100@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062987106	TELÉFONO MÓVIL:	0994144245

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LOS MEDIOS DE ENTRENAMIENTO CON BALÓN, PARA MEJORAR EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA EN LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA SUB 12 DE LAS ESCUELAS FORMATIVAS DE FÚTBOL DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2018
AUTOR (ES):	Mejía Báez Carlos Javier
FECHA: DD/MM/AAAA	2019/06/05
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

**2. CONSTANCIAS**

El autor (es) Mejía Báez Carlos Javier 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 05 días del mes de Junio de 2019

**EL AUTOR:**

(Firma) 

Nombre: Mejía Báez Carlos Javier


## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

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: " Estudio de los medios de entrenamiento con balón, para mejorar el desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018." Trabajo realizado por el señor egresado: Carlos Javier Mejía Báez previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

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

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Msc. Álvaro Fabián Yépez Calderón  
CI. 1001594603

Ibarra, 05 de junio de 2019

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: Estudio de los medios de entrenamiento con balón, para mejorar el desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018, del estudiante Mejía Báez Carlos Javier, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 05 de junio de 2019

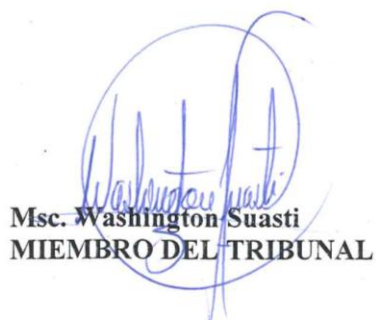
**Para constancia firman**



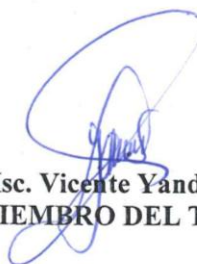
**Msc. Álvaro Fabián Yépez Calderón**  
**DIRECTOR**



**Msc. Zoila Realpe**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



**Msc. Washington Suasti**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



**Msc. Vicente Yandún**  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



## AUTORÍA

Yo, Mejía Báez Carlos Javier con cédula de ciudadanía 0401532049 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. Mejía Báez Carlos Javier

C.I: 0401532049

## RESUMEN

La presente investigación hace mención al estudio de los medios de entrenamiento con balón para mejorar la resistencia aeróbica en los niños de las escuelas de fútbol de Tulcán categoría sub 12. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se hace mención a la parte macro, meso y micro acerca del problema en mención., los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuáles son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Es así que para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a la categoría relacionada con el estudio de los medios de entrenamiento con balón, los mismos que se indagaron en libros, revistas, internet, artículos científicos. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra, posteriormente se aplicó las encuestas a los diferentes entrenadores y un test a los niños acerca de los medios de entrenamiento con balón para mejorar la resistencia aeróbica en el fútbol, luego se procedió a representar en tablas y posteriormente se realizó el análisis e interpretación cada una de las preguntas encuestas y el test , posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, la misma que contiene aspectos de carácter general, aplicando los diferentes medios de entrenamiento como es la técnica, táctica, estrategia, futbol reducido, partidos de entrenamiento que son medios de entrenamiento con balón que contribuyen a sentar las bases sólidas de los fundamentos técnicos del fútbol y a mejorar la resistencia aeróbica , es decir lo que comúnmente se habla de los patrones básicos como pase, conducción a través de un método o medio diferente y divertido a la vez, pero adaptándole a la enseñanza una metodología diferente de los medios de entrenamiento con balón, pero esta enseñanza se le hace con variedad.

Palabras Claves: Medios de entrenamiento con balón, Fútbol, niños, guía didáctica

## ABSTRACT

This research studies the means of training with a football to improve the aerobic resistance in children of the football schools of Tulcán sub- 12 category. Subsequently, the problem was contextualized then written, mentioning the macro, meso and micro about the problem, the objectives and the justification have the explanations for this diagnosis, and what the benefits from this project are. For the Theoretical Framework information was obtained from books, magazines, the internet, and scientific articles. Then the Methodological Framework was developed, with to the types of research, methods, techniques and tools, population and sample, subsequently the surveys were applied to different coaches and a test to the children about the means of training with a football to improve aerobic endurance in soccer, then this information was represented in tables and then the analysis and discussion of each of the survey questions and the test were carried out, later the conclusions and recommendations were drafted for the elaboration and construction of the didactic guide, the same that has techniques and tactics for football training, applying the different means of training such as techniques, tactics, strategies, reduced soccer, training matches which contribute to lay the solid foundations of the technical goals of football and to improve aerobic endurance, what is commonly known as the technical foundations of passing, or carrying the ball, with a different and fun method.

**Key Words:** Training media with a ball, Soccer, children, didactic guide

Victor Paul Rodríguez  
[Handwritten signature]



## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo primeramente a mi Dios, por haberme dado fortaleza para seguir adelante y permitirme llegar hasta este momento importante en mi carrera.

A mi querida madre y a mi padre, por ser mi pilar y por darme su amor y su apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

También quiero dedicar mi trabajo a los seres importantes y que son los que llenan de alegría y felicidad mi vida, a mi novia, a mi hermana, a mis abuelos, mis sobrinos en especial a mi abuelo que partió a medio camino de mi carrera, pero desde el cielo es mi ángel, a mis profesores quienes fueron mis guías de enseñanza para formarnos y prepararnos para el mañana en especial a mi tutor Msc. Fabián Yépez, a todos ellos que me inyectaron fuerzas en cada momento de dificultad que tuve a lo largo de este objetivo y gracias a ellos he logrado llegar y cumplir una meta más en mi vida.

Carlos Mejía

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de aprender y superarme constantemente, cualidades educativas que garantizan mi éxito personal y profesional. A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y de manera muy especial a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento muy especial al Msc. Álvaro Fabián Yépez Tutor de Trabajo de grado, quien con su conocimiento científico y académico ha orientado y contribuido en la realización de este valioso trabajo.

Hago un especial reconocimiento a las Autoridades, Docentes, Padres de familia y niñas/nos. de las diferentes escuelas de fútbol de la ciudad de Tulcán.

Carlos Mejía

## ÍNDICE GENERAL

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR .....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DEDICATORIA .....	viii
AGRADECIMIENTO .....	ix
ÍNDICE GENERAL.....	x
ÍNDICE DE TABLAS .....	xv
INTRODUCCIÓN .....	1
Justificación.....	4
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos .....	8
Preguntas de investigación.....	9
Formulación del problema .....	9
CAPÍTULO I.....	10
1.    MARCO TEÓRICO.....	10
1.1    Medios de entrenamiento .....	10
1.1.1    Rondos .....	10
1.1.2    En el aspecto físico.....	10
1.1.3    En la mejora de técnica .....	11
1.2    Entrenamiento con espacios reducidos .....	12



1.2.1	Jugadores participantes .....	13
1.3	Entrenamiento técnico.....	14
1.3.1	Control .....	14
1.3.2	Control orientado .....	15
1.3.3.	Finta .....	16
1.3.4	Pase .....	17
1.3.5.	Entrada e interceptación.....	17
1.4.1.	Ofensivamente.....	18
1.4.1.1	Paredes .....	18
1.4.1.2	Desmarques de apoyo .....	18
1.4.1.3	Desmarque de ruptura .....	19
1.4.1.4	Cambio de juego .....	19
1.4.1.5	Cambio de ritmo.....	20
1.4.2	Defensivamente.....	20
1.4.2.1	Pressing .....	20
1.4.2.2	Marcaje.....	21
1.4.2.3	Repliegue.....	22
1.4.2.4	Cobertura.....	22
1.4.2.5	Permuta .....	23
1.4.2.6	Anticipación .....	23
1.5	Resistencia aeróbica.....	24
1.5.1	Consideraciones preliminares .....	24
1.5.2	Capacidad aeróbica .....	25
1.5.3	Potencia aeróbica .....	25
1.6	Test.....	26

1.6.1	Consideraciones de los test .....	26
1.6.1.1	Cardiovasculares .....	26
1.7	Test de 1000m o kilometro .....	26
CAPÍTULO II .....		27
2	METODOLOGÍA .....	27
2.1	Tipo de investigación .....	27
2.1.1	Investigación documental.....	27
2.1.2	Investigación de campo.....	27
2.1.3	Investigación descriptiva.....	27
2.1.4	Investigación propositiva .....	27
2.2	Métodos.....	28
2.2.1	Método inductivo .....	28
2.2.2	Método deductivo.....	28
2.2.3	Método descriptivo.....	28
2.2.4	Método analítico.....	28
2.2.5	Método sintético.....	29
2.2.6	Método estadístico .....	29
2.3	Las técnicas e instrumentos.....	29
2.3.1	Encuestas.....	29
2.4	Matriz relación diagnóstica .....	30
2.5	Población.....	31
2.6	Muestra.....	31
CAPÍTULO III .....		32
3.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN .....	32
3.1.	Análisis y discusión de resultados.....	32

3.2.	Resultados del test del kilómetro aplicada a los deportistas .....	33
3.2.1	Test físicos .....	33
3.3.	Resultados del post test del kilómetro aplicada a los deportistas.....	34
3.3.1	Test físicos .....	34
3.4.	Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores.....	35
3.5.	Resultados de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas .....	45
CAPÍTULO IV.....		62
4	PROPUESTA.....	62
4.1	Tema.....	62
4.2	Justificación.....	62
4.3	Fundamentación .....	63
4.4	Objetivos .....	69
4.4.1	Objetivos generales .....	69
4.4.2	Objetivos específicos .....	69
4.5	Ubicación sectorial y física .....	69
4.6	Desarrollo de la propuesta.....	70
4.7	Impactos .....	101
4.7.1	Deportivo .....	101
4.7.2	Social.....	101
4.7.3	Educativo.....	101
4.8	Conclusiones y recomendaciones .....	101
4.8.1	Conclusiones .....	101
4.8.2	Recomendaciones.....	102
4.9	Contestación a las preguntas de investigación .....	104
4.10	Glosario.....	105

4.11 Fuentes bibliográficas .....	108
ANEXOS .....	111
Anexo 1 Árbol de problemas .....	112
Anexo 2 Matriz de coherencia .....	113
Anexo 3 Matriz de diagnóstico .....	114
Anexo 4 Matriz categorial.....	115
Anexo 5 Encuesta.....	116
Anexo 6 Test físico .....	118
Anexo 7 Ficha de Observación .....	120
Anexo 8 Certificados.....	122

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Test de resistencia .....	33
Tabla 2	Test de resistencia .....	34
Tabla 3	Importancia de la enseñanza del fútbol.....	35
Tabla 4	Conoce medios de entrenamiento con balón.....	36
Tabla 5	Conoce los rondos como medios de entrenamiento con balón .....	37
Tabla 6	Medios técnicos y tácticos de entrenamiento con balón .....	38
Tabla 7	Entrenamiento invisible .....	39
Tabla 8	Rondos para la enseñanza de fundamentos técnicos.....	40
Tabla 9	Entrenamiento fútbol reducido.....	41
Tabla 10	Entrenamiento táctico ofensivo y defensivo .....	42
Tabla 11	Conoce acerca de resistencia aeróbica .....	43
Tabla 12	Test de 1000m para evaluación de la resistencia aeróbica.....	44
Tabla 13	Entrenamiento técnico: control .....	45
Tabla 14	Entrenamiento técnico: control orientado .....	46
Tabla 15	Entrenamiento técnico: finta .....	47
Tabla 16	Entrenamiento técnico: pase .....	48
Tabla 17	Entrenamiento técnico: entrada e interceptación .....	49
Tabla 18	Entrenamiento táctico: paredes .....	50
Tabla 19	Entrenamiento táctico: ayuda permanente .....	51
Tabla 20	Entrenamiento táctico: desmarques de apoyo.....	52
Tabla 21	Entrenamiento táctico: desmarque de ruptura.....	53

Tabla 22	Entrenamiento táctico: cambio de juego .....	54
Tabla 23	Entrenamiento táctico: cambio de ritmo .....	55
Tabla 24	Entrenamiento táctico: pressing .....	56
Tabla 25	Entrenamiento táctico: marcaje .....	57
Tabla 26	Entrenamiento táctico: repliegue .....	58
Tabla 27	Entrenamiento táctico: cobertura .....	59
Tabla 28	Entrenamiento táctico: permuta .....	60
Tabla 29	Entrenamiento táctico: anticipación .....	61



## INTRODUCCIÓN

### **Tema**

Estudio de los medios de entrenamiento con balón, para mejorar el desarrollo de la resistencia aeróbica en los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018.

### **Contextualización del problema**

El fútbol es el juego más difundido en Ecuador, es por ello que se ha fundado varias escuelas de balompié en todas las ciudades del país, estas fundaciones, algunas están dirigidas por entrenadores de gran popularidad y otras por técnicos empíricos que desconocen los procesos de iniciación y entrenamiento de los niños, pues en estas escuelas formativas tienen muchas dificultades de dictamen técnico, táctico, y metodológico. En el entrenamiento del futuro futbolista se considera que los infantes en la preparación son tratados como pequeños adultos, en el fase de enseñanza y formación a imperceptible los instructores no utilizan diversidad de métodos, técnicas y procedimientos e implícitamente no cuenta con el material didáctico conveniente. Los que fungen en calidad de entrenadores no les proporciona las indicaciones físicas, técnicas de acuerdo a la edad y muchos de los ejercicios de representación general y especial son impartidos como que se tratara de personas adultas, es por ello que los entrenadores deberían alcanzar diversidad de ejercicios, para el progreso de la resistencia aeróbica a través del esparcimiento. El propósito fundamental es garantizar el interés por educarse y jugar al fútbol motivándoles a ello y acercándoles a los infantes al entrenamiento sistemáticos y regulares.

Hay que tener en cuenta que en estos primeros años de entrenamiento del balompié, se debe registrar las bases tanto en el aspecto físico, técnico, táctico, para

impedir inconvenientes posteriores, porque los descuidos o errores que se cometa en estas edades, serán problemas que se llevarán consigo hasta la edad adulta, la inexactitud de métodos de enseñanza, de entrenamiento con balón que utilizan los entrenadores de balompié presentan una pérdida, el cual ha generado antipatía en los infantes para el adeudo de la capacidad aeróbica. A nivel de las escuelas formativas de balompié en la provincia del Carchi, se revelan iguales situaciones que suceden a nivel nacional, por ejemplo los entrenadores, monitores, desconocen aspectos interconectados a la edad biológica y cronológica, porque según la edad se debe tratar sus cualidades físicas, técnicas, intelectuales y actitudinales de los infantes y según estas características el entrenador debe incorporar diversidad de medios de entrenamiento que ayuden en los procesos de iniciación deportiva. Los deportistas de 12 años y menores prefieren jugar con el balón. Esto corresponde a la necesidad original de moverse y a la gran satisfacción por el juego que sienten los menores. Es significativo en estas edades experimentar juegos que además soliciten tanto la capacidad intelectual como la capacidad física del niño. La totalidad de los jugadores de 12 y 13 años empiezan más jóvenes a jugar el balompié. El propósito fundamental en estas edades consiste en consolidar y garantizar el interés positivo y la motivación por la pericia del balompié. Conjuntamente hay que transportar a los deportistas hacia la adquisición de una alta capacidad de juego y hacia conocimientos sólidos independientemente de los correspondientes al alto rendimiento, en todas las categorías de edad.

El instructor debe poseer la estadística que necesariamente en estos primeros años de preparación futbolístico, referente a principiantes, se sientan las bases de la diligencia deportiva que se desarrollará en la juventud y edad adulta, así como las bases, equivalentemente, de los deportistas de alto rendimiento.

Además, contribuye a la enunciación de los rasgos del carácter, a la consolidación de los principios de la actitud proporcionada a los conceptos actuales del juego, así como a los conocimientos técnicos, tácticos. Los descuidos en esta fase de la vida, la principal edad de aprendizaje motor ordinariamente ya no se puede recobrar más tarde. (Koch, 1996, pág. 8)

Luego de conocer a nivel macro y meso los antecedentes y problemas que configuran el problema de indagación se destaca las siguientes causas y efectos. Lo que se considera como el principio de la dificultad, es el bajo progreso de la capacidad aeróbica en los diferentes clubes y academias de balompié, mismas que son instruidas de modo incorrecta e ineficiente en los niños, es indicar, no hay un amplio conocimiento o la propensión imprescindible por parte de los entrenadores para la enseñanza de la resistencia aeróbica de una modo adecuada y metodológica que permita el progreso de dicha cualidad.

Este problema viene desde hace ya inmenso tiempo atrás, así que, en la provincia del Carchi, específicamente en Tulcán, las actividades aeróbicas aplicada a las academias y escuelas de balompié de una modo conductista y con métodos ortodoxos, virtualmente como una modo de castigo, más no como un proceso lógico, conveniente, bien direccionado y sobre todo motivador de adiestramiento con esférico de dicha cualidad

En las escuelas formativas de balompié ubicadas en Tulcán en el periodo 2018 los niños de 12 años, tienen poco interés por ejecutar prácticas deportivas aeróbicas de balompié, inclinándose por otros deportes como el ajedrez, el tenis de mesa, disciplinas deportivas de poca demanda de oxígeno.

Para esto es ineludible optimar todos los medios de ejercicio teniendo en cuenta la adecuada metodología de trabajo y utilización de diferentes tipos de ejercicios con esférico que permitan un buen desempeño aeróbico, acentuando el dificultad del pérdida de consumo de oxígeno. Lo que los niños necesitan es ejecutar actividades con pelota, que conlleven adeudo invariable pero divertido a la vez, para así no dar paso a la fatiga y el agotamiento y que estos no sean obstáculos para ejecutar una buena diligencia cardiovascular.

Por ser tan significativo en el niño y joven jugador, las escuelas, academias y entrenadores de balompié deben poseer en cuenta la correcta sistemática y la aplicación de medios de adiestramiento con esférico para optimar el progreso de la resistencia aeróbica puesto que permitirá efectuar con los propósitos y expectativas de un progreso de formación y así poder constituir los futuros talentos deportivos de la provincia.

### **Justificación**

La presente indagación se justifica por las siguientes razones: La capacidad aeróbica es una de las capacidades necesario dentro del proceso de formación deportiva, porque con la preparativo y adiestramiento de la resistencia se sientan las bases deportivas, para la apresto de las demás capacidades físicas, para ello el instructor debe someter diversidad de medio y ejercicios tanto de carácter general como especial, para ejecutar la enseñanza de los fundamentos técnicos y tácticos, pero esta preparativo se la debe ejecutar de modo multilateral, dominando diversidad de juegos pre deportivos y ejercicios para lograr dicho propósito de formación.

Esta indagación es significativo llevarle a cabo debido a que con la implementación de este programa de adiestramiento, lo que se pretende generar el

progreso de la resistencia del jugador en edades tempranas. Los progresos en el aumento en el beneficio de la resistencia, a través de la enseñanza del balompié resultar en los demás fundamentos físicos, tales como la fuerza, la movilidad, la resistencia de fuerza, y que más adelante servirán de base y principio para el progreso de habilidades y destrezas motoras que involucren una habilidad estereotipada.

Existe gran utilidad por parte de las autoridades, entrenadores y monitores a que se lleve a cabo este tipo de indagación, pues este programa que se realice nos proporciona un sinnúmero de medios y métodos de adiestramiento para los procesos de formación deportiva, estos medios mencionados serán la base para cimentar las base de la resistencia aeróbica, para ello el instructor debe dominar variedad de actividades de orden general y multilateralidad.

Esta indagación es novedosa realizarle debido a que se tratará en la proposición de las fases del progreso como la unidad funcional, multilateral y polivalente de cada infante, genera muchos efectos de acomodo, tomando en cuenta desde el punto de vista fisiológico - motor que en un tiempo valeroso, desencadenan una mayor oportunidad de especialidad en numerosos deportes que se practican en el argumento, son ellas como base técnica y tienen tácito un patrón básico de movimiento, en especial del esférico, con los fundamentos básicos, como son pases, toques, conducción, driblen, paradas, saques etc.

Todo ello, sobre la asiento del progreso de la resistencia aeróbica como colocación de adeudo aerobio y en la parte técnica básica del progreso, antes de especializar al expectante jugador en otras capacidades que por maduración fisiológica, no está en capacidad de adjudicarse; obteniendo así una sucesión de beneficios retardados de este adeudo multilateral y apropiado. El aumento en la

extensión de resistencia a la fatiga, provocada por el adiestramiento deportivo, proporciona una excelente base, para la rezagada diligencia de métodos de adiestramiento, diferentes a la carrera continua o aeróbica y que implican cada vez al aumento de las intensidades de adeudo, la individualización del mismo, la especialidad y ciertos niveles de especificidad.

En dichas escuelas formativas de la ciudad Tulcán se necesitan cambios trascendentales y motivacionales en la enseñanza del ejercicio deportivo y de modo particular en el progreso de la resistencia aeróbica como pedestal esencial de las diferentes cualidades físicas, como lo detallamos precedentemente, basándonos con las fases del progreso del niño, y poder ejecutar una realización aislada en donde la destreza se convierta en práctica y este a su vez en habilidad, es decir perseguir los procesos que generan el progreso motriz, y a la edad de los 12 años tener el complicado de realización en modo completa.

El fútbol una de las disciplinas en las que más se requiere, constancia, valor, fuerza, voluntad, tolerancia a la fatiga y un buen estado físico son deportes de largo aliento, pero para llegar a los niveles más altos en la forma deportiva de un futbolista, debe existir un proceso que empiece desde la niñez específicamente en las edades comprendidas entre los 8 y 12 años, dicho proceso debe ser netamente lúdico para la existencia de buenas bases que permitan los posteriores niveles formativos, entonces me veo en la necesidad de cultivar desde las bases, en los niños, padres de familia de las escuelas formativas de Tulcán, misma que a través de sus dirigentes y entrenadores han manifestado su total apertura para esta investigación y gustosos se aplique a sus deportistas en busca del constante progreso en el aprendizaje y el conocimiento deportivo.



El balompié una de las disciplinas en las que más se requiere, perseverancia, valor, fuerza, voluntad, tolerancia a la fatiga y un buen estado físico son deportes de largo aliento, pero para alcanzar a los niveles más altos en la forma deportiva de un jugador, debe existir un progreso que inicio desde la niñez específicamente en las edades comprendidas entre los 8 y 12 años, dicho progreso debe ser netamente lúdico para la presencia de buenas bases que permitan los posteriores niveles formativos, entonces me veo en la necesidad de laborar desde las bases, en los niños, padres de familia de las escuelas formativas de Tulcán, misma que a través de sus dirigentes y entrenadores han manifestado su total iniciación para esta indagación y gustosos se aplique a sus deportistas en busca del firme adelanto en el aprendizaje y el conocimiento deportivo.

Esta investigación busca contribuir a la ciencia del deporte con el estudio sobre la importancia de medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de la resistencia aeróbica y lo inseparables que resultan ser en el correcto entrenamiento de los niños. Los resultados de los mismos contribuirán a la creación de una propuesta de entrenamiento aeróbico con balón a través de métodos dinámicos e innovadores.

La investigación del tema propuesto se justifica por la utilidad teórica, practica, metodológica, por la utilidad teórica, se justifica porque tanto en marco teórico como en la fundamentación teórica de la propuesta, se fundamenta las bases científicas de los medios de entrenamiento y la resistencia aeróbica en estas edades tempranas, para que los entrenadores trabajen estos ejercicios de manera adecuada. La utilidad práctica, se refiere a la propuesta que se la formula en el trabajo de grado, pues estos ejercicios que están plasmados en la guía de medios de entrenamiento, se aplicara para la vida cotidiana de los deportistas, servirá de un documento de consulta para otros entrenadores que están trabajando en estas edades. Y Finalmente la utilidad

metodologías servirá de base, para la formulación de otras investigaciones de gran importancia para los jugadores y de gran interés para los entrenadores, porque con estas bases se harán otras investigaciones de gran utilidad e importancia para este cuerpo colegiado.

Esta investigación es factible realizarle debido a que existe la predisposición de las autoridades, docentes del área y público en general, si bien es cierto todos están interesados a que realice un buen trabajo de investigación, para de esta manera mejorar los aspectos técnicos, tácticos y la resistencia anaeróbica., en cuanto a la bibliografía para el desarrollo de las dos variables y propuesta existe amplia información sobre el tema de investigación. Con respecto a la parte económica no existe auspiciante, pero los gastos serán cubiertos de principio a fin por el investigador.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar los medios de entrenamiento con balón que utilizan los entrenadores para desarrollar la resistencia aerobia de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018.

### **Objetivos específicos**

- Diagnosticar cual es la situación actual con respecto al conocimiento de los medios de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica en las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018.
- Valorar la táctica ofensiva y defensiva con y sin balón a los deportistas de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018.
- Evaluar el nivel de la resistencia aeróbica de los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018.

- Elaborar una propuesta alternativa para el desarrollo de la resistencia aeróbica a través de medios de entrenamiento con balón en los niños de la categoría sub 12.

### **Preguntas de investigación**

- ¿Cuál es la situación actual con respecto al conocimiento de los medios de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica en las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018?
- ¿Cuál es el nivel de participación en la táctica ofensiva y defensiva con y sin balón a los deportistas de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018?
- ¿Cuál es el nivel de la resistencia aeróbica de los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018?
- ¿Qué contiene la propuesta alternativa para el desarrollo de la resistencia aeróbica a través de medios de entrenamiento con balón en los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018?

### **Formulación del problema**

¿La inadecuada utilización de los medios de entrenamiento con balón en el fútbol, influye en el desarrollo de la capacidad aeróbica en la formación básica de los niños de las categorías formativas sub 12 de las diferentes escuelas de fútbol de la ciudad de Tulcán?

## CAPÍTULO I

### 1. MARCO TEÓRICO

#### 1.1 Medios de entrenamiento

##### *1.1.1 Rondos*

Los rondos, un ejemplo de medio de adiestramiento de ejercicios que se desarrollan en un plano de área determinada que pueden ser con balón o sin balón dependiendo del propósito a ejecutar permitiéndonos ocuparse en un aspecto técnico-táctico que nos ayuda para optimizar su progreso.

Podríamos definir a este medio de entrenamiento como el conjunto de ejercicios de juego desarrollados, sobre una superficie de área determinada, donde unos futbolistas (poseedores) situados en su periferia posiciones fijas o zonas deben buscar y materializar continuamente soluciones técnico / tácticas óptimas para conservar el balón, generalmente en superioridad numérica, ante la oposición de uno, dos, o más jugadores (recuperadores) que intentarán interceptar / cortar el balón (Portugal, 2000, pág. 35)

Uno de los aspectos imprescindibles del adiestramiento del balompié es el adecuado para optimizar la preparación física con un medio o método conveniente y no empírico como lo es asiduamente es así que se considerando el modo más adecuado y divertido a la vez colectivamente con el medio técnico-táctico a través de actividades con rondos.

##### *1.1.2 En el aspecto físico*

Los rondos un modo incomparable de ejercicio actual en donde son una parte trascendental y esencial en el entrenamiento del balompié ya a través de ellos nos

pueden remediar a optimizar la condición física del deportista al igual que su técnica – táctica dependiendo de la diversidad de jugadores y tiempo de juego. “Los factores determinantes para el rendimiento del fútbol ya son conocidos: condición física, técnica y táctica. En la pretemporada se tratará especialmente el entrenamiento de la resistencia, para adquirir la base a partir de la que trabajar las demás capacidades de condición física, así como la técnico – tácticas”. (Zeeb, 2004, pág. 36). Cabe subrayar que el aspecto físico es muy significativo en el entrenamiento deportivo específicamente en el balompié y para ello es imprescindible un adiestramiento con rondos que nos ayudan a optimar dicha capacidad física a través de juegos en superficies determinadas con cuantía de jugadores y tiempo de juego.

### ***1.1.3 En la mejora de técnica***

La práctica es uno de los fundamentos más importantes en el balompié ya que a través de ellos nos ayuda a asumir un superior control de esférico sea este con el pie, cabeza, borde interno, externo, empeine con el fin de someter de un mejor modo el esférico y así nos permita un superior control y desarrollo en un esparcimiento real. El entrenamiento técnico consiste en el progreso de destrezas para vigilar el balón, su diligencia práctica y la táctica de juego, tanto en el ataque como en la defensa. Al ser el adiestramiento técnico un significativo dispositivo de la organización de la ganancia, los errores y negligencias que se cometan durante la formación originario posteriormente son difíciles o imposibles de corregir o incluso de restaurar “. (Eibmann, 2005, pág. 38). Un aspecto principal en esta actividad deportiva a poseer en cuenta para su progreso y a la vez de mucha categoría es el fundamento técnico, el cual nos permite poseer una superior vigilancia de esférico en donde lo podemos optimizar realizando este tipo o medio de adiestramiento a través de rondos. En el

fútbol, las múltiples técnicas movimientos son siempre complejas de ejecutar y a menudo con situaciones de juego imprevisibles.

#### ***1.1.4 En la aplicación de táctica***

La táctica en la actualidad en esta disciplina deportiva que es el balompié y que al similar que la habilidad es de mucha categoría ya que nos permite un mejor adelanto colectivo sean ofensivas o defensivas con el propósito de apuntar o evitar goles en un partido de balompié. “La táctica se divide en ofensiva y defensiva según la posesión o no del esférico, la táctica son todas las acciones de ataque y defensa que realiza un solo participante en la competencia“(Rivas O. , 2017, pág. 4) . Táctica es un ligado de estrategias en donde estas pueden ser ofensivas y defensivas que se las aplica en el lapso de un partido del balompié de un modo organizado que nos permita ayudar a poseer un mejor control de esparcimiento colectivo.

#### **1.2 Entrenamiento con espacios reducidos**

Este ejemplo de entrenamiento denominado espacios reducidos es un adiestramiento cimentado en juegos con pequeños espacios permitiendo un mejor progreso y amplificación en la que actúan todos los fundamentos técnicos tácticos del balompié para optimizar en modo individual y colectivo en un partido.

Se debe tratar algunos aspectos previos precedentemente de esbozar un área de esparcimiento, en dignidad del modo y desarrollo del igual. Los espacios cuadrados y circulares favorecen la colaboración de todos los deportistas por igual; sin embargo, en los espacios rectangulares hay algunos jugadores que participan más que otros. Las dimensiones del campo junto con el dígito de niños indicarán en el tiempo y el área que tendrán los deportistas a la hora de



ejecutar sus acciones. Por ejemplo, si el plaza es estrecho y el número de participantes es elevado, estos tendrán poco espacio y tiempo para que hacer sus acciones técnicas. (Molina, 2006, pág. 35)

Este procedimiento es de gran categoría el entrenamiento de balompié denominado espacios reducidos ya que a través de este le ayuda al deportista de fútbol a tener un mejor desarrollo técnico-táctico y cognitivo y a su vez permitiéndole una superior visualización al momento de un juego real.

### ***1.2.1 Jugadores participantes***

Para que un rondo tenga un superior ampliación en espacios reducidos es significativo el número de jugadores que van a intervenir en este adiestramiento dándole así diversas variables y un grado de problema al momento de realizar este ejercicio pueden ser en parejas, equipos y asimismo con la existencia de un comodín quien es de ayuda para el deportista que tengan el esférico.

Con respecto a los jugadores que intervienen en los juegos reducidos (JR) son diversas las variables que pueden ser alteradas. Por un lado, algunos estudios han manipulado el número de jugadores (Aroso et al., 2004; Owen et al., 2004; Owen et al., 2014), mientras que otros proponen la inclusión de jugadores comodín (Mallo y Navarro, 2007) o la creación de equipos asimétricos (Hill-Haas et al., 2011), para promover de forma temporal o permanente, aumentos o disminuciones de la carga de trabajo o mejorar la eficiencia técnico-táctica (Casamichana, D., San Román, J., Calleja, J., & Cas, 2015, pág. 225)

Es de suma categoría el número de jugadores para ejecutar este tipo de ejercicios ya que nos brinda diversidad de ejercicios y dificultades al momento de ejecutar este

rondo en espacio reducido permitiéndonos adjuntar deportistas que nos ayudaran a desplegar este juego sea con parejas equipos o un comodín que es de suma categoría al momento de ejecutar este trabajo.

### **1.3 Entrenamiento técnico**

Para el jugador, es de suma y capital categoría la técnica, ya que es una herramienta primordial en el balompié. La técnica es una de las acciones importantes en el deportista ya que le permite un mejor control de balón y a su vez una mejor ampliación individual en el terreno de juego.

El deportista tiene que ser competente de someter esférico con todas aquellas acciones intrínsecas al adecuado progreso de un partido de balompié y que estén permitidas, claro está, por el estatuto. Esa es una pericia. En la práctica y mejora de la misma podemos abstraernos del esparcimiento, pero en su estabilización debemos aplicarla al mismo, sino entrenaríamos malabarismos (Portugal, 2000, pág. 211)

La habilidad, al semejante que los otros fundamentos de gran relevancia en el balompié tienen mucha categoría con la cual el participante de este deporte tendrá un mejor progreso individual y colectivo al instante de someter el esférico ya que este puede desarrollarse en el trascurso de un partido de juego real.

#### ***1.3.1 Control***

El control, uno de los fundamentos importantes en la pericia del balompié el cual nos permite a través de este un mejor desempeño en el campo de esparcimiento dependiendo de las necesidades del propio ya que por intermedio del cual nos brinda un superior ejercicio técnica de dominio de esférico.

El dominio del esférico no es una pericia posible de conquistar, requieren muchas horas de experiencia concentrada que debería principiar cuanto antes. Parte del adiestramiento debería dedicarse a ejercer los diferentes métodos de inspección del esférico y habría que confortar a los jugadores a ejercer los diferentes métodos de control del esférico y habría que alentar a los jugadores a actuar estas técnicas asimismo por su cuenta. El control del esférico no es la clase de diligencia que aparece en las estadísticas del partido o que traigan con entusiasmo de las masas, pero es la clase habilidad que cada participante de clase se siente orgullosa de apoderarse y es sin duda una de los atributos claves que atesoran los equipos ganadores y de las que carecen y necesitan los equipos perdedores para vencer partidos. (Warren, 2004, pág. 150)

Este ejercicio muchos autores deducen que es una de las partes técnicas más fundamentales en el deportista de balompié llamada control, el cual nos permite ejecutar un ejercicio donde el esférico es dominado por el jugador brindando un superior desempeño futbolístico al efectuar un trabajo en el campo de juego.

### ***1.3.2 Control orientado***

El control orientado tiene como propósito un esparcimiento con un sentido más perfecto el cual brinde una disposición donde sea más beneficioso a través de un potestad y una disposición al mismo tiempo, permitiendo un juego más extenso y más vertiginoso al que asiduamente se está acostumbrado.

En los controles clásicos se carece del sentido de colocación del esparcimiento, ofreciendo al adversario la delantera del discernimiento de la jugada sucesivo a ejecutar. Y por esto, nos encontramos obligado a otras maniobras haciendo más lento el juego. Por lo tanto, será un control más perfecto aquel que al

mismo tiempo que nos hace dueños del balón, confunda al adversario, y permita situar al esparcimiento donde y como se crea más conveniente. De esta idea surge el llamado control encaminado, cuya propósito es inspeccionar y encauzado al mismo tiempo el esférico mediante un solo relación, utilizando naturalmente la área de relación idónea, según la próxima ejercicio que se quiera ejecutar. (Gadea Ayala, pág. 24)

Control orientado una habilidad trascendental en el balompié, que nos brinda un esparcimiento más extenso y vertiginoso sin dar delantera de un juicio o un adelanto de jugada al contendiente atreves de una disposición y dominio de balón mediante un solo contacto para una acción próxima.

### ***1.3.3. Finta***

La finta son los movimientos de engaño o acciones realizadas por el futbolista con o sin balón es expresar el cimiento técnico que nos permite soslayar un rival por intermedio de una confusión con el balón. “La finta es cualesquier movimiento realizado con cualquier parte del organismo e independientemente a la trayectoria del esférico con el fin de confundir al rival” Se denomina a todo movimiento o engaño que realiza un jugador, pero este participante puede ser atacante o puede ser integrante defensor que de inicio procura esconder su verdadera propósito a través de las acciones o movimientos controlados, para conseguir engañar al oponente” (Vásquez, 1987, pág. 119)

Entonces se puede derivar que la finta es el ejercicio técnica la cual nos permite recorrer un o más rivales por medio de un engaño con o sin esférico que tiene como correcto que el distinto crea que vamos a hacer algo que no es nuestra propósito real.

### ***1.3.4 Pase***

Pase es un ejercicio técnico que por intermedio de esta crea un enlace entre jugadores a través de la desembolso y recepción de un balón entre dos deportistas de un mismo equipo mediante un toque. “Es la ejercicio técnica a través de la cual se establecen una correspondencia entre dos o más elementos de un equipo mediante la transmisión del esférico a un toque”. (López Javier, 2007, pág. 9). Podemos ultimar que pase es la pericia que se emplea entre dos o más jugadores que tiene como propósito la entrega de esférico a un toque es así que este permiso de pases ayuda a la propiedad del esférico, posibilitando así un dominio del juego y permitiendo adelantar de un modo rápido hacia la portería del equipo inverso.

### ***1.3.5. Entrada e interceptación***

La interceptación como fracción de la preparación técnica es el trabajo o el obstáculo que se establece tras un pase, evitando que este llegue a su puesto luego de una ejercicio del lanzador o de quien lo realiza. “Es una ejercicio táctica realizada con el fin de sortear que el esférico llegue a su recorrido evitando el propósito seguido por el lanzador. Puede realizarlo un participante o varios y puede formar de forma frontal, lateral, hacia atrás y cerca o lejos del balón y la portería”.(López Javier, 2007, pág. 22). La entrada e interceptación de un esférico de balompié tiene como su primordial propósito impedir que el esférico llegue al puesto que el participante rival quiere a través del obstáculo de este esférico en el instante de que el rival o los rivales realicen un pase.

Este tipo de adiestramiento táctico es de gran provecho para los profesores ya que les permite que el participante de balompié tenga un esparcimiento colectivo más desarrollado en el que pueden interponerse los aspectos ofensivos y defensivos para que tengan un superior

progreso en el campo de juego. Es así que como consecuencia de dicha ejercicio de un jugador en el terreno de juego se crea un contexto táctica determinada

El propósito del adiestramiento táctico en componente va a consistir en posibilitar que los futbolistas lleven a cabo un esparcimiento combinado con una propósito concreta tanto en el aspecto ofensivo como defensivo cimentado en una idea en su progreso que el instructor propone. (Portugal, 2000, pág. 211)

Como el autor lo menciona el entrenamiento táctico tiene como propósito un desarrollo en equipo permitiendo que los futbolistas lleven un juego colectivo más detallado con el cual adapten una acción futbolística ofensiva y defensiva donde el entrenador propone el terreno de juego.

#### ***1.4.1. Ofensivamente***

##### ***1.4.1.1 Paredes***

Las paredes en el juego colectivo como lo es el balompié tienen como propósito la desembolso y regreso del esférico entre dos participantes por medio del cual permitirá a través de este ejercicio irrumpir un contrincante “Su objetivo de la pared es conservar la propiedad del esférico a la vez que tratamos de adelantar en el terreno de juego. Además constituye un medio poderoso es una de las acciones grupales más bonitas de este juego”. (Medina, 2015, pág. 1) Se definir en el ámbito del fútbol como paredes a la acción entre dos o más compañeros que consisten en la entrega y devolución del balón permitiendo por medio de este trabajo invadir o evitar a un rival.

##### ***1.4.1.2 Desmarques de apoyo***

Este ejemplo de ejercicio en el balompié consiste en ubicarse en el terreno de juego posteriormente de dejar al contendiente, con la propósito de proteger a un compañero permitiéndole la distracción de marca hacia un rival “Es toda ejercicio

ataque realizada con la propósito de alejarse de la proximidad de cualquier defensor para lograr tomar el esférico en contexto favorables de jugarlo, ya sea para finiquitar o apoyar el juego” (Velasco, 2003, pág. 211). Se puede precisar que el desmarque de apoyo al entrenamiento o a la ejercicio de un compañero para que este lo ayude como descuido de un rival y de esta modo poder así ir quitándole una marca.

#### ***1.4.1.3 Desmarque de ruptura***

Este ejemplo de desmarca se la realiza de modo que tomando la disposición de la portería adversaria, se adelanta la perspectiva del compañero de equipo que tiene propiedad del esférico, o bien acortando la distancia con la línea de meta contraria para tener una serie en el campo de juego. “Es una labor técnica de habilidad individual o colectiva ofensiva (preferentemente) y defensiva que procura distanciarse del contendiente que le marca para defender una acción siguiente e inmediata que beneficia al esparcimiento colectivo. Es cuando cualquier participante colabora con relación al poseedor alejándose de él y reduciendo el territorio hacia la línea de meta contraria. (Vásquez, 2018, pág. 45) Este adiestramiento se denomina asimismo de profundidad, por cuanto, con este adeudo nos acercamos a la portería adversaria quitándonos una marca para recibir el esférico, significando superior profundidad.

#### ***1.4.1.4 Cambio de juego***

El cambio de esparcimiento es un adeudo ofensivo que se considera como un adiestramiento en donde se produce una ejercicio del envió de balón a través de un pase sea este corto, medio, largo de un lado a otro en el campo de juego con el propósito de sorprender a los rivales donde hay menos acopio de jugadores. “Son los envíos largos, medios y cortos que se realizan para cambiar la camino del ataque” (Rivas Borbón, 2017, pág. 8). Se precisa como cambio de esparcimiento a la ejercicio de golpe de la esférico de una zona de la propiedad de recreación hacia otro con el

justo de traspasar al equipo contrario por una zona en donde hay menos acumulación de jugadores en el campo de juego.

#### ***1.4.1.5 Cambio de ritmo***

Cambio de compás son todas las acciones deportivas en las que se varía fundamentalmente la lentitud con la rapidez de la recreación, finalizada con el cambio de colocación de movimientos.

El atacante puede entrenarse en la sincronización y exactitud de los envíos, pases cortos, pases diagonales abriendo los espacios, la inspección del esférico por intermedio del dribling y los pases en mezcla con fintas. Por añadidura pueden ser entrenados igualmente al esparcimiento sin esférico, el incesante y lucrativo cambio de posiciones, el desprenderse del marcador, el cambio de cadencia en el esparcimiento de agresión por intermedio del esparcimiento directo, la actuación en la disputa por el esférico, el rápida o cambio de ataque a defensa y al revés. (Benedek, 2001, pág. 166)

Se considera a este tipo de trabajo como un principio táctico ofensivo del fútbol que tiene como propósito de variar la velocidad de las tareas que los futbolistas realizan en el campo de juego durante el ataque, desorientando y desconcertando al adversario.

### ***1.4.2 Defensivamente***

#### ***1.4.2.1 Pressing***

Es un compromiso defensivo denominado como pressing ya que es una ejercicio conjunta que trata de reducir los espacios del contendiente apretándolo desde las salidas para no dejarlo armar juego arriba o bajo del campo, llevándolo al error y así poder recuperar el balón para armar un nuevo ataque ofensivo.



El pressing es un ejercicio táctica defensiva y colectiva, que se realiza una vez perdida la propiedad del esférico relativo el poseedor, varios o la conjunto de los adversarios, con la propósito de no dejarles ninguna libertad de acción y por tanto, tratar de destrozar en la zona que interese el juego ofensivo del equipo .El pressing es un ejercicio táctica defensiva y colectiva, que se realiza una vez perdida la propiedad del esférico relativo el poseedor, varios o la conjunto de los adversarios, con la propósito de no dejarles ninguna libertad de acción y por tanto, tratar de destrozar en la zona que interese el juego ofensivo del equipo adversario. (Sánchez, A. F., & Frisa, F. A. , 2007, pág. 4)

. Pressing es un modo de embestir cuando no se posee el esférico acosándolo al competidor para poder recobrar el esférico y no acceder ningún departamento a la decisión de ataque del antagonista para lo cual es ineludible una buena condición física, sin ella no funcionaría el método táctico defensivo.

#### ***1.4.2.2 Marcaje***

Este tipo de compromiso defensivo consiste en controlar los movimientos del rival o del adversario con o sin esférico lo que facilita una presión individual para la recuperación rápida del balón. “Es un ejercicio táctica defensiva particular y colectiva que realizan los jugadores contrarios para frenar que reciban el esférico o lo puedan jugar”. (Garcia, 2006, pág. 62). En el balompié existe trabajos imprescindibles defensivamente como lo es el marcaje que son de mucho provecho para los entrenadores ya que pueden ubicar su defensa y avisar los ataques de los rivales atreves de una comprensión al equipo poseedor del esférico evitando la finalización.

### ***1.4.2.3 Repliegue***

Se denomina repliegue a los movimientos de regresión que efectúan los deportistas del equipo que perdió la posición del esférico tras una trabajo ofensiva obligando rápidamente a reestructurar las zonas o posiciones con el fin de constituir su defensa de la modo más adecuada evitando un potencial ataque del rival.

Son movimientos de regresión que realizan los deportistas del equipo que perdió la propiedad del balón en su acción ofensiva, volviendo lo más vertiginoso potencial a las zonas o misiones encomendadas por el instructor, con el fin fundamental de constituir su protección de la forma más adecuada. Los repliegues, al proporcionado que otras acciones tácticas, pueden ser individuales o colectivas y pueden ser realizados por todos los jugadores del equipo. (Serrano, 2009, pág. 42). Se define doblez a la trabajo que tiene como propósito la renovación defensiva del aparato tras la quebranto del balón, es decir los futbolistas deben preparar su defensa lo mejor y antes posible con el fin de recuperar el balón e impedir el avance de juego del rival y evitar el gol.

### ***1.4.2.4 Cobertura***

Se puede precisar cobertura como el principio defensivo que permite o que tiene como propósito principal ayudar a su compañero que pudo ser desbordado o superado por un rival que está en la acción de juego permitiendo a su compañero asistente frenar el adelanto del competidor tras el trabajo defensivo oportuno.

Es el principio táctico defensivo que consiste en vivir en contexto de arrimar el hombro a un jugador, que puede ser desbordado por un deportista del equipo antagonista, el cual se encuentra en propiedad del esférico. Por lo tanto, el participante que realiza la cobertura debe centrar su vigilancia en el compañero más contiguo que se encuentra o sale a efectuar marcaje sobre el jugador contendiente, tenedor del esférico y debe estar en idoneidad inmediata/próxima

para colaborar a su amigo que corre el peligro de poder ser superado. (Sánchez, A. F., & Frisa, F. A. , 2007, pág. 11).

Cobertura, el principio táctico defensivo que tiene como propósito la colaborar a su compañero de equipo que puede ser superado o desbordado tras una ejercicio de esparcimiento por un contendiente, sustituyendo a su compañero evadido e impidiendo una ventaja del contrincante y posible acción de gol.

#### ***1.4.2.5 Permuta***

Se conceptualiza como permuta a la trabajo defensivo que se realiza cuando un deportista del mismo equipo es evadido o desbordado por un contrincante dando la ejercicio de efectuar con la trabajo de conquistar el lugar o puesto defensiva dejada por su compañero que salió a marcar y dejó ese sitio abandonado. “Es la ejercicio de ocupar la zona o ejecutar el marcaje del jugador que nos ayudó al ser desbordados por el contrario”. (Sanz, 2000, pág. 179). La permuta es la ejercicio táctica defensiva que consiste en conquistar de un modo rápido la visión o funciones en el campo de entretenimiento dejadas por el compañero defensor que hacía la cobertura y que tras esa ejercicio de juego sale al encuentro del antagonista y deja abandonado su sitio o lugar de juego.

#### ***1.4.2.6 Anticipación***

Se denomina como anticipación a la trabajo táctica particular defensiva en la que el participante se moviliza o se desplaza ganando la posición de recepción del esférico hacia el rival y de esta modo impedir que este reciba el balón y siga con la trabajo de juego.

La anticipación es la dimensión cognitiva para descifrar lo que sucederá y avanzarse a los hechos, evitando así el propósito del contrario. En sí mismo no se considera una habilidad o acción habilidad. Es cierto que esta interpretación mental se manifiesta de forma motriz, pero de original se ve que es el minuto del contacto cuando en contexto se manifiesta la habilidad o acción. (Sarasa, 2016, pág. 24)

La anticipación no es más que la ejercicio táctica defensiva que tiene como propósito vencer la visión de recepción de balón y así impedir que este lo reciba e impidiendo el adelanto de trabajo de juego del equipo antagonista.

## **1.5 Resistencia aeróbica**

### ***1.5.1 Consideraciones preliminares***

La resistencia aeróbica es una de las capacidades más imprescindibles ya que a través de ella permite resistir o soportar un esfuerzo entretanto el periodo más amplio posible que genera el adiestramiento logrando llevar el ritmo y la intensidad durante un tiempo considerable dándole así la gran categoría de esta capacidad.

Se entiende por resistencia a la dimensión de aguantar un esfuerzo mientras un periodo de tiempo prolongado o bien la extensión de ejecutar una energía prolongada con menor fatiga posible. La resistencia aeróbica es la que permite al deportista efectuar esfuerzos prolongados de baja intensidad.. (Jardi, 2004, pág. 16)

La resistencia aeróbica tiene como propósito principal el resistir, aguantar, resistir una dicha intensidad o carga de adiestramiento durante un largo tiempo, es así que gracias a la resistencia aeróbica el cuerpo puede almacenar un funcionamiento

efectivo ante un esfuerzo que sostiene el tiempo, los pulmones y el corazón que se someten al requerimiento de dicho ejercicio

### ***1.5.2 Capacidad aeróbica***

La Capacidad aeróbica es la capacidad que tiene el cuerpo para marchar eficientemente y que le permite ejecutar acción física que puede ser de larga permanencia y baja o media intensidad es decir se realizan con poca energía, poca agotamiento, y con una recobro rápida “Capacidad se podría precisar como la conjunto de energía que somos capaces de contribuir por esa vía. Si utilizaríamos como ejemplo un depósito de agua, la capacidad sería lo que ese depósito es capaz de sujetar”. (Rivas, 2005, pág. 69). La capacidad aeróbica una de las cualidades físicas más imprescindibles tiene como propósito de aguantar dicho proceder de prolongada duración a una intensidad baja o media es decir la cantidad de energía que somos capaces de sujetar.

### ***1.5.3 Potencia aeróbica***

La potencia aeróbica a diferencia de la capacidad aeróbica es la capacidad que tiene como propósito u objetivo el cual se encarga en desplegar la acción física con una fatiga reducida y una rápida recobro. “Potencia sería la cantidad de energía que se puede utilizar en la unidad de tiempo. Se trata de utilizar la vía energética conveniente en el menor tiempo posible. En el ejemplo del objetivo sería la cantidad de litros que salen en un minuto (Rivas, 2005, pág. 69). Potencia aeróbica como fragmento de la resistencia aeróbica es aquella que tiene como propósito primordial es de acumular la cantidad de energía por unidad de tiempo es decir monopolizar energía en el mínimo tiempo posible con una rápida recobro.

## **1.6 Test**

### ***1.6.1 Consideraciones de los test***

#### ***1.6.1.1 Cardiovasculares***

En las reflexiones para la valoración de los test cardiovasculares se deben reflexionar muchos aspectos antes de la valoración, por ejemplo, las condiciones físicas, psicológicas climatológicas etc.

Sólo en términos generales, expondremos a persistencias algunas apreciaciones que ha de transportar implícita toda prueba cardiovascular, incidiendo, conjuntamente, en el aspecto de que la necesidad de colaboración del practicante para ejecutar un brío de enlace máximo, es necesario en las pruebas cardiovasculares; en este sentido, a través de nuestra información. (López E. J., 2002, pág. 85).

Para efectuar una valoración o test se debe razonar aspectos físicos, psicológicos, climatológicos y el lugar donde se lo realiza es así que el jugador pueda lograr su máximo nivel y poder valorar con resultados fiables alcanzando el propósito de dicha valoración permitiendo obtener resultados de la condición física del participante.

## **1.7 Test de 1000m o kilómetro**

En el espacio del adiestramiento de la resistencia el test de 1000m es uno de los más significativos al instante de valorar esta cualidad, este test mide la potencia aeróbica es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno. “Consiste en correr la distancia de un kilómetro en el menor tiempo potencial. Se anota el tiempo empleado. El resultado se puede apreciar en la tabla con la baremación conveniente. Material e instalaciones: Cronometro. Pista de atletismo o terreno llano sin muchas curvas perfectamente delimitado” (Villaescusa, 2000, pág. 6).

## CAPÍTULO II

### 2 METODOLOGÍA

#### 2.1 Tipo de investigación

##### *2.1.1 Investigación documental*

La investigación documental fue de gran ayuda ya que con este tipo de investigación realice la construcción del marco teórico a través de documentos, materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información.

##### *2.1.2 Investigación de campo*

Se realizó en el propio sitio donde se encuentra el objeto de investigación es decir en las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán, donde se conoció acerca de los medios de entrenamiento con balón para mejorar la resistencia aeróbica.

##### *2.1.3 Investigación descriptiva*

Este tipo de investigación se la utilizó con el objetivo de describir acerca de los medios de entrenamiento con balón para mejorar la resistencia aeróbica, para ello se utilizó una encuesta y test para su evaluación, donde se valoran los medios de entrenamiento con balón a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos.

##### *2.1.4 Investigación propositiva*

Este tipo de investigación se la utilizó con el objetivo de implementar una propuesta de solución al problema detectado acerca de los medios de entrenamiento con balón para mejorar la resistencia aeróbica, para ello se utilizó variedad de ejercicios

con el objetivo de mejorar las dos variables de estudio y que se constituyen en aspectos técnicos de mucha trascendencia.

## **2.2 Métodos**

### ***2.2.1 Método inductivo***

En este método es de suma importancia porque parte de hechos particulares, para llegar a comprender los hechos generales, esto sirvió para construir el marco teórico paso a paso con el objetivo de tener una idea general, es decir se empieza desde los indicadores, para llegar a comprender las dimensiones y llegar a las variables de estudio.

### ***2.2.2 Método deductivo***

La investigación sirvió para la selección del tema, es decir parte de hechos generales, para llegar a comprender hechos particulares, por ejemplo cuando se obtuvo el tema de investigación objeto de estudio se realizó las matrices de coherencia, categorial y de relación, que prácticamente es la columna vertebral, para comprender ese todo del proceso de investigación.

### ***2.2.3 Método descriptivo***

Este tipo de trabajo de grado adopto el método descriptivo toda vez que aspiró a la observación actual de los hechos, fenómenos y casos de los deportistas de las escuelas de fútbol de la ciudad de Tulcán, la cual se sitúa en la presente, y no se limita a la simple recolección y tabulación de datos si no que hace la interpretación y el análisis imparcial de los mismos.

### ***2.2.4 Método analítico***

Este dicho método me ayudó debido a que una vez aplicada la encuesta, test y fichas de observación se procesó y procedió a realizar los respectivos análisis acerca de los medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de la resistencia aeróbica.



### ***2.2.5 Método sintético***

Este método me ayudó ya que después de haber resuelto, analizado la información obtenida con el problema de investigación se la sintetizo, para redactar las conclusiones y recomendaciones para luego de ello conocer de cerca el problema de los medios con balón para el desarrollo de la resistencia aeróbica.

### ***2.2.6 Método estadístico***

Este método se le utiliza para representar la información relacionada con el problema de estudio, para ello se lo representa en cuadros, porcentajes, acerca de la utilización de los medios de los medios de entrenamiento con balón para el desarrollo de la resistencia aeróbica.

## **2.3 Las técnicas e instrumentos**

### ***2.3.1 Encuestas***

A través de esta técnica es decir la encuesta se recopiló la información más importante y necesaria por medio de cuestionarios con preguntas cerradas para entrenadores quienes serán la fuente de la investigación, para obtener datos reales sobre el problema planteado en la investigación.

### ***2.3.2 Test***

Este tipo de evaluación ayudó para evaluar el nivel de resistencia aeróbica en los deportistas de las escuelas de fútbol sub 12 de la ciudad de Tulcán.

### ***2.3.3 Ficha de observación***

Se la utilizó con el propósito de visualizar subjetivamente aspectos relacionados con la aplicación de los rondos y los aspectos técnicos, como se presentan en el campo de juego.

## 2.4 Matriz relación diagnóstica

Objetivos del diagnóstico	Categorías	Indicadores	Técnicas	Fuentes de Información	
Diagnosticar	Medios de entrenamiento	En el aspecto físico	Encuesta	Entrenadores	
		En la mejora técnica			
En aplicación de la táctica					
Diseño de los juegos reducidos					
Control					
Control orientado					
Finta					
Pase					
Entrada e interceptación					
Paredes					
Valorar			Ayuda permanente	Ficha de Observación	Deportistas
			Desmarques de apoyo		
			Desmarque de ruptura		
			Cambio de juego		
			Cambio de ritmo		
			Pressing		
			Marcaje		
			Repliegue		
			Cobertura		
			Permuta		
		Anticipación			
Evaluar	Resistencia aeróbica	Capacidad aeróbica	Test físico	Deportistas	
		Potencia aeróbica			
		Consideraciones de los test			
		Cardiovasculares			
		Test de mil			

## 2.5 Población

La población a investigarse fue a los deportistas de la categoría SUB 12 y entrenadores de las diferentes escuelas de fútbol de la ciudad de Tulcán desglosados de la siguiente manera con sus respectivos entrenadores

<b>EQUIPOS</b>	<b>N° DEPORTISTAS</b>	<b>ENTRENADORES</b>
Academia Krieger	15	3
Escuela de fútbol Villareal	10	2
Escuela F.D.C	10	2
<b>TOTAL</b>	35	7

## 2.6 Muestra

Con respecto al cálculo de la muestra no se hizo ningún cálculo muestral, ya que la población total, es inferior a 200 individuos, por lo tanto, no amerita realizar tal aplicación estadística.

## CAPÍTULO III

### 3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

#### 3.1. Análisis y discusión de resultados

Los diferentes instrumentos de información fueron desarrollados con el objetivo de analizar y evaluar a los entrenadores y deportistas de las escuelas de fútbol categoría sub 12 de la ciudad de Tulcán, logrando así determinar los diferentes conocimientos acerca de los medios de entrenamiento con balón y su mejoría para la resistencia aeróbica.

La organización y análisis a través de las respuestas obtenidos en la aplicación de los diferentes instrumentos a los entrenadores y deportistas fueron constituidos y tabulados para así ser procesados en análisis de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en cada uno de los materiales utilizados.

Las respuestas obtenidas por parte de los investigados se organizaron de la siguiente manera:

- Análisis descriptivo de cada pregunta.
- Análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica.
- El programa estadístico empleado fue Microsoft Excel.

## 3.2. Resultados del test del kilómetro aplicada a los deportistas

### 3.2.1 Test físicos

#### Test de resistencia. Prueba de 1.000 m.

Tabla 1

#### *Test de resistencia*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	9%
Muy bueno	9	26%
Bueno	15	42%
Regular	8	23%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los jugadores de las diferentes escuelas de futbol de Tulcán

### **Análisis y discusión**

Como resultado del test a cada uno de los jugadores se obtuvo un resultado de 9% con una excelente capacidad de resistencia; 26% muy bien; 42% bueno y en 23% regular en dicha capacidad evaluada a través del test de 1000m. Al respecto se manifiesta que la condición física esta entre buena y regular, esto quiere decir que los entrenadores deben tomar muy en cuenta esta cualidad física, ya que es la base para el desarrollo de las de más cualidades, es decir es los cimientos., para su posterior preparación física, técnica y táctica. Al respecto, Villaescusa (2000) menciona que “El test de 1000 consiste en recorrer la distancia de un kilómetro o 100m en el menor tiempo posible. Para su evaluación se anota el tiempo empleado. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente

### 3.3. Resultados del post test del kilómetro aplicada a los deportistas

#### 3.3.1 Test físicos

#### Test de resistencia. Prueba de 1.000 m.

Tabla 2

#### Test de resistencia

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	9	26%
Muy bueno	18	52%
Bueno	4	11%
Regular	4	11%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test aplicado a los jugadores de las diferentes escuelas de fútbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Como resultado del test a cada uno de los jugadores se obtuvo un resultado de 26% con una excelente capacidad de resistencia; 52% muy bien; 11% bueno y en 11% regular en dicha capacidad evaluada a través del test de 1000m. Al respecto se manifiesta que la condición física está entre excelente y muy buena, esto quiere decir que los jugadores mejoraron esta cualidad física con la aplicación de los rondos, ya que es la base para el incremento de esta importante capacidad física, es decir es los cimientos, para su posterior preparación física, técnica y táctica. Al respecto, Villaescusa (2000) menciona que “El test de 1000 consiste en recorrer la distancia de un kilómetro o 100m en el menor tiempo posible. Para su evaluación se anota el tiempo empleado. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

### 3.4. Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores

#### Pregunta N°1

**¿Considera usted que la enseñanza del fútbol es importante para las niños en las edades comprendidas de 12 años?**

Tabla 3

*Importancia de la enseñanza del futbol*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Muy Importante	3	43%
Medianamente Importante	1	14%
Poco Importante	1	14%
Nada Importante	1	14%
Es Solo Entrenamiento	1	14%
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta entrenadores de las escuelas de fútbol de Tulcán

#### **Análisis y discusión**

De los entrenadores encuestados en la primera pregunta se dedujo que, el 43% considera muy importante la enseñanza del futbol en la edad de 12; mientras que el 14% señala que es medianamente importante; el 14 poco importante; el otro 14% nada importante y el 14% restante considera que es solo entrenamiento. El fútbol es un proceso innato de enseñanza y aprendizaje el cual tiene más relevancia en edades tempranas donde se forma con bases primordiales como técnica y táctica dando así la gran importancia de este dicho proceso comprendidas en edades de 12 años. Al respecto, Verdú, N. P (2015) menciona que “Cada entrenador utiliza los métodos de enseñanza que cree más convenientes para formar a los jugadores que tiene a su cargo. Sin embargo, la elección de estos métodos se ve muchas veces condicionada por el club en el que trabaja o por las características de sus jugadores, así como por otros aspectos como las instalaciones o los recursos humanos y materiales de los que dispone. (p.94).

## Pregunta N° 2

### ¿Conoce usted acerca de los medios de entrenamiento con balón?

Tabla 4

*Conoce medios de entrenamiento con balón*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Mucho	4	57%
Poco	2	29%
Nada	1	14%
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta entrenadores de las escuelas de fútbol de Tulcán

### **Análisis y discusión**

Las respuestas obtenidas en la primera pregunta fueron diversas y se pudo entender que, el 57% conoce mucho acerca de los medios de entrenamiento con balón; mientras que el 29% señala que conoce poco y el 14% desconoce sobre estos medios. En el fútbol de hoy en día es necesario conocer los tipos de medios de entrenamiento con balón, ya que gracias a ello nos permite llevar a cabo con éxito diferentes aspectos importantes en la práctica del fútbol mejorando la condición física técnica y táctica con métodos adecuados y no empíricos de una manera apropiada y divertida a la vez. Al respecto, Portugal (2000) menciona que “los medios de entrenamiento con balón van a ser el exponente claro del entrenamiento integral como aplicación metodológica para conseguir, de manera conjunta, los objetivos que la competición exige” (p.30)



### Pregunta N° 3

#### ¿Conoce los rondos como medio de entrenamiento con balón?

Tabla 5

*Conoce los rondos como medios de entrenamiento con balón*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Mucho	2	28%
Poco	2	28%
Nada	3	42%
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta entrenadores de las escuelas de fútbol de Tulcán

### Análisis y discusión

De los entrenadores de las diferentes escuelas de fútbol de Tulcán que fueron encuestados, el 28% si conoce acerca de rondos; mientras que el 28% dice conocer poco sobre estos medios y el 42% desconoce sobre este medio de entrenamiento. En el fútbol de hoy en día es necesario conocer los tipos de medios de entrenamiento con balón, ya que gracias a ello nos permite llevar a cabo con éxito diferentes aspectos importantes en la práctica del futbol mejorando la condición física técnica y táctica con métodos adecuados y no empíricos de una manera apropiada y divertida a la vez. Al respecto, Portugal (2000) menciona que “La experiencia práctica de los entrenamientos actuales en fútbol pone de manifiesto el hecho de que en la preparación de los futbolistas se utilizan cada vez más una serie de ejercicios denominados "RONDOS” (p.35).

#### Pregunta N° 4

#### ¿Conoce los medios técnicos y tácticos de entrenamiento con balón?

Tabla 6

*Medios técnicos y tácticos de entrenamiento con balón*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Mucho	2	14%
Poco	3	14%
Nada	2	29%
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta entrenadores de las escuelas de fútbol de Tulcán

#### **Análisis y discusión**

De los entrenadores de las diferentes escuelas de fútbol de Tulcán que fueron encuestados, el 14% si conoce acerca de los medios técnicos y tácticos; el 14% dice conocer poco sobre entrenamiento técnico táctico y el 29% no conoce nada sobre entrenamiento técnico táctico; En la actualidad es necesario conocer sobre técnica y táctica como medios de entrenamiento con balón ya que son de gran utilidad en el entrenamiento del futbol ayudando al entrenador a buscar los objetivos de una manera conjunta con una metodología acorde a las exigencias de la competición. Al respecto, Portugal (2000) menciona que “la orientación de una sesión de entrenamiento puede partir de objetivos técnicos tácticos prioritariamente, con lo que tenemos que cuantificar la carga de los medios utilizados o puede llevarse a cabo con la fijación de objetivos físicos, con lo que tendremos que elegir los medios o medio para dicho fin” (p.30).

## Pregunta N°5

**¿El entrenamiento invisible forma parte de los medios de entrenamiento con balón?**

Tabla 7

*Entrenamiento invisible*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Mucho	5	71%
Poco	1	14%
Nada	1	14%
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta entrenadores de las escuelas de fútbol de Tulcán

## Análisis y discusión

Sobre si el entrenamiento invisible forma parte de los medios de preparación con balón los entrenadores afirmaron un 71% cree que forma parte de estos; mientras que el 14% dice que poco y el 14% afirma que no son parte de estos medios. En el futbol también existe la presencia del llamado entrenamiento invisible que se entiende al conjunto de actividades diarias que el deportista realiza fuera del entrenamiento y donde el entrenador no está presente. Al respecto, Vaamonde, A. G. N. (2012) menciona que “: Desarrollar la inteligencia. Las metas son tomar decisiones rápidas y eficientes, saber y conocer de fútbol y tener una vida privada acorde de los objetivos futbolísticos. Se exponen tareas en cuanto al conocimiento técnico táctico, aprender a jugar sin balón y el manejo del entrenamiento invisible” (p.202)

**Pregunta N°6**

**¿Utiliza medios de entrenamiento con balón como rondos para la enseñanza de fundamentos técnicos del fútbol?**

Tabla 8

*Rondos para la enseñanza de fundamentos técnicos*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Mucho	3	43%
Poco	3	43%
Nada	1	14%
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta entrenadores de las escuelas de fútbol de Tulcán

**Análisis y discusión**

En esta pregunta los entrenadores en un 43% si utiliza medios de entrenamiento con balón como rondos para mejorar los fundamentos técnicos del futbol; mientras que el 43% dice poco utilizar y el 14% no utiliza en nada estos medios para mejorar los fundamentos técnicos. Los rondos son un medio de entrenamiento fundamental para la ayuda de los fundamentos técnicos del futbol ya que se desarrollan en un área determinada donde los futbolistas deben buscar soluciones técnico tácticas para la conservación del balón. Al respecto, Portugal (2000) menciona que “Podríamos definir a este medio de entrenamiento como el conjunto de ejercicios de juego desarrollados, sobre una superficie de área determinada, donde unos futbolistas (poseedores) situados en su periferia posiciones fijas o zonas deben buscar y materializar continuamente soluciones técnico / tácticas óptimas para conservar el balón, generalmente en superioridad numérica, ante la oposición de uno, dos, o más jugadores (recuperadores) que intentarán interceptar / cortar el balón.” (p.35).

**Pregunta N°7****¿Cree que es de gran importancia el entrenamiento con fútbol reducido?**

Tabla 9

*Entrenamiento fútbol reducido*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Mucho	3	43%
Poco	3	43%
Nada	1	14%
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta entrenadores de las escuelas de fútbol de Tulcán

**Análisis y discusión**

En las respuestas obtenidas en esta pregunta los entrenadores en un 43% cree que si son de gran importancia los entrenamientos con fútbol reducido; mientras que el 43% dice que son de poca importancia y el 14% no cree importante este tipo de entrenamiento. El fútbol reducido son acciones que ayudan a enfrentar dos o más equipos en un espacio reducido menor al reglamentario y con un cierto número de jugadores donde podemos cambiar el tamaño del espacio de juego. Al respecto, Portugal (2000) menciona que “en el futbol reducido se promueven las situaciones y acciones más representativas del fútbol reglamentado tales como crear / destruir, generar situaciones de gol, defender la portería, tirar al gol, trasladadas a un entorno más reducido en espacio y jugadores con la idea de generar un pensamiento creativo / destructivo más rápido que debe de transferirse mediante una técnica rápida de las acciones.” (p.161).

### Pregunta N°8

**¿El entrenamiento táctico ofensivo y defensivo forma parte de los medios de entrenamiento con balón?**

Tabla 10

*Entrenamiento táctico ofensivo y defensivo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Si	3	43%
No	3	43%
No sabe	1	14%
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta entrenadores de las escuelas de fútbol de Tulcán

### **Análisis y discusión**

Según las respuestas obtenidas por parte de los diferentes entrenadores en un 43% cree que los fundamentos tácticos ofensivos y defensivos forman parte de los medios de entrenamiento con balón; mientras que el 43% dice que no y el 14% desconoce sobre ello. El entrenamiento táctico es de gran utilidad para los entrenadores ya que les permite tener un juego colectivo más desarrollado en donde intervienen aspectos ofensivos y defensivos para tener un mejor desempeño en el campo de juego. Al respecto, Portugal (2000) menciona que “La finalidad del entrenamiento táctico en equipo va a consistir en posibilitar que los futbolistas lleven a cabo un juego colectivo con una finalidad concreta tanto en el aspecto ofensivo como defensivo basado en una concepción en su desarrollo que el entrenador propone.” (p.211).

**Pregunta N°9****¿Conoce usted acerca de la resistencia aeróbica?**

Tabla 11

*Conoce acerca de resistencia aeróbica*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Mucho	2	29%
Poco	4	57%
No sabe	1	14%
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta entrenadores de las escuelas de fútbol de Tulcán

**Análisis y discusión**

Las respuestas obtenidas por parte de los diferentes entrenadores en un 29% creen que los fundamentos tácticos ofensivos y defensivos forman parte de los medios de entrenamiento con balón; mientras que el 57% dice que no y el 14% desconoce sobre ello. La resistencia aeróbica es muy importante como parte del entrenamiento ya que es una capacidad que tiene como finalidad realizar un esfuerzo de intensidad grande o leve durante un tiempo extenso, este tipo de cualidad física debe tener un tratamiento especial, por cuanto en estas edades tempranas, se debe tener mucho cuidado ya que recién está empezando a desarrollarse su corazón y sus paredes se les debe trabajar de manera adecuada. Al respecto, Villaescusa, J. M. (2000) menciona que “la resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible. Weineck la define como la capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga.” (p.2).

**Pregunta N°10**

**¿Considera usted importante el test de 1000m para la evaluación de la resistencia aeróbica a sus deportistas?**

Tabla 12

*Test de 1000m para evaluación de la resistencia aeróbica*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Si	2	29%
No	4	57%
No sabe	1	14%
<b>TOTAL</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta entrenadores de las escuelas de fútbol de Tulcán

**Análisis y discusión**

Según las respuestas obtenidas por parte de los diferentes entrenadores en un 29% cree que los fundamentos tácticos ofensivos y defensivos forman parte de los medios de entrenamiento con balón; mientras que el 57% dice que no y el 14% desconoce sobre ello. El test de 1000m o también llamado del kilómetro tiene como finalidad evaluar al deportista su capacidad de resistencia aeróbica con una prueba que consiste en recorrer 1000m al menor tiempo posible. Al respecto, Villaescusa (2000) menciona que “Consiste en recorrer la distancia de un kilómetro en el menor tiempo posible. Se anota el tiempo empleado. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente” (p.6).



### 3.5 Resultados de la Ficha de Observación aplicada a los deportistas

#### Ficha de Observación N° 1

#### Entrenamiento Técnico

#### Control

Tabla 13

*Entrenamiento técnico: Control*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	9%
Muy bueno	5	14%
Bueno	9	26%
Regular	18	51%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de futbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se considera que el 51% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto al control del balón, tienen una condición cualitativa regular, un 26% de deportistas equivalente a bueno, un 14% equivalente a muy bueno y unos pocos equivalente al 9% que tienen una calificación de excelente. A respecto se manifiesta que el control del balón no es una técnica fácil de dominar, requieren muchas horas de práctica concentrada que debería empezar cuanto antes. Parte del entrenamiento debería dedicarse a practicar los diferentes métodos de control del balón y habría que animar a los jugadores a practicar los diferentes métodos de control del balón y habría que animar a los jugadores a practicar estas técnicas también por su cuenta. (Warren, 2004, pág. 150). Sin embargo los entrenadores deberían dedicarse más tiempo a la práctica de este importante fundamento para aplicar en un partido.

## Ficha de Observación N° 2

### Entrenamiento Técnico

#### Control orientado

Tabla 14

*Entrenamiento técnico: Control orientado*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	2	6%
Muy bueno	6	17%
Bueno	19	54%
Regular	8	23%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de fútbol de Tulcán

### Análisis y discusión

Se evidencia que el 54% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto al control orientado, tienen una condición cualitativa buena, un 23% de deportistas equivalente a regular, un 17% equivalente a muy bueno y unos pocos equivalente al 6% tienen una calificación de excelente. Al respecto se indica que los controles clásicos se carecen del sentido de orientación del juego, ofreciendo al adversario la ventaja del conocimiento de la jugada siguiente a realizar. Y por esto, nos encontramos obligados a otras maniobras haciendo más lento el juego. Por lo tanto, será un control más perfecto aquel que al mismo tiempo que nos hace dueños del balón, confunda al adversario, y permita orientar al juego donde y como se crea más conveniente. (Gadea Ayala, pág. 24). Los entrenadores a la hora de impartir estos fundamentos deben ser más cuidadosos, con el propósito de que los deportistas asimilen y apliquen en los encuentros de fútbol.

### Ficha de Observación N° 3

#### Entrenamiento Técnico

#### Finta

Tabla 15

*Entrenamiento técnico: Finta*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	4	11%
Muy bueno	8	23%
Bueno	18	52%
Regular	5	14%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de futbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se revela que el 52% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización de la finta, tienen una condición cualitativa buena, un 23% de deportistas equivalente a muy buena, un 14% equivalente a regular y unos pocos equivalente al 11% tienen una calificación de excelente. Con respecto a este fundamento se dice que la finta es cualesquier movimiento realizado con cualquier parte del cuerpo e independientemente a la trayectoria del balón con el fin de confundir al rival. Se denomina a todo movimiento o engaño que realiza un jugador, pero este jugador puede ser atacante o puede ser jugador defensor que de inicio procura ocultar su verdadera intención a través de las acciones o movimientos controlados, para lograr engañar al oponente” (Vásquez, 1987, pág. 119) . El entrenador en los momentos que está preparando a los deportistas debe enseñar todo este tipo de movimientos, con la finalidad de engañar a los adversarios en situaciones de juego peligrosas.

## Ficha de Observación N° 4

### Entrenamiento Técnico

#### Pase

Tabla 16

*Entrenamiento técnico: Pase*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	8	23%
Muy bueno	5	14%
Bueno	18	52%
Regular	4	11%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de futbol de Tulcán

### Análisis y discusión

Se concluye que el 52% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización del pase, tienen una condición cualitativa buena, un 23% de deportistas observados equivalente a excelente, un 14% equivalente a muy buena y unos pocos equivalente al 11% tienen una calificación de regular. Al respecto se manifiesta que el pase es una acción técnica que por medio de esta crea una conexión entre jugadores a través de la entrega y recepción de un balón entre dos futbolistas de un mismo equipo mediante un toque. “Es la acción técnica a través de la cual se establecen una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón a un toque”. (López Javier, 2007, pág. 9). El pase es un fundamento básico, que todo entrenador debe enseñar hasta alcanzar la perfección, porque por medio del pase se conduce camino al éxito, todo depende de cómo se ejecute y se aplique para alguna determinada situación de juego.

## Ficha de Observación N° 5

### Entrenamiento Técnico

#### Entrada e interceptación

Tabla 17

*Entrenamiento técnico: Entrada e interceptación*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy bueno	7	20%
Bueno	19	54%
Regular	9	26%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de futbol de Tulcán

### Análisis y discusión

Se considera que el 54% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización de la entrada e interceptación, tienen una condición cualitativa buena, un 26% de deportistas observados equivalente a regular, un 20% equivalente a muy buena. Conocidos los resultados al respecto se dice que la interceptación como parte del entrenamiento técnico es la acción o el impedimento que se establece tras un pase, evitando que este llegue a su destino luego de una acción del lanzador o de quien lo ejecuta. Es una acción táctica realizada con el fin de evitar que el balón llegue a su trayectoria evitando el objetivo perseguido por el lanzador. Puede realizarlo un jugador o varios y puede hacer de forma frontal, lateral, hacia atrás y cerca o lejos del balón y la portería. (López Javier, 2007, pág. 22). Estas acciones tácticas deben ser enseñadas con mucha responsabilidad por parte del entrenador, esta acción se imparte con el objetivo de que frene el accionar de los deportistas evitando que lleguen a su área.

## Ficha de Observación N° 6

### Entrenamiento táctico

#### Paredes

Tabla 18

*Entrenamiento táctico: Paredes*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy bueno	7	20%
Bueno	10	29%
Regular	18	51%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de futbol de Tulcán

### Análisis y discusión

Se evidencia que el 51% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la aplicación de las paredes, tienen una condición cualitativa regular, un 29% de deportistas observados equivalente a bueno, un 20% equivalente a muy buena. Luego de obtener estos resultados con respecto a la ejecución de la manera manifiesta que las paredes en el deporte colectivo como lo es el futbol tienen como finalidad la entrega y retorno del balón entre dos compañeros por medio del cual permitirá a través de esta acción invadir un rival. Su finalidad de la pared es mantener la posesión del balón a la vez que tratamos de progresar en el terreno de juego. Además constituye un medio eficaz es una de las acciones grupales más bonitas de este deporte. (Medina, 2015, pág. 1). Los entrenadores en estas fases de desarrollo y preparación de los deportistas deben enseñar de manera adecuada, ya que la correcta ejecución y aplicación en el campo de juego conducen al éxito deportivo.

## Ficha de Observación N° 7

### Entrenamiento táctico (ofensivamente con balón)

#### Ayuda permanente

Tabla 19

*Entrenamiento táctico: Ayuda permanente*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	2	6%
Muy bueno	6	17%
Bueno	18	51%
Regular	9	26%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de fútbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se considera que el 51% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización de ayuda permanente, tienen una condición cualitativa buena, un 26% de deportistas observados equivalente a regular, un 17% equivalente a muy buena y unos pocos equivalente al 6% tienen una calificación de regular. Así se presentaron los resultados respectivamente, al respecto se manifiesta que son todas aquellas soluciones favorables de carácter colectivo que ofrecen los jugadores a uno de sus compañeros cuando posee el balón. (Fidalgo, 2016). Siempre el entrenador debe enseñar a sus jugadores a que siempre deben ayudar a sus compañeros en forma permanente es decir siempre deben estar asistiendo a sus compañeros, para evitar que los adversarios logren traspasar las líneas de ataque y de meta, para ello deben asistir a sus compañeros en los encuentros de fútbol que se encuentren.

## Ficha de Observación N° 8

### Entrenamiento táctico (ofensivamente con balón)

#### Desmarques de apoyo

Tabla 20

*Entrenamiento táctico: Desmarques de apoyo*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	2	6%
Muy bueno	5	14%
Bueno	10	29%
Regular	18	51%
TOTAL	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de fútbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se revela que el 51% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización de desmarque de apoyo, tienen una condición cualitativa regular, un 29% de deportistas observados tienen una condición equivalente a bueno, un 14% tienen una condición equivalente a muy buena y unos pocos deportistas equivalentes al 6% tienen una calificación de excelente. Al respecto se manifiesta una vez conocidos los resultados que este tipo de ejercicio en el fútbol consiste en ubicarse en el terreno de juego después de dejar al adversario, con la finalidad de ayudar a un compañero permitiéndole la distracción de marca hacia un rival (Velasco, 2003, pág. 211). Es toda acción ofensiva realizada con la intención de alejarse de la proximidad de cualquier defensor para poder recibir el balón en condiciones favorables de jugarlo, ya sea para finalizar o apoyar el juego en un encuentro de fútbol.



## Ficha de Observación N° 9

### Entrenamiento táctico (ofensivamente con balón)

#### Desmarque de ruptura

Tabla 21

*Entrenamiento táctico: Desmarque de ruptura*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	2	6%
Muy bueno	9	26%
Bueno	5	14%
Regular	19	54%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de fútbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se concluye que el 54% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización de desmarque de ruptura, tienen una condición cualitativa regular, un 26% de deportistas observados tienen una condición equivalente a muy bueno, un 14% tienen una condición equivalente a buena y unos pocos deportistas equivalentes al 6% tienen una calificación de excelente. Al respecto se manifiesta que es una acción técnica de estrategia individual o colectiva ofensiva (preferentemente) y defensiva que procura distanciarse del adversario que le marca para favorecer una acción posterior e inmediata que beneficia al juego colectivo. Es cuando cualquier jugador colabora con respecto al poseedor alejándose de él y reduciendo el espacio hacia la línea de meta adversaria. (Vásquez, 2018, pág. 45). Los entrenadores dentro de los procesos de preparación deben siempre enseñar este aspecto táctico, que ayuda mucho a contrarrestar los ataques del adversario.

## Ficha de Observación N° 10

### Entrenamiento táctico (ofensivamente con balón)

#### Cambio de juego

Tabla 22

*Entrenamiento táctico: Cambio de juego*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	3	9%
Muy bueno	7	20%
Bueno	18	51%
Regular	7	20%
<b>TOTAL</b>	35	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de fútbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se evidencia que el 51% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización al cambio de juego, tienen una condición cualitativa buena, un 20% de deportistas observados tienen una condición equivalente a muy bueno, un 20% tienen una condición equivalente a regular y unos pocos deportistas equivalentes al 9% tienen una calificación de excelente. Al respecto se manifiesta que el cambio de juego es un trabajo ofensivo que se considera como un ejercicio en donde se produce una acción del envío de balón a través de un pase sea este corto, medio, largo de un lado a otro en el campo de juego con el objetivo de sorprender a los rivales donde hay menos acumulación de jugadores. Son los envíos largos, medios y cortos que se realizan para cambiar la trayectoria del ataque (Rivas Borbón, 2017, pág. 8). Los deportistas siempre deben cambiar de juego, para evitar que los equipos adversarios conozcan y descubran su estrategia táctica.

## Ficha de Observación N° 11

### Entrenamiento táctico (ofensivamente con balón)

#### Cambio de ritmo

Tabla 23

*Entrenamiento táctico: Cambio de ritmo*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	9%
Muy bueno	9	26%
Bueno	18	51%
Regular	5	14%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de futbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se considera que el 51% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización al cambio de ritmo, tienen una condición cualitativa buena, un 26% de deportistas observados tienen una condición equivalente a muy bueno, un 14% tienen una condición equivalente a regular y unos pocos deportistas equivalentes al 9% tienen una calificación de excelente. Al respecto se manifiesta que el atacante puede entrenarse en la sincronización y precisión de los envíos, pases cortos, pases diagonales abriendo los espacios, el control del balón por medio del dribling y los pases en combinación con fintas y al revés. (Benedek, 2001, pág. 166). Por añadidura los entrenadores deben entrenar también al juego sin balón, el continuo y útil cambio de posiciones, el desprenderse del marcador, el cambio de ritmo en el juego de ataque por medio del juego directo, el comportamiento en la disputa por el balón, la rápida conmutación de ataque a defensa

## Ficha de Observación N° 12

### Entrenamiento táctico (defensivamente sin balón)

#### Pressing

Tabla 24

*Entrenamiento táctico: Pressing*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	2	6%
Muy bueno	7	20%
Bueno	7	20%
Regular	19	54%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de futbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se revela que el 54% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización al pressing, tienen una condición cualitativa regular, un 20% de deportistas observados tienen una condición equivalente a muy bueno, un 20% tienen una condición equivalente a bueno y unos pocos deportistas equivalentes al 6% tienen una calificación de excelente. El pressing es una acción táctica defensiva y colectiva, que se realiza una vez perdida la posesión del balón sobre el poseedor, varios o la totalidad de los adversarios, con la finalidad de no dejarles ninguna libertad de acción y por tanto, tratar de romper en la zona que interese el juego ofensivo del equipo adversario. (Sánchez, A. F., & Frisa, F. A. , 2007, pág. 4) Es un trabajo defensivo denominado como pressing ya que es una acción conjunta que trata de achicar los espacios del adversario apretándolo desde las salidas para no dejarlo armar juego arriba o bajo del campo.

## Ficha de Observación N° 13

### Entrenamiento táctico (defensivamente sin balón)

#### Marcaje

Tabla 25

*Entrenamiento táctico: Marcaje*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	9%
Muy bueno	9	26%
Bueno	18	51%
Regular	5	14%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de futbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se concluye que el 51% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización al marcaje, tienen una condición cualitativa bueno, un 26% de deportistas observados tienen una condición equivalente a muy bueno, un 14% tienen una condición equivalente a regular y unos pocos deportistas equivalentes al 9% tienen una calificación de excelente. Al respecto se manifiesta que “es una acción táctica defensiva individual y colectiva que realizan los jugadores contrarios para impedir que reciban el balón o lo puedan jugar”. (Garcia, 2006, pág. 62). En el fútbol existe trabajos importantes defensivamente como lo es el marcaje que son de mucha utilidad para los entrenadores ya que pueden colocar su defensa y prevenir los ataques de los rivales atreves de una presión al equipo poseedor del balón evitando la finalización, estos aspectos tácticos ele entrenador debe practicarlos a diario con el objetivo de evitar errores.

## Ficha de Observación N° 14

### Entrenamiento táctico (defensivamente sin balón)

#### Repliegue

Tabla 26

*Entrenamiento táctico: Repliegue*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy bueno	6	17%
Bueno	11	31%
Regular	18	52%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de fútbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se evidencia que el 52% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización al repliegue, tienen una condición cualitativa regular, un 31% de deportistas observados tienen una condición equivalente a bueno, un 17% tienen una condición equivalente a muy bueno. Al respecto se manifiesta que Son aquellos movimientos de retroceso que realizan los jugadores del equipo que perdió la posesión del balón en su acción ofensiva, volviendo lo más rápido posible a las zonas o misiones encomendadas por el entrenador, con el fin primordial de organizar su defensa de la forma más adecuada. (Serrano, 2009, pág. 42) Esta acción táctica se debe practicar a diario repliegue con el objetivo la reorganización defensiva del equipo tras la pérdida del balón, es decir los futbolistas deben preparar su defensa lo mejor y antes posible con el fin de recuperar el balón e impedir el avance de juego del rival y evitar el gol.

## Ficha de Observación N° 15

### Entrenamiento táctico (defensivamente sin balón)

#### Cobertura

Tabla 27

*Entrenamiento táctico: Cobertura*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	2	6%
Muy bueno	7	20%
Bueno	8	23%
Regular	18	51%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de fútbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se considera que el 51% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización de la cobertura tienen una condición cualitativa regular, un 23% de deportistas observados tienen una condición equivalente a bueno, un 20% tienen una condición equivalente a muy bueno y unos pocos deportistas equivalentes al 6% tienen una calificación de excelente. Al respecto se manifiesta que es el principio táctico defensivo que consiste en estar en situación de ayudar a un compañero, que puede ser desbordado por un jugador del equipo adversario, el cual se encuentra en posesión del balón. (Sánchez, A. F., & Frisa, F. A., 2007, pág. 11). Este aspecto táctico se le debe preparar con mucha paciencia ya que este principio táctico defensivo que tiene como finalidad la ayuda a su compañero de equipo que puede ser superado o desbordado tras una acción de juego por un adversario, sustituyendo a su compañero evadido e impidiendo un avance del rival y posible acción de gol.

## Ficha de Observación N° 16

### Entrenamiento táctico (defensivamente sin balón)

#### Permuta

Tabla 28

*Entrenamiento táctico: Permuta*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0%
Muy bueno	9	26%
Bueno	19	54%
Regular	7	20%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de futbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se revela que el 54% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización de la permuta tienen una condición cualitativa buena, un 26% de deportistas observados tienen una condición equivalente a muy bueno, un 20% tienen una condición equivalente a regular. Al respecto el autor indica que “Es la acción de ocupar la zona o realizar el marcaje del compañero que nos ayudó al ser desbordados por nuestro contrario”. (Sanz, 2000, pág. 179). La permuta es la acción táctica defensiva que consiste en ocupar de una manera rápida la posición o funciones en el campo de juego dejadas por el compañero defensor que hacia la cobertura y que tras esa acción de juego sale al encuentro del adversario y deja abandonado su sitio o puesto de juego. Es por ello que los entrenadores de estos niveles deben enseñar los fundamentos técnicos de manera adecuada para evitar fracasos que desestabilicen al equipo.



## Ficha de Observación N° 17

### Entrenamiento táctico (defensivamente sin balón)

#### Anticipación

Tabla 29

*Entrenamiento táctico: Anticipación*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
Excelente	3	9%
Muy bueno	9	26%
Bueno	19	54%
Regular	4	11%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los jugadores escuelas de fútbol de Tulcán

#### Análisis y discusión

Se concluye que el 54% de los deportistas observados en el campo de juego con respecto a la realización de la anticipación tienen una condición cualitativa buena, un 26% de deportistas observados tienen una condición equivalente a muy bueno, un 11% tienen una condición equivalente a regular y unos pocos deportistas equivalentes al 9% tienen una calificación de excelente. Al respecto se corrobora que La anticipación es la capacidad cognitiva para interpretar lo que sucederá y avanzarse a los hechos, evitando así el objetivo del contrario. (Sarasa, 2016, pág. 24) Es evidente que esta interpretación mental se manifiesta de forma motriz, pero de nuevo se ve que es el momento del contacto cuando en realidad se manifiesta la destreza o acción, para ello los entrenadores de enseñar con mucha responsabilidad para evitar inconvenientes en los partidos de fútbol.

## **CAPÍTULO IV**

### **4 PROPUESTA**

#### **4.1 Tema**

Guía didáctica de ejercicios interactivos de medios de entrenamiento con balón, para mejorar la resistencia aeróbica en las escuelas de fútbol sub 12 de la ciudad de Tulcán.

#### **4.2 Justificación**

El fútbol el deporte de mayor atracción nos ofrece muchas satisfacciones, emociones, etc. Es por ello que es necesario que en edades tempranas los niños vayan tomando un camino donde el fútbol se convierta en una pasión con un solo objetivo el cual es divertirse.

La propuesta referente al entrenamiento a través de medios de entrenamiento con balón de los deportistas de las diferentes escuelas de fútbol de la ciudad de Tulcán, va a beneficiar directamente a los mismos, así como también a los entrenadores.

El paradigma crítico propositivo, implica cambio de actitud y una gran relevancia participativa del jugador. Los jugadores y entrenadores de las escuelas y el cantón, palparán la evolución notable del fútbol, consiguiendo una mayor transferencia del entrenamiento a la competición.

El propósito fundamental del entrenamiento a través de estos medios con balón, es conseguir la optimización simultánea de los factores de ejecución y decisión, es decir, potenciar el proceso de desarrollo, de cambio mediante el cual se pasa de una situación a otra de manera gradual; venciendo dificultades a través del esfuerzo individual y colectivo. Con la implementación de la propuesta se pretende que los

jugadores mejoren los fundamentos técnicos, tácticos y de manera particular la resistencia aeróbica, que mejoraran a través de la implementación de ejercicios generales y específicos a través de los rondos.

### **4.3 Fundamentación**

#### **4.3.1 *Medios de entrenamiento***

Los logros de práctica y las mejoras de ganancia no solo dependen de la deliberación de medios de adiestramiento eficaces. Para el triunfo del entrenamiento desempeñan asimismo un papel significativo el modo en que se utilizan estas directrices y la forma que estas sirven de sostén a los jugadores en su capacidad de rendimiento. La sistemática del entrenamiento tiene que ver con la orientación que adopta el instructor, con el modo en la que plantea sus tareas y corrige fallos para conseguir su propósito, optimizar la conducta deportiva y social de los deportistas. Los fundamentos metodológicos incluyen por tanto directrices generales, reglas y orientaciones para la diligencia educativa practica del instructor.

Los principios metodológicos que a continuación se detalla y se explica tiene que ver con las tres aspectos importantes de un juicio de ejercicio, la nombramiento de los medios de entrenamiento, el esbozo de las tareas en el entrenamiento y el compromiso de corrección como parte fundamental de la diligencia educativa experiencia. El entrenamiento acabado, eficaz, comienza ya en el instante de preparar la reunión, esta preparación se establecen los temas de la sesión de adiestramiento, los propósitos de instrucción de esta y los medios de entrenamiento con los que instructor espera profundizar en los objetivos de aprendizaje planteados (Bruggemann, 2004, pág. 64)

El entrenador de fútbol base debe tener una amplia experiencia con respecto a la utilización de los medios de entrenamiento es decir debe dominar variedad de ejercicios sean estos de carácter general y específico, pero respetando los principios del entrenamiento deportivo, como en estas edades se les brinda un trabajo multifacético, con la finalidad de que los deportistas todavía no entren a la especialidad deportiva, pero que si dejen sentado las bases del entrenamiento, para futuras enseñanzas de los fundamentos y tácticas del fútbol.

#### **4.3.2 Rondos**

Los rondos representan por su baja carga física originario una agraciada iniciativa para implantar en la parte de la reunión del entrenamiento destinada al calentamiento, nos permite organizar el organismo y la mente para la parte importante del entrenamiento trabajando aspectos técnico- táctico de gran categoría para nuestro juego agrupado relativos principalmente a la velocidad y precisión en la transporte del esférico.

Los rondos se puede utilizarlos como pedestal en la parte primordial del adiestramiento para ejecutar tareas de propiedad o finalización en contexto de ataque o transición defensa ataque favorables para transgredir en una mayor reproducción de acciones técnico- tácticas, mayor intensidad física y psicológica por el estrecho número de deportistas que se utiliza. (López J. , 2005, pág. 8)

Este ejemplo de medios de adiestramiento se le debe traer en la parte del calentamiento, que es predisponerle a los jugadores para ocuparse en la parte primordial, para ello se le debe ofrecer diversidad de ejercicios y figuras con el proposito de aumentar la velocidad y resistencia de juego, cambiando de ritmo e

incrementando la velocidad de reacción y conjuntamente aumentar la resistencia aeróbica que es la base esencial de la condición física.

#### ***4.3.3. Asegurar un entrenamiento adecuado al juego***

El progreso de la capacidad de recreación es uno de los aspectos más imprescindibles del adiestramiento de promesas. Condiciona, además, una marcada capacidad de trabajo particular y solo se puede desenvolver cuando la técnica y otras situación del rendimiento se utilizan en el juego, posteriormente de haber impecable la forma básica de este. Los ejercicios elementales y complejos en el adiestramiento, así como el beneficio de la lucha en cuanto al progreso y justificación del rendimiento se refiere representa una transformación recíproca que hay que controlar mediante el aumento metódico de las diferentes demandas.

El adiestramiento de base es un momento muy propicio para prosperar las condiciones de velocidad. En este conjunto de edad se lleva a cabo la universo de los programas de ejercicios que pueden pedir y almacenarse en el sistema nervioso central. Dado que este hecho que sucede mientras la edad escolar, no está sujeto a ningún progreso natural de maduración, sino que depende de la actividad, la práctica temprana de acciones de velocidad repercute positivamente en el proceso general de aprendizaje motor. (Koch, 1996, pág. 22).

El entrenador desde tempranas edades debe preparar de la mejor manera a sus deportistas, ya que estos procesos de formación adecuados ayudaran a evitar que se cometan errores técnicos o tácticos a futuro, es por ello que deben dominar variedad de ejercicios con el objetivo de que los deportistas tengan algunas alternativas para aprender y desenvolver adecuadamente en el campo de juego, los deportistas

mejoraran la parte física, técnica, táctica y de manera fundamental la resistencia aeróbica.

### ***4.3.3 Entrenamiento técnico***

El ejercicio técnico – táctico ocupa una parte preponderante en la alineación del participante de balompié. Dado que el grado de dominio de las capacidades y destrezas técnico – tácticas es de vital categoría para el rendimiento en los encuentros futbolísticos que se celebran en el expectante, ya en el ejercicio infantil deben sentarse las bases de modo sistemática y con el propósito claro. Los deportistas deben estar en contexto de emplear con éxito (en sentido de vivencias exitosas) lo aprendido en los entrenamientos relativo los primeros campos de balompié o en los polideportivos.

La formación técnico – táctica consiste en el progreso de las destrezas para vigilar el esférico, su diligencia práctica, así como la cualidad en el esparcimiento tanto en la protección como en el ataque. Ya las habilidades y capacidades técnico – tácticas son de gran categoría para las posteriores competiciones futbolísticas, deben ser desarrolladas ya en el adiestramiento de base de modo clara y sistemática. Los errores que aquí se cometen, posteriormente son difíciles o imposibles de censurar, o incluso de recobrar (Braube, 2004, pág. 30)

El entrenamiento técnico dentro de los procesos de preparación deportiva, es muy fundamental, es por ello desde el principio se les debe enseñar estos fundamentos de manera adecuada para evitar inconvenientes en la vida futura deportiva, porque si un deportista aprende con errores ira con esos defectos hasta cuando sea adulto y a veces ya tienen dificultad para ejecutar, también el entrenamiento técnico es imprescindible porque mediante estos se puede ofrecer un espectáculo el momento de

ejecutar en los encuentros de fútbol, aplicaran estos fundamentos individuales y colectivos, para ello los jugadores tendrán un mejor desenvolvimiento en el campo de juego.

#### **4.3.4 Entrenamiento táctico**

Es aquella que tras descubrir e interpretar, en un contexto, una posición entretanto el esparcimiento, el participante decide dar réplica y para ello elige y ejecuta el ejercicio técnico que razonablemente crea que es la más adecuada. Está centrada en la dimensión de tomar decisiones que tiene cada una de los deportistas tras la toma de investigación con el campo visual contiguo que abarca más entorno que el centrado.

Esta dimensión de decisión tiene su principio en las intenciones tácticas que dan contestación a los diferentes objetivos de ejercicio (varias posibilidades para preferir, tiro, pase, 1x1, adelanto, ingreso, temporización) propone diferentes alternativas motrices (realización) que se eligen como recurso en el situación y en el lugar mediante los programas de ejercicio, ejemplo tipo de lanzamiento, tipo de regate, clase de ingreso. (Gallego, 2006, pág. 28)

En el entrenamiento táctico, es una preparación de mucho cuidado debido a los movimientos que el entrenador enseña, a través de jugadas, con el objetivo de que el jugador tome decisiones dentro del campo de juego, estos movimientos pueden expresarse por medio de pases, dribling, entradas, interceptaciones, permutas, paredes, repliegues, todos estos aspectos pueden ser aplicados de manera adecuada, con el propósito de que los deportistas tomen decisiones en el campo de juego y saquen ventajas sobre sus adversarios.

#### ***4.3.8 El entrenamiento está centrado en el jugador***

Un modo de enseñanza que está centrado en participante y que permite un enseñanza diligente del participante exige un instructor formador que en vez de actuar como instructor sea más bien un guía que sepa crear un círculo más abierto y familiar en el cual el participante se sienta valorado, tenga dictamen y participe activamente en su conveniente instrucción. En caso inverso nos encontraríamos con un profesor que da soluciones a sus estudiantes y piensa por ellos, no logra buenos resultados en el arrastre y tampoco motiva al participante a optimar.

El ambiente que el instructor formador será para sus deportistas en los entrenamientos es esencial para lograr buenos resultados en el aprendizaje. Debe ser atractivo, indudable y en lo más potencial lúdico para alentar a sus jugadores a tomar riesgos y experimentar cosas nuevas, sabiendo que sus errores no serán penalizados por el instructor formador(Wein, 2013, pág. 36)

En estas edades tempranas el entrenador tiene que ser un profesional que conozca varios aspectos como la parte física, técnica, táctica, psicológica, debe conocer las características cognitivas, procedimentales y actitudinales para brindarle una formación integral, el entrenador tiene que ser un amigo, un mediador de los aprendizajes de sus deportistas, debe sentarle bien las bases físicas, técnicas, tácticas para evitar inconvenientes de técnica, táctica en un futuros, que a veces es difícil corregirles, porque estos errores ya está acentuados y van llevando hasta cuando son adultos.

A los infantes se les debe organizar de modo multifuncional y competente de emplearse en distintas funciones. Así los defensas que construyen el esparcimiento a partir a tras junto con su arquero, que en el entretenimiento actual utiliza sus pies siete



veces más que sus manos. Los atacantes ayudan frecuentemente en tareas defensivas e intercambian asiduamente sus posiciones para distraer a los deportistas contrarios. Para lograr que el participante de fútbol actual con las características enumeradas precedentemente, nuestros entrenadores y formadores deberían utilizar otro modo de enseñanza que respete los componentes vitales, que se presentan en un encuentro de balompié.

#### **4.4 Objetivos**

##### ***4.4.1 Objetivos generales***

Mejorar la resistencia aeróbica mediante la utilización de medios de entrenamiento adecuados para los niños de 12 de la ciudad de Tulcán.

##### ***4.4.2 Objetivos específicos***

- Proponer una guía de ejercicios que ayude a mejorar la resistencia aeróbica de los deportistas de las diferentes escuelas de futbol sub 12 de la ciudad de Tulcán.
- Escoger ejercicios oportunos para mejorar la resistencia aeróbica de los deportistas de las diferentes escuelas de futbol sub 12 de la ciudad de Tulcán.
- Socializar la propuesta pedagógica a los entrenadores, profesores, monitores de las escuelas de futbol sub 12 de la ciudad de Tulcán.

#### **4.5 Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Carchi

**Cantón:** Tulcán

**Beneficiarios:** Entrenadores, Preparadores Físicos y jugadores



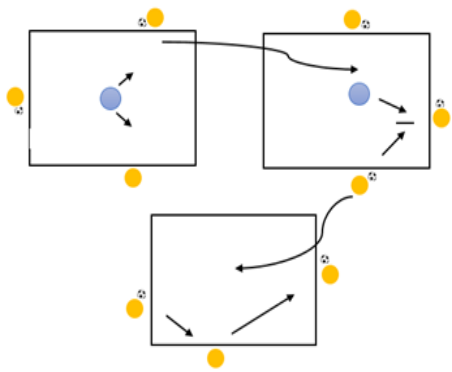
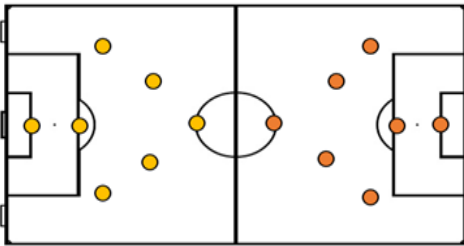

**Infraestructura:** Propia y Adecuada


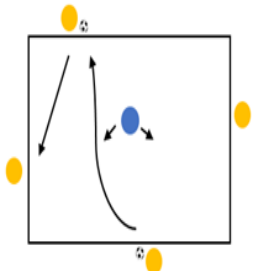
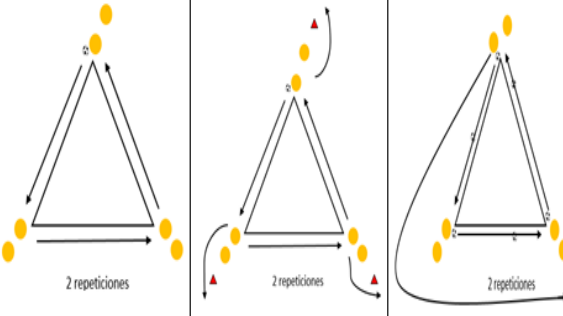
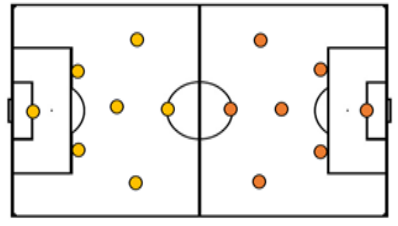

#### **4.6 Desarrollo de la propuesta**


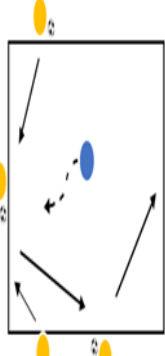
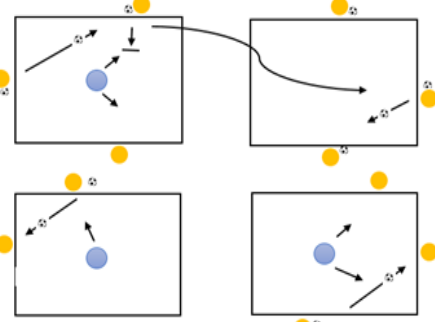
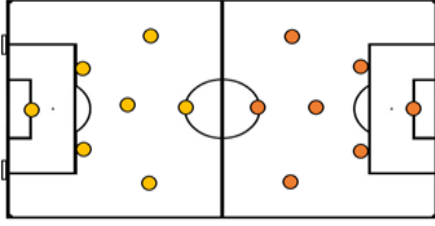

Esta propuesta fue diseñada con un objetivo fundamentan el cual es el de retroalimentar conocimientos del fútbol actual de modo que a través de una guía didáctica con medios de entrenamiento con balón será de mucha utilidad para entrenadores, jugadores y la escuela de fútbol en general en donde se busca desarrollar una mejor ejecución correcta de los fundamentos técnicos-tácticos al igual que la resistencia del futbol a través de medios y métodos diferentes y divertidos a la vez.

La propuesta ofrece a cada entrenador nuevas prácticas, concepciones y actitudes que ayuden a la contribución de un buen desempeño en el aspecto futbolístico pero con nuevos métodos de entrenamiento que ayuden a mejorar el desarrollo de cada futbolista tanto en lo técnico como en lo táctico al igual que en su capacidad de resistencia aeróbica por métodos actuales y divertidos sin caer en lo tradicional es decir que dicha propuesta busca brindar una guía de ejercicios que ayuden a la contribución de nuevos conocimientos los cuales permiten mejorar en fundamentos técnico-tácticos y en su resistencia aeróbica que hoy en la actualidad y en el mundo futbolístico son de gran importancia. El entrenador que trate con estas edades tiene una gran responsabilidad, el contribuye a la definición de los rasgos esenciales de su carácter, de sus principios y actitudes fundamentales. Sienta las bases tanto de comportamientos elementales, que coinciden con una progresiva comprensión de la jugada, como de los conocimientos técnicos y tácticos. Los descuidos de esta época serán la causa de que más adelante sea difícil e incluso recuperar los errores que cometan, ya que en esta edad, por razones ontogénicas, hay fases especialmente indicadas para fomentar determinadas aptitudes motoras y con ello también, la adquisición de las correspondientes capacidades de movilidad para aplicar estos fundamentos técnicos en el campo de juego.


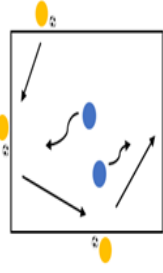
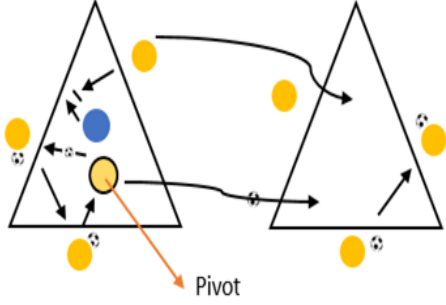
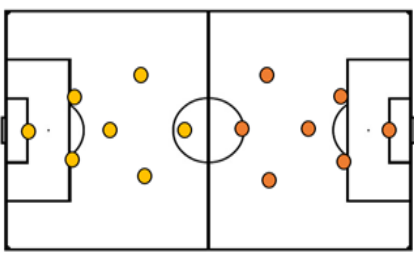

PLAN DIARIO									
SESIÓN	1		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
<b>76.00</b>	MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Explicar el contenido y los objetivos de la sesión.				OBJETIVO 1:					
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)		10			
<p>Los ejercicios deben implicar a los grandes grupos musculares, en especial los que intervienen de forma directa en la parte principal .</p> <p>-Cintura. -Aductores hacia fuera. -Skipping delante</p>				15	<p>Superficie de área: Cuadrado de 8 m. de lado No jugadores: 3 Distribución: Dos jugadores por fuera, uno en frente de otro en lados opuestos y el otro jugador por dentro. Toques: 2, 3. Tarea: Los de fuera mantener el balón, el de dentro intentar interceptar. Reglas: Para salir, el del medio tiene que tocar el balón. Cambio de posiciones: El que pierde pasa a recuperar Variante: Balón por el aire, juego dos toques</p>				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	360	MICRO PAUSA(seg)	80	0					
<p>Superficie de área: Dos cuadrados de 6x6m separados por 5, 6,7m. No jugadores: 7 Distribución: 4 en un cuadrado para el (3x1) y 3 en el otro cuadrado. Toques: Uno o dos. Tarea: los de fuera mantener el balón en el rondo 1 y los del rondo 2 pasarse el balón hasta q llegue el recuperador (control y pase). El jugador que está dentro del rondo 1 robar el balón. Reglas: El recuperador tiene que tocar el balón para salir. Cambio de posiciones: El jugador que pierde el balón en el rondo n°1 se va a recuperar el balón al n°2. El jugador que estaba recuperando el balón en el n°1 se va fuera en el mismo rondo.</p>				28.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0	<p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-3-2-1</p>				
<p>Partido de fútbol: dos equipos N° de jugadores: 14 - 7 vs 7. Alineación: 1-3-2-1 Aspectos Favorables: proporciona solida base defensiva Aspectos desfavorables: falta de apoyo a los atacantes</p>				23.00					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Estiramiento Desarrollo: realizar estiramientos estáticos después de entrenar. Estos eliminan la contracción muscular, permiten recuperar la flexibilidad y aumentan la movilidad. -Estiramiento de pierna y bíceps femoral -Estiramiento de isquiotibiales</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi, sin ninguna novedad									


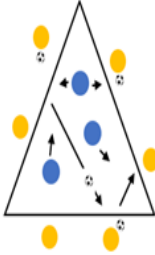
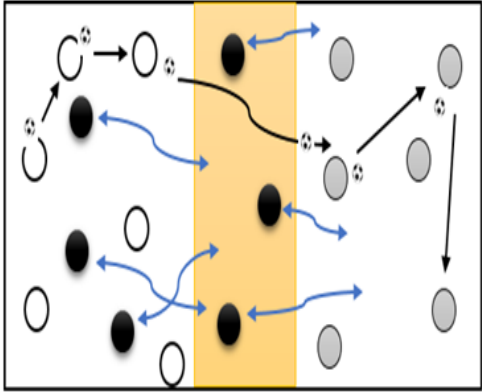
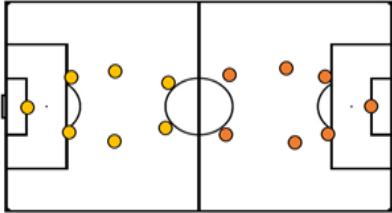

PLAN DIARIO									
SESIÓN	2		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
<b>68.00</b>	MIINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: trabajo de rondos									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)		10			
<p>Calentamiento tiene como objetivo el incrementar la temperatura muscular y corporal, evitando desgarros. Además se deberán incluir los principales grupos musculares y realizarse sin rebotes, aguantando la posición, "no dolorosa" durante 20 segundos aproximadamente.</p>				15		<p>Superficie de área: Triángulo de 6m de lado No jugadores: 4 Distribución: Tres por fuera (uno en cada lado) y uno por dentro Toques: Uno o dos. Tarea: Los tres de fuera se pasan el balón, el de dentro intenta recuperarlo Reglas: Para salir fuera hay que tocar el balón Cambio de posiciones: El que pierde entra a recuperar Variante: Balón por el aire, juego a dos toques</p>			
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	360	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
<p>Superficie de área: Tres cuadrados de 6x6m separados por 5,67m. No jugadores: 11 Distribución: 4 en dos cuadrados para el (3x1) y 3 en el otro cuadrado. Toques: Dos. Tarea: En los rondos que hay que recuperador, los de fuera mantener el balón y el recuperador intentar robarlo. En el que no hay recuperador, los tres se pasan balón (control y pase). Reglas: Para salir los recuperadores deben tocar el balón. Cambio de posiciones: El jugador que pierde tiene que ir al cuadrado que se haya quedado sin recuperador. El que estaba robando el balón se queda en su cuadrado.</p>				20.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0	<p>Partido de fútbol: dos equipos Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7. Alineación: 1-3-2-1 Reglas: Cada equipo puede anotar en las 3 porterías por equipo. Aspectos Favorables: proporciona solida base defensiva Aspectos desfavorables: falta de apoyo a los atacantes</p>				
				23.00					
				<p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-3-2-1</p>					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10		MINUTOS	
<p>Vuelta a la calma o recuperación es como una vuelta a la normalidad que se consigue con trotes ligeros, ejercicios de relajación y respiratorios. -Estiramiento de los cuádriceps -Estiramiento de los gemelos -Estiramiento de los isquiotibiales.</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi, sin ninguna novedad									

PLAN DIARIO									
SESIÓN	3	FECHA							
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez	A. TÉCNICO							
P.FÍSICO		CATEGORÍA	sub 12						
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
70.00	MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: trabajo de rondos									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)		10			
<p>Como calentamiento se utilizara un juego que tiene como objetivo el topar las partes del cuerpo de sus compañeros las cuales seran indicadas por el entrenador como: pies, rodillas, hombros, cabeza.</p> 		15		<p>Superficie de área: Cuadrado de 6m de lado. No jugadores: 5 Distribución: Cuatro por fuera (un en cada lado) y el otro jugador por dentro Toques: Uno o dos Tarea: Los cuatro de fuera se pasan el balón, oí de dentro tiene que interceptarlo Reglas: Para salir el jugador de dentro tiene que tocar el balón Cambio de posiciones: El que pierde pasa dentro a recuperar. Variante: Balón por el aire</p> 					
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	6	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	120	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
<p>Superficie de área: Triángulo de 6m de lado No jugadores: 6 ó mas Distribución: Tres por esquina Toques: Uno Tarea: Los jugadores se pasan el balón, al compañero de la esquina siguiente y abanzan a la misma. Reglas: pases exactos borde interno. Variante: los jugadores que entregan el balon giran tras el cono o recorren un puesto a la otra esquina (santando un puesto)</p>				17.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1560	MICRO PAUSA(seg)	120	0					
<p>Partido de fútbol: dos equipos Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7. Alineacion: 1-2-3-1 Aspectos Favorables: fortaleza defensiva Aspectos desfavorables: mucha exigencia a los centrocampistas.</p>				28.00		 <p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-3-1</p>			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Ejercicios de estiramiento Desarrollo: realizar ejercicios que nos pueden ayudar a que los musculos se recuperen rápidamente una vez finalizado el entrenamiento. --Estiramiento de muslos y glúteos</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi, sin ninguna novedad									


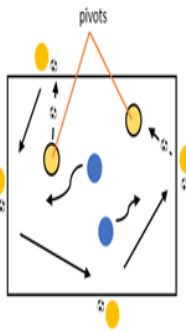
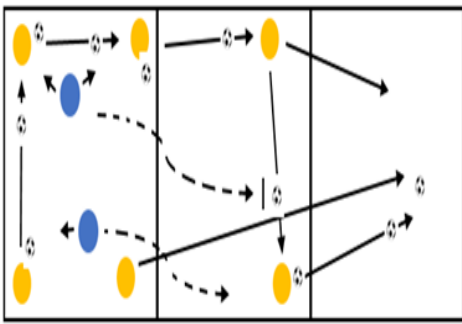
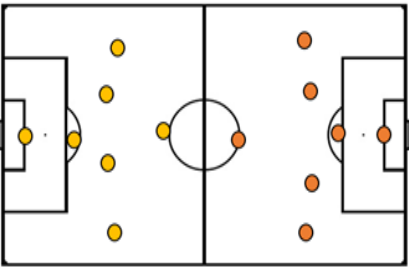

PLAN DIARIO										
SESIÓN	4		FECHA							
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO							
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12						
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO		FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	x	BALONES	10	ESTACAS	10	
68.00		MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
			ESTRATÉGICO		JUEGO	x	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal rondo										
2. PARTE INICIAL: Calentamiento										
CALENTAMIENTO GENERAL(min)			5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10		
<p>Juego: el 100 pies</p> <p>Desarrollo: Los jugadores forman dos filas y se agarran fuertemente a la cintura del niño de delante. Se marcan en el suelo dos líneas, una de salida y otra de llegada, separadas por unos metros.</p> <p>Los primeros de cada equipo colocan un pie en la salida y a la voz de ya empiezan todos a avanzar, con el mismo pie siempre para conseguir llegar los primeros a la meta.</p>				15	<p>Superficie de área: Cuadrado de 6 m. de lado</p> <p>No jugadores: 6</p> <p>Distribución: Cinco jugadores por fuera (dos en un lado y los otros tres, uno en cada lado) y un jugador por dentro.</p> <p>Toques: Uno o dos</p> <p>Tarea: Los de fuera conservar el balón posicionalmente, el de dentro recuperarlo.</p> <p>Reglas: Cuando un jugador del lado donde hay dos pasa el balón, su compañero tiene que ir al lado donde sólo hay un jugador. Para salir el de dentro debe tocar el balón</p> <p>Cambio de posiciones: El que pierde el balón se coloca dentro y el de dentro va a su sitio.</p> <p>Variante: Balón por el aire</p>					
3. PARTE PRINCIPAL										
SERIES	1	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(seg)	420	MICRO PAUSA(seg)	60	0						
<p>Superficie de área: Cuadrado de 6x6 m. de lado</p> <p>No jugadores: 15</p> <p>Distribución: tres por fuera (uno en cada lado) y tres por dentro.</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Tarea: Los tres de fuera se pasan el balón, los tres de dentro intentan robarlo.</p> <p>Reglas: Para salir fuera los de dentro tienen que tocar el balón o si queremos aumentar la dificultad, deben recuperarlo y tocarlo al menos una vez entre ellos.</p> <p>Cambio de posiciones: el jugador que pierde el balón pasa al cuadrado que no tiene recuperador, el que esta recuperando se queda en el mismo cuadrado</p> <p>Variante: Balón por el aire</p>				23.0						
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA						
TIEMPO TRABAJO(seg)	1080	MICRO PAUSA(seg)	120	0	<p>Partido de fútbol: dos equipos de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Nº Alineación: 1-2-3-1</p> <p>Reglas: cada equipo puede anotar en las dos porterías</p> <p>Aspectos Favorables: fortaleza defensiva</p> <p>Aspectos desfavorables: mucha exigencia a los centrocampistas.</p>					
				20.00	<p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-3-1</p>					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación								10	MINUTOS	
<p>Fútbol Tenis:</p> <p>El fútbol tenis consiste en jugar con una pelota de fútbol, utilizando cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos y brazos, al igual que en el fútbol.</p> <p>Reglas:</p> <p>Hay dos equipos individuales, dobles o triples, según la modalidad del juego. Los torneos se dividen en tres sets, y en medio de cada sets hay una media parte o tiempo de descanso. Gana quien obtenga más puntos a través de los sets.</p>										
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi, sin ninguna novedad										


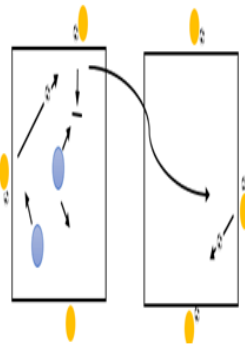
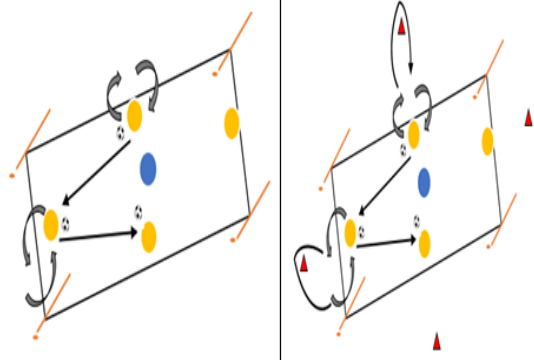
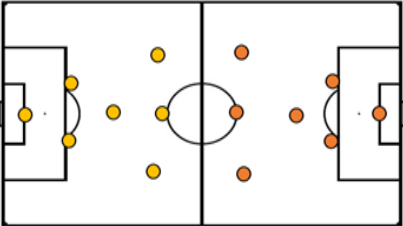





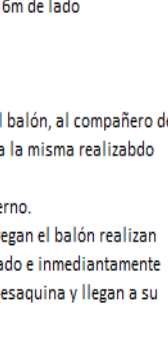
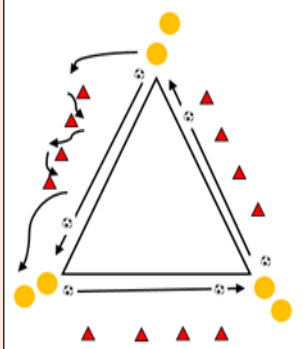
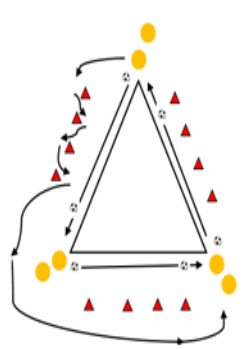
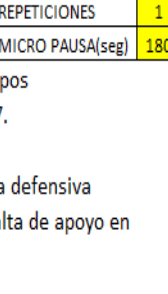


PLAN DIARIO									
SESIÓN	5		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO		FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
74.00		MINI	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA	ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
			ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal rondo.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)			5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10	
<p>Juego el caballito</p> <p>Organización:</p> <p>Se corre por Parejas. Uno hace de jinete. El jinete se monta sobre la espalda del caballo, agarrándose lo mejor que pueda, sin llegar a estrangular al caballo. Para ello se abraza con las piernas a la cintura de la cabalgadura y con los brazos se agarra a los hombros o cuello.</p> <p>Gana el juego el Equipo que gana la carrera.</p>				15	<p>Superficie de área: Cuadrado de 8 m. de lado</p> <p>No jugadores: 6</p> <p>Distribución: Cuatro por fuera (uno en cada lado) y dos por dentro.</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Tarea: Los cuatro de fuera se pasan el balón, los dos de dentro intentan robarlo.</p> <p>Reglas: Para salir fuera los de dentro tienen que tocar el balón o si queremos aumentar la dificultad, deben recuperarlo y tocarlo al menos una vez entre ellos.</p> <p>Cambio de posiciones: Se puede entrar y salir por orden de entrada, individualmente o bien por parejas</p> <p>Variante: Balón por el aire</p>				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	360	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
<p>Superficie de área: Dos triángulos de 6x6m separados por 5m.</p> <p>No jugadores: 8</p> <p>Distribución: 3por fuera del triángulo, 2 dentro, el uno quita y el otro es pivot.</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Tarea: los de fuera mantener el balón en el rondo 1 con ayuda de pivot y los del rondo 2 pasarse el balón hasta q llegue el recuperador (control y pase). El jugador que está dentro del rondo 1 robar el balón.</p> <p>Reglas: El recuperador tiene que tocar el balón para salir.</p> <p>Cambio de posiciones: El jugador que pierde el balón en el rondo n°1 se va a recuperar el balón al n°2. El jugador que estaba recuperando el balón en el n°1 se va fuera en el mismo rondo y el pivot se mantiene hasta orden del entrenador.</p>				27.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	120	0	<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineación: 1-2-2-2-1</p> <p>Aspectos Favorables: equilibrio entre defensa y ataque</p> <p>Aspectos desfavorables: riesgo que el equipo funcione como dos unidades separadas 3 defensas 3 atacantes.</p>				
				22.00	<p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-1-2-1</p>				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Abdomen</p> <p>Ejercios: planchas, longes, elevaciones de piernas.</p> <p>Desarrollo: 4 repeticiones de 20 segundos por cada ejercicio.</p> <p>Descanzo: 25 segundos</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi, sin ninguna novedad									


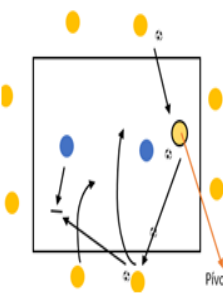
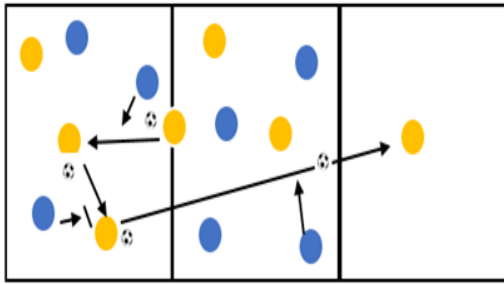
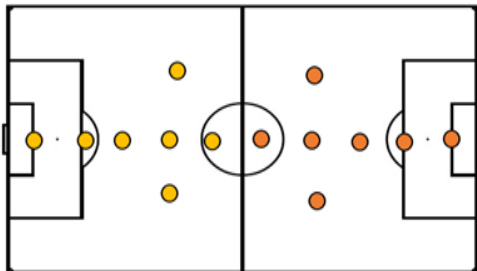

PLAN DIARIO									
SESIÓN	6		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
70,00	MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal rondo.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10		
<p>Las congeladas</p> <p>Nº de jugadores: más de 3 jugadores Deben escoger a un jugador que sea el que congele.</p> <p>Desarrollo: Todos empiezan a correr antes de que los congeleen.</p> <p>Se termina el juego cuando todos estén congelados y al primero que lo congeló será el que congele la próxima.</p> <p>Normas: No se vale empujar y se valedescongelar a otros jugadores.</p>				15	<p>Superficie de área: Un triángulo equilátero de 15m. de lado</p> <p>No jugadores: 9</p> <p>Distribución: Por fuera, dos en cada lado. Por dentro tres.</p> <p>Toques: Dos.</p> <p>Tarea: Los de fuera mantener el balón, los de dentro robarlo.</p> <p>Reglas: No es válido pasarse el balón dos veces seguidas entre los del mismo lado. Para salir hay que tocar el balón un jugador, dos o los tres según la dificultad que queramos.</p> <p>Cambio de posiciones: Individual o por tríos</p>				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	300	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
<p>Superficie: 15x25 m, dividida en tres zonas: A y C de 15x10 m y B de 5x10 m (zona neutra) Jugadores: 18 (3 equipos de 6 jugadores cada uno).</p> <p>Organización: En la zona "A" se colocan 1 equipo por fuera (blancos) y la mitad de otro (negro) por dentro. La otra mitad de este equipo (negro) se coloca en la zona neutra "B". El restante equipo (gris) se coloca por fuera en la zona "C".</p> <p>Tarea: Los equipos de las zonas "A" y "C" juegan para conservar el balón. El otro equipo juega para interceptar/tocar el balón con tres jugadores presionando en la zona donde se juegue el balón y otros tres jugadores en la zona neutra "B" para intentar interceptar/tocar los pases de una zona a otra. Cuando uno de los jugadores en posesión del balón (blanco) pasa este a un jugador de la otra zona "C", entonces los tres recuperadores (negros) de la zona neutra son los que van a esta zona a intentar interceptarlo/tocarlo y los que estaban recuperándolo en la zona "A" se quedan en la zona neutra.</p> <p>Reglas: Los poseedores juegan como máximo a 2 toques. Cuando a un jugador en posesión del balón se lo intercepta/toca el contrario, lo echa fuera o da mas toques de los permitidos, el y su equipo intercambiaran tarea con el equipo que estaba recuperando el balón</p>				23,0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	120	0					
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineación: 1-2-2-2</p> <p>Aspectos Favorables: perfectamente proporcionales entre defensa y ataque</p> <p>Aspectos desfavorables: no proporcionan mucha amplitud</p>				22,00	 <p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-2-2</p>				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Abdomen</p> <p>Ejercios: planchas, elevaciones de piernas.</p> <p>Desarrollo: 5 repeticiones de 15 segundo por cada ejercicio.</p> <p>Descanzo: 20 segundos</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi, con presencia de lluvia leve.									






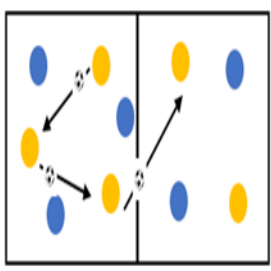
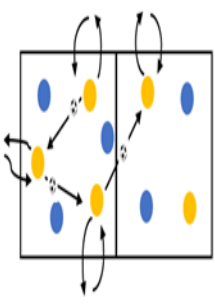
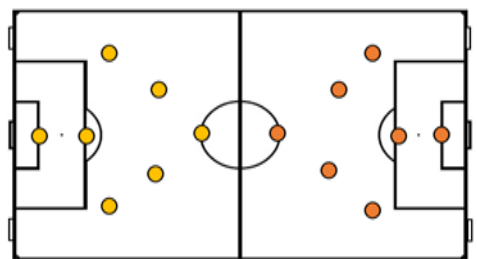

PLAN DIARIO									
SESIÓN	7			FECHA					
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez			A. TÉCNICO					
P.FÍSICO				CATEGORÍA	sub 12				
PERÍODO		OBJETIVOS				MATERIALES			
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
67.00	MINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATE	ELÁSTICOS	4	LIGAS	2	
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal rondo									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5		T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10	
Agrupaciones por números. Desarrollo:Vamos corriendo rápido por la parte exterior del campo. El entrenador dice:en grupos de tres y todas van al centro del campo para formar grupos de tres.				15	Superficie de área: Cuadrado de 8x8 m. de lado No jugadores: 8 Distribución: Por fuera se colocan cuatro jugadores en cada uno de los lados. Por dentro, dos pivotes y dos recuperadores. Se juega por parejas. Toques: Uno o dos. Reglas: Los de dentro para salir deben tocar al menos una vez el balón. Cambio de posiciones: Por parejas, los que pierden pasan a recuperar el balón, los que robaban pasan a pivotar y los que pivotaban pasan afuera.				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	360	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
Superficie de área: tres cuadrados de 10x10 m contiguos No jugadores: 8 (4 parejas) Toques: Uno o dos. Desarrollo: en el cuadrado 1 se juega 4x2. los poseedores tratan de conectar con dos jugadores del cuadrado 2. si conectan entonces estos salen pasando el balón a máxima velocidad al cuadrado 3. los recuperadores del cuadro 1 salen detrás para tratar de recuperar el balón, la pareja que no progresa se queda esperando en el cuadro 2. Reglas: se entra y se sale por parejas fijadas de antemano los que pierden el balón entran de recuperadores.				20.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-1-4-1				
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	120	0					
Partido de fútbol: dos equipos Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7. Alineación: 1-1-4-1 Aspectos Favorables: ayuda para ataque y defensa Aspectos Desfavorables: mayor desgaste en medio campo.				22.00					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
Vuelta a la calma o recuperación Desarrollo: Es como una vuelta a la normalidad que se consigue con trotes ligeros, ejercicios de relajación y respiratorios. -Estiramiento de los cuádriceps -Estiramiento de los gemelos -Estiramiento de los isquiotibiales.				10	MINUTOS				
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi.									


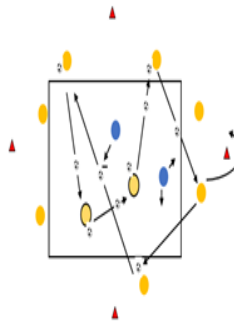
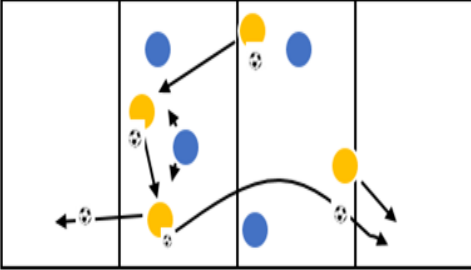
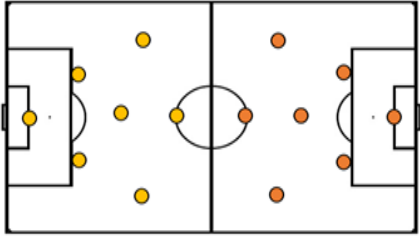

PLAN DIARIO									
SESIÓN	8		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
70.00	MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal rondo.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)		10			
<p>Caballito hacia la pared contraria.</p> <p>Desarrollo: Hacemos grupos de 2,3,4.</p> <p>La mitad de los grupos toca una pared de la cancha.</p> <p>La otra mitad la pared contraria.</p> <p>A una señal dada cada grupo va corriendo hasta la pared opuesta sin chocarse con nadie.</p>			15	<p>Superficie de área: Dos cuadrados de 6x6m separados por 5, 6,7m.</p> <p>No jugadores: 7</p> <p>Distribución: 4 en un cuadrado para el (3x1) y 3 en el otro cuadrado.</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Tarea: los de fuera mantener el balón en el rondo 1 y los del rondo 2 pasarse el balón hasta q llegue el recuperador (control y pase). El jugador que está dentro del rondo 1 robar el balón.</p> <p>Reglas: El recuperador tiene que tocar el balón para salir.</p> <p>Cambio de posiciones: El jugador que pierde el balón en el rondo n°1 se va a recuperar el balón al n°2. El jugador que estaba recuperando el balón en el n°1 se va fuera en el mismo rondo.</p>					
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	300	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
<p>Superficie de área: cuadrado de 10x10 m (a media estaca)</p> <p>No jugadores: 4</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Desarrollo: en el cuadrado jugaran 4x1. los poseedores deben pasar el balón y saltar el elastico o saltar y rodear el cono para regresar a su sitio sin dejar quitarse el balón.</p> <p>Reglas: jugador que deja interceptar el balón entrara de interceptador.</p> <p>Variante: trabaja solo con salto o salto y rodeo al cono.</p>				23.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	120	0					
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineación: 1-2-1-3</p> <p>Aspectos Favorables: ayuda para ataque juego ofensivo</p> <p>Aspectos Desfavorables: falta de apoyo en defensa y medio campo.</p>				22.00	 <p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-1-3</p>				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación				10	MINUTOS				
<p>Fútbol Tenis:</p> <p>Desarrollo: jugar con una pelota de fútbol, utilizando cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos y brazos, al igual que en el fútbol.</p> <p>Reglas:</p> <p>Hay dos equipos individuales, según la modalidad del juego.</p> <p>Los torneos se dividen en tres sets, y en medio de cada sets hay una media parte o tiempo de descanso. Gana quien obtenga más puntos a través de los sets.</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi.									


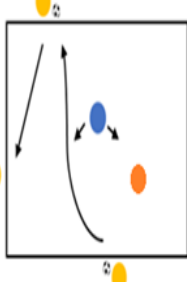
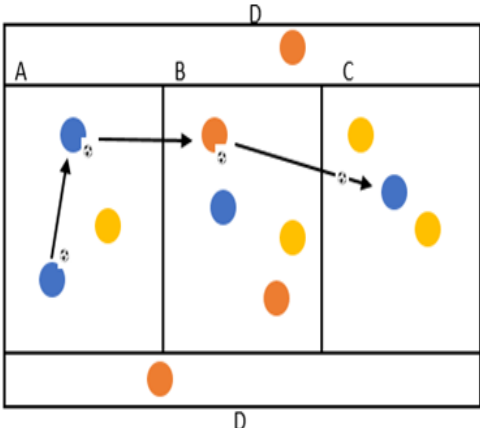
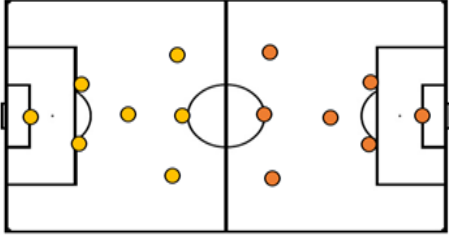

PLAN DIARIO									
SESIÓN	9		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	x	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	x	BALONES	10	ESTACAS	10	
75.00	MINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	x	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal rondo.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10		
Las congeladas por parejas Nº de jugadores: más de 4 jugadores números pares. Desarrollo: Todos empiezan a correr antes de que los congelen entre parejas Se termina el juego cuando todos estén congelados y al primero que lo congeló será el que congele la próxima. Normas: No se vale empujar. Solo se prodan congelar entre parejas y descongelar entre todos.			15	Superficie de área: 10 m de lado. No jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores cada uno). Distribución: Un jugador de equipo en cada uno de los lados formando pareja de juego (1x1). Toques: Libre Reglas: Los jugadores de afuera solo pueden tocar el balón detrás de la línea del cuadrado. Cambio de funciones: cuando un jugador que se encuentra fuera de la línea recibe el balón este y su contrario que está en el mismo lado entran para el 1x1. Los que estaban jugando el 1x1 ocupan el lugar de estos.					
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	360	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
Superficie de área: Triángulo de 6m de lado No jugadores: 6 ó mas Distribución: dos por esquina Toques: Uno o dos Tarea: Los jugadores se pasan el balón, al compañero de la esquina siguiente y abanzan a la misma realizabdo antes un slalom en los conos. Reglas: pases exactos borde interno. Variante: los jugadores que entregan el balón realizan un slalom por los conos de su lado e inmediatamente salen a velocidad saltando una esaquina y llegan a su sitio.			27.0						
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0					
Partido de fútbol: dos equipos Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7. Alineación: 1-4-1-1 Aspectos Favorables: ayuda defensiva Aspectos Desfavorables: falta de apoyo en medio campo y ataque.			23.00			Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-4-1-1			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
Abdomen Ejercios: planchas, longes, elevaciones de piernas. Desarrollo: 4 repeticiones de 20 segundos por cada ejercicio. Descanzo: 25 segundos									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi.									


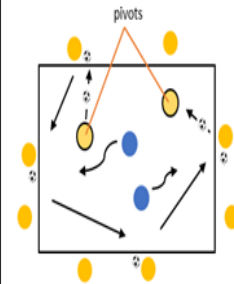
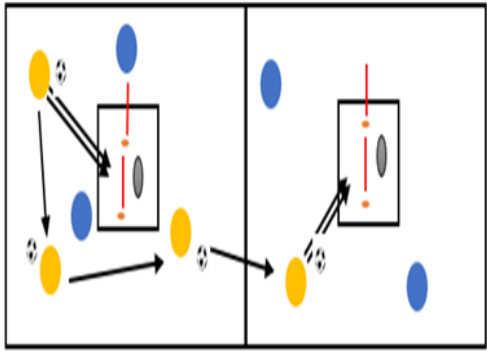
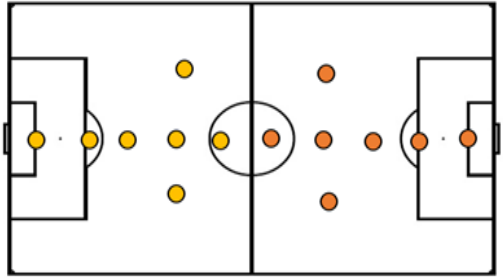

PLAN DIARIO									
SESIÓN	10		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
68.00	MINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal rondo.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)		10			
Atención al oído Desarrollo: Todas corren por la cancha cuando doy palmas. En ese momento, todas las que tienen asignado AZUL salen corriendo por detrás del círculo y vuelven a sentarse en su sitio. Seguimos la actividad repitiendo el mismo sistema varias veces				15		Superficie de área: Cuadrado de 8x8 m. de lado No jugadores: 11 Distribución: Por fuera se colocan dos jugadores en cada uno de los lados. Por dentro, un pivotes y dos recuperadores. Se juega por parejas. Toques: Uno o dos. Reglas: Los de dentro para salir deben tocar al menos una vez el balón. Cambio de posiciones: Por parejas, los que pierden pasan a recuperar el balón y el pivot se cambia cuando el entrenador lo diga.			
									
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	3	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	360	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
Superficie de área: 20x60m, las dividimos en 3 partes No jugadores: 14 (7 por equipo) Distribución: dos por esquina Toques: 2 o 3, libre. Tarea: el juego se desarrolla en solo dos de los tres campos (A,B) cuando se realiza un pase largo de un extremo al otro (A,C) se pasa a jugar en los otros dos tercios (B,C) hasta un nuevo pase largo. Reglas: un buen pase de un extremo a otro ejemplo de A hasta C vale 1 punto al igual q mas de 10 toques seguidos vale 1 punto.		20.0							
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0					
Partido de fútbol: dos equipos Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7. Alineación: 1-1-1-3-1 Aspectos Favorables: se centra en el juego de ataque, útil cuando un equipo espera dominar el juego. Aspectos Desfavorables: defensor solitario deja un equipo abierto al contrataque		23.00							
				Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-1-1-3-1					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
Estiramiento Desarrollo: realizar estiramientos estáticos después de entrenar. Estos eliminan la contracción muscular, permiten recuperar la flexibilidad y aumentan la movilidad. -Estiramiento de pierna y bíceps femoral -Estiramiento de isquiotibial									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi.									





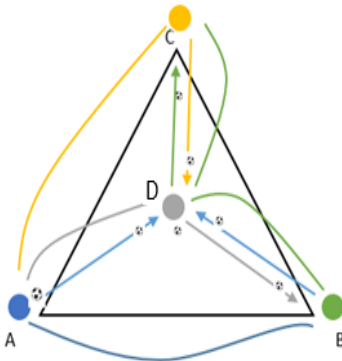
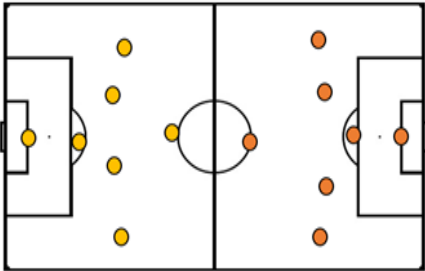

PLAN DIARIO										
SESIÓN	11		FECHA							
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO							
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12						
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES						
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12		
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10		
70.00	MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2	
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS		
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal rondo 3 x 1 - 3										
2. PARTE INICIAL: Calentamiento										
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10			
<p>Calentamiento</p> <p>Desarrollo: incrementar la temperatura muscular y corporal, evitando desgarros.</p> <p>Reglas: se deberán incluir los principales grupos musculares y realizarse sin rebotes" durante 15 segundos aproximadamente.</p>				15		<p>Superficie de área: Cuadrado de 8x8 m. de lado</p> <p>No jugadores: 10</p> <p>Distribución: Por fuera se colocan dos jugadores en cada uno de los lados. Por dentro, dos recuperadores. Se juega por parejas.</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Reglas: Los de dentro para salir deben tocar al menos una vez el balón para poder salir, los de afuera deben tocar el balón y rodear el cono para volver a su sitio.</p> <p>Cambio de posiciones: Por parejas, los que pierden pasan a recuperar el balón</p>				
3. PARTE PRINCIPAL										
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(seg)	300	MICRO PAUSA(seg)	60	0						
<p>Superficie de área: Cuadrado de 20x30 m. de lado dividido en 2 campos. 4x4, 5x5</p> <p>No jugadores: 10</p> <p>Tarea: un equipo conserva el otro recupera</p> <p>Toques: Uno o dos, libre</p> <p>Reglas: en un cuadro un solo toque, en el otro 2 toques, o dos doques en uno y libre en el otro.</p> <p>Variante: los jugadores que pasan el balón tendrán que salir del cuadrado a velocidad y volver a ingresar para seguir en el juego.</p>				23.0		 				
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-3-2-1					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	120	0						
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineación: 1-3-2-1</p> <p>Reglas: Cada equipo puede anotar en las 3 porterías por equipo.</p> <p>Aspectos Favorables: proporciona sólida base defensiva</p> <p>Aspectos desfavorables: falta de apoyo a los atacantes</p>				22.00						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10		MINUTOS		
<p>Estiramiento</p> <p>Desarrollo: realizar ejercicios que nos pueden ayudar a que los músculos se recuperen rápidamente una vez finalizado el entrenamiento.</p> <p>Además se deberán incluir los principales grupos musculares durante 20 segundos aproximadamente.</p>										
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi.										


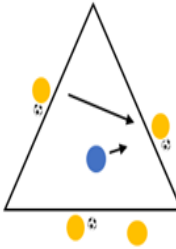
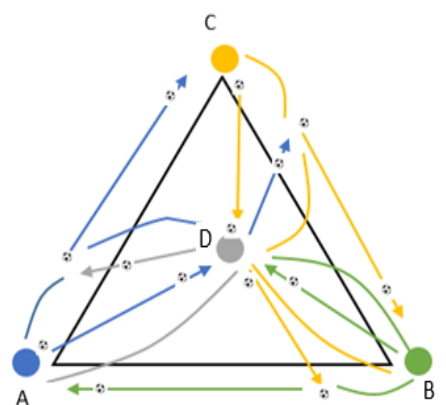
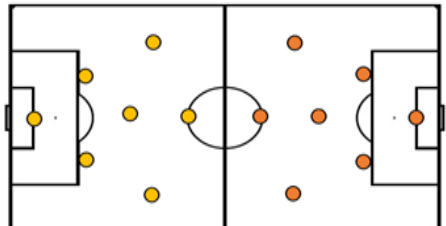

PLAN DIARIO									
SESIÓN	12		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
74.50	MINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal ejercicios de mantenimiento 2x2+1									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10		
<p>Cambio de base</p> <p>Desarrollo: Hacemos grupos de cuatro, cinco o seis participantes. En cada grupo, sus integrantes se agarran de la mano, del brazo o por los hombros.</p> <p>Es conveniente que haya al menos cuatro grupos.</p> <p>Marcamos con conos alrededor del espacio tantas bases como grupos tenemos.</p> <p>Cambio de base.</p> <p>Y todos los grupos van corriendo a otra base diferente.</p>				15	<p>Superficie de área: Cuadrado de 8x8 m. de lado</p> <p>No jugadores: 12</p> <p>Distribución: Por fuera se colocan dos jugadores en cada uno de los lados. Por dentro, dos recuperadores y dos pivot. Se juega por parejas.</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Reglas: Los de dentro para salir deben tocar al menos una vez el balón para poder salir, los de afuera deben tocar el balón y rodear el cono para volver a su sitio.</p> <p>Cambio de posiciones: Por parejas, los que pierden pasan a recuperar el balón y los pivot se quedan hasta que ordene el entrenador.</p>				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	360	MICRO PAUSA(seg)	50	0	<p>A ← B → C</p> 				
<p>Superficie de área: Cuadrado de 20x30 m. de lado divididos en 3 zonas A y C en los extremos y B en el centro doble que ellas.</p> <p>No jugadores: 4x4, 5x5</p> <p>Tarea: un equipo conserva el otro recupera en el area B</p> <p>Toques: Uno o dos, libre</p> <p>Reglas: cada vez que un equipo de 10 toques seguidos se anota 1 punto, los mismo ocurre si un jugador pasa conduciendo cualquiera de las dos líneas que delimitan el campo B con A y C. Así mismo si un jugador realiza un pase por elevación desde una mitad del campo B al area contraria A ò C y controla dentro también se lleva 1 punto.</p>				26.5					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0					
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineación: 1-2-3-1</p> <p>Reglas: cada equipo puede anotar en las dos porterías</p> <p>Aspectos Favorables: fortaleza defensiva</p> <p>Aspectos desfavorables: mucha exigencia a los centrocampistas.</p>				23.00	 <p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-3-1</p>				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Ejercicios de estiramiento Desarrollo: realizar ejercicios que nos pueden ayudar a que los musculos se recuperen rápidamente una vez finalizado el entrenamiento.</p> <p>-Estiramiento de muslos y glúteos</p> <p>-Estiramiento de los gemelos</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi.									


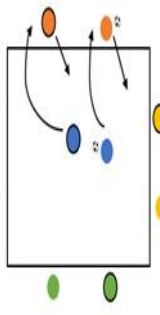
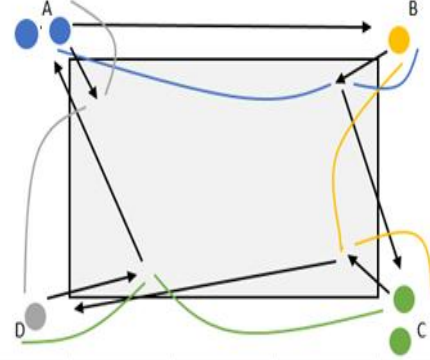
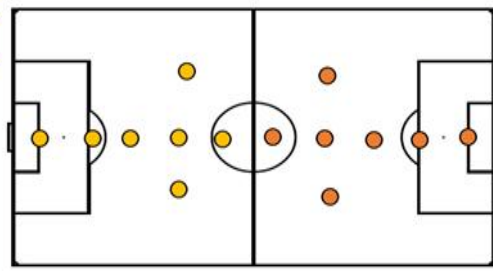

PLAN DIARIO									
SESIÓN	13		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
70.50	MINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal ejercicios de mantenimiento									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)				10	
<p>Corre por la escalera</p> <p>Nos colocamos en dos hileras que se miran frente a frente formando parejas.</p> <p>Cada pareja tendrá un número asignado.</p> <p>Alguien dice un número y esa pareja se pone de pie, se dan la mano y corren por la escalera hacia arriba pisando en los huecos de la escale.</p>				15	<p>Superficie de área: Cuadrado de 6m de lado.</p> <p>No jugadores: 6</p> <p>Distribución: Cuatro por fuera (un en cada lado) y el otro jugador por dentro y un pivot.</p> <p>Toques: Uno o dos</p> <p>Tarea: Los cuatro de fuera se pasan el balón pueden ayudarse con el pivot, los de dentro tiene que interceptarlo</p> <p>Reglas: Para salir el jugador de dentro tiene que tocar el balón</p> <p>Cambio de posiciones: El que pierde pasa dentro a recuperar, el pivot se cambia a ordenes del entrenador</p> <p>Variante: Balón por el aire</p>				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	300	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
<p>Superficie de área: Cuadrado de 20x45 m. de lado divididos en 3 zonas A,B,C y en los laterales dos zonas anexadas de 5x45(D)</p> <p>No jugadores: 12 (3 equipos de 4)</p> <p>Tarea: 2 equipos atacan y uno defiende, 1 equipo atacante coloca dos jugadores en cada una de las zonas AyC el otro equipo atacante en B, apoyo central, y 1 en los laterales D, el equipo defensor pone 2 en B, 1 en A y C.</p> <p>Toques: Uno o dos, libre</p> <p>Desarrollo: los atacantes tienen que pasar de A a C apoyándose en los del medio o laterales.</p> <p>Cambio de posición: el equipo que pierde el balón pasa a recuperarlo, el que roba pasa de apoyo por el centro y laterales</p>				23.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	150	0					
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineación: 1-2-1-3</p> <p>Aspectos Favorables: ayuda para ataque juego ofensivo</p> <p>Aspectos Desfavorables: falta de apoyo en defensa y medio campo.</p>				22.50	 <p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-1-3</p>				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Estiramiento</p> <p>Desarrollo: realizar estiramientos estáticos que nos permitan eliminar la contracción muscular y permiten recuperar la flexibilidad y aumentan la movilidad.</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi.									

PLAN DIARIO									
SESIÓN	14		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERIODO	OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
70.50	MINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal técnica individual									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10		
Carrera con conducción de balón Desarrollo: La clase realiza una carrera de 5 minutos, dando vueltas alrededor de una cancha. El objetivo es dar cuetkas a la cancha conduciendo el balón.			15	Superficie de área: Cuadrado de 8x8 m. de lado No jugadores: 12 Distribución: Por fuera se colocan dos jugadores en cada uno de los lados. Por dentro, dos pivotes y dos recuperadores. Se juega por parejas. Toques: Uno o dos. Reglas: Los de dentro para salir deben tocar al menos una vez el balón. Cambio de posiciones: Por parejas, los que pierden pasan a recuperar el balón y los pivot secambia cuando elentrenador lo diga.					
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	300	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
Superficie de área: dos cuadrado de 20x20 m. de lado divididos en a zonas No jugadores: 4x4,5x5 Tarea: 1 equipos atacan y uno defiende, 1 equipo atacante coloca 4 jugadores en cada una de las zonas y el otro equipo defiende, el equipo que posee el balón intentara hacer gol en cualquiera de las dos porterías. Toques: Uno o dos, libre Desarrollo: los atacantes tienen que conservar el balón e intentar anotar el gol, si no lo consigue porque lo para el arquero este balón pasara al equipo contrario hasta que lo recupere. Reglas: nadie puede dentro del área del portero no puede estar nadie.				23.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	150	0					
Partido de fútbol: dos equipos Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7. Alineacion: 1-1-1-3-1 Aspectos Favorables: se centra en el juego de ataque, útil cuando un equipo espera dominar el juego. Aspectos Desfavorables: defensor solitario deja un equipo abierto al contrataque				22.50	Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-1-1-3-1				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
Trote leve con balón Desarrollo: conducir el balón a medida que vaya trotando a una manera de relajamiento.									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi.									


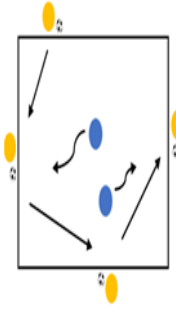
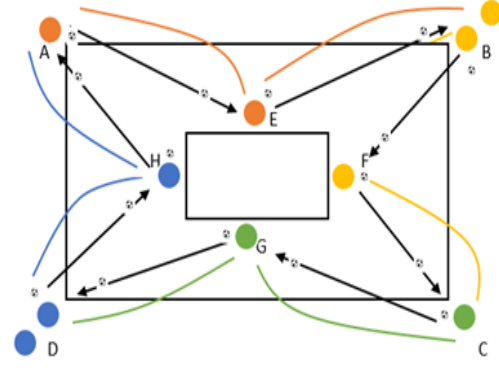
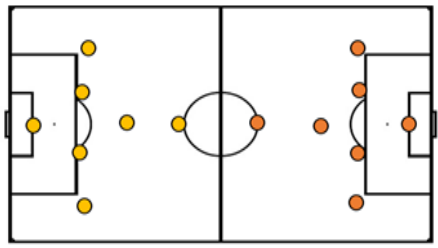




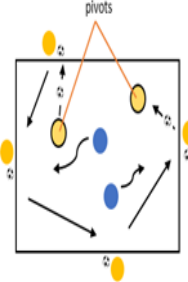
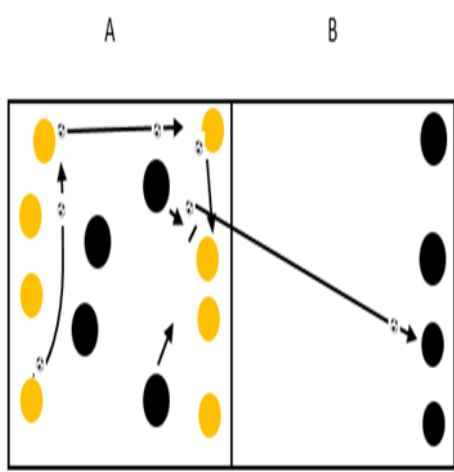
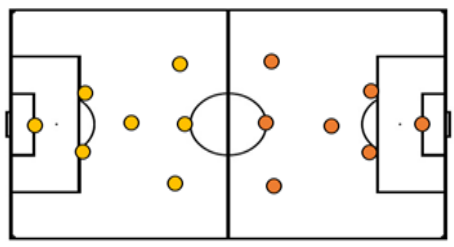

PLAN DIARIO									
SESIÓN	15		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
75.00	MINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal técnica individual									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10		
<p>Conduccion del balón sin chocarse</p> <p>Desarrollo: conducir el balón dentro del area designada sin chocarse con sus compañeros.</p> <p>Reglas: el que choca sale y trotara sin balón fuera del area.</p>				15		<p>Superficie de área: Triángulo de 6m de lado</p> <p>No jugadores: 5</p> <p>Distribución: Tres por fuera (uno en cada lado), uno por dentro y un pivot</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Tarea: Los tres de fuera se pasan el balón, pueden apoyarse con el pivot, el de dentro intenta recuperarlo</p> <p>Reglas: Para salir fuera hay que tocar el balón</p> <p>Cambio de posiciones: El que pierde entra a recuperar</p> <p>Variante: Balón por el aire, juego a dos toques, el pivot a ordenes del entrenador.</p>			
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	360	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
<p>Organización: en un triángulo se coloca el jugador en cada esquina y otro en medio. Se juega con un solo balón.</p> <p>Tarea: el jugador del vertice A pasa al medio D y este elige pasar a B, y se va a la posición no jugada. El q recibe B devuelve al medio que lo ocupo C al darle el relevo a A. C paa a D y se va a la posición nojugada y su ocupante pasa al medio.</p>				27.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	150	0					
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineacion: 1-1-4-1</p> <p>Aspectos Favorables: ayuda para ataque y defensa</p> <p>Aspectos Desfavorables: mayor desgaste en medio campo.</p>				22.50		<p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-1-4-1</p>			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Futbol Tenis:</p> <p>Desarrollo: jugar con una pelota de fútbol, utilizando cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos y brazos, al igual que en el fútbol.</p> <p>Reglas: Hay dos equipos individuales, según la modalidad del juego. Se jugara dos tiempos de 10 puntos cada uno.</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi.									


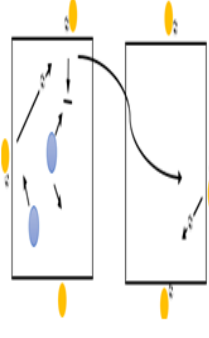
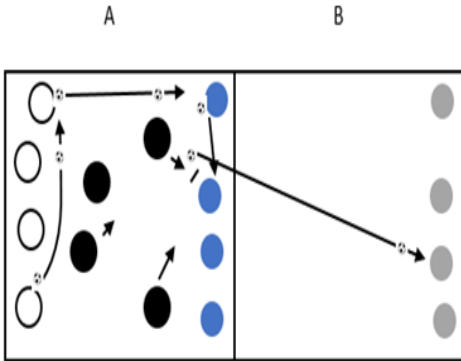
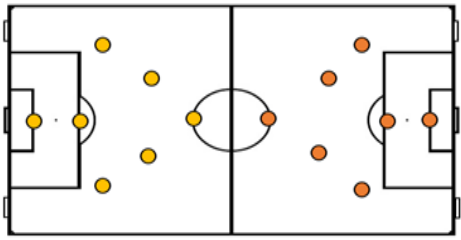

PLAN DIARIO									
SESIÓN	16		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
75.50	MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal técnica individual									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)		10			
<p>Calentamiento</p> <p>Desarrollo: incrementar la temperatura muscular y corporal, evitando desgarros.</p> <p>Reglas: se deberán incluir los principales grupos musculares y realizarse sin rebotes" durante 15 a 20 segundos aproximadamente.</p>				<p>15</p>		<p>Superficie de área: Triángulo de 6m de lado</p> <p>No jugadores: 5</p> <p>Distribución: Cuatro por fuera (uno o dos en cada lado) y uno por dentro</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Tarea: Los cuatro de fuera se pasan el balón, el de dentro intenta recuperarlo</p> <p>Reglas: Para salir fuera hay que tocar el balón</p> <p>Cambio de posiciones: El que pierde entra a recuperar</p> <p>Variante: Balón por el aire, juego a dos toques</p>			
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	360	MICRO PAUSA(seg)	80	0					
<p>Organización: en un triángulo se coloca el jugador en cada esquina y otro en medio. Se juega con un solo balón.</p> <p>Tarea: el jugador del vertice A pasa al medio D y este devuelve para A y se va a su posición. A pasa a C y se va al medio. C hace pared con A. A va a posición de C. C pasa a B y se va al medio.</p> <p>Variante: cambiar de sentido el ejercicio.</p>				<p>28.0</p>					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	150	0					
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineación: 1-2-3-1</p> <p>Reglas: cada equipo puede anotar en las dos porterías</p> <p>Aspectos Favorables: fortaleza defensiva</p> <p>Aspectos desfavorables: mucha exigencia a los centrocampistas.</p>				<p>22.50</p>				 <p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-3-1</p>	
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Abdomen</p> <p>Ejercios: planchas, longes, elevaciones de piernas.</p> <p>Desarrollo: 5 repeticiones de 20 segundos por cada ejercicio.</p> <p>Descanzo: 15 segundos</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi.									


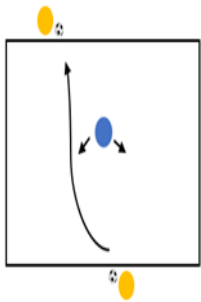
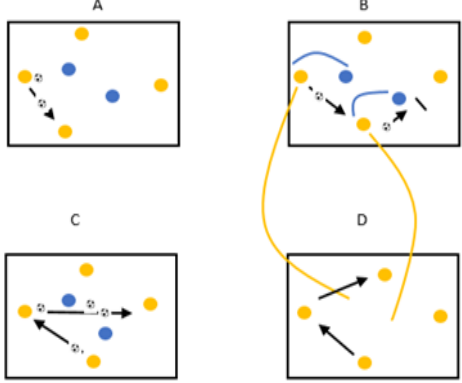
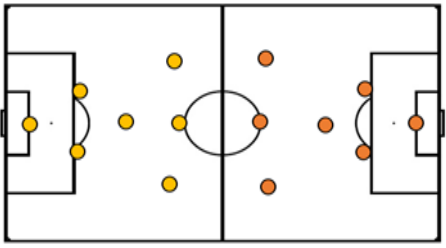

PLAN DIARIO									
SESIÓN	17		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
66.00	MINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal fútbol reducido									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10		
<p>Correr sin parar Todas vamos corriendo a una velocidad acelerada por la cancha y cruzándonos pero sin tocar a nadie y a una señal convenida, nos paramos en seco como estatuas. Lo repetimos varias veces, incluso lespido que lo hagan corriendo como gatas, como tortugas.</p>				15	<p>Superficie de área: 10 m de lado. No jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores cada uno). Distribución: Un jugador de equipo en cada uno de los lados formando pareja de juego (1x1). Toques: Libre Reglas: Los jugadores de afuera solo pueden tocar el balón detrás de la línea del cuadrado. Cambio de funciones: cuando un jugador que se encuentra fuera de la línea recibe el balón este y su contrario que está en el mismo lado entran para el 1x1. Los que estaban jugando el 1x1 ocupan el lugar de estos.</p>				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	240	MICRO PAUSA(seg)	40	0					
<p>Organización: un cuadrado de 15m de lado 6 jugadores distribuidos uno en cada uno de los vértices opuestos en diagonal y en los otros dos vértices se colocan de dos en dos, estos con balón para iniciar juego a la vez. Tarea: A pasa por B y va en su apoyo para hacerle una pared y pasa a C y va hacerle una pared. C recibe la pared. Variante: cambiar de sentido el ejercicio o cambia al vértice siguiente</p>				18.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0	<p>Partido de fútbol: dos equipos Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7. Alineación: 1-1-1-3-1 Aspectos Favorables: se centra en el juego de ataque, útil cuando un equipo espera dominar el juego. Aspectos Desfavorables: defensor solitario deja un equipo abierto al contrataque</p>				
				23.00	<p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-1-1-3-1</p>				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Estiramiento Desarrollo: realizar ejercicios de estiramiento que permitan eliminar la contracción muscular y que nos brinde una mejora en la elasticidad.</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi.									




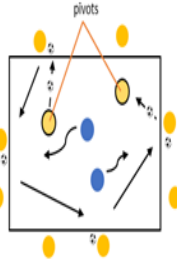
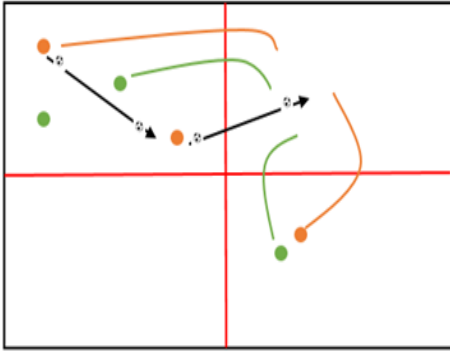
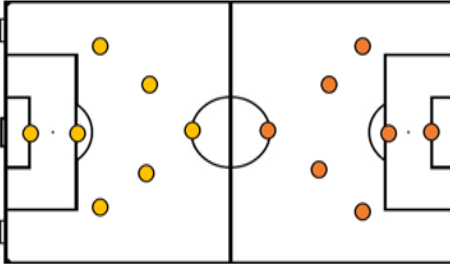

PLAN DIARIO									
SESIÓN	18		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
61.00	MINI	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	2
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal fútbol reducido									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)		10			
<p>Correr y tocar mucho</p> <p>Desarrollo : en una cancha de Fútbol Les pedimos a todas que corran por el espacio libremente y que toquen el máximo número de espaldas de varias personas corriendo todo lo posible.</p> <p>Reglas : pedimos que no escondan las espaldas pegándose a la pared. No se trata de que unas ganen y otras pierdan.</p>			15	<p>Superficie de área: Cuadrado de 8 m. de lado</p> <p>No jugadores: 6</p> <p>Distribución: Cuatro por fuera (uno en cada lado) y dos por dentro.</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Tarea: Los cuatro de fuera se pasan el balón, los dos de dentro intentan robarlo.</p> <p>Reglas: Para salir fuera los de dentro tienen que tocar el balón o si queremos aumentar la dificultad, deben recuperarlo y tocarlo al menos una vez entre ellos.</p> <p>Cambio de posiciones: Se puede entrar y salir por orden de entrada, individualmente o bien por parejas</p> <p>Variante: Balón por el aire</p>					
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	180	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
<p>Organización: un cuadrado de 15m de lado, 6 jugadores en cada esquina y dentro de este un cuadrado de 5m con 1 jugador por cada lado.</p> <p>Tarea: A pasa el balón a E y se queda en E, E pasa el balón a B y se queda en B, B pasa el balón a F y avanza a F, el jugador que estaba en F pasa el balón a C y corre a C, C pasa a G y avanza a G, G pasa el balón a D, y avanza a D, D pasa a H y avanza a H, H pasa a A y avanza a A.</p> <p>Variante: cambiar de sentido el ejercicio, a un toque, con 2,3 balones.</p>				15.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1080	MICRO PAUSA(seg)	180	0	<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineación: 1-4-1-1</p> <p>Aspectos Favorables: ayuda defensiva</p> <p>Aspectos Desfavorables: falta de apoyo en medio campo y ataque.</p>				
				21.00	<p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-4-1-1</p>				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
Estiramiento									
<p>Desarrollo: realizar estiramientos estáticos después de entrenar. Estos eliminan la contracción muscular, permiten recuperar la flexibilidad y aumentan la movilidad.</p> <p>-Estiramiento de Tendón de Aquiles</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi con presencia de lluvia.									

PLAN DIARIO									
SESIÓN	19		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
69.00	MINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	4	LIGAS	3
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal fútbol reducido									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)		10			
<p>Trote con conducción de balón</p> <p>Desarrollo: conducir el balón alrededor de la cancha con borde interno y externo e ir sigsagiando los obstaculos que se encuentran en camino durante 5 minutos .</p> 		15	<p>Superficie de área: Cuadrado de 8x8 m. de lado</p> <p>No jugadores: 8</p> <p>Distribución: Por fuera se colocan cuatro jugadores en cada uno de los lados. Por dentro, dos pivotes y dos recuperadores. Se juega por parejas.</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Reglas: Los de dentro para salir deben tocar al menos una vez el balón.</p> <p>Cambio de posiciones: Por parejas, los que pierden pasan a recuperar el balón, los que robaban pasan a pivotar y los que pivotaban pasan afuera.</p> 						
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	300	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
<p>Superficie: 20x40 m, dividida en dos zonas iguales A y B.</p> <p>Jugadores: 16 (2 equipos de 8 jugadores cada uno).</p> <p>Organización: Un equipo completo (amarillo) y cinco jugadores del otro equipo (negro) se colocan en una de las zonas (en este caso en A), el equipo completo (amarillo) coloca sus jugadores alrededor de esta zona. Los cinco jugadores del otro equipo (negro) se colocan por dentro. Los restantes cinco jugadores de este equipo (negro) se quedan en la zona B esperando por fuera.</p> <p>Tarea: El equipo completo (amarillo) juega para conservar la posesión del balón (en la zona A) y los cinco jugadores del otro equipo (negro) tratarán de interceptarlo y pasarlo a sus compañeros de la otra zona B. Cuando suceda esto, los que recuperaron el balón (negros) pasan a jugar a la zona B junto a sus otros cinco compañeros contra cinco jugadores del equipo que perdió el balón (amarillos) que irán a esta zona a intentar recuperarlo, mientras, los otros cinco (amarillos) se quedan en la zona A y así sucesivamente. Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Los recuperadores tienen toques libres hasta lograr pasar el balón a la otra zona. Cuando los recuperadores pasen el balón a la otra zona, ningún jugador del equipo que perdió el balón puede pasar a esta zona a recuperarlo hasta que un jugador del equipo rival toque el balón. Cuando el equipo en posesión del balón, lo eche fuera o un jugador suyo de más toques de los permitidos, se interpretará como recuperación de balón del contrario.</p>				23.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1080	MICRO PAUSA(seg)	180	0					
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineación: 1-2-1-3</p> <p>Aspectos Favorables: ayuda para ataque juego ofensivo</p> <p>Aspectos Desfavorables: falta de apoyo en defensa y medio campo.</p>				21.00	 <p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-1-3</p>				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Estiramiento</p> <p>Realizar ejercicios que nos pueden ayudar a que los musculos se recuperen rápidamente una vez finalizado el entrenamiento.</p> <p>-Estiramiento de muslos y glúteos</p> <p>-estiramiento de abductores</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi con presencia de lluvia.									

PLAN DIARIO									
SESIÓN	20		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO	OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
53.00	MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	3
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal entrenamiento táctico (zona)									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)		10			
<p>Juego: el 100 pies con pie derecho</p> <p>Desarrollo: Los jugadores forman dos filas y se agarran fuertemente a la cintura del niño de delante. Se marcan en el suelo dos líneas, una de salida y otra de llegada, separadas por unos metros.</p> <p>Los primeros de cada equipo colocan un pie en la salida y a la voz de ya empiezan todos a avanzar, con el mismo pie siempre para conseguir llegar los primeros a la meta.</p>				<p>Superficie de área: Dos cuadrados de 6x6m separados por 5, 6,7m.</p> <p>No jugadores: 7</p> <p>Distribución: 4 en un cuadrado para el (3x1) y 3 en el otro cuadrado.</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Tarea: los de fuera mantener el balón en el rondo 1 y los del rondo 2 pasarse el balón hasta q llegue el recuperador (control y pase). El jugador que está dentro del rondo 1 robar el balón.</p> <p>Reglas: El recuperador tiene que tocar el balón para salir.</p> <p>Cambio de posiciones: El jugador que pierde el balón en el rondo n°1 se va a recuperar el balón al n°2. El jugador que estaba recuperando el balón en el n°1 se va fuera en el mismo rondo.</p>					
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	60	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
<p>Superficie: 20x40 m, dividida en dos zonas iguales A y B.</p> <p>Jugadores: 16 (4 equipos de 4 jugadores cada uno).</p> <p>Organización: Dos equipos (blancos y grises) se colocan en los fondos y otro equipo (azul) en la línea intermedia. Los tres equipos con sus jugadores en línea tal como muestra el gráfico. El cuarto equipo (negro) se coloca por dentro de una de las zonas, en este caso de la zona "A".</p> <p>Tarea: Los tres equipos en línea (blancos, azules y grises) juegan para conservar el balón. El otro equipo (negro) juega para intentar interceptar/tocar el balón. Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cada jugador juega en su sitio y solo los de fuera pueden desplazarse para apoyar cuando recibe un jugador de la línea intermedia (azules) pero no pueden volver a jugar con ellos, tienen que hacerlo o con uno de su equipo o con uno del equipo del otro fondo (gris). Si a un jugador en posesión del balón se lo interceptan/tocan, lo echa fuera, o da más toques de los permitidos, entonces, él y su equipo intercambian tarea con el equipo que estaba recuperando el balón.</p>				7.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1080	MICRO PAUSA(seg)	180	0					
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineación: 1-3-2-1</p> <p>Reglas: Cada equipo puede anotar en las 3 porterías por equipo.</p> <p>Aspectos Favorables: proporciona solida base defensiva</p> <p>Aspectos desfavorables: falta de apoyo a los atacantes</p>				21.00		 <p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-3-2-1</p>			
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Estiramiento</p> <p>Desarrollo: realizar ejercicios que nos pueden ayudar a que los musculos se recuperen rápidamente una vez finalizado el entrenamiento.</p> <p>Además se deberán incluir los principales grupos musculares durante 20 segundos aproximadamente.</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi con presencia de lluvia.									

PLAN DIARIO									
SESIÓN	21		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
67.00	MINI	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	3
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal entrenamiento táctico (cobertura y permuta)									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)		10			
Fútbol Americano Desarrollo: realizar la mayor cantidad de pases con la mano a sus compañeros sin dejar caer el balón y sin dejarse quitar.				15	Superficie de área: Cuadrado de 8 m. de lado No jugadores: 3 Distribución: Dos jugadores por fuera, uno en frente de otro en lados opuestos y el otro jugador por dentro. Toques: 2, 3. Tarea: Los de fuera mantener el balón, el de dentro intentar interceptar. Reglas: Para salir, el del medio tiene que tocar el balón. Cambio de posiciones: El que pierde pasa a recuperar Variante: Balón por el aire, juego dos toques				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	240	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
Superficie: Cuatro cuadrados de 5x5 m equidistantes entre ellos unos 5 m. Jugadores: 22 (11 parejas) Organización: En tres cuadrados se colocan 3 parejas, dos por fuera y una por dentro. En el restante cuadrado se colocan las dos restantes parejas por fuera. Tarea: En los cuadrados de 3 parejas, las dos parejas de la periferia juegan para conservar la posesión del balón. La otra pareja de dentro, recuperadora, juega para intentar robar el balón. En el cuadrado de dos parejas por fuera juegan a pasarse el balón con control y pase. Reglas: Se juega como máximo a 2 toques. Cuando a una de las parejas que están con la posesión del balón se lo interceptan-tocan, o lo echa fuera o un jugador suyo da más toques de los permitidos, entonces, va corriendo al cuadrado donde están las dos parejas pasándose el balón sin recuperadores por dentro para interceptarlo/tocarlo.				19.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0					
Partido de fútbol: dos equipos Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7. Alineación: 1-2-1-3 Aspectos Favorables: ayuda para ataque juego ofensivo Aspectos Desfavorables: falta de apoyo en defensa y medio campo.				23.00	 Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-1-3				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
Trote con balón Desarrollo: trotar a un ritmo cómodo con el balón realizando conducción con borte inter, externo y empeine.									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi con presencia de lluvia.									



PLAN DIARIO									
SESIÓN	22		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
71.00	MINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	3
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal entrenamiento táctico (mixto)									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10		
Lateralidades Desarrollo: realizar lateralidades, sig sag, desplazamientos de espaldas, de frente durante un periodo de 5 minutos.				15	Superficie de área: Cuadrado de 8x8 m. de lado No jugadores: 12 Distribución: Por fuera se colocan dos jugadores en cada uno de los lados. Por dentro, dos pivotes y dos recuperadores. Se juega por parejas. Toques: Uno o dos. Reglas: Los de dentro para salir deben tocar al menos una vez el balón. Cambio de posiciones: Por parejas, los que pierden pasan a recuperar el balón y los pivot se cambia cuando el entrenador lo diga.				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	300	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
Organización: un cuadrado de 15m de lado y este dividido en cuatro zonas iguales. Jugadores: 2 equipos de 3 jugadores. Tarea: los jugadores intentaran mantener el balón en una de las zonas, en cada zona solo podran estar 2 jugadores por equipo. Variante: a dos toques, a tres.				23.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0					
Partido de fútbol: dos equipos Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7. Alineación: 1-3-2-1 Reglas: Cada equipo puede anotar en las 3 porterías por equipo. Aspectos Favorables: proporciona solida base defensiva Aspectos desfavorables: falta de apoyo a los atacantes				23.00					
					Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-3-2-1				
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
Estiramiento Desarrollo: realizar ejercicios de estiramiento que permitan eliminar la contraccion muscular y que nos brinde una mejora en la elasticidad.									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi.									



PLAN DIARIO										
SESIÓN	23		FECHA							
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO							
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12						
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO		FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
71.00		MINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	4	LIGAS	3
			ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	



**1. INFORMACIÓN:** Trabajo en la parte principal entrenamiento estratégico (saque inicial)

**2. PARTE INICIAL:** Calentamiento

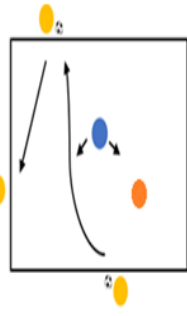
CALENTAMIENTO GENERAL(min)	5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)	10
----------------------------	---	---------------	-------------------------------	----

Robar el balón  
Desarrollo: formar dos grupos el uno con balón y el otro sin balón.  
Regla: Conducir el balón por el área determinada por el entrenador sin dejárselo robar por el otro grupo.



15

Superficie de área: Cuadrado de 6m de lado.  
No jugadores: 6  
Distribución: Cuatro por fuera (un en cada lado) y el otro jugador por dentro y un pivot.  
Toques: Uno o dos  
Tarea: Los cuatro de fuera se pasan el balón pueden ayudarse con el pivot, los de dentro tiene que interceptarlo  
Reglas: Para salir el jugador de dentro tiene que tocar el balón  
Cambio de posiciones: El que pierde pasa dentro a recuperar, el pivot se cambia a ordenes del entrenador  
Variante: Balón por el aire



**3. PARTE PRINCIPAL**

SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:	
TIEMPO TRABAJO(seg)	300	MICRO PAUSA(seg)	60	0		

Organización: un cuadrado de 15m de lado y uno de 5x5 dentro de este  
Jugadores: 9 jugadores y un pivot.  
Tarea: rondo con zona prohibida mas un comodín(pivot) uno de los que intenta robar no podra salir de esta zona marcada tampoco el balón podra invadir esta zona a ras de suelo pero si por el aire aunq el defensor no alcance el balón, el comodín(pivot) jugara por el interior dando siempre apoyo  
Variante: a dos toques, a tres más un pivot, agrandar la zona centrica.

23.0



SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA		
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0		

Partido de fútbol: dos equipos  
Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.  
Alineacion: 1-1-4-1  
Aspectos Favorables: ayuda para ataque y defensa  
Aspectos Desfavorables: mayor desgaste en medio campo.

23.00



Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-1-4-1

**4. PARTE FINAL:** Vuelta a la calma - recuperación



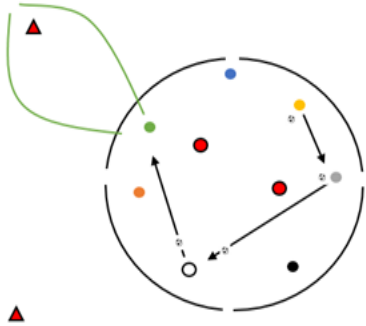
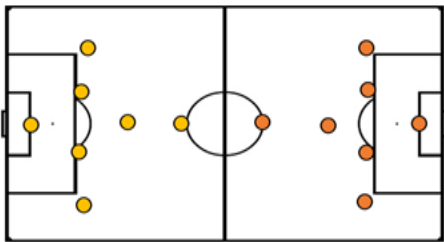

	10	MINUTOS
--	----	---------


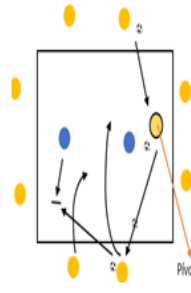
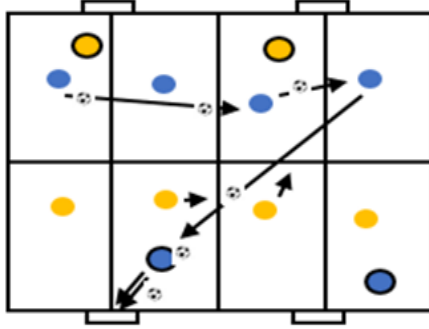
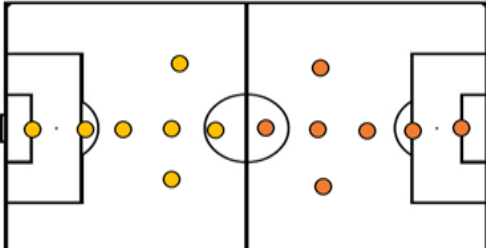

Abdomen y estiramiento  
realizar ejercicios de estiramiento y abdomen como planchas, longes, elevaciones de piernas.  
Desarrollo: 5 repeticiones de 20 segundos por cada ejercicio.  
Descanzo: 15 segundos




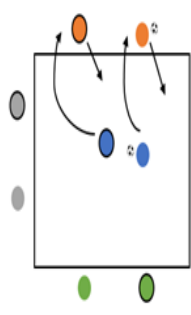
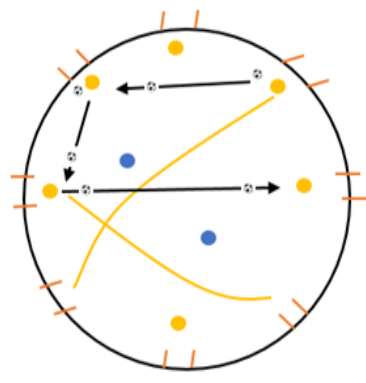
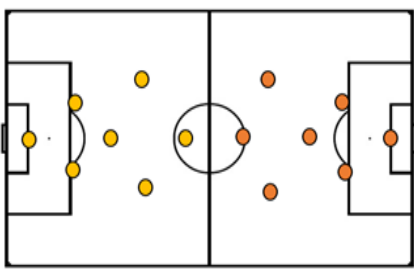

**OBSERVACIONES:** El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi.


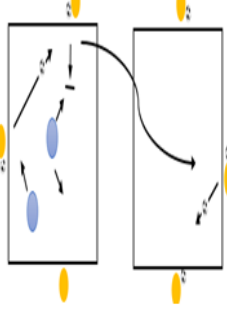
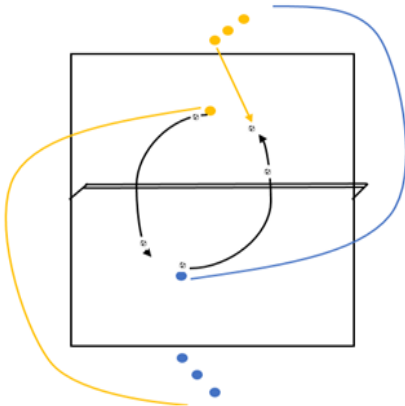
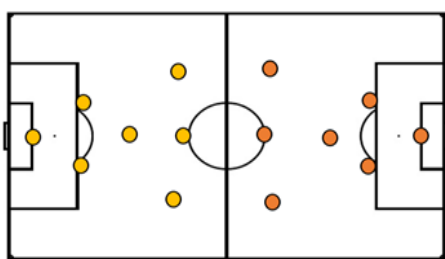

PLAN DIARIO									
SESIÓN	24		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA		sub 12				
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
65.50	MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	3
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal entrenamiento estratégico (saque de banda)									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10		
Conducción y escalera Desarrollo: realizar ejercicios de conducción con borde interno y externo y saltos en la escalera durante el periodo de 5 minutos.				15	Superficie de área: Cuadrado de 8x8 m. de lado No jugadores: 12 Distribución: Por fuera se colocan dos jugadores en cada uno de los lados. Por dentro, dos pivots y dos recuperadores. Se juega por parejas. Toques: Uno o dos. Reglas: Los de dentro para salir deben tocar al menos una vez el balón. Cambio de posiciones: Por parejas, los que pierden pasan a recuperar el balón y los pivot se cambian cuando el entrenador lo diga.				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	240	MICRO PAUSA(seg)	30	0					
Superficie: Cuatro cuadrados de 15x15 m y uno interior de 7 x 7				17.5					
Jugadores: 14 (2 equipos)									
Organización: dentro de la zona se colocan 6 jugadores 3 por cada equipo y en el exterior el resto de jugadores (defensas) y un portero.									
Tarea: dentro del área interna se juega 3x3 los poseedores también se pueden apoyar con los jugadores del exterior de su equipo (defensas), el equipo que tiene el balón deberá dar un número indicado de toques 7,8,9 para ir al ataque anotar el gol mientras los defensores del otro equipo deben evitar además los jugadores que defienden el balón en el cuadro interior se quedarán estáticos mientras termine el ataque del equipo poseedor.									
Reglas: los jugadores del cuadrado interior juegan a dos toques los de afuera (defensas libre) al igual que cuando atacan.									
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0	Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-3-1				
Partido de fútbol: dos equipos				23.00					
N° de jugadores: 14 - 7 vs 7.									
Alineación: 1-2-3-1									
Reglas: cada equipo puede anotar en las dos porterías									
Aspectos Favorables: fortaleza defensiva									
Aspectos desfavorables: mucha exigencia a los centrocampistas.									
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
Futbol Tenis: Desarrollo: jugar con una pelota de fútbol, utilizando cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos y brazos, al igual que en el fútbol. Reglas: Hay dos equipos individuales, según la modalidad del juego. Se jugará dos tiempos de 10 puntos cada uno.									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi.									


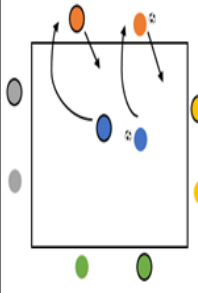
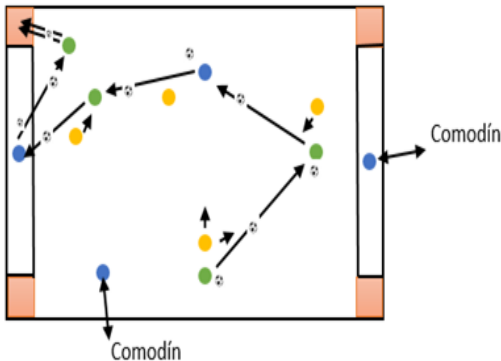
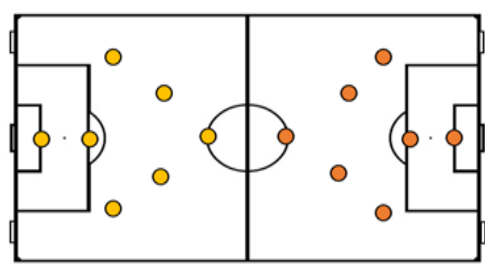

PLAN DIARIO										
SESIÓN	25		FECHA							
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO							
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12						
PERÍODO		OBJETIVOS				MATERIALES				
COMPETITIVO		FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
74.50		MINI	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	3
			ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal entrenamiento estrategico (tiro libre)										
2. PARTE INICIAL: Calentamiento										
CALENTAMIENTO GENERAL(min)			5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10		
<p>Correr y tocar mucho</p> <p>Desarrollo : en una cancha de Fútbol</p> <p>Les pedimos a todas que corran por el espacio libremente y que toquen el máximo número de espaldas de varias personas corriendo todo lo posible.</p> <p>Reglas : pedimos que no escondan las espaldas</p> <p>pegándose a la pared. No se trata de que unas ganen y otras pierdan.</p>				15	<p>Superficie de área: Triángulo de 6m de lado</p> <p>No jugadores: 4</p> <p>Distribución: Tres por fuera (uno en cada lado) y uno por dentro</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Tarea: Los tres de fuera se pasan el balón, el de dentro intenta recuperarlo</p> <p>Reglas: Para salir fuera hay que tocar el balón</p> <p>Cambio de posiciones: El que pierde entra a recuperar</p> <p>Variante: Balón por el aire, juego a dos toques</p>					
3. PARTE PRINCIPAL										
SERIES	1	REPETICIONES	6	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(seg)	240	MICRO PAUSA(seg)	30	0						
<p>Organización: un círculo de 10 m de diámetro .</p> <p>Jugadores: 2 jugadores ( 7 poseedores y 2 recuperadores)</p> <p>Tarea: los jugadores( enumerados del 1 al 7 o por colores) poseedores tendran que mantener el balón hasta completar 8,9,10 toques y a la orden del entrenador el número o el color este saldra a rodear el cono a velocidad y vuelve a su sitio para seguir el ejercicio.</p> <p>Variante: a dos toques, a tres.</p>				26.5						
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	 <p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-4-1-1</p>					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0						
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineacion: 1-4-1-1</p> <p>Aspectos Favorables: ayuda defensiva</p> <p>Aspectos Desfavorables: falta de apoyo en medio campo y ataque.</p>				23.00						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación							10	MINUTOS		
<p>Estiramiento</p> <p>Desarrollo: realizar ejercicios que nos pueden ayudar a que los musculos se recuperen rápidamente una vez finalizado el entrenamiento.</p> <p>-estiramiento de gemelos</p> <p>-estiramiento de abductores</p> <p>-estiramiento de biceps femoral</p>										
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi.										


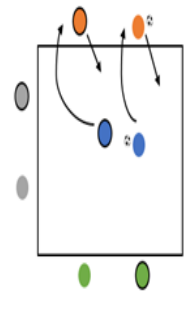
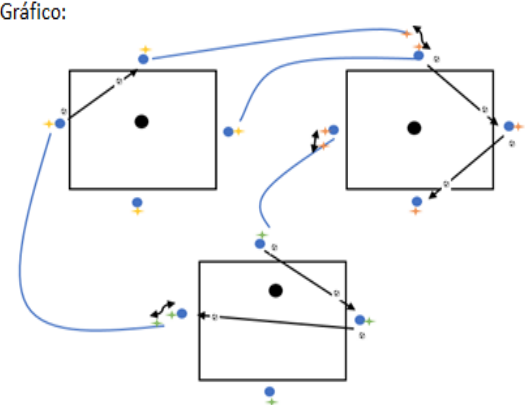
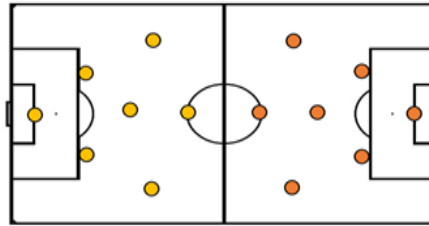

PLAN DIARIO									
SESIÓN	26		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO		OBJETIVOS				MATERIALES			
COMPETITIVO		FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10
70.00	MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	3
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal entrenamiento estratégico (tiro libre)									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)			5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10	
<p>Calentamiento tiene como objetivo el incrementar la temperatura muscular y corporal, evitando desgarros. Además se deberán incluir los principales grupos musculares y realizarse sin rebotes, aguantando la posición, "no dolorosa" durante 20 segundos aproximadamente.</p>				15		<p>Superficie de área: Cuadrado de 8x8 m. de lado No jugadores: 11 Distribución: Por fuera se colocan dos jugadores en cada uno de los lados. Por dentro, un pivotes y dos recuperadores. Se juega por parejas. Toques: Uno o dos. Reglas: Los de dentro para salir deben tocar al menos una vez el balón. Cambio de posiciones: Por parejas, los que pierden pasan a recuperar el balón y el pivot se cambia cuando el entrenador lo diga.</p>			
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	5	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	240	MICRO PAUSA(seg)	30	0					
<p>Organización: en un cuadrado de 20x20 dividido en 8 partes iguales internas. Jugadores: 12 jugadores (4 defensas y dos delanteros por equipo) Tarea: en un campo reducido con 4 porterías cada equipo ataca y defiende dos porterías sin poder invadir las zonas del contrario, hay dos delanteros por cada equipo que estarán ubicados a las espaldas de los defensores para recibir el balón y anotar en cualquiera de las 2 porterías. . Variante: a 2,3 toques.</p>				22.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO	1200	MICRO PAUSA	180	0	<p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-1-1-3-1</p>				
<p>Partido de fútbol: dos equipos Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7. Alineación: 1-1-1-3-1 Aspectos Favorables: se centra en el juego de ataque, útil cuando un equipo espera dominar el juego. Aspectos Desfavorables: defensor solitario deja un equipo abierto al contrataque</p>				23.00					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación							10	MINUTOS	
<p>Estiramiento Desarrollo: realizar estiramientos estáticos después de entrenar. Estos eliminan la contracción muscular, permiten recuperar la flexibilidad y aumentan la movilidad. -Estiramiento de Tendón de Aquiles -estiramiento de gemelos -estiramiento de flexores de la cadera</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi.									



PLAN DIARIO									
SESIÓN	27			FECHA					
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez			A. TÉCNICO					
P.FÍSICO				CATEGORÍA	sub 12				
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
74.50	MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	3
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal entrenamiento estratégico (corner)									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	15	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)		10		
<p>Tocar mucho y no dejarse tocar</p> <p>Desarrollo : en una cancha de Fútbol Les pedimos a todas que corran por el espacio libremente y que toquen el máximo número de espaldas de varias personas corriendo todo lo posible.</p> <p>Reglas : pedimos que no escondan las espaldas o salgan del area verde</p>				<p>Superficie de área: 10 m de lado.</p> <p>No jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores cada uno.</p> <p>Distribución: Un jugador de equipo en cada uno de los lados formando pareja de juego (1x1).</p> <p>Toques: Libre</p> <p>Reglas: Los jugadores de afuera solo pueden tocar el balón detrás de la línea del cuadrado.</p> <p>Cambio de funciones: cuando un jugador que se encuentra fuera de la línea recibe el balón este y su contrario que está en el mismo lado entran para el 1x1. Los que estaban jugando el 1x1 ocupan el lugar de estos.</p>					
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	6	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	240	MICRO PAUSA(seg)	30	0					
<p>Organización: un círculo de 10 m de diámetro dividido en 8 partes de 1m cada una .</p> <p>Jugadores: 8 jugadores ( 6 poseedores y 2 recuperadores)</p> <p>Tarea: los jugadores poseedores pasaran el balón a uno de sus compañeros poseedores e irán a un espacio vacío para ubicarse y esperar recibir el balón para realizar el mismo ejercicio.</p> <p>Variante: a 2,3 toques.</p>				26.5					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA	 <p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-1-2-1</p>				
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0				23.00	
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7 .</p> <p>Alineación: 1-2-2-2-1</p> <p>Aspectos Favorables: equilibrio entre defensa y ataque</p> <p>Aspectos desfavorables: riesgo que el equipo funcione como dos unidades separadas 3 defensas 3 atacantes.</p>									
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación									
<p>Estiramiento</p> <p>Desarrollo: realizar ejercicios que nos pueden ayudar a que los musculos se recuperen rápidamente una vez finalizado el entrenamiento.</p> <p>Además se deberán incluir los principales grupos musculares durante 20 segundos aproximadamente.</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi.									

PLAN DIARIO									
SESIÓN	28		FECHA						
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO						
P.FÍSICO			CATEGORÍA	sub 12					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
67.00	MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	3
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal partidos de entrenamiento (medio campo)									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10		
<p>Calentamiento</p> <p>Desarrollo: incrementar la temperatura muscular y corporal, evitando desgarros. Reglas: se deberán incluir los principales grupos musculares y realizarse sin rebotes" durante 15 a 20 segundos aproximadamente.</p>				15	<p>Superficie de área: Dos cuadrados de 6x6m separados por 5, 6,7m.</p> <p>No jugadores: 7</p> <p>Distribución: 4 en un cuadrado para el [3x1] y 3 en el otro cuadrado.</p> <p>Toques: Uno o dos.</p> <p>Tarea: los de fuera mantener el balón en el rondo 1 y los del rondo 2 pasarse el balón hasta q llegue el recuperador (control y pase). El jugador que está dentro del rondo 1 robar el balón.</p> <p>Reglas: El recuperador tiene que tocar el balón para salir.</p> <p>Cambio de posiciones: El jugador que pierde el balón en el rondo n°1 se va a recuperar el balón al n°2. El jugador que estaba recuperando el balón en el n°1 se va fuera en el mismo rondo.</p>				
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	240	MICRO PAUSA(seg)	60	0					
<p>Organización: en un cuadrado de largo 16 y de ancho 8 dividido en 2 partes iguales internas y una red a una altura de 1,50m. Jugadores: 8 jugadores (4 en cada lado)</p> <p>Organización: Se monta un campo de fútbol-tenis con unas medidas de 8x16 metros. En el medio se coloca una red de aprox. 1,50m, también se puede colocar una fila de conos.</p> <p>Proceso: El saque se realiza de volea, pudiendo sostener el balón con la mano, dejándolo caer y golpeándolo, o directamente de saque con el balón parado en el suelo, como si fuera una jugada a balón parado. El jugador debe correr al otro campo por fuera una vez haya pasado el balón al otro lado y se coloca en la cola esperando que le toque su turno. El balón puede tocar el suelo únicamente una vez (un bote) y el jugador tiene un máximo de dos toques de balón, en el segundo debe lanzarlo al otro campo. Después correrá al otro campo por fuera y se colocará también en la cola. Si un jugador lanza el balón a la red, fuera del campo, con dos botes o con más de dos toques de balón, queda eliminado. La final se juega entre los dos últimos jugadores con un marcador hasta 3. Cada fallo corresponde un punto para el jugador contrario.</p>				19.0					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA	180	0	 <p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-1-3</p>				
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineación: 1-2-1-3</p> <p>Aspectos Favorables: ayuda para ataque juego ofensivo</p> <p>Aspectos Desfavorables: falta de apoyo en defensa y medio campo.</p>				23.00					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Abdomen</p> <p>Ejercios: planchas, longes, elevaciones de piernas.</p> <p>Desarrollo: 5 repeticiones de 20 segundos por cada ejercicio.</p> <p>Descanzo: 15 segundos</p> <p>Reglas: si toca el piso la repetición no sera valida.</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policia Nacional del Carchi.									

PLAN DIARIO										
SESIÓN	29		FECHA							
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez		A. TÉCNICO							
P.FÍSICO			CATEGORÍA		sub 12					
PERÍODO		OBJETIVOS			MATERIALES					
COMPETITIVO		FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL		TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
71.00		MINT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATE		ELÁSTICOS	4	LIGAS	3
			ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal partidos de entrenamiento (bandas)										
2. PARTE INICIAL: Calentamiento										
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)		10				
Fútbol Americano Desarrollo: realizar 20 pases seguidos con la mano a sus compañeros sin dejar caer el balón y sin dejarse quitar. Regla: el equipo que haga los 20 pases seguidos gana.			15	Superficie de área: Cuadrado de 6m de lado. No jugadores: 6 Distribución: Cuatro por fuera (un en cada lado) y el otro jugador por dentro y un pivot. Toques: Uno o dos Tarea: Los cuatro de fuera se pasan el balón pueden ayudarse con el pivot, los de dentro tiene que interceptarlo Reglas: Para salir el jugador de dentro tiene que tocar el balón Cambio de posiciones: El que pierde pasa dentro a recuperar, el pivot se cambia a ordenes del entrenador Variante: Balón por el aire						
3. PARTE PRINCIPAL										
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:					
TIEMPO TRABAJO(seg)	300	MICRO PAUSA(seg)	60	0						
Organización: en un cuadrado de 15 x 15, 4 porterías en cada esquina y dos rectángulos en cada lado de 2m de ancho y 15 de largo. Organización: el equipo poseedor del balón tratara de anotar un gol en cualquiera de los cuatro arcos pero antes de ello debera hacer una pared, una triangulacion con uno de los comodines internos o laterales y asi el gol sera válido. Variante: el gol solo sera válido si hace pared con los comodines laterales.				23.0						
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA						
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0	Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-3-2-1					
Partido de fútbol: dos equipos N° de jugadores: 14 - 7 vs 7. Alineación: 1-3-2-1 Reglas: Cada equipo puede anotar en las 3 porterías por equipo. Aspectos Favorables: proporciona solida base defensiva Aspectos desfavorables: falta de apoyo a los atacantes				23.00						
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS			
Estiramiento Desarrollo: realizar estiramientos estáticos después de entrenar. Estos eliminan la contracción muscular, permiten recuperar la flexibilidad y aumentan la movilidad. -Estiramiento de pierna y bíceps femoral Estiramiento de isquiotibiales										
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi.										

PLAN DIARIO									
SESIÓN	30	FECHA							
ENTRENADOR	Prof. Carlos Mejía Báez	A. TÉCNICO							
P.FÍSICO		CATEGORÍA	sub 12						
PERÍODO	OBJETIVOS				MATERIALES				
COMPETITIVO	FÍSICO	x	FÍSICO-TÁCTICO	X	CHALECOS	14	CONOS	12	
TIEMPO TOTAL	TÉCNICO	x	FÍSICO-TÉCNICO	X	BALONES	10	ESTACAS	10	
70.25	MINUT	TÁCTICO	x	FÍSICO-ESTRATEGIA		ELÁSTICOS	4	LIGAS	3
		ESTRATÉGICO		JUEGO	X	PLATOS	30	PULSÓMETROS	
1. INFORMACIÓN: Trabajo en la parte principal marcación.									
2. PARTE INICIAL: Calentamiento									
CALENTAMIENTO GENERAL(min)		5	T. TOTAL(min)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO(min)			10		
<p>Paso y corro</p> <p>Desarrollo: pasar el balón e ir a quitar al compañero q tenga</p> <p>Regla: el futbolista no posee balón al finalizar los 5 minutos tendra que pagar una penitencia.</p>				15		<p>Superficie de área: 10 m de lado.</p> <p>No jugadores: 10 (2 equipos de 5 jugadores cada uno).</p> <p>Distribución: Un jugador de equipo en cada uno de los lados formando pareja de juego (1x1).</p> <p>Toques: Libre</p> <p>Reglas: Los jugadores de afuera solo pueden tocar el balón detrás de la línea del cuadrado.</p> <p>Cambio de funciones: cuando un jugador que se encuentra fuera de la línea recibe el balón este y su contrario que está en el mismo lado entran para el 1x1. Los que estaban jugando el 1x1 ocupan el lugar de estos.</p>			
3. PARTE PRINCIPAL									
SERIES	1	REPETICIONES	4	MACRO PAUSA	Gráfico:				
TIEMPO TRABAJO(seg)	300	MICRO PAUSA(seg)	45	0					
<p>Organización: en 3 cuadrados de 5x5, con 4 poseedores y un recuperador por cada cuadrado al igual que cada jugador poseedor debera tener su chaleco.</p> <p>Organización: el equipo poseedor del balón debe mantener este sin dejarselo robar y puesto su chaleco a la voz del entrenador cada jugador debera desplazarse a otro cuadrado en busca de un chaleco, el jugador que no consiga chaleco sera quein pasa de recuperador y así continuar con el ejercicio hasta nueva orden del entrenador.</p>				22.3					
SERIES	1	REPETICIONES	1	MACRO PAUSA					
TIEMPO TRABAJO(seg)	1200	MICRO PAUSA(seg)	180	0	 <p>Aplicaciones de juego: 7 vs 7 en alineación 1-2-3-1</p>				
<p>Partido de fútbol: dos equipos</p> <p>Nº de jugadores: 14 - 7 vs 7.</p> <p>Alineacion: 1-2-3-1</p> <p>Reglas: cada equipo puede anotar en las dos porterías</p> <p>Aspectos Favorables: fortaleza defensiva</p> <p>Aspectos desfavorables: mucha exigencia a los centrocampistas.</p>				23.00					
4. PARTE FINAL: Vuelta a la calma - recuperación						10	MINUTOS		
<p>Estiramiento</p> <p>Desarrollo: realizar estiramientos estáticos después de entrenar. Estos eliminan la contracción muscular, permiten recuperar la flexibilidad y aumentan la movilidad.</p> <p>-Estiramiento de pierna y bíceps femoral</p> <p>-Estiramiento de isquiotibiale</p>									
OBSERVACIONES: El entrenamiento estuvo planificado en el estadio Policía Nacional del Carchi.									



## **4.7 Impactos**

### ***4.7.1 Deportivo***

Se verá reflejado en la formación de los niños deportistas, los mismos que desarrollaran diferentes medios de entrenamiento con balón para tener un mejor desempeño futbolístico en un juego real con ayuda de su entrenador.

### ***4.7.2 Social***

El fútbol de hoy en día depende de los logros deportivos que se hace posible solamente cuando las bases necesarias para este están creadas desde la edad adulta. Obtener éxitos considerables es algo propio de los deportistas que tienen los fundamentos técnicos – tácticos y gran capacidad de resistencia aeróbica, a través de medios con balón.

### ***4.7.3 Educativo***

La propuesta genera un impacto educativo, ya que estos ejercicios presentan figuras, texto, imágenes, que aporta o contribuye a una mejor enseñanza y un mejor desarrollo de los medios de entrenamiento con balón.

## **4.8 Conclusiones y recomendaciones**

### ***4.8.1 Conclusiones***

- Se revela que la mitad de entrenadores investigados, indican que rara vez utilizan medios de entrenamiento con balón, en menor porcentaje manifiestan que siempre y casi siempre
- Se concluye que los entrenadores dentro los procesos de entrenamiento de entrenamiento no trabajan de forma adecuada las capacidades condicionales, de manera particular la resistencia aeróbica..

- Se evidencia que la mayoría de los entrenadores desconocen acerca de los medios de entrenamiento con balón, siendo estos ejercicios la base para mejorar la resistencia aeróbica.
- Se considera que la mayoría de los entrenadores realizan un entrenamiento tradicionalista para ello deben convertirse en investigadores permanentes de este proceso deportivo.
- La gran mayoría de entrenadores realizan sus entrenamientos de una manera empírica de allí que se refleja en los resultados deportivos de manera particular la resistencia aeróbica.
- Se realizó un test y pos test lo que se evidencio que en el segundo test evaluados la mayoría de deportistas mejoraron esta importante cualidad física.
- Se considera que pocos entrenadores utilizan medios de entrenamiento con balón para mejorar la resistencia aeróbica, por lo que en sus sesiones de entrenamiento en ciertos casos carece de métodos de entrenamiento.
- Con la aplicación de esta propuesta de ejercicios muchos de los entrenadores asumieron errores y pondrán en cuenta al momento de entrenar con nuevos métodos y medios de entrenamiento.
- La mayoría de los entrenadores encuestados manifiestan que si es necesaria la elaboración de una guía didáctica con ejercicios de medios de entrenamiento con balón.

#### ***4.8.2 Recomendaciones***

- A los entrenadores investigados, se sugiere utilicen variedad de medios de entrenamiento con balón, con el propósito de mejorar las cualidades físicas de manera particular la resistencia aeróbica.

- Se recomienda a los entrenadores que en sus planes de entrenamiento deben hacer constar dentro de la preparación física y general el trabajo con rondos, estos medios son impresionables para el incremento de la resistencia aeróbica
- Los entrenadores de fútbol de estas categorías deben convertirse en investigadores permanentes de este proceso deportivo con respecto a la utilización y aplicación de rondos que son los medios de entrenamiento con balón, siendo estos ejercicios la base para mejorar la resistencia aeróbica.
- Los entrenadores de estas categorías deben capacitarse y utilizar métodos y medios innovadores, ya que el fútbol moderno está en constante cambio, es decir debe estar acorde a la tecnología moderna de los países desarrollados, esto repercutirá en la formación de los pequeños futbolistas.
- Los entrenadores deben basarse sus entrenamientos en fundamentaciones científicas con el propósito de mejorar los aspectos técnicos, tácticos, para ello deben utilizar variedad de medios de entrenamiento para mejorar la resistencia aeróbica que es la base para el desarrollo de las demás cualidades físicas.
- A los niños siempre se les debe aplicar un test y pos test después de cada temporada, esto se realiza con el objetivo de analizar sus avances y progresos con respecto a la preparación deportiva
- Se recomienda a los entrenadores utilizar los medios de entrenamiento con balón para mejorar la resistencia aeróbica, por lo que en sus sesiones de entrenamiento en ciertos casos carece de métodos de entrenamiento.
- Se sugiere a los entrenadores de estas categorías aplicar la propuesta de ejercicios de carácter general y especial al momento de entrenar con nuevos métodos y medios de entrenamiento, para ello utilizará diversidad de estas actividades con el objetivo de acrecentar estas capacidades físicas de manera particular la resistencia aeróbica.

- Para superar esta problemática si es necesaria la aplicación de una guía didáctica con ejercicios de medios de entrenamiento con balón con el propósito de acrecentar la resistencia aeróbica.

#### **4.9 Contestación a las preguntas de investigación**

##### **¿Cuál es la situación actual con respecto al conocimiento de los medios de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica en las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018?**

De los entrenadores de las diferentes escuelas de fútbol de Tulcán que fueron encuestados, el 57% si conoce acerca de rondos; el 43% dice conocer sobre entrenamiento técnico; el 71% conoce sobre entrenamiento táctico; el 29% si conoce sobre futbol reducido; el 57% dice conocer sobre entrenamiento invisible y el 100% si conoce sobre partidos de entrenamiento. En la actualidad es necesario conocer los tipos o medios de entrenamiento con balón ya que son de gran utilidad en el entrenamiento del futbol ayudando al entrenador a buscar los objetivos de una manera conjunta con una metodología acorde a las exigencias de la competición.

##### **¿Cuál es el nivel de participación en la táctica ofensiva y defensiva con y sin balón en los deportistas de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018?**

El nivel de participación entre la táctica ofensiva y defensiva esta entre buena y regular su nivel de ejecución, para ello el entrenador debe aplicar variedad de ejercicios, con el propósito de mejorar sus movimientos corporales con relación a la posición del jugador adversario y de su propio cuerpo, el niño también debe de

concentrarse por aprender estos movimientos, ya que estos movimientos adecuadamente ejecutados conducen al éxito y desarrollo de la resistencia aeróbica.

**¿Cuál es el nivel de la resistencia aeróbica de los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018?**

El nivel de resistencia con respecto a la primera evaluación, es decir a la aplicación de los test iniciales, obtuvieron una media de regular, para mejorar se aplicó la propuesta, que consiste en la aplicación de rondos, es decir una serie de movimientos, los mismos que ayudaran a mejorar, esto se evidencio en post test que se llevó a cabo, entonces si se justifica la realización de la propuesta alternativa de solución al problema detectado.

**¿Qué contiene la propuesta alternativa para el desarrollo de la resistencia aeróbica a través de medios de entrenamiento con balón en los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018?**

La propuesta alternativa contiene aspectos relacionados a la utilización y usos de los rondos, que son simplemente medios que el entrenador utiliza variedad de ejercicios de carácter general, con el objetivo de mejorar la resistencia, siendo esta una de las capacidades claves, que marcan la base para el desarrollo de las demás capacidades físicas.

#### **4.10 Glosario**

**Aeróbico.-** El ejercicio aeróbico es un ejercicio físico el cual necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse.

**Adaptación:** Cambios orgánicos que hacen que un organismo se adecue o ajuste al medio ambiente.

**Capacidad:** Conjunto de bases físicas del hombre para alcanzar un óptimo rendimiento (velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad)

**Compensación:** Balancear condiciones para que una acción se realice en equilibrio.

**Crecimiento:** Aumento de la textura, capacidades, habilidades y conocimientos base de un proceso biológico o por influencia ambiental.

**Cuantitativo.-** hace referencia de cantidades.

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

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

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

**Equilibrio:** Mantenimiento del cuerpo u objeto en postura o posición difícil con el centro de gravedad directamente sobre el punto de apoyo.

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

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

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

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

**Fútbol:** Juego deportivo para alcanzar goles con los pies, es oriundo de Inglaterra pero también practicado en otras culturas prehistóricas del mundo.

**Habilidad:** Destreza individual motriz susceptible de ser desarrollada (de segmentos del cuerpo completo)

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

**Intensidad:** Grado de energía física desplegada por una persona Ejemplo, resistencia, velocidad, fuerza.

**Juego deportivo:** Actividad en equipos que se caracteriza por la interacción entre jugadores en el intento de vencer al equipo oponente. La mayoría de los juegos deportivos practicados mundialmente encontraron forma deportiva definitiva a fines del siglo 19 e inicios del 20.

**Rondos.-** Los rondos, un medio de entrenamiento de ejercicios que se desarrollan en una superficie de área determinada que pueden ser con balón o sin balón

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

#### 4.11 Fuentes bibliográficas

Benedeck Endré (2001) *Fútbol infantil* Barcelona España Paidotribo

Braube Jurden (2004) *Fútbol base programas de entrenamiento 10 11 años* Barcelona España Paidotribo

Brugemann Detlev (2004) *Fútbol entrenamiento para niños y jóvenes* Barcelona España Paidotribo

Casamichana, D., San Román, J., Calleja, J., & Castellano, J. (2015). *Los juegos reducidos en el entrenamiento del fútbol*. Barcelona: Futbol De Libro.

Eibmann Jor (2005) *Fútbol base programas de entrenamiento* Barcelona España Paidotribo

Gadea Ayala, R. *Técnica del futbol soccer*.

Gallego Antonio (2006) *Fútbol sala táctica defensiva* Barcelona España Paidotribo

García Antonio (2006) *Fútbol sala táctica defensiva* Barcelona España Paidotribo

Jardí Carles (2004) *1000 ejercicios y juegos con material de reciclado* Barcelona España Paidotribo

Koch Wolfgang (1996) *Fútbol base programas de entrenamiento 12 13 años* Barcelona España Paidotribo

López M (2002) *Pruebas de aptitud física de las oposiciones* Barcelona España Paidotribo



- López, L. J., Bernal, R. J. A., & Wanceulen, M. A. (2007). *Rondos técnico – tácticos organization y 120 ejemplos practicos* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportivo
- López Javier (2007) *225 juegos para el entrenamiento integrado del pase en el fútbol* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Medina Kevin (2015) *La pared Como acción técnica táctica del fútbol* España Universidad de Granada
- Molina Francisco (2006) *Fútbol recursos y consignads para el entrenamiento técnico, táctico* Barcelona España Paidotribo
- Portugal, M. Á., & del Bosque, V. (2000). *Fútbol, medios de entrenamiento con balón: metodología y aplicación práctica*. Gymnos.
- Rivas, E. S. (2005). *Cómo superar las pruebas físicas de las oposiciones*. MAD-Eduforma.
- Rivas Borbón, O., & Sánchez Alvarado, E. (2007). *Táctica del fútbol* Bogotá Colombia. Editorial Universidad del Rosario
- Rivas Borbon (2017) *Táctica del fútbol Técnica y entrenamiento* Bogota Colombia Universidad del Rosario
- Sánchez, A. F., & Frisa, F. A. (2007). *Acciones tácticas defensivas del fútbol y su entrenamiento*. Aqua.
- Sanz Alex (2000) *El entrenamiento en el fútbol base* Barcelona España Paidotribo
- Sarasa Jaume (2016) *La técnica del fútbol para el entrenador de fútbol del siglo XXI* Barcelona España Paidotribo
- Serrano Miguel (2009) *Cómo dirigir un partido de fútbol* Europa Orvy impresiones graficas S.L

Vásquez Santiago (1987) *Entrenamiento del portero de fútbol* Madrid España  
Esteban Sanz Martínez

Vásquez Santiago (1987) *1022 ejercicios de ataque en el fútbol* Barcelona España  
Paidotribo

Velasco Jesús (2003) *Entrenamiento de base en el fútbol sala* Barcelona España  
Paidotribo

Villaescusa, J. M., & de Educación Física, M. (2000). *Test para valorar la resistencia*. Música. España.

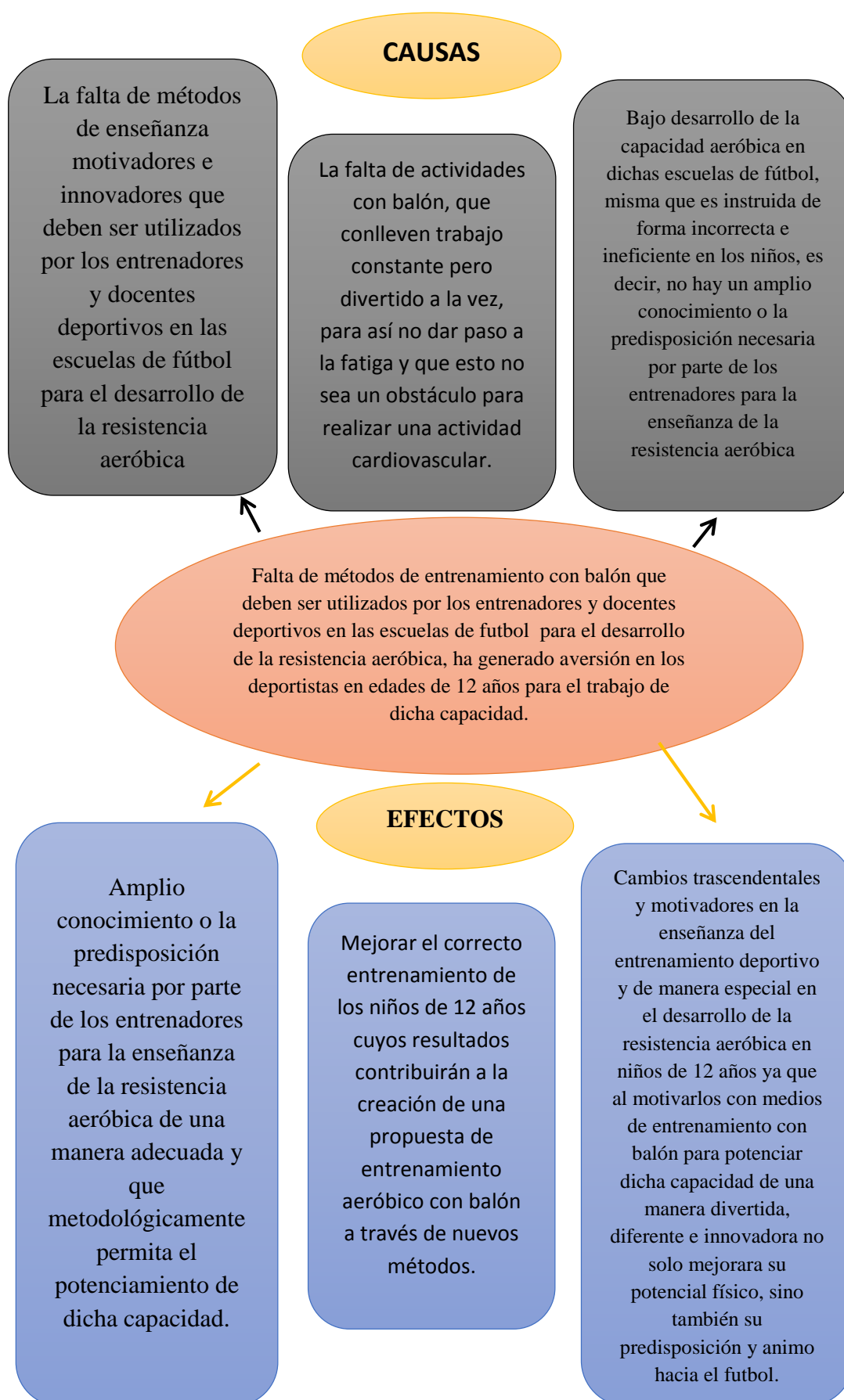
Warren William (2004) *Guía de supervivencia del entrenador de fútbol* Barcelona  
España Paidotribo

Wein Horst (2013) *Fútbol sala a medida del niño* México Trillas

Zeeb Gerhard (2004) *Manual del entrenamiento de fútbol* Barcelona España  
Paidotribo

# ANEXOS

## Anexo 1 Árbol de problemas



## Anexo 2 Matriz de coherencia

<b>El problema</b>	<b>Objetivo general</b>
<p>¿La inadecuada utilización de los medios de entrenamiento con balón en el fútbol, influye en el desarrollo de la capacidad aeróbica en la formación básica de los niños de las categorías formativas sub 12 de las diferentes escuelas de fútbol de la ciudad de Tulcán?</p>	<p>Determinar los medios de entrenamiento con balón que utilizan los entrenadores para desarrollar la resistencia aerobia de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018.</p>
<b>Interrogantes de investigación</b>	<b>Objetivos específicos</b>
<p>¿Cuál es la situación actual con respecto al conocimiento de los medios de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica en las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018?</p> <p>¿Cuál es el nivel de participación de la táctica ofensiva y defensiva con y sin balón a los deportistas de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la resistencia aeróbica de los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018?</p> <p>¿Qué contiene la propuesta alternativa para el desarrollo de la resistencia aeróbica a través de medios de entrenamiento con balón en los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticar cual es la situación actual con respecto al conocimiento de los medios de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica en las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018.</li> <li>• Valorar la táctica ofensiva y defensiva con y sin balón a los deportistas de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018.</li> <li>• Evaluar el nivel de la resistencia aeróbica de los niños de la categoría sub 12 de las escuelas formativas de fútbol de la ciudad de Tulcán en el año 2018.</li> <li>• Elaborar una propuesta alternativa para el desarrollo de la resistencia aeróbica a través de medios de entrenamiento con balón en los niños de la categoría sub 12.</li> </ul>

## Anexo 3 Matriz de diagnóstico

Objetivos	Categorías	Indicadores	Técnicas	Fuentes de Información	
Diagnosticar	Medios de entrenamiento	En el aspecto físico	Encuesta	Entrenadores	
		En la mejora técnica			
En aplicación de la táctica					
Diseño de los juegos reducidos					
Control					
Control orientado					
Finta					
Pase					
Entrada e interceptación		Ficha de Observación			Deportistas
Paredes					
Ayuda permanente					
Desmarques de apoyo					
Desmarque de ruptura					
Cambio de juego					
Cambio de ritmo					
Pressing					
Marcaje					
Repliegue					
Cobertura					
Permuta					
Anticipación					
Evaluar	Resistencia aeróbica	Capacidad aeróbica	Test físico	Deportistas	
		Potencia aeróbica			
		Consideraciones de los test			
		Cardiovasculares			
		Test de mil			

#### Anexo 4 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORIAS	DIMENSIONES	INDICADORES
Los medios de preparación de entrenamiento hacen referencia a todos aquellos ejercicios que se realizan de manera sistemática y dosificada. Ejercicios físicos: consiste en una serie de movimiento voluntario realizado con la intención de producir algún efecto	Medios de entrenamiento	Rondos	En el aspecto físico
			En la mejora técnica
			En aplicación de la táctica
		Entrenamiento con espacios reducidos	Diseño de los juegos reducidos
		Entrenamiento Técnico	Control
			Control orientado
			Finta
			Pase
		Entrenamiento táctico(ofensivamente con balón)	Entrada e interceptación
			Paredes
			Ayuda permanente
			Desmarques de apoyo
			Desmarque de ruptura
			Cambio de juego
		Entrenamiento táctico(defensivamente sin balón)	Cambio de ritmo
			Pressing
Marcaje			
Repliegue			
Cobertura			
La resistencia aeróbica es la capacidad de un ser humano de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso.	Resistencia aeróbica	Consideraciones preliminares	Capacidad aeróbica
			Potencia aeróbica
		Test	Consideraciones de los test
			Cardiovasculares
			Test de mil

## Anexo 5 Encuesta



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FECYT: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

### ENCUESTA PARA DOCENTES, ENTRENADORES Y TÉCNICOS DE FÚTBOL

INSTITUCIÓN: .....

EDAD: .....

FECHA: .....

#### INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente las preguntas que están a continuación y conteste con sinceridad, haciendo una marca (X) en el espacio que corresponda según sea su respuesta.

1.- ¿Considera usted que la enseñanza del fútbol es importante para las niños en las edades comprendidas de 11 a 12 años?

- Muy importante ( )
- Medianamente importante ( )
- Poco importante ( )
- Nada importante ( )
- Es solo entrenamiento ( )

2.- ¿Conoce usted acerca de los medios de entrenamiento con balón?

- Mucho ( )
- Poco ( )
- Nada ( )

3.- ¿Conoce los rondos como medio de entrenamiento con balón?

- Mucho ( )
- Poco ( )
- Nada ( )
- ( )

4.- ¿Señale los medios de entrenamiento con balón que conoce?

- Rondos ( )
- Entrenamiento técnico ( )
- Entrenamiento táctico ( )
- Fútbol reducido ( )



- Entrenamiento invisible ( )
- Partidos de entrenamiento ( )

5.- ¿El entrenamiento invisible forma parte de los medios de entrenamiento con balón?

- Mucho ( )
- Poco ( )
- Nada ( )

6.- ¿Utiliza medios de entrenamiento con balón como rondos para la enseñanza de fundamentos técnicos del fútbol?

- Mucho ( )
- Poco ( )
- Nada ( )

7.- ¿Cree que es de gran importancia el entrenamiento con fútbol reducido?

- Mucho ( )
- Poco ( )
- Nada ( )

8.- ¿El entrenamiento táctico ofensivo y defensivo forma parte de los medios de entrenamiento con balón?

- Si ( )
- No ( )
- No Sabe ( )

9.- ¿Conoce usted acerca de la resistencia aeróbica?

- Mucho ( )
- Poco ( )
- No Sabe ( )

10.- ¿Considera usted importante el test de 1000m para la evaluación de la resistencia aeróbica a sus deportistas?

- Si ( )
- No ( )
- No Sabe ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**

## Anexo 6 Test físico



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FECYT: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

### TEST PARA DEPORTISTAS SUB 12 -FÚTBOL

INSTITUCIÓN: .....

EDAD: .....

FECHA: .....

#### Test de 1000 metros.

#### Fundamentos.

Calcula el máximo de consumo de oxígeno de niños de 12 años.

#### Metodología y descripción.

Test de campo. Partida de pie, el deportista ha de recorrer la distancia de 1000 m, sin detenerse (en el caso que se detenga el deportista el tiempo seguirá hasta que termine los 1000m), de forma continua y sin esfuerzos máximos durante el desarrollo del test.

#### Utilización

Este test sirve para obtener información sobre el deportista respecto a su potencia aeróbica. Con esta información el entrenador puede programar medios o métodos para mejorar la resistencia aeróbica.

Así también el registro de la frecuencia máxima post esfuerzo permite al entrenador tener un dato individual de esfuerzo máximo para los estímulos o métodos para mejorar la resistencia.

<b>TEST DE RESISTENCIA</b>	
<b>TEST DE 1000 m.</b>	
<b>NIVELES DE CALIFICACION</b>	<b>SUB 12</b>
	<b>Tiempo (min)</b>
<b>EXCELENTE</b>	(-) 3'50
<b>MUY BIEN</b>	3'51 - 3,80
<b>BIEN</b>	3'81 - 4,00
<b>REGULAR</b>	4'01 - 4,20
<b>DEFICIENTE</b>	(+) 4'21

**ELABORADO POR.** Carlos Mejía Báez





## Anexo 8 Certificados



Tulcán, 13 de septiembre del 2018.

En mi calidad de Presidente del Club Deportivo Especializado Formativo KRIEGER, de la ciudad de Tulcán:

**CERTIFICO**

Que le señor **CARLOS JAVIER MEJÍA BÁEZ**, con cédula de ciudadanía N° 0401532049, aplicó los test físicos y las fichas de observación a los jugadores de la categoría su.12, del Club Deportivo Especializado Formativo KRIEGER.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, debiendo indicar que le mencionado señor puede hacer uso de esta certificación para los fines legales pertinentes.

Atentamente



Dr. Carlos Mejía Cevallos. MSc.

**PRESIDENTE.**

C.C. 0400769360





Fundada el 24 de Mayo de 1935

## **FEDERACION DEPORTIVA DEL CARCHI**

FILIAL DE FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR

Tulcán, 13 de septiembre del 2018.

En mi calidad de Administradora de Federación Deportiva del Carchi:

### **CERTIFICO**

Que le señor **CARLOS JAVIER MEJÍA BÁEZ**, con cédula de ciudadanía N° 0401532049, aplicó los Test Físicos y las fichas de observación a los jugadores de la categoría sub.12, pertenecientes a la escuela de fútbol de Federación Deportiva del Carchi.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, debiendo indicar que le mencionado señor puede hacer uso de esta certificación para los fines legales pertinentes.

Atentamente

Ing. Elizabeth Pillajo.

**ADMINISTRADORA DE FEDECARCHI.**

**C.C. 0401143128**





Tulcán, 13 de septiembre del 2018.

En mi calidad de Presidente del Club Deportivo Especializado Formativo Villarreal F.C. de la ciudad de Tulcán:

### CERTIFICO

Que le señor **CARLOS JAVIER MEJÍA BÁEZ**, con cédula de ciudadanía N° 0401532049, aplicó **los Test Físicos y Fichas de observación** a los jugadores de la categoría sub.12, pertenecientes al Club Deportivo Especializado Formativo Villarreal F.C.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, debiendo indicar que le mencionado señor puede hacer uso de esta certificación para los fines legales pertinentes.

Atentamente

Lcdo. Ramiro Villarreal

**PRESIDENTE.**

C.C. 0400521704



**CLUB DEPORTIVO FORMATIVO  
KRIEGER**



Tulcán, 13 de septiembre del 2018.

En mi calidad de Presidente del Club Deportivo Especializado Formativo KRIEGER, de la ciudad de Tulcán:

**CERTIFICO**

Que le señor **CARLOS JAVIER MEJÍA BÁEZ**, con cédula de ciudadanía N° 0401532049, realizó la respectiva socialización de la "Guía de ejercicios interactivos como medios de entrenamiento con balón, para mejorar la resistencia aeróbica en las escuelas de fútbol de la ciudad de Tulcán", con los jugadores y entrenadores del Club Deportivo Especializado Formativo KRIEGER.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, debiendo indicar que le mencionado señor puede hacer uso de esta certificación para los fines legales pertinentes.

Atentamente

  
Dr. Carlos Mejía Cevallos. MSc.  
**PRESIDENTE.**  
C.C. 0400769360





E.I. VILLARREAL F.C. E.I. VILLARREAL F.C. E.I. VILLARREAL F.C. E.I. VILLARREAL F.C. E.I. VILLARREAL F.C. E.I. VILLARREAL F.C.  
**E.I. - VILLARREAL - F.C**  
E.I. VILLARREAL F.C. E.I. VILLARREAL F.C. E.I. VILLARREAL F.C. E.I. VILLARREAL F.C. E.I. VILLARREAL F.C. E.I. VILLARREAL F.C.

Tulcán, 13 de septiembre del 2018.

En mi calidad de Presidente del Club Deportivo Especializado Formativo Villarreal F.C. de la ciudad de Tulcán:

### CERTIFICO

Que le señor **CARLOS JAVIER MEJÍA BÁEZ**, con cédula de ciudadanía N° 0401532049, realizó la socialización de la "Guía de ejercicios interactivos como medios de entrenamiento con balón, para mejorar la resistencia aeróbica en las escuelas de fútbol de la ciudad de Tulcán", con los jugadores y entrenadores del Club Deportivo Especializado Formativo Villarreal F.C.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, debiendo indicar que le mencionado señor puede hacer uso de esta certificación para los fines legales pertinentes.

Atentamente

Lcdo. Ramiro Villarreal

**PRESIDENTE.**

C.C. 0400521704

**C.C. 0401143128**





**Anexo 8 Fotografías**



Elaborado por: Carlos Mejía B.



Elaborado por: Carlos Mejía B.





Elaborado por: Carlos Mejía B.



Elaborado por: Carlos Mejía B.

# URKUND

---

## Urkund Analysis Result

Analysed Document: SR MEJIA URKUND.docx (D53147666)  
Submitted: 5/29/2019 6:16:00 PM  
Submitted By: klinmejia\_100@hotmail.com  
Significance: 4 %

### Sources included in the report:

Trabajo HOLGUER listo.docx (D31645376)  
URKUND Cristofer.docx (D33651868)  
Urkund Report - TESIS MARLON CADENA.docx (D17372468) (1).pdf (D17425084)  
TESSIS PARA IMPRIMIR jairo.docx (D40696571)  
TESIS MARLON CADENA.docx (D17372468)  
PROYECTO DE INVESTIGACION PARA EL URKUM.docx (D53070053)  
Tesis\_DarwinA1a15.docx (D21103821)  
f1bdde0b-9dc4-4e92-8003-8848dc5fd1b1

### Instances where selected sources appear:

26