



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ESTUDIO DE LOS PROCESOS METODOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS EN LOS NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL EL EDÉN DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2016.

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

AUTOR:

Deleg Torres Antonio Fabián

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Y. MSc.

Ibarra, 2017

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: Estudio de los procesos metodológicos del entrenamiento y su incidencia en el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016. Trabajo realizado por el señor egresado: Deleg Torres Antonio, 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



Dr. Vicente Yandún Y Msc.

CI. 1001684685

Ibarra, 15 de Septiembre del 2016

DEDICATORIA

El presente trabajo fruto de un constante esfuerzo y sacrificio, lo dedico con mucho amor, a mis padres, hermanos, esposa e hijos. Por su comprensión y paciencia, como recompensa a todos sus desvelos y colaboración e; desarrollo de toda la carrera.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología por haberme brindado la oportunidad de mejorar el nivel profesional.

A los docentes, y en especial al MSc. Vicente Yandún por haber colaborado desinteresadamente en el desarrollo del presente trabajo de investigación

Antonio Deleg

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme que garantizan mí éxito profesional.

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

Un agradecimiento especial al MSc. Vicente Yandún Yalamá Director del Trabajo de Grado y a los deportistas del Club el Edén de la ciudad de Quito.

Antonio Deleg

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.3 Formulación del problema.....	5
1.4 Delimitación del problema.....	5
1.4.1 Unidades de observación.....	5
1.4.2 Delimitación espacial.....	5
1.4.3 Delimitación temporal.....	5
1.5 Objetivos.....	6
1.5.1 Objetivo general.....	6
1.5.2 Objetivos específicos.....	6
1.6 Justificación.....	7
1.7 Factibilidad.....	8
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO.....	9
2.1 Fundamentación teórica.....	9
2.1.1 Fundamentación filosófica.....	10
2.1.2 Fundamentación psicológica.....	11
2.1.3 Fundamentación pedagógica.....	12

2.1.4	Fundamentación sociológica.....	13
2.1.5	Fundamentación legal.....	14
2.1.6	Procesos metodológicos del entrenamiento deportivo... ..	14
2.1.7	Objetivos del entrenamiento deportivo.....	16
2.1.8	Las cualidades físicas.....	18
2.1.9	Las capacidades condicionales.....	19
2.1.10	Test físico.....	26
2.1.11	Características de los procesos de formación.....	29
2.1.12	Métodos de entrenamiento deportivo.....	30
2.1.13	Principios pedagógicos del entrenamiento.....	33
2.1.14	Fundamentos del fútbol.....	37
2.1.15	Fundamentos técnicos del fútbol.....	46
2.2	Posicionamiento teórico personal.....	48
2.3	Glosario de términos.....	49
2.4	Interrogantes de investigación.....	51
2.5	Matriz categorial.....	53
CAPÍTULO III.....		54
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	54
3.1	Tipo de investigación.....	54
3.2	Métodos.....	55
3.3	Técnicas e instrumentos.....	56
3.4	Población.....	56
3.5	Muestra.....	56
CAPÍTULO IV.....		57
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	57
4.1	Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores.....	58
4.2	Resultado de los test físicos.....	74
4.3	Ficha de observación de los fundamentos.....	80
CAPÍTULO V.....		84
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	84

5.1	Conclusiones.....	84
5.2	Recomendaciones.....	85
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	86
CAPÍTULO VI.....		88
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	88
6.1	Titulo de la propuesta.....	88
6.2	Justificación.....	88
6.3	Fundamentación.....	89
6.4	Objetivos.....	104
6.4.1	Objetivo general.....	104
6.4.2	Objetivos específicos.....	104
6.5	Ubicación sectorial y física.....	104
6.6	Desarrollo de la propuesta.....	105
6.7	Impacto.....	146
6.8	Difusión.....	146
6.9	Bibliografía.....	148
	Anexos.....	150
	Árbol de problemas.....	151
	Matriz de coherencia.....	152
	Matriz categorial.....	153
	Encuesta a los entrenadores.....	154
	Test físicos.....	158
	Ficha de observación.....	160
	Fotografías	162
	Certificaciones	164

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	56
Cuadro N° 2	Conocimiento acerca preparación física.....	58
Cuadro N°3	Conocimiento acerca de la preparación técnica.....	59
CuadroN°4	Preparación psicológica.....	60
Cuadro N° 5	Proceso de formación deportiva.....	61
Cuadro N° 6	Conocimiento sobre la táctica.....	62
Cuadro N° 7	Principios iniciación deportiva.....	63
Cuadro N° 8	Procesos enseñanza aprendizaje.....	64
Cuadro N° 9	Qué tipo de principio utiliza.....	65
Cuadro N°10	Principios utiliza con mayor frecuencia.....	66
Cuadro N° 11	Medios utiliza para la enseñanza.....	67
Cuadro N° 12	Cursos de capacitación acerca de principios.....	68
Cuadro N° 13	Métodos que utiliza con mayor frecuencia.....	69
Cuadro N° 14	Diagnostico físico técnico.....	70
Cuadro N° 15	Valora los aspectos físico y técnico.....	71
Cuadro N° 16	Valora los fundamentos técnicos.....	72
Cuadro N° 17	Aplique una propuesta alternativa.....	73
Cuadro N° 18	Test de 1000m.....	74
Cuadro N° 19	Test de 50 metros.....	75
Cuadro N° 20	Test de salto largo sin impulso.....	76
Cuadro N° 21	Test abdominales en 30 segundos.....	77
Cuadro N° 22	Test fondos en un minuto.....	78
Cuadro N° 23	Test flexión profunda del tronco.....	79
Cuadro N° 24	Fundamentos técnicos individuales.....	80
Cuadro N° 25	Fundamentos técnicos individuales.....	81
Cuadro N° 26	Fundamentos técnicos colectivos.....	82
Cuadro N° 27	Fundamentos técnicos colectivos.....	83

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Conocimiento acerca preparación física.....	58
Gráfico N°2	Conocimiento acerca de la preparación técnica.....	59
Gráfico N°3	Preparación psicológica.....	60
Gráfico N° 4	Proceso de formación deportiva.....	61
Gráfico N° 5	Conocimiento sobre la táctica.....	62
Gráfico N° 6	Principios iniciación deportiva.....	63
Gráfico N° 7	Procesos enseñanza aprendizaje.....	64
Gráfico N° 8	Medios utiliza para la enseñanza.....	67
Gráfico N° 9	Cursos de capacitación acerca de principios.....	68
Gráfico N° 10	Diagnostico físico técnico.....	70
Gráfico N° 11	Valora los aspectos físico y técnico.....	71
Gráfico N° 12	Valora los fundamentos técnicos.....	72
Gráfico N° 13	Aplique una propuesta alternativa.....	73
Gráfico N° 14	Test de 1000m.....	74
Gráfico N° 15	Test de 50 metros.....	76
Gráfico N° 16	Test de salto largo sin impulso.....	77
Gráfico N° 17	Test abdominales en 30 segundos.....	78
Gráfico N° 18	Test fondos en un minuto.....	79
Gráfico N° 19	Test flexión profunda del tronco.....	80

RESUMEN

La investigación hace mención Estudio de los procesos metodológicos del entrenamiento y su incidencia en el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016. Posteriormente se redactó los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con los procesos metodológicos y los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol que se investigaron en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas test de físico y ficha de observación relacionados con el fútbol, se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas test y fichas de observación aplicados a los niños, después 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, donde se encontraran ejercicios y medios para el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol, para lo cual en cada una de las sesiones se utilizó métodos, medios y procedimientos aplicando los principios metodológicos y pedagógicos del entrenamiento deportivo para ir de los aspectos de lo más fácil a lo más difícil capaz de que los niños aprendan con facilidad los diversos contenidos del fútbol, si bien es cierto están en proceso de adaptación y por lo tanto se les debe enseñar para sentar las bases de los fundamentos que posteriormente se convertirán en una habilidad del jugador dentro del proceso de preparación deportiva.

Descriptores: Procesos metodológicos, fundamentos técnicos individuales y colectivos, fútbol, deportistas

ABSTRACT

This research mentions methodological training processes and their impact on learning individual and collective technical foundations in children between 11 and 13 years old from "Eden" Soccer School from Quito city in 2016. Later, background, problem statement, formulation of the problem, objectives and rationale reasons explained why diagnosis was done, what are the contributions and who will benefit of the results. For the theoretical framework, it was researched according to the categories of the methodological processes and individual and collective soccer foundations, it was investigated in books, magazines and internet. Then, the methodological framework was developed, which refers to the different types of research, methods, techniques and tools. After that, a physical test and an observation form related to soccer were applied and the information was represented in charts and pie charts. Subsequently, each question of the test and observation forms applied to children were analyzed and interpreted, then the conclusions and recommendations were drafted, it was related to the proposed objectives and it helped to develop the tutorial where exercises and ways to work technical foundations of soccer were included. In each session, methods, ways and procedures were used, applying the methodological and pedagogical principles of sports training, going from the easiest to the most difficult, children can learn easily the different contents of soccer, although it is true, they are in process of adaptation, therefore they should be taught the foundations, later they will become a player's skill in the process of sports training.

KEYWORDS.- Methodological, processes, individual, collective, technical, football, sportsmen



INTRODUCCIÓN

En la teoría del entrenamiento deportivo como cualquier disciplina científica practica que trata de los problemas de enseñanza y educación, se le da primordial importancia a la definición de las orientaciones y principios teóricos y metodológicos de partida, los que reflejaría de forma generalizada las regularidades fundamentales en la esfera dada la actividad practica y con ello servirían de guía para la acción.

El entrenamiento deportivo como proceso metodológico, pedagógico organizado, atañen, ante todo, los principios pedagógicos generales, por cuanto ellos están expresados en forma concentrada los reglamentos de partida más generalizados para cualquier actividad de instrucción y educación.

Cualquiera que fueren las particularidades del entrenamiento deportivo, ellas no pueden servir de motivo para apartarse de las reglamentaciones pedagógicas fundamentales como son los principios, métodos, medios de entrenamiento que pueden ser conjugados con los procesos de formación deportiva con el mínimo respeto hacia el individuo, respetando su edad, de acuerdo a los procesos de formación, además educando en el colectivo y el trabajo para el bienestar común, tener en consideración las diferencias individuales y de edad de los educandos, los principios de conciencia, actividad, claridad, sistematización. El entrenador en estas edades tempranas si es un pedagogo autentico, en su actividad se orienta por los principios generales de la enseñanza y educación, materializándoles creativamente conforme a los contenidos del entrenamiento deportivo y que se forman en situaciones pedagógicas que surgen en la práctica deportiva.

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

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

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

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

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta a los entrenadores y una ficha de observación y test físico aplicado a los jugadores.

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

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

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

El proceso de educación y formación deportiva, deben ser tratados para el entrenamiento de algún deporte de acuerdo con su edad biológica. Al respecto se manifiesta que a los niños se les ha tratado dentro de los procesos de entrenamiento como adultos en miniatura.

Es decir de los entrenadores en estos procesos de formación deportiva, deben tener amplios conocimientos con respecto a los procesos de entrenamiento que engloba muchos aspectos como los principios del entrenamiento deportivo, tipos de preparación que se les debe brindar en las diferentes etapas de preparación deportiva, los métodos para el desarrollo de una determinada cualidad física, sea esta condicionante o coordinativas y los medios de entrenamiento, es decir seleccionar y dosificar los ejercicios de carácter general y específico, en fin el entrenador deportivo debe ser una persona con amplios conocimientos en el área del entrenamiento deportivo.

A nivel de Latinoamérica, del Ecuador y específicamente en la provincia de Pichincha y de manera particular en el Club el Edén de la ciudad de Quito, se está cometiendo graves errores, por cuanto se quiere formar campeones a temprana edad, los dirigentes deportivos, padres de familia, quieren que sus hijos despuntes desde tempranas edades, saltando algunas etapas de formación deportiva, lo que ha incidido en formación de base de los futuros futbolistas. Estas personas que están al frente de los diversos equipos no se dan cuenta que están causando grave daño al

deporte ecuatoriano, es decir se les está preparando deportistas a corto plazo, mientras que en otros países del mundo estos mismos deportistas tienen su proyección de triunfar cuando tengan su experiencia y maestría deportiva.

En el proceso de su educación y su formación, a menudo no se les habla y trata de acuerdo a su edad, y muchos de los métodos y ejercicios son una copia de los adultos. Hay que tener en cuenta que precisamente en estos primeros años de entrenamiento futbolístico, sobre todo en los principiantes, se sientan las bases de una actividad deportiva desarrollada en la juventud y edad adulta, así como también de los futuros deportistas de alta competición.

El entrenador que trabaje con estas edades tempranas tiene una gran responsabilidad, el contribuye a la definición de los rasgos esenciales de su carácter, de sus principios y actitudes fundamentales, en el desarrollo de los fundamentos técnicos y tácticos en el campo de juego.

Es por ello que los entrenadores deben ser los que conozcan y apliquen los procesos metodológicos de entrenamiento de manera adecuada, para evitar una formación inadecuada en la forma física, técnica, psicológica, teórica, todos estos aspectos contribuirán en la formación del futuro deportista.

1.2 Planteamiento del problema

La sociedad actual y en el campo del entrenamiento deportivo necesita más que nunca personas que tengan vastos conocimientos y que estén formados en todos los aspectos. En el entrenamiento deportivo infantil, el contenido del proceso de enseñanza y la formación deportiva, es decir conocimiento en iniciación deportiva, selección de talentos deportivos, principios de entrenamiento deportivo, métodos, medios y unos amplios

conocimientos en los diversos tipos de preparación, física, técnica, táctica, psicológica, teórica.

Al respecto se manifiesta que el entrenador no puede llevar a cabo una tarea de tanta responsabilidad aisladamente. Debe trabajar en conjunto con directivos, compañeros entrenadores, padres de familia con el propósito de unificar criterios para preparar a deportistas para mediano y largo plazo y no deportistas para el momento que en una etapa aparecen y luego desaparecen para siempre, porque posiblemente fueron desgastados y mal preparados, algunos se han retirado con lesiones muy graves, debido a que los entrenadores no respetaron las etapas de entrenamiento.

La preparación y conocimiento de los entrenadores acerca de los procesos metodológicos de formación deportiva debe estar acorde con los avances de la ciencia y la tecnología, con el propósito de sentar unas buenas bases deportivas con respecto a la preparación física y técnica, posteriormente de este proceso llegar a una formación táctica, para ello se necesita una preparación multilateral y un adecuado desarrollo de la motricidad básica y de las capacidades coordinativas.

Es decir, en estas etapas de formación deportiva deben estar los mejores entrenadores que estén conscientes de su trabajo y que apliquen de manera eficiente y responsable los procesos metodológicos del entrenamiento, que es un campo amplio, donde los niños deben ser tratados como niños, no como adultos en miniatura, saltándose o violando algunas etapas del entrenamiento deportivo.

Los entrenadores del Club el Edén de la ciudad de Quito tienen una inadecuada formación académica con respecto a los procesos de entrenamiento deportivo, es decir no han asistido a cursos de capacitación lo que ha ocasionado niños con poca motivación para

continuar entrenando. Todos estos aspectos se deben ir corrigiendo con el objetivo de evitar abandonos a corto plazo de la actividad deportiva.

Los entrenadores desconocen y no aplican los principios del entrenamiento deportivo infantil, lo que ha ocasionado que los niños se especialicen en la actividad deportiva de manera precoz. Todos estos aspectos han generado la siguiente consecuencia, como escasa formación física, técnica, deserción temprana por las cargas elevadas, es decir el niño es considerado como un adulto.

Los entrenadores desconocen los tipos de preparación deportiva debido a que no poseen un título profesional como es el de licenciado en entrenamiento deportivo, lo cual repercute en las formas de preparación física, es decir no prepara adecuadamente sus capacidades condicionales y coordinativas, con respecto a la técnica, se los prepara de manera defectuosa, lo cual van llevando hasta cuando son adultos, no se les prepara en la parte psicológica, teórica y biológica, todos estos aspectos ocasionan una serie de consecuencia mala condición física, técnica y táctica

Los entrenadores cuando entrenan con los niños dan mayor importancia a la técnica y han descuidado la preparación de las capacidades condicionales y coordinativas, lo cual a lo largo de los procesos de entrenamiento repercute en los malos resultados deportivos y por ende les ha afectado psicológicamente por que no están preparados para ganar y perder un encuentro de fútbol.

En todos los procesos metodológicos del entrenamiento infantil, se debe primeramente respetar la edad biológica y cronológica. Aplicar de manera adecuada los principios del entrenamiento es decir se debe respetar el desarrollo multilateral, individual, impartir de manera eficaz las diferentes tipos de preparación física como el desarrollo de las cualidades físicas, básicas y las capacidades coordinativas, con respecto de la

enseñanza de la técnica individual y colectiva no se les debe enseñar con defectos, lo cual llevarán hasta su vida adulta lo cual repercutirá de manera negativa, también los deportistas deben tener una preparación psicológica, lo que se les enseña a soportar las cargas de entrenamiento y además a ganar y perder los encuentros deportivos y finalmente deben tener una preparación teórica adecuada es decir conocer las normas, reglas, conceptos de lo que está aprendiendo para mejorar su comprensión y los procesos de comunicación deportiva.

1.3 Formulación del problema

¿Cómo incide los procesos metodológicos del entrenamiento en el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016?

1.4 Delimitación del problema

1.4.1 Unidades de observación

Para realizar el trabajo de investigación, colaboraron los siguientes: entrenadores, niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén.

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se realizó en la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación de campo se realizó en el año 2016

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Determinar los procesos metodológicos que utilizan los entrenadores y su incidencia en el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016

1.5.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca de los procesos metodológicos para la enseñanza del fútbol en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén.
- Evaluar las capacidades condicionales mediante una batería de test físicos a los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016.
- Identificar el tipo de principios del entrenamiento deportivo que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016
- Evaluar el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar los procesos metodológicos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos individuales y colectivos en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016.

1.6 Justificación

El estudio de los procesos metodológicos del entrenamiento del fútbol es original ya que es la primera vez que se eleva a nivel de trabajo de grado en el Club el Edén. Con la aplicación de los instrumentos de investigación se obtendrá un diagnóstico realista acerca de la aplicación de los principios, tipos de preparación, deportiva, métodos, medios y además de obtendrá una información acerca del nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol.

Este trabajo de investigación tiene un valor científico debido a que las encuestas, test físico de las cualidades físicas básicas y ficha de observación serán tomados con un rigor científico lo cual proporcionará un diagnóstico realista del problema de investigación.

Considerando la importancia de los procesos metodológicos del entrenamiento deportivo es importante que los entrenadores del Club el Edén tengan una capacitación y actualización de conocimientos constante, debido a que se está trabajando con edades tempranas, lo cual requiere una especial atención, para no cometer errores a la hora de prepararle deportivamente a los niños.

Trabajar en estas edades tempranas es muy importante en todas las áreas del saber, porque en estas etapas es importante sentar unas excelentes bases deportivas, para lo cual los entrenadores deportivos deben tener amplios y vastos conocimientos en los referente a los procesos metodológicos que es un área sumamente amplia lo cual debe ser estudiada a profundidad para a los niños sean tratados con respeto y responsabilidad aplicando lo fundamental los principios, métodos y medios de preparación multilateral a base de juegos, que es lo que necesita para aprender y desarrollar los aspectos, físicos, técnicos y tácticos, que si son adecuadamente sentadas las bases, se evitarán

dificultades posteriores como inadecuada formación deportiva, objetivos a corto plazo o al lamentable la deserción deportiva.

Los entrenadores, los niños fueron los principales beneficiarios de este proceso, ya que desarrollarán adecuadamente sus cualidades físicas, técnicas y despertaran mayor interés por el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos, lo cual se vio reflejado en los encuentros de fútbol. Con la implementación de esta propuesta fue de gran utilidad teórica y práctica para los entrenadores, porque tendrán un medio de consulta y variedad de ejercicios de gran utilidad para el desarrollo físico, técnico de los deportistas.

1.7 Factibilidad

Esta investigación fue factible ejecutarle debido a que existe la predisposición de los directivos, entrenadores del Club para que se realice un diagnostico realista que ayude a mejorar los procesos de preparación deportiva, los gastos de principio a fin fueron cubiertos de principio a fin por el investigador.

CAPÍTULO II

2 MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación teórica

El deporte es un fenómeno competitivo con un importante componente motivacional que ha estimulado la práctica de largas y duras horas de trabajo. Al respecto se manifiesta que los procesos metodológicos del entrenamiento deportivo han evolucionado notablemente, siendo el entrenamiento deportivo una de las áreas del conocimiento amplias y complejas que deben ser estudiadas de manera cuidadosa, por una simple razón, que se está trabajando con humanos, es por ello que se debe trabajar de manera cuidadosa y científica para no causar daño.

Cada entrenador utiliza para la preparación de los deportistas, todos quieren ser entrenadores de fútbol, pero es importante saber cómo entrenar con niños, aplicando los principios, métodos y medios y cargas de entrenamiento.

El deportista es el sujeto de estudio de la ciencia del entrenamiento. Para el entrenador y el científico del deporte, el deportista representa una amplia fuente de información. A lo largo del entrenamiento, el deportista reacciona frente a distintos estímulos, algunos de los cuales pueden predecirse con mayor seguridad que otros. (Bompa, 2004, pág. 137)

Sin embargo, se dice que durante el proceso metodológico de entrenamiento deportivo se recoge información de tipo físico, técnico, fisiológico, bioquímico, metodológico entre otros, esta información

obtenida del deportista al final es procesada, para que realizar una planificación científica, lo más cerca a la realidad deportiva

2.1.1 Fundamentación filosófica

Teoría humanista

Desde la perspectiva de los procesos metodológicos del entrenamiento deportivo, el entrenador se convierte en el elemento que más puede influir para que la práctica de los aspectos, físico, técnico del fútbol, se desarrolle desde diferentes modelos alternativos. “De esta forma los entrenadores deben entender la enseñanza del deporte alejándose de los clásicos planteamientos selectivos y excesivamente competitivos, donde el jugador estaba al servicio del entrenador y sobre todo de los resultados”. (Castejon, 2011, pág. 26)

Como un breve comentario se manifiesta que los entrenadores en estos niveles de preparación deportiva, deben tener el mismo lenguaje o filosofía es decir a los niños en esta etapa o edades biológicas, se les debe impartir una infinidad de ejercicios , dicho de otro modo se le debe aplicar el principio de la materialidad, donde los niños practican muchos ejercicios e inclusive algunas técnicas deportivas, pero sin llegar a la especialidad, es decir no imponerle que es lo que debe seguir o practicar o inclinarle por alguna práctica deportiva, tampoco en estas edades se le debe entrenar para que compita con adversarios. En otros países desarrollados del mundo, no se le prepara a corto plazo, sino a largo plazo.

En esta etapa de formación deportiva, se les debe recordar a los entrenadores, que se está trabajando con humanos, ya los niños no se les debe tratar en los procesos de entrenamiento, como adultos en miniatura, o realizar trabajos de entrenamiento sin respetar sus cargas de

entrenamiento y más aún su edad biológica, que es fundamental tomar en cuenta durante la preparación de los deportistas. Finalmente se dice que el entrenador es la persona competente que dirige el entrenamiento, además de los conocimientos y de las capacidades, debe poseer conocimientos de su especialidad y sobre todo conocer y aplicar la teoría y metodología del entrenamiento en esas edades infantiles.

2.1.2 Fundamentación psicológica

Teoría cognitiva

Dentro de los procesos metodológicos del entrenamiento deportivo se tiene dentro de los tipos de preparación, el entrenamiento mental, que muy pocos entrenadores lo realizan por lo que le consideran a un segundo plano o por su desconocimiento de las diferentes técnicas que existe, pero es muy importante dentro de los procesos de entrenamiento, porque incrementa la efectividad de realizar alguna determinada técnica o táctica deportiva, el deportista debe estar preparado para soportar las diferentes cargas de entrenamiento y también para poder enfrentar al adversario sin ningún tipo de miedo o temor.

Sin embargo, se dice que el entrenamiento mental disminuye el tiempo de aprendizaje para la apropiación de las técnicas deportivas. El entrenamiento mental permite una frecuencia de repeticiones relativamente alta por unidad de tiempo y produce un ahorro de energías que pueden ser de gran decisión en el momento de ejecutar alguna determinada técnica. (Noble, 2011, pág. 67)

El entrenamiento mental ayuda especialmente en la optimización de técnicas deportivas que requieren un alto grado de coordinación de los movimientos, por ejemplo, o un aprendizaje que se supervisan alcanzan así mismo un valor decisivo, tanto en la conciencia de los entrenadores como de los a deportistas. Todo entrenador dentro de los procesos de

preparación deportiva debe utilizar este tipo de preparación mental, porque es muy importante para la asimilación de alguna técnica deportiva o soportar las cargas y esfuerzos que se pueden presentar en las competencias o los procesos de preparación deportiva.

2.1.3 Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista

La enseñanza de la técnica y la táctica forman una unidad, es por ello que los entrenadores deben buscar los procesos metodológicos adecuados considerando aspectos relacionados con la edad biológica y cronológica de los niños.

Al respecto se manifiesta que el entrenamiento de la técnica como fin absoluto ayuda a formar, eso es cierto, a los malabaristas y artistas del balón, pero no a los jugadores que son capaces de resolver una determinada situación táctica aplicando sus condiciones técnicas eficazmente, para desempeñarse en un encuentro futbolístico, es por ello que se debe realizar un entrenamiento de base. (Rodríguez P. , 2002, pág. 29)

Cuando se trate de aspectos pedagógicos y didácticos para el entrenamiento de la técnica siempre tiene que efectuarse en combinación con la táctica individual.

Por ejemplo, cuando un jugador recibe el balón una ventaja frente al defensa tiene que contrarrestar estas acciones estorbando al atacante ya en la recepción del balón o cortando el pase.

El entrenador en estas etapas de entrenamiento debe ser muy hábil, y debe buscar las estrategias necesarias para que los niños aprendan de manera adecuada las técnicas, sean estas individuales y colectivas, para que haya un buen desenvolviendo.

2.1.4 Fundamentación sociológica

Teoría socio crítica

La diferencia más significativa entre ambas teorías radica en la importancia del medio ambiente. Así para la teoría social cognitiva, el estado responde a un estímulo que no puede ser predicho; las personas pueden conscientemente cambiar sus respuestas dependiendo de la situación.

Las investigaciones en este campo se interesaron por la influencia del ambiente social como determinantes de las diferencias individuales, asumiendo la idea que las diferencias entre personas eran el resultado de aprender nuevas experiencias. Los deportistas pueden aprender a reducir la ansiedad, incrementar la motivación, elevar su autoconfianza. (Rodríguez P. , 2002, pág. 29)

Las investigaciones en este campo se interesaron por la influencia del ambiente social como determinantes de las diferencias individuales, asumiendo la idea que las diferencias entre personas eran el resultado de aprender nuevas experiencias, es por ello que el fútbol es un deporte donde se integran los jugadores, directivos, es decir hacen una sola familia, para compartir sus experiencias, sus costumbres y su forma de interactuar con los demás. Esta integración de los deportistas se observa en los entrenamientos y en los encuentros de fútbol, desde el punto de vista funcional, las situaciones que se producen tienen características bien diferenciadas. Cuando los jugadores atacan pueden hacer con o sin balón.

En el primer caso, podrán formar una pared y buscar el disparo o llevar a cabo progresiones que conduzcan el balón a su destino, tanto en un caso como en otro. También al respecto se manifiesta que el fútbol es un deporte de multitudes, en que se participa con amor y alegría y a través del juego se integra socialmente. La teoría socio crítica, es una fundamentación que coadyuva a la adecuada integración de sus

integrantes, en sus diversas situaciones y representaciones, por ejemplo, en un encuentro de fútbol cuando juega la selección el país se une en un solo grito, si se puede y se olvidan de los problemas sociales momentáneamente.

2.1.5 Fundamentación legal

Ley del deporte 2015

Art. 1.- Ámbito. - Las disposiciones de la presente Ley, fomentan, protegen y regulan al sistema deportivo, educación física y recreación, en el territorio nacional, regula técnica y administrativamente a las organizaciones deportivas en general y a sus dirigentes, la utilización de escenarios deportivos públicos o privados financiados con recursos del Estado.

Art. 2.- Objeto. - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

2.1.6 Procesos metodológicos entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo activo, cuyo objetivo es influir de forma planificada y objetiva sobre la evolución del

rendimiento deportivo. El entrenamiento deportivo es un proceso conducido de forma planificada, en virtud del cual han de desarrollarse unos en el estado del rendimiento deportivo motriz complejo (esto es la capacidad de acción) ello ocurre con la ayuda de los medios de entrenamiento y de acuerdo con determinadas expectativas en cuanto al objetivo final.

Por entrenamiento se entiende un estímulo que mejora la capacidad de rendimiento a través de un cambio medible de la estructura orgánica, se interpreta el entrenamiento como la suma de todos los esfuerzos (estímulos) efectuados en intervalos de tiempo determinados, con el objetivo de un aumento del rendimiento, y responsable de una serie de cambios funcionales y morfológicos del organismo. (Dietrich, 2007, pág. 16)

Sus elementos no solo participan del saber científico, sino también de experiencias sometidas a la reflexión, tanto por quienes practican directamente el entrenamiento como por quienes lo observan sistemáticamente.

Existen otros elementos que configuran los procesos de entrenamiento deportivo, la eficacia de la actividad de entrenadores, profesores de educación física y preparadores físicos requiere ciertamente, una teoría de uso de lo más extensa y diferenciada posible. Los deportistas deben tener siempre claro que las teorías y esquemas del comportamiento son

El entrenamiento del niño constituye el comienzo del desarrollo deportivo de los jóvenes deportistas. El objetivo principal es estabilizar el interés por jugar a fútbol y en relación con ello, por participar regularmente en una actividad deportiva, motivándoles a ello y acercando a los niños a entrenamientos sistemáticos y regulares. (Dietrich, 2007, pág. 16)

En la práctica del entrenamiento se observa una y otra vez que los niños son tratados como si fueran “pequeños adultos”. En el proceso de

su educación y formación, a menudo no se les habla y trata de acuerdo a su edad, y muchos de los métodos y ejercicios son copia de los adultos. El entrenador que trate con estas edades tiene una gran responsabilidad, el contribuye a la definición de los rasgos esenciales de su carácter.

El entrenamiento infantil la estructura, el contenido del proceso de enseñanza y formación está determinadas por esta idea. La parte principal del trabajo como profesor que realiza el entrenador se basa, sin lugar a dudas, en la actividad practica sobre el campo de entrenamiento. En esta edad juega un papel importante el efecto que produzca el entrenamiento como ejemplo a seguir. Su poder de emisión, su personalidad, condicionan en gran medida la conducta de sus protegidos. (Dietrich, 2007, pág. 16)

El entrenador no puede llevar a cabo una tarea de tanta responsabilidad aisladamente. Debe trabajar con distintos compañeros en estrecha colaboración, ya que muchos propósitos sólo se alcanzan con la conformidad y el apoyo de padres, tutores y profesores de gimnasia, como también de los asesores y funcionarios de las distintas gerencias de sección.

Los siguientes fundamentos pedagógicos metódicos de la enseñanza deben tenerse en cuenta en la preparación, organización y evaluación del entrenamiento, las competiciones y otros actos deportivos, siempre observando cada edad específica. La formación y la educación son inseparables, el nivel de formación quedaría deteriorado si se descuidase la educación.

2.1.7 Objetivos del entrenamiento deportivo

Cualquiera que sea el dominio de los objetivos (cognoscitivos, motriz o afectivo) podemos distinguir dos clases: los mediatos, que también pueden llamarse fines y los inmediatos u operativos.

2.1.7.1 Objetivos mediatos

Se refieren a los ideales o valores que son tratados de alcanzar por el deportista, el entrenador, el Club y el país en general. Son abstractos e inalcanzables en su concepción más amplia. “Asimismo tampoco son experimentales ni evaluables de manera directa, ya que no se puede precisar cuándo quedarán cumplidos. No presentan límite de tiempo”. (Riera J. , 2005, pág. 35)

Aunque parezca que estos rasgos de los objetivos generales son factores negativos, ellos mismos los hacen permanentemente útiles como puntos de referencia. En los objetivos mediatos sólo deba hablarse en la planificación general del entrenamiento deportivo. Deben medirse en uno más años.

2.1.7.2 Los objetivos inmediatos

Guardan estrecha relación con los contenidos a enseñar y son los de dos tipos de largo alcance (de la unidad) y de corto alcance (de la sesión de entrenamiento).

Los de largo alcance se centran al frente de cada meso ciclo que integran el macro ciclo y posterior a ello planificar las sesiones de entrenamiento.

En consecuencia, con los principios del entrenamiento deportivo, los objetivos han de ser específicos de cada modalidad y adecuados a cada deportista, pudiéndose agruparse alrededor de los cambios que se esperan en el deportista como consecuencia del entrenamiento. (Riera J. , 2005, pág. 35)

Para lo cual existe objetivos a largo, mediano y corto plazo, entre los cuales se indican los siguientes, los mismos que orientan y dirigen los procesos de entrenamiento.

Enseñar y aprender las habilidades que permitan conseguir los objetivos específicos de la modalidad deportiva, desde las básicas hasta las interpretativas, haciendo hincapié en las características del entorno que forman parte de la habilidad, y en la utilización de los instrumentos pertinentes. (Riera J. , 2005, pág. 35)

Adquirir el significado de los conceptos utilizados en el deporte y los conocimientos que contribuyen a la comprensión de la dinámica del entrenamiento y la competición, destacándose los instrumentos conceptuales utilizados en la interpretación.

Adaptar las aptitudes condicionales del deportista, para mantener y/o aumentar el rendimiento en el entrenamiento y la competición.

Trasmitir los valores inherentes a la modalidad deportiva, su concepción filosófica, sus postulados, sus principios, favoreciendo que el deportista sea respetuoso con sus características esenciales.

Potenciar la actitud hasta la superación personal, desde la iniciación hasta el alto rendimiento.

Los objetivos del entrenamiento se mantienen durante toda la carrera del deportista, aunque es posible delimitar ciertas prioridades, centrándose en la evolución de los deportistas principiantes o en el rendimiento en la competición de los deportistas expertos. Así, pueden establecerse algunas diferencias entre los objetivos de la iniciación y los del alto rendimiento, ocupando los objetivos de la tonificación una posición intermedia. (Riera J. , 2005, pág. 36)

2.1.8 Cualidades físicas

El concepto en cuestión es el de entrenabilidad que puede definirse como la influencia que determinan esfuerzos físicos sobre las

capacidades motrices del niño, con la finalidad de mejorar el rendimiento motor.

Ello gracias a la mejora en diversos sistemas funcionales orgánicos (componente físico) y en la disposición al esfuerzo (componentes psicológicos). Atendiendo a este concepto, se puede establecer que la entrenabilidad depende, en primer lugar, del estado de maduración de las funciones físicas implicadas. Pero ello no debe significar que haya que esperar a que la conducta motriz este madura para comenzar un proceso de aprendizaje entrenamiento, si no que este debe realizarse para ayudar a conseguir un mayor rendimiento (Gutierrez, 2004, pág. 163)

En la literatura especializada se suele utilizar también el concepto de cualidades básicas del fútbol. Fundamentalmente, las capacidades físicas son adaptaciones que tiene el organismo para realizar ejercicios o esfuerzos. Por otro lado, entendemos por sistemas de entrenamiento deportivo.

2.1.9 Capacidades condicionales

Las capacidades condicionales, definidas como las capacidades fundamentales en la eficiencia de los mecanismos energéticos, se implican fundamentalmente a nivel de la fuerza y velocidad, siendo menor la exigencia a nivel de la resistencia.

Estas capacidades se desarrollan de forma natural con la simple ejecución de los diferentes ejercicios, sin que a nivel educativo sea necesario un trabajo más específico para ello. Pero si se desea indicar especialmente en ellas, utilizando los medios proporcionan. (Barta, 2002, pág. 19)

Todo movimiento requiere de un cierto grado de condición física para poder ser ejecutado y al mismo tiempo, provoca en el individuo que lo practica, una mejora a nivel de diferentes cualidades físicas.

2.1.9.1 Resistencia

La resistencia expresa, hará una mención especial en esta cualidad. Se cree que será necesario realizar un breve repaso a los aspectos más importantes relacionados con la resistencia, ya que, de una manera u otra, van a intervenir en los procesos de evaluación.

La resistencia es la capacidad de resistir psíquica y físicamente una carga durante un largo tiempo, produciéndose finalmente un cansancio (= pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma.

Son múltiples las clasificaciones que se han realizado de la resistencia, y los criterios utilizados han sido numerosos (volumen de musculatura implicada, duración del esfuerzo, relación con otras capacidades físicas, etc.); sin embargo, la agrupación más extendida viene expresada por la vía energética utilizada durante el esfuerzo, desprendiendo es, a partir de aquí, la resistencia aeróbica y anaeróbica. (Martínez E. , 2002, pág. 83)

Cuando comienza la ejecución de un ejercicio se ponen en funcionamiento, de una forma automática, los mecanismos metabólicos, liberándose energía de los depósitos de ATP y fosfocreatina. Si el tiempo de duración del ejercicio es un poco mayor, a partir de 10-15 seg, la demanda de energía será satisfecha por energía glicolítica que también es del tipo anaeróbico; a partir de aquí, la energía suministrada proviene, en relación progresiva y creciente, del sistema aeróbico.

De forma general, se puede decir que los ejercicios que suponen un esfuerzo de hasta dos minutos se agrupan dentro del tipo anaeróbico, debido a que se utiliza durante este periodo de tiempo un sistema de energía de corta duración e inmediata. (Martínez E. , 2002, pág. 84)

Si utilizamos un test para valorar rendimientos de tipo anaeróbico, es necesario disociar si el tipo de esfuerzo se alimenta a través de un

sistema energético que necesita oxígeno (lactación) o, por el contrario, la producción de energía necesaria se puede suministrar, debido a su brevedad, sin la necesidad de oxígeno (alactácida).

Atendiendo el párrafo anterior, añadiremos que en el primer caso nos referimos a test de capacidad anaeróbica lactácido o resistencia anaeróbica, estos deben tener una duración de la prueba ha de estar entre 10 y 15 seg, al objeto de recibir el suministro energético, en su mayor parte, de los fosfógenos.

Varios estudios realizados por los alemanes, con atletas de elite, demuestran que el máximo esfuerzo anaeróbico se obtiene en la carrera sobre 500 m. Por otra parte, el grado de potencia aeróbica máxima (MPA) está relaciona con la capacidad de los sistema respiratorio, circulatorio y metabólico del individuo.

Se ha observado que los valores calculados de demanda de oxígeno para correr durante 12 minutos excedían ligeramente de los valores de la (MPA) funcional, medidos en la cinta rodante, mientras que el cálculo de demanda de oxígeno para correr durante 20 minutos era inferior a los valores medios de la (MPA). Esto indicó que solamente en carreras de una duración de una duración de 12 a 20 minutos, los sujetos adoptan un ritmo que refleja su capacidad aeróbica de trabajo.

Existe una subdivisión de la resistencia aeróbica y anaeróbica en función del tiempo de duración del esfuerzo.

- Resistencia aeróbica de corta duración (3-10 min).
- Resistencia aeróbica de duración mediana (10-30 min).
- Resistencia aeróbica de duración larga (más de 30 min).
- Resistencia anaeróbica de duración corta (10- 20 seg).
- Resistencia anaeróbica de duración mediana (20-60 seg).
- Resistencia anaeróbica de duración larga (60- 120 seg).

Los alumnos comentan a menudo que <<correr es de cobardes>>. Esta ironía viene referida, en gran medida, a la justificación ante el cansancio como síntoma inmediato tras realizar el bajo de resistencia aeróbica, y en su sistema de entrenamiento más común, la carrera. (Martínez E. , 2002, pág. 85)

Se debe entender el cansancio como fenómeno complementario al entrenamiento, pero que se acusa y prolonga con el aumento de la duración e intensidad del entrenamiento, ya sea local y general.

2.1.9.2 Velocidad

La velocidad es una cualidad motriz que se puede caracterizar por la magnitud del periodo latente de las reacciones motrices, la velocidad de desplazamiento de algunos eslabones del cuerpo, el desplazamiento del cuerpo en el espacio, frecuencia de los ejercicios cíclicos.

Uno de los factores fisiológicos más importantes, que determinan la revelación de las cualidades de la velocidad, es la movilidad de los procesos nerviosos, y permiten por un lado una rápida reacción de los músculos al trabajo, y por un lado trasposos rápidos de los músculos del estado de contracciones hacia la relajación y viceversa para el buen desarrollo del deportista.

Como es sabido, las cualidades de velocidad de cada individuo son genéticamente determinados y dependen del estado del mismo aparato locomotor y la actividad del sistema nervioso central. Hacia los 14 – 15 años de edad, la velocidad y la frecuencia de los movimientos, como también la capacidad de mantener su ritmo máximo, ya alcanzan los índices cercanos a los del límite. (Konovalova E. , 2006, pág. 51)

El proceso de entrenamiento racionalmente organizado permite ampliar esencialmente las posibilidades de velocidad del deportista y mantenerlos en el nivel alto en la edad adulta.

2.1.9.3 Fuerza

El desarrollo de las cualidades físicas y en especial la fuerza, durante las edades tempranas, busca una formación de base, intentando mejorar la capacidad de movimiento y el control corporal del niño.

La fuerza puede definirse como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Desde el punto de vista físico la fuerza es el producto de la masa por la aceleración. También se manifiesta que la fuerza es la capacidad para vencer una resistencia exterior o de afrontarla por medio de un esfuerzo muscular. (Mudarra, 2006, pág. 135)

También se la define a la fuerza como la capacidad física de vencer una resistencia exterior o de afrontarla por medio del esfuerzo muscular.

La fuerza es la base fundamental para el entrenamiento de los diferentes deportes, ya que esta cualidad se le debe entrenar para ganar potencia en los diferentes miembros musculares y de esta manera alcanzar la excelencia en el rendimiento deportivo.

2.1.9.4 Fuerza explosiva: Se vence una resistencia que no es límite, con una aceleración máxima. (Mudarra, 2006, pág. 135)

2.1.9.5 Fuerza rápida. La tensión producida vence la resistencia que no es la máxima y con una aceleración que tampoco es máxima. (Mudarra, 2006, pág. 135)

2.1.9.6 Fuerza lenta. Se vence una resistencia con velocidad constante. Aparece en los casos de máxima resistencia. La aceleración es igual a cero. (Mudarra, 2006, pág. 135)

2.1.9.7 Fuerza estática: fuerza desarrollada manteniendo una resistencia exterior, por lo tanto, no existe un movimiento. La resistencia es superior a la fuerza. Por ejemplo, empujar una pared.

2.1.9.8 Fuerza dinámica: es aquella que se desplaza o vence a la resistencia, por lo tanto, existe movimiento en el músculo. La fuerza es superior a la resistencia. Por ejemplo, levantar las pesas. (Mudarra, 2006, pág. 135)

2.1.9.9 Fuerza máxima: es la capacidad de alcanzar la máxima fuerza posible en un musculo o grupo muscular (máxima resistencia)

2.1.9.10 Fuerza resistencia: consiste en la contracción repetida del músculo, manteniendo la fuerza el máximo tiempo posible.

2.1.9.11 Fuerza velocidad: capacidad de acelerar una masa que no es máxima a una aceleración alta pero no máxima.

2.1.9.12 Edades óptimas y evolución de la fuerza

Debemos tener en cuenta que la práctica de actividad física y en especial de la fuerza está íntimamente relacionada con las características del desarrollo del individuo. Un exceso de trabajo de la cualidad de fuerza en edades no aconsejables se transforma en lesiones y defectos de aprendizaje.

Antes de los diez años, los entrenamientos de fuerza específica producen escasos o nulos resultados, ya que modifican muy poco el diámetro de la fibra muscular (el

tono de sostén es prácticamente inexistente. Hasta los catorce, no existe diferencia notable en el nivel de fuerza de los hombres y mujeres. Entre los once y dieciséis años la fuerza aumenta el doble que a los ocho años. (Mudarra, 2006, pág. 136)

El entrenamiento de la fuerza se le debe hacer desde tempranas edades, pero con el peso del cuerpo del mismo o del compañero, en estas edades no es aconsejable trabajar con pesas, ni con máquinas.

2.1.9.13 Flexibilidad

La flexibilidad como cualidad dependiente del aparato locomotor es calificada por ciertos autores como cualidad fundamental y como para otros como derivada o secundaria.

En la actualidad se le concede mayor importancia, coincidiendo en afirmarla como cualidad física básica necesaria para asegurar el aprovechamiento óptimo de las demás cualidades motrices.

Calificada actualmente como la cuarta cualidad física condicionante, hay que decir que esto no siempre ha sido así, y las distintas escuelas y tendencias le han ido asignando un papel diferente en el proceso de entrenamiento deportivo. (Torres C. , 2009, pág. 134)

El desarrollo de la flexibilidad es, salvo en determinados gestos específicos un proceso de mantenimiento más que de mejora, puesto que esta cualidad se va deteriorando a lo largo de la existencia. Por ello es necesario, que, en los programas de entrenamiento, se incluyan sesiones para su mantenimiento o desarrollo según los casos.

Muchas veces se emplean los términos elasticidad y flexibilidad como sinónimos, pero hay que diferenciarlos, ya que son entendidos de forma general:

Elasticidad= propiedad de los cuerpos de recuperar su forma primitiva.

Flexibilidad= capacidad de los cuerpos de doblarse sin romperse.

Por flexibilidad “se entiende la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible, la considera como la “capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada”

La flexibilidad es la capacidad de estirar un musculo o de extensión de una articulación al máximo, para producir un movimiento lo más amplio posible y será elástico si lo importante es el retorno a la posición inicial lo más rápido posible. (González C. , 2000, pág. 98)

Los métodos para mejorar la flexibilidad pueden ser dinámicos o estáticos y a su vez tanto si existe acción del deportista, como sino (activa o pasiva), puede ser que exista movimiento dinámico durante el ejercicio de flexibilidad o no haya desplazamiento al mantener una posición de estiramiento durante un determinado tiempo.

2.1.10 Test físico

2.1.10.1 Carrera de 1000 metros

Objetivo: Medir la máxima capacidad funcional del sistema cardio – vascular – respiratorio.

Ejecución: Se instruye a los deportistas para que corran la milla en la forma más rápida posible. La carrera se inicia a la señal “listos” – “ya” y finaliza cuando los corredores pasan por la línea de meta momento en que se anuncia el tiempo de cada uno para que lo recuerden o para que un compañero designado previamente designado para ello lo anote. Se permite correr y caminar, pero se trata de recorrer la distancia lo más

rápido posible, lo que se logra mejor corriendo todo el tiempo. (Blázquez D. , 1996, pág. 199)

2.1.10.2 Carrera de 50 metros

Objetivo: Velocidad máxima de desplazamiento.

Material e instalaciones: Pista de 70 metros y señalizaciones en 0 y 50 metros; cronómetro.

Desarrollo: Con quince o veinte metros de carrera de aceleración hay que correr con la máxima velocidad los 50 metros señalados. El cronometrador se sitúa en la meta. Un ayudante se sitúa en el punto de 0 metros y baja el brazo al pasar por delante del estudiante a esta señal se inicia el cronometraje que se cierra al pasar por meta. (Blázquez D. , 1996, pág. 194)

Cada testado, tiene dos o tres intentos en estado de recuperación total en caso de cronometraje manual se trabajarán con varios cronometradores experimentados.

2.1.10.3 Abdominales en 1 minuto

Objetivo: medir la fuerza – resistencia de los músculos lumbo abdominales.

Ejecución: El estudiante se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 centímetros, de los glúteos evitando que se despeguen del mismo. (Blázquez D. , 1996, pág. 202)

A la señal de “listos” – “ya” el estudiante se sienta y toca con los codos los muslos inmediatamente retorna a la posición inicial y continua repitiendo el ejercicio hasta que el examinador le diga “alto” justamente un minuto después de haber sido iniciado se permite descansar entre repeticiones, pero el objeto es realizar la mayor cantidad posible en un minuto.

2.1.10.4 Salto de longitud con los pies juntos

Objetivo: Fuerza explosiva de los miembros inferiores.

Material e instalaciones: cinta métrica y fosa de saltos, o bien superficie blanda colchoneta.

Desarrollo: De pie, con los pies juntos de tras de la línea marcada flexión profunda de piernas y salto hacia adelante a caer lo más lejos posible, se valora el mejor de dos intentos. **(Blázquez D. , 1996, pág. 210)**

Observaciones: se mide la distancia horizontal entre la línea y la huella más retrasada dejada por el ejecutante en su salto.

2.1.10.5 Flexiones de brazos en el suelo

Objetivo: Resistencia muscular localizada.

Material e instalaciones: cronómetro, cuerdas y soportes, superficie plana.

Desarrollo: Tendido prono manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos flexión de brazos hasta que el pecho y mentón rose el suelo.

Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque a cuerda. (Blázquez D. , 1996, pág. 215)

Se cuenta el número de flexiones y extensiones durante un minuto.

2.1.10.6 Flexibilidad de caderas y piernas

Objetivo: Flexibilidad de caderas y piernas.

Material e instalaciones: Cinta métrica rígida.

Desarrollo: El estudiante se sitúa junto a la espaldera y se agarra a ella. Va descendiendo poco a poco a la posición de “SPAGATE” se mide la distancia entre la entepierna y el suelo. Realiza dos intentos cambiando la pierna delantera. (Blázquez D. , 1996, pág. 202)

2.1.11 Las características de los procesos de formación son las siguientes:

El aumento del nivel deportivo de los actuales atletas implica un perfeccionamiento tanto de los sistemas de preparación de los deportistas, como todo el sistema de organización metodológica del entrenamiento a largo plazo.

El resultado de la lucha competitiva depende de las exigencias de la calidad, estabilidad y seguridad de un alto nivel técnico y táctico, preparación moral, volitiva y una estabilidad psicológica de los deportistas durante las competiciones. (Verkhoshanky, 2002, pág. 10)

Los deportistas cualificados alcanzan un alto nivel tan alto que su superación se vuelve una tarea muy compleja. Es necesario buscar medios para aumentar la eficacia de la preparación física especial y

racionalizar el sistema de formación del proceso de entrenamiento en general. La identificación de la eficacia del entrenamiento ha condicionado la elaboración y el uso de los métodos que favorecen la intensificación del proceso de entrenamiento y elevación del nivel competitivo de los atletas.

2.1.12 Métodos de entrenamiento deportivo

En los últimos años en el fútbol ha habido innovaciones que han variado el contenido actual de este, así como el carácter del entrenamiento de dicho deporte. La aplicación de métodos de entrenamiento apropiada es un factor importante para elevar el nivel deportivo de los futbolistas. La teoría y metodología del entrenamiento deportivo han llegado al final de la etapa empírica de su formación pasando naturalmente para la etapa de las ciencias aplicadas.

La etapa contemporánea de desarrollo del deporte posee ciertas características que ejercen una gran influencia en la organización de la preparación y del entrenamiento de los deportistas, determinando para el entrenador nuevas tareas y exigencias más completas, las cuales estimulan la forma de muchas veces diferentes de las tradicionales en lo que concierne a la organización del proceso del entrenamiento. (Verkhoshanky, 2002, pág. 9)

La selección y utilización adecuadas de un método, depende de los conocimientos y de las experiencias del entrenador y de la capacidad de rendimiento general y específica del deportista, así como también de las condiciones del entrenamiento y del objetivo y que se persigue en la preparación.

2.1.12.1 Método continuo

Este método consiste en ejercicios, a velocidad constante, que se ejecutan con duración e intensidades distintas, pueden distinguirse al menos tres tipos.

Trabajo continuo de media duración, tiene una duración de aproximadamente 40 – 60 min (90 min en corredores de maratón) con un ritmo cardiaco superior (150 – 170 min). Si el trabajo de larga duración está considerado completamente aeróbico; este segundo completa una mayor participación del proceso anaeróbico, puesto que está constituido por ejercicios de intensidad próxima a los niveles de umbral anaeróbico. (Verkhoshanky, 2002, pág. 126)

Trabajo de breve duración, tiene una duración de 20. 30 min y tiene lugar a un ritmo cardiaco de 170 p/m y sobrepasa, a menudo, el límite de umbral anaeróbico, beneficiando el proceso lactoácido,

El método largo, se considera un método óptimo para el metabolismo aeróbico y, de modo particular para la activación capilar y la adaptación de la musculatura, las mejores especificidades se obtienen entrenándose a un nivel de esfuerzo y dedicación bastante similar a los de la competición para los especialistas de las pruebas aeróbicas (Verkhoshanky, 2002, pág. 126)

El trabajo continuo de larga duración, dura una hora por lo menos, con un ritmo cardiaco que varía de 120 a 150 p/m según los objetivos del sujeto. El dato más importante es el ritmo cardiaco que es, tal como posteriormente ha demostrado.

2.1.12.2 Método de intervalos

El método de intervalos se basa en una secuencia rítmica de cargas físicas y pausas. Después de la pausa que se caracteriza por la intensidad y duración determinadas, se produce un descanso, que es medida de manera que el efecto del nuevo estímulo se aplique en un momento en que aún se sienta el estímulo de la carga precedente. Esto significa que los descansos entre los ejercicios no deban conducir a un descanso completo.

En el descanso con el método a intervalos sirve principalmente para desarrollar la rapidez y la

resistencia. Las cargas breves, intensivas sirven para desarrollar y formar la rapidez. Las repeticiones frecuentes fortalecen el desarrollo de la resistencia. Durante el trabajo con este método de intervalos están obligadas a trabajar constantemente con gran actividad, esto conduce a que el organismo movilice sus reservas energéticas. Se puede afirmar, por lo tanto, que el trabajo a intervalos se asemeja al trabajo continuo. (Talaga, 2000, pág. 35)

Como consecuencia de un entrenamiento semejante se observa un aumento del volumen cardiaco de un mejoramiento de la forma deportiva, como sucede en el entrenamiento de la resistencia. El método intervalo puede definirse como intensivo o extensivo, según la duración del trabajo. Los puntos importantes a tener en cuenta para la estructuración de una sesión de intervalos son:

- Las distancias y/o la intensidad del trabajo
- El número de repeticiones y de intervalos
- La duración del intervalo de reposo

Este método ha sido ampliamente estudiado y se basa en el hecho, de que la recuperación, en general, dura como máximo 45 a 90 segundos para que el nivel de activación de las funciones no decaiga demasiado. En general, el ritmo cardiaco no debería descender por debajo de los 120 p/m. Este método, a causa de las importantes variaciones de la presión mínima, que se producen al final, aumentando el volumen de llenado de corazón, lo que se ha considerado como una de las causas del aumento de la cavidad cardiaca. (Verkhoshanky, 2002, pág. 127)

El método de las repeticiones se diferencia de los métodos de intervalos, porque, la recuperación se da de forma completa, después de cada ejercicio. En esta modalidad, se trabajan sobre todo las distancias breves, a gran intensidad, recuperación completa, que emplean a fondo. En este método, se da una utilización más armoniosa de las funciones, que actúan en la resistencia en una nueva forma de regulación adecuada

para especialistas que practican disciplinas alrededor del minuto de duración.

El método competitivo cuyos límites son difíciles de delimitar, tiene su lugar, sobre todo, en la preparación de los atletas de alta competición y muy especialmente, durante periodos que preceden a la propia competencia. Se basa en la realización de las mismas pruebas que deberá superar en la competición oficial, pero también y sobre todo, en pruebas cuya duración se ligeramente inferior o superior a las de competición o bien, con una ejercitación a un ritmo similar.

2.1.12.3 Método de repetitivo

Este método es el más utilizado en los procesos de entrenamiento y es el que más resultados a dado cuando se entrena, hay repeticiones en todos los procesos de entrenamiento, repeticiones para realizar ejercicios para la parte física, técnica y táctica, es decir este método está inmerso en todos los métodos de entrenamiento, es por ello que se le da la debida importancia en los entrenamientos con niños, jóvenes y adultos. (Sainz, 2005, pág. 72)

2.1.13 Principios pedagógicos del entrenamiento

El diseño de las tareas constituye el apartado más importante para lograr un adecuado proceso de enseñanza aprendizaje en el joven deportista. Si un entrenador es capaz de diseñar tareas de enseñanza adecuadas, seguramente provocan los aprendizajes deseados a pesar de no dominar otras pautas de intervención. (Sainz, 2005, pág. 72)

Las tareas serán los elementos fundamentales que el entrenador tiene para transmitir sus ideas al equipo y al jugador. Por lo tanto, la selección de

tareas constituye el primer problema que el entrenador debe solucionar a la hora de diseñar una sesión de entrenamiento, la cual debe responder a una forma adecuada de las exigencias de unos objetivos determinados. (Sainz, 2005, pág. 72)

Para diseñar tareas en la iniciación deportiva, que comienza en el instante en el que el jugador toma contacto por primera vez con el deporte, se respetar una serie de principios pedagógicos, didácticos, psicológicos y metodológicos que garanticen un proceso de formación integral de los niños.

2.1.13.1 Principio de totalidad

Desde un punto de vista general, señalan que el proceso de enseñanza aprendizaje de un deportista debe contemplar diferentes parcelas, en concreto el entrenador deberá preparar al futbolista desde un punto de vista técnico, táctico, psicológico, físico, biológico y teórico.

El principio de la totalidad señala que el deportista actúa como un todo, y cuando el joven futbolista realiza determinado ejercicio, este estará provocando una respuesta concreta a nivel técnico, táctico, psicológico, físico, biológico y teórico. Es posible focalizar la atención en cada una de las parcelas del entrenamiento, pero incluso en esas situaciones es prácticamente imposible que la intervención del resto sea nula. Por lo tanto, cuando un entrenador diseña una tarea debe conocer cómo afectará en cada una de las parcelas del entrenamiento. (Sainz, 2005, pág. 72)

2.1.13.2 Principio del condicionamiento social de las decisiones sobre la actividad.

En este tipo de decisiones habrá que tener en cuenta el marco de condiciones vigentes para el conjunto de la sociedad. (Dietrich, 2004, pág. 45)

2.1.13.3 Principio de la primacía de la evolución personal sobre la evolución del rendimiento deportivo.

Las decisiones acerca de la actividad deportiva deben estar en armonía con los objetivos del desarrollo equilibrado de la personalidad.

2.1.13.4 Principio de la racionalidad de la actividad de entrenamiento.

La actividad y sus condicionamientos contextuales deben mantenerse siempre en el plano de la conciencia para que se conviertan en procesos conscientes (Dietrich, 2004, pág. 45)

2.1.13.5 Principio del mantenimiento y reforzamiento de la salud.

Las decisiones se han de tomar de modo que no conlleven peligros para la salud de los deportistas, han de servir, en la medida de lo posible, para reforzar la salud.

2.1.13.6 Principio de la orientación de las tareas de entrenamiento hacia las necesidades e intereses de los deportistas.

La actividad se han de orientar a las necesidades de los niños.

2.1.13.7 Principio de la adecuación de la actividad a la edad evolutiva.

Las decisiones sobre la actividad han de orientarse según el estado de desarrollo individual de quien se entrena. En los adolescentes se han de aprovechar unas condiciones especialmente favorables en cada una de las etapas de desarrollo. (Dietrich, 2004, pág. 45)

2.1.13.8 Principio del aumento de la propia responsabilidad de los deportistas.

Las concepciones y decisiones sobre la actividad han de aplicarse de modo que fomenten cada vez más la responsabilidad de los deportistas. Es necesario proceder, por tanto, sobre la base de un amplio dialogo entre deportistas y entrenadores. (Dietrich, 2004, pág. 45)

2.1.13.9 Principio de la presentación clara y la factibilidad de las decisiones sobre la actividad.

A los participantes hay que presentarles estas decisiones de forma clara y transparente, y ellos han de ser capaces de cumplirlas no solo en lo que atañe a su realización, sino también teniendo en cuenta su significación.

2.1.13.10 Principio de la multilateralidad

El entrenamiento debe buscar una preparación multifacética del sujeto. Al comienzo de un programa de entrenamiento, los ejercicios deben ser de carácter inespecífico, encaminados a alcanzar un desarrollo general de las capacidades humanas, que sirva como base para una mayor especificidad, que nunca podrá centrarse en una capacidad física olvidando las demás. (Sánchez E. , 2005, pág. 52)

2.1.13.11 Principio de la especificidad

El entrenamiento debe partir de un enfoque multilateral para ir centrándose progresivamente en el desarrollo de las capacidades solicitadas en la competición (especificidad metabólica) y en la realización

de ejercicios similares a los de esta (especificidad muscular) (Sánchez E. , 2005, pág. 52)

2.1.13.12 Principio de la individualización

El entrenamiento tiene que estar personalizado en función de las características morfológicas y funcionales del individuo, en el nivel inicial y la capacidad de adaptación del individuo. Sólo así se logrará el desarrollo máximo de las capacidades del sujeto sobre el que se está aplicando el plan.

2.1.13.13 Principio del aumento progresivo del esfuerzo

La magnitud de la carga ha de incrementarse de forma paulatina, una vez que se ha producido la adaptación del organismo y, por tanto, surge la necesidad natural en el sujeto de aumentarla. En el ámbito del alto rendimiento deportivo se utiliza el incremento de la carga irregular. (Sánchez E. , 2005, pág. 52)

2.1.14 Fundamentos técnicos del fútbol

Con la aparición de los cambios de maduración y crecimiento puberales comienza para el joven su fase de desarrollo más difícil. El crecimiento longitudinal acelerado conlleva durante un periodo problemas serios en el ámbito de la coordinación (técnica) Por ello, el aprendizaje de las habilidades técnicas debe estar concluido por entero antes de que comience esta etapa crítica del desarrollo.

La mejora y el perfeccionamiento en el manejo del balón continúan y se completan poco a poco mediante la intervención activa del contrario, el estrechamiento del

espacio de juego y la consiguiente reducción del tiempo de acción. (Bruggemann, 2005, pág. 48)

Las tareas tácticas en ataque y en defensa (jugar sin balón) preparan al joven menos problemas de coordinación durante esta etapa de inseguridad psíquica general. El juego sin balón, esto es, las capacidades tácticas y de desplazamiento (no sometidas directamente a los problemas de movimiento originados por el crecimiento), es un factor que contribuye al éxito en no escasa medida, sobre todo en grupo de juegos numerosos.

2.1.14.1 Fundamentos técnicos individuales

La evolución del fútbol, de sus tácticas y sistemas de juego repercute de manera clara en las diversas técnicas a emplear. Unas más utilizan más, otras menos, algunas desaparecen y otras nuevas hacen su aparición, a eso se refiere los fundamentos técnicos individuales y colectivos, que se aplicados en el fútbol.

2.1.14.2 Dominio de balón

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

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

Es importante, para ejecutar con la máxima perfección una parada con el dominio del balón, que el jugador se encuentre en línea directa con la trayectoria que sigue el mismo, además de controlar el esférico con la máxima superficie posible de su cuerpo con el fin de reducir las posibilidades de error. No obstante, un jugador debe ser capaz de controlar un balón, sea cual sea la velocidad con que se acerque y su ángulo de preferencia. (Planells, 2000, pág. 97)

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

2.1.14.3 La conducción del balón

Se entiende por conducción del balón la acción técnica que permite al jugador dominar y llevar el balón en una determinada dirección, a la velocidad adecuada que le permite conseguir la finalidad propuesta y la superación de los obstáculos.

En un partido, normalmente, la conducción del balón hay que ejecutarla salvando la oposición de uno o más contrarios, por lo que el jugador que conduce el balón deberá realizarlo además regates y fintas. Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (cara externa, o interna) o el pecho, siendo también utilizada cuando el jugador pretende proteger el balón en una espera de una línea de pase o cuando tiene espacio disponible para la progresión sobre el terreno de juego de fútbol, cada uno de los jugadores ocuparan sus lugares de trabajo.

2.1.14.4 Recepción y control del balón

En la enseñanza aprendizaje del fútbol, deberemos enseñar a controlar y a recibir el balón, amortiguándolo y dominándolo, para que el joven pueda jugar con mayor eficacia.

La continuidad de las acciones de juego depende de mucho de la forma de cómo el jugador controla y domina el balón, tanto en una trayectoria a ras de suelo como una trayectoria aérea, debiendo, si es posible, realizarse con un solo toque, para que el segundo toque pueda crear una nueva acción de juego. (Pacheco R. , 2004, pág. 83)

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

2.1.14.5 Procedimiento para realizar la recepción y control del balón

Colocar de pie, frente al balón. Levantar la cabeza y mirar hacia el balón. Inicialmente, posicionar el pie de apoyo delante del pie ejecutante. En el momento de recibir el balón, adelantar el pie ejecutar, avanzando hacia afuera, y en el momento del contacto con el pie con el objetivo de que la bola se amortigüe y pierda velocidad y finalmente quede dominada.

2.1.14.6 Dribling

El regateo o dribling consiste en el empleo de toques ligeros del pie para controlar el balón sobre el suelo sin ayuda de ningún compañero de equipo. Existen tres tipos diferentes de dribling con el interior del pie, con exterior del pie y con la suela de la bota.

Regatear significa conservar, individualmente el control del balón sorteando la oposición del adversario. La imagen más precisa de un dribling viene dada por el hecho de que el balón se separa por un momento con el pie que le guie e inmediatamente, vuelve a tomar contacto como si el pie formara de nuevo cuerpo con el balón. El drible es, por tanto, una acción de avance con el balón. Muchas veces es el

único medio a disposición de un jugador con balón que, al observar que sus compañeros se hallan mal colocados para recibirlo, debe conservar su posesión, protegerlo y efectuar un regate que trate de asegurar la conducción del esférico mientras algún compañero le apoya en la acción.

2.1.14.7 Dribling de seguridad

“Estos tipos de dribling o regates en los que el defensa se mantiene quieto en un espacio llamado sector de intervención, suele utilizarse en las zonas del medio campo o en la zona de defensa, en espera de una acción de ayuda de un compañero”. (Planells, 2000, pág. 104)

2.1.14.8 Los dribles de velocidad

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

Los jugadores que son más hábiles en estos tipos de dribling acostumbran a ser vivos y rápidos, con gran sentido de equilibrio y que posean gran coordinación en sus movimientos, así como una asombrosa destreza y sentido de anticipación. (Planells, 2000, pág. 106)

2.1.14.9 El cambio de dirección

Para realizar correctamente este tipo de regates es imprescindible, en primer lugar, una buena conducción del balón, llevándolo próximo al pie y con movimientos rápidos. En el momento en que el jugador atacante con

balón penetra en el sector de intervención del oponente, tiene varias opciones para proteger el balón. Un a consiste en tirar el balón ligeramente hacia tras con la planta del pie más alejada del adversario para, mediante un rápido semi giro de todo el cuerpo, continuar la conducción del balón en la otra dirección habiendo rebasado la posición del contrario.

2.1.14.10 El drible con cambio de ritmo

Es un tipo de regate muy sencillo, pero que suele dar muy buenos resultados. Se trata únicamente de superar la acción del contrario mediante un cambio de ritmo en la conducción del balón. Este se lleva pegado al pie sin dejar que se separe más de lo necesario. “Una vez el balón llega al sector de intervención de nuestra defensa realizamos un cambio de ritmo, continuando la conducción del balón con la pierna más alejada del contrario, superándolo gracias a esta acción sorpresa que nos permite sacarle unos metros de ventaja”. (Planells, 2000, pág. 106)

2.1.14.11 Combinación de finta y dribling

En la mayoría de regates que se utilizan en la actualidad intervienen de un modo decisivo la finta. Las defensas conocen perfectamente el tipo de juego de los hombres a quien tienen que marcar. Saben si dominan el juego con la cabeza, si tiene buena pierna izquierda o por el contrario la tiene sólo para apoyarla, si es veloz. Es por esto que el jugador de hacer uso de un factor sorpresa, del engaño, para tratar de ganarle la partida a su oponente.

El propósito de la finta es fingir o aparentar hacer algo en realidad, hacer lo contrario. No obstante, el objetivo final de esta acción es similar, por no decir idéntica, al que se busca en cualquier cambio de ritmo, de dirección y en

definitiva en cualquier tipo de dribling, desequilibrar al contrario para rebasarlo mejor sin perder la posesión del balón. (Planells, 2000, pág. 106)

Si el cambio de ritmo es una acción sencilla pero que no todo el mundo sabe hacer con la misma efectividad, otro tanto podemos decir de la finta. Ante una finta defectuosa, el defensa no reaccionará.

La finta es una acción que exige una perfecta coordinación de los movimientos del cuerpo, así como la agilidad, flexibilidad y equilibrio.

2.1.14.12 El juego de cabeza

La cabeza, cuyo uso no está proscrito, no solo sirve para pensar. Si viene es verdad que el carácter específico del fútbol consiste en atrapar, conducir y pasar el balón con los pies, también lo que es el juego no se limita a un tipo de desplazamiento horizontal del esférico, por lo que la cabeza, en ciertos casos parece ser un medio puesto al servicio de los pies para conquistar los balones altos.

El juego de cabeza está relacionado no solo con la elasticidad y la altura del jugador, sino con el dominio del cuerpo y la toma del impulso. Respecto a la toma de impulso cabe destacar, que suele efectuarse con pocos apoyos en el suelo, en un ritmo triple de izquierda derecha izquierda. La última pierna de apoyo se flexiona y empuja para conseguir un buen impulso. (Planells, 2000, pág. 110)

El dominio del cuerpo durante un salto es un factor importante debido a la oposición constante y próxima que generalmente tiene que soportar un buen rematador de cabeza.

En este instante de tensión los músculos dorsales y lumbares del jugador se contraen, produciéndose un arqueamiento del cuerpo imprescindible para contactar con fuerza y precisión la cabeza y el balón.

En el toque de cabeza es importante no perder de vista el balón, para saber en qué momento y lugar se debe saltar. El peso del cuerpo debe trasladarse a la pierna de apoyo, que está ligeramente retrasada, mientras los brazos, apartados del cuerpo, equilibran el salto. Una vez se ha producido el contacto, y para conseguir una mayor potencia, todos los movimientos realizados con el cuerpo deben continuar, dejando que siga su curso normal. (Planells, 2000, pág. 110)

Según cual sea la intención del jugador y también las circunstancias del juego, se utilizará un tipo de toque u otro. Así, por ejemplo, el toque con zambullida se hace como remate a puerta de gran potencia, o bien como despeje, cuándo la defensa solo puede llegar a cortar el avance del balón si se tira en plancha. El toque en suspensión, por su parte suele ser un remate o despeje no con tanta potencia, pero si con más precisión. Finalmente, el toque de cabeza en contacto con el suelo tiene gran precisión y se utiliza como medio para dominar un balonazo como para pasar a un compañero a corta distancia.

2.1.14.13 El juego de cabeza desde el suelo

Consiste en saltar de cara al balón, fijando la vista en él y arqueando la parte alta del cuerpo, como si se tratara de huir del balón, cuando este se aproxima. Cuando el jugador ha conquistado la máxima altura, iniciando el movimiento hacia adelante. es decir, hacia el balón, empujando con la cabeza, el cuello y la parte superior del tronco para contactar con la frente.

Este es el tipo de toque hacia adelante, en la misma dirección del balón, que se utiliza más como despeje que como remate, puesto que en este último caso el balón suele venir de un centro lateral. Para ello, para los remates se utiliza el toque de cabeza hacia atrás que sigue la misma mecánica que el anterior, con la diferencia de que en el momento de producirse el contacto, la cabeza, el cuello y los hombros gira hacia tras para dar la misma dirección al balón. El contacto

también se produce con la frente, pero en vez de ser un toque totalmente frontal es un poco lateral. (Planells, 2000, pág. 112)

2.1.14.14 Tiro

El tiro es la acción por excelencia del fútbol, la que, en la mayoría de ocasiones, decide el resultado de un partido. Es una acción capaz de hacer levantar al público de sus asientos se convierte en gol, pero que puede desencadenar silbidos si su trayectoria no acierta en el objetivo.

El tiro es una explosión de carácter repentino que precisa de gran limpieza en su ejecución. La técnica del tiro que comprende tanto su preparación como su realización, requiere un olfato innato del gol. El tirador debe ser rápido en juzgar la situación propicia para el tiro, en su decisión y en la ejecución técnica, que será tan explosiva como instantánea. (Planells, 2000, pág. 119)

Aunque la técnica del tiro no consiste más que en aplicar la técnica del pase inmediato que el balón supere la posición del portero y se estrelle en el interior de las mallas, hay algunos aspectos dignos de ser tomados en cuenta. Potencia y precisión deben formar un todo armónico en el tiro, dado que la carencia de uno de ellos aumenta las posibilidades de que no se convierta en gol.

Al chutar, el pie describe un movimiento muy parecido al del péndulo y precisamente por la ley del péndulo sabemos que el punto de velocidad máxima coincide al pasar por la vertical del punto de sustentación. Por lo tanto, la máxima potencia del tiro se consigue cuando el pie activo pasa por la vertical de su punto de sustentación, la rodilla momento que coincide con el adelantamiento del pie que chuta respecto al de apoyo. (Planells, 2000, pág. 119)

En la acción del tiro a puerta es tan importante una buena colocación del pie de apoyo, como el repentino movimiento de la pierna libre. En el

momento de ejecutar el tiro es necesario que el jugador mire el balón para que el contacto se produzca en el lugar preciso

2.1.15 Fundamentos técnicos colectivos

2.1.15.1 El pase

Es una acción de gran importancia en el fútbol, por ser aquella que ocurre con mayor frecuencia en el transcurso de un partido. El pase consiste en enviar un balón en la dirección de un compañero, y es también una forma de progresión sobre el terreno para que puedan crearse con mayor facilidad situaciones de gol.

- Pase con el interior del pie
- Pase con el empeine del pie
- Pase con la cara externa del pie
- Pase con la cabeza (Pacheco R. , 2004, pág. 84)

2.1.15.2 Procedimiento para realizar el pase del balón

Levantar la cabeza y mirar hacia compañero al que queremos pasar el balón. Inicialmente, colocar el pie de apoyo delante del pie que contacta con el balón. En el momento del pase, avanzar el pie ejecutante en dirección hacia afuera y golpear el balón con la parte interna del pie.

2.1.15.3 La pared

La pared en el fútbol es una acción técnica táctica individual colectiva simple en la iniciación y más compleja en su realización durante el juego, por la oposición de los oponentes, pero indudablemente de gran

efectividad al poner en comunicación entre dos o más componentes de un mismo equipo sin intervención directa del oponente.

Se desarrolla por el poseedor, hombre iniciador por medio de un pase dirigido con el pie hábil con gran precisión sobre un compañero, hombre interceptor que el primer toque devolverá hacia el compañero que penetra en carrera para una acción posterior inmediata superando al oponente, realizándose en cualquier lugar del terreno de juego, especialmente en el área de la portería contraria, acción de gran efectividad por su espontaneidad y velocidad motriz de ejecución de cara a la consecución del gol, velocidad en los componentes y del móvil balón descompone a la línea defensiva dándole tiempo a la interceptación. (Vásquez S. , 2000, pág. 173)

El objetivo de todas estas acciones estriba en rebasar a uno o más contrarios eliminando el riesgo que imprime el regate u otra acción técnica en un encuentro de fútbol en el área contraria.

2.1.15.4 El relevo

Es la acción conjunta en la que un jugador se hace con el balón que está en posesión de un compañero, mediante un contacto. Para considerarse relevo, y no un pase, el poseedor debe dejarse arrebatar el balón por su compañero durante la conducción, sin necesidad de tocarlo.

Durante el relevo, el jugador que lleva el balón debe atraer la atención de su marcador para dejar libre al compañero que hace de relevo. Elección entre realizar el relevo o continuar con el balón según la intención manifiesta, por el contrario, para desbordarlo. La protección del balón para facilitar el relevo del compañero. (Sans, 2000, pág. 79)

2.1.15.5 El juego

Entendemos como juego rápido el conjunto de acciones en las que el equipo tiene ventaja posicional (el número de atacantes es igual al de los

defensores, pero la situación en el campo de juego da a los primeros cierta ventaja sobre los segundos) o numérica (el número de atacantes es mayor que el de los defensores) sobre el otro.

Se buscará el desarrollo en este tipo de acciones tanto en aspectos de superioridad e inferioridad numérica, como superioridad e inferioridad posicional, aunque en esta última la dificultad es mayor, porque el entrenamiento específico se dejará, en general para etapas posteriores en las que los tiempos de entrenamiento y el nivel de rendimiento permitan en este aspecto del juego rápido. (Velasco, 2003, pág. 155)

El entrenamiento del juego rápido debe ser, dentro de las planificaciones, una parte más a la que se dedicará tanto tiempo como el entrenamiento de técnica y táctica colectiva o estrategia. Basta analizar un partido cualquiera para comprobar que el número de acciones en las que aparece este tipo de juego son en muchas ocasiones tantas como las de ataque posicional.

2.2 Posicionamiento teórico personal

El entrenador debe entrenar respetando su edad cronológica, biológica y aplicando los principios y métodos adecuados de acuerdo a la edad. Hablar de capacidades significa que el niño hace algo más rápido, mejor o en un momento prematuro en comparación con lo que es normal a su edad. Sin embargo, refiriéndose al fútbol, se puede designar como talento, por ejemplo, la capacidad de controlar el balón más rápido que sus compañeros de edad, de abarcar un espacio de acción más amplio o de prever no solo un pase, sino dos o incluso tres, y de articular esta visión en su comportamiento de juego.

Las capacidades en estas edades son adquiridas, y por lo tanto el entrenador o monitor es el responsable respetando sus diferentes condiciones y oportunidades de aprendizaje de los estudiantes. Para ello

el entrenador primeramente debe hacer una preparación multilateral es decir un periodo de adaptación a las nuevas cargas de entrenamiento para ello debe respetar sus procesos de desarrollo de cada una de sus cualidades físicas y técnicas.

Los niños en estas edades aprenden jugando, es decir los fundamentos técnicos individuales y colectivos aprenderán mediante la selección de actividades y tareas de fácil adaptación, es decir respetando los principios pedagógicos es decir es de lo más fácil a lo difícil y de lo simple a lo complejo y dentro del entrenamiento deportivo respetar el desarrollo multilateral.

El entrenador en este periodo de entrenamiento debe seleccionar procedimientos adecuados capaz que a los niños les guste aprender las nuevas técnicas e inclusive el desarrollo de las capacidades físicas se desarrollarán de una manera juguetona, de igual manera debe seleccionar los diferentes métodos, medios y tareas para que los niños aprendan de una manera creativa las diferentes técnicas, que posteriormente serán aplicadas en un encuentro de fútbol.

2.3 Glosario de términos

Actitud. - Comportamiento que emplea el individuo para hacer las labores. En este sentido, se puede decir que es una forma de ser o el comportamiento de actuar.

Cabeceo. - Es una habilidad cuyo aprendizaje resulta esencial en el fútbol. Es crucial tanto para las defensas que despejan el balón, como para los centrocampistas en la lucha por este.

Condición física. - Es el estado de la capacidad de rendimiento psico física de una persona en un momento dado, se manifiesta como la capacidad de fuerza, resistencia, velocidad, coordinación.

Conducción. - Fundamento técnico del fútbol que consiste en trasladarse de un lugar a otro con el balón.

Continuo. - Se caracteriza por la aplicación de una carga interrumpida, es decir sin pausa o periodos de descanso durante el trabajo. La duración del trabajo suele ser prolongada.

Dominio de balón. - El dominio del balón es una de las primeras cosas que debe aprender el futuro jugador de fútbol.

Dribling. - Es mover los pies de forma rápida pasándolos por delante, atrás o de lado del balón yendo a una velocidad determinada para superar a jugador rival.

Flexibilidad. - Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con mayor amplitud posible.

Fuerza. - Se entiende como la capacidad básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia independientemente de que se genere o no movimiento.

Fútbol. - También llamado balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno. Considerado como el deporte más popular del mundo.

Intervalo. - El método de intervalos se basa en una secuencia rítmica de cargas físicas y pausas

Juego. - El juego es una actividad que se utiliza como diversión y disfrute para su participación, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.

Pase. - El pase consiste en enviar un balón en la dirección de un compañero, y es también una forma de progresión sobre el terreno para que puedan crearse con mayor facilidad situaciones de gol.

Proceso. - Es la adaptación, es un proceso a través del cual el ser humano se adecua a las condiciones del entrenamiento, debido a las cargas en los trabajos realizados.

Metodológico. - Engloba y acoge a todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo, selección y ordenación de métodos y contenidos.

Relevo. - Es la acción conjunta en la que un jugador se hace con el balón que está en posesión de un compañero, mediante un contacto.

Técnica. - Los modelos o patrones estudiados apuntan a una idealización de la técnica que no es tan empírica, sino que aplica la ciencia como la biomecánica para generarlos.

Tiro. - Potencia y precisión deben formar un todo armónico en el tiro, dado que la carencia de uno de ellos aumenta las posibilidades de que no se convierta en gol.

Velocidad. - Capacidad física básica de realizar acciones motrices determinadas en el menor tiempo posible.

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca de los procesos metodológicos para la enseñanza del fútbol en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén.
- ¿Cuál es el nivel de las capacidades condicionales mediante una batería de test físicos a los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016?
- ¿Cuál es el tipo de principios del entrenamiento deportivo que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de los fundamentos técnicos

individuales y colectivos en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016?

- ¿Cuál es el nivel el nivel de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar los procesos metodológicos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos individuales y colectivos en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016?

2.5 Matriz categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Constituyen la secuencia de actividades planificadas y organizadas sistemáticamente, permitiendo la construcción de un conocimiento y en particular se articulan con las comunidades.	Procesos metodológicos	Objetivos	Mediatos
			Inmediatos
		Cualidades físicas	Velocidad
			Fuerza
			Resistencia
			Flexibilidad
		Métodos	Continuo
			Repetición
			Intervalo
		Principios	Multilateral
Especialización			
Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción	Fundamentos técnicos del fútbol	Fundamentos técnicos individuales	Dominio de balón
			Conducción
			Dribling
			Recepción
			Cabeceo
			Tiro
		Fundamentos técnicos colectivos	Pase
			La pared
			El relevo
			El juego

CAPÍTULO III

3 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

3.1.5 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación se utilizó con el propósito de recopilar información relacionada con los procesos metodológicos del entrenamiento y de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol para ello se basó en libros, revistas, folletos, artículos científicos y otras fuentes de información relacionada con el tema.

3.1.6 Investigación de campo

Este tipo de investigación se llevó a cabo en el lugar de los hechos en la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año, cuyo objetivo fue investigar acerca de los procesos metodológicos y de los fundamentos técnicos del fútbol.

3.1.3 Investigación descriptiva

Se utilizó con el propósito de describir los procesos metodológicos del entrenamiento que utilizan los entrenadores y como han desarrollado los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol.

3.1.7 Investigación propositiva

Una vez conocidos los resultados de la investigación se planteó una propuesta alternativa de solución con respecto a los procesos

metodológicos del entrenamiento y de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol

3.2 Métodos

3.2.5 Método inductivo

Se utilizó este tipo de investigación con el objetivo de partir de hechos particulares para llegar a ese todo que es la selección del tema acerca de los procesos metodológicos del entrenamiento y de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol.

3.2.6 Método deductivo

Este método se utilizó con el propósito de partir de hechos generales a los más particulares en este caso acerca los procesos metodológicos del entrenamiento y de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016.

3.2.7 Método analítico

Este tipo de métodos se utilizó en el proceso de investigación con el objetivo de realizar los respectivos análisis e interpretación acerca de la aplicación de los instrumentos de investigación de los procesos metodológicos del entrenamiento y los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol.

3.2.8 Método sintético

Este método se aplicó con el objetivo de redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la aplicación de los instrumentos de

investigación relacionadas con el problema planteado con el objetivo de resolver acerca de los procesos metodológicos del entrenamiento y de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol.

3.2.9 Método estadístico

Finalmente se utilizó el método estadístico con el propósito de representar gráficamente cada una de las preguntas planteadas tanto en la encuesta, test y ficha de observación de los procesos metodológicos del entrenamiento y de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol.

3.3 Técnicas e instrumentos

Dentro de los procesos de investigación se utilizó una encuesta para aplicar a los entrenadores acerca de los procesos metodológicos que utiliza en el entrenamiento con niños y un test y ficha de observación que se aplicó a los deportistas de las categorías inferiores que entrenan en Club Deportivo el Edén de la ciudad de Quito.

3.4 Población

Cuadro N° 1 Población

Institución	Entrenadores	Deportistas
Club Deportivo de Fútbol el Edén de la ciudad de Quito.	15	94
TOTAL	15	94

Fuente: Club deportivo de Fútbol el Edén de la ciudad Quito

3.5 Muestra

Se trabajó con la totalidad de la población, por tratarse de un grupo pequeño y, además, no se aplicó la fórmula estadística para extraer la muestra representativa de este grupo de estudio.

CAPÍTULO IV

4 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta, test de condición física y una ficha de observación cuyo propósito es conocer que procesos metodológicos utilizan los entrenadores, para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos en los niños que entrenan en el Club Deportivo de Fútbol el Edén de la ciudad de Quito.

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes se organizaron como a continuación se detalla

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

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

Pregunta N° 1

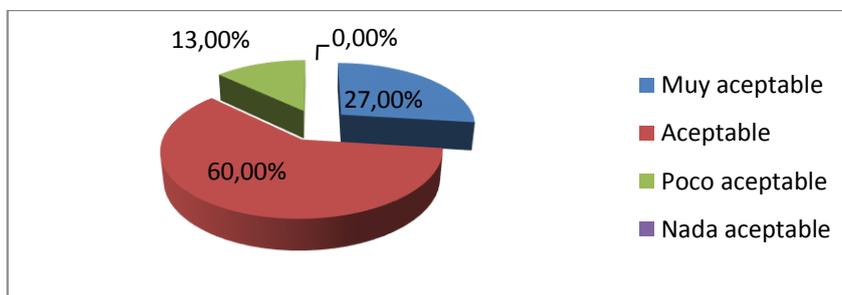
¿Su conocimiento acerca de la preparación física en los diferentes periodos de preparación es?

Cuadro N° 2 Conocimientos acerca preparación física

Alternativa	Frecuencia	%
Muy aceptable	4	27,%
Aceptable	9	60,%
Poco aceptable	2	13,%
Nada aceptable	0	0,%
TOTAL	15	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 1 Conocimientos acerca preparación física



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que su conocimiento acerca de la preparación física en los diferentes periodos de preparación es aceptable y en menor porcentaje manifiestan muy aceptable y poco aceptable. El entrenador siempre debe estar bien preparado para trabajar en estas edades tempranas

Pregunta N° 2

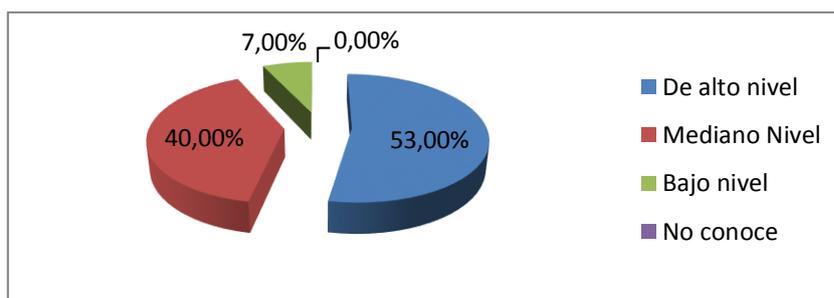
¿Su conocimiento acerca de la preparación Técnica, con respecto a los fundamentos individuales y colectivo es?

Cuadro N° 3 Conocimientos acerca preparación técnica

Alternativa	Frecuencia	%
De alto nivel	8	53,%
Mediano Nivel	6	40,%
Bajo nivel	1	7,%
No conoce	0	0,%
TOTAL	15	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 2 Conocimientos acerca preparación técnica



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que su conocimiento acerca de la preparación Técnica, con respecto a los fundamentos individuales y colectivo es de alto nivel y en menor porcentaje manifiesta de mediano nivel y bajo nivel. Trabajar con los niños es de mucha responsabilidad es por ello que el entrenador debe estar preparado.

Pregunta N° 3

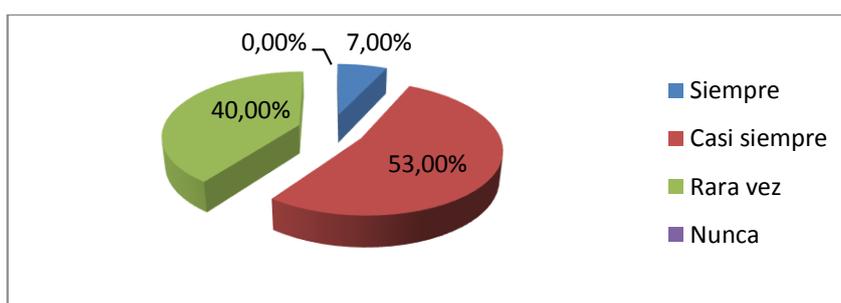
¿Dentro de la preparación de los deportistas, con qué frecuencia utiliza la de preparación psicológica?

Cuadro N° 4 Preparación psicológica

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	7,%
Casi siempre	8	53,%
Rara vez	6	40,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	15	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 3 Preparación psicológica



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que dentro de la preparación de los deportistas la frecuencia con la que utiliza la de preparación psicológica es casi siempre y en menor porcentaje manifiesta siempre y rara vez. Dentro de los procesos de entrenamiento este tipo de preparación es muy fundamental, porque los niños siempre deben estar motivados para trabajar de una forma eficiente.

Pregunta N° 4

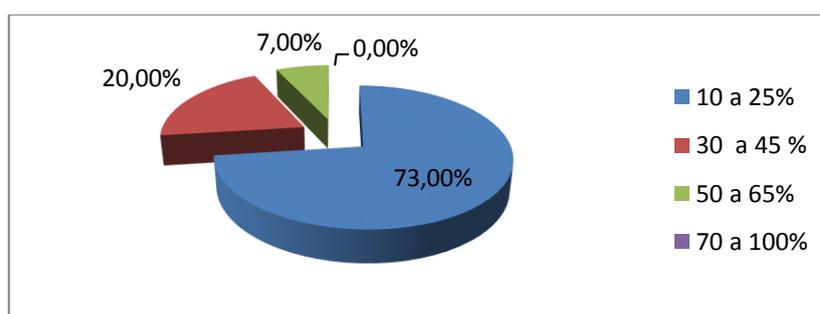
¿Dentro de los procesos de la formación deportiva en qué porcentaje usted la imparte la Preparación Teórica a sus deportistas?

Cuadro N° 5 Procesos de formación deportiva

Alternativa	Frecuencia	%
10 a 25%	11	73,0%
30 a 45 %	3	20,0%
50 a 65%	1	7,0%
70 a 100%	0	0,0%
TOTAL	15	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 4 Procesos de formación deportiva



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se concluye que la mayoría de los entrenadores investigados indican que dentro de los procesos de la formación deportiva el porcentaje que imparte la preparación teórica a sus deportistas es 10 a 25% y en menor porcentaje manifiesta 30 a 45% y 50 a 65%. En los procesos de formación deportiva si es importante este tipo de preparación porque medianamente debe conocer las normas, reglamento de lo que están practicando.

Pregunta N° 5

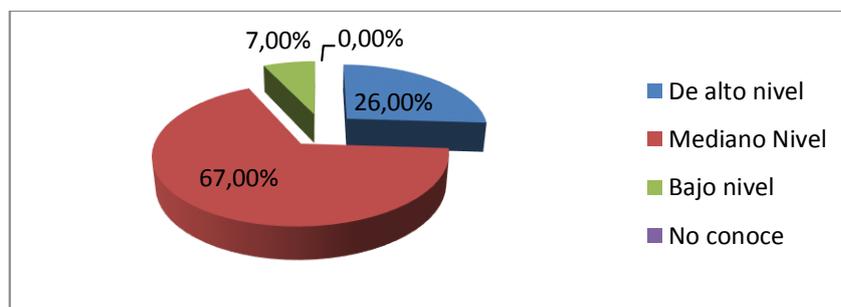
¿Su nivel de conocimiento sobre la preparación táctica es?

Cuadro N° 6 Conocimiento sobre la táctica

Alternativa	Frecuencia	%
De alto nivel	4	26, %
Mediano Nivel	10	67, %
Bajo nivel	1	7, %
No conoce	0	0, %
TOTAL	15	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 5 Conocimiento sobre la táctica



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que su conocimiento sobre la preparación táctica es de mediano y en menor porcentaje manifiesta de alto nivel y bajo nivel. Bueno todo entrenador debe tener conocimiento sobre la preparación táctica, pero en estos niveles no se les debe hacer perder la creatividad de los pequeños futbolistas.

Pregunta N° 6

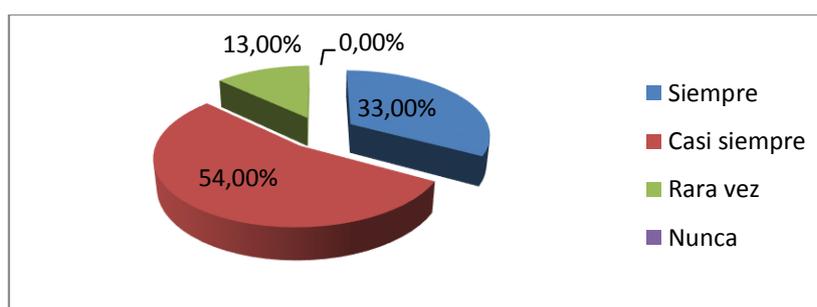
¿Usted utiliza principios metodológicos en la iniciación deportiva para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol?

Cuadro N° 7 Principios iniciación deportiva

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	5	33,%
Casi siempre	8	54,%
Rara vez	2	13,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	15	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 6 Principios iniciación deportiva



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que casi siempre utiliza principios metodológicos en la iniciación deportiva para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol y en menor porcentaje manifiesta siempre y rara vez. En todos los procesos de preparación es muy fundamental la aplicación de estos principios, porque ellos conducen al éxito de los deportistas.

Pregunta N° 7

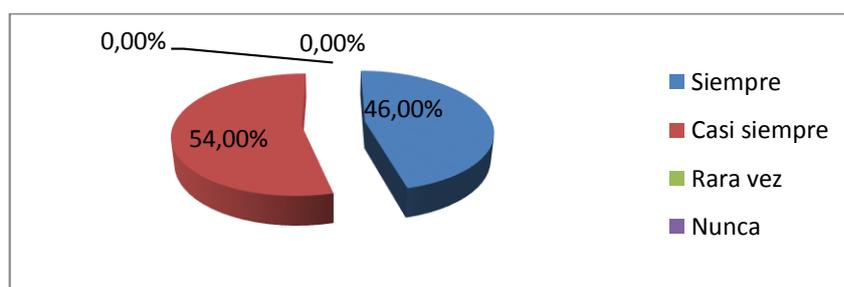
¿Al momento de planificar, usted toma en cuenta los principios que orientan el proceso Enseñanza Aprendizaje en los fundamentos técnicos del fútbol?

Cuadro N° 8 Proceso Enseñanza Aprendizaje

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	7	46, %
Casi siempre	8	54, %
Rara vez	0	0, %
Nunca	0	0, %
TOTAL	15	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 7 Proceso Enseñanza Aprendizaje



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que al momento de planificar casi siempre toma en cuenta los principios que orientan el proceso enseñanza aprendizaje en los fundamentos técnicos del fútbol y en menor porcentaje manifiesta siempre. Todo en entrenador de conocer y aplicar los principios del entrenamiento deportivo para llegar al éxito de sus deportistas.

Pregunta N° 8

¿Qué tipo de principios utiliza Ud. para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos?

Cuadro N° 9 Qué tipo de principios utiliza

Principios	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Adaptación	3	20	8	54	4	26	0	0
individualización	4	26	3	20	8	54	0	0
Multilateralidad	8	54	4	26	3	20	0	0
Especialización	3	20	4	26	8	54	0	0

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos y porcentajes mayoritarios según los datos presentados se evidencio que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que el tipo de principios que utiliza para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos casi siempre el de adaptación, la mayoría de los entrenadores rara vez aplica el principio de la individualización, la mayoría de los entrenadores utiliza el principio de la multilateralidad y finalmente rara vez utiliza el principio de especialización. Al respecto se manifiesta que el entrenador si está bien enfocado porque a los niños nos le conduce a una especialización temprana, más bien le brinda una preparación multilateral a sus deportistas, que es lo que más necesitan en estas edades tempranas.

Pregunta N° 9

¿Qué principios utiliza con mayor frecuencia para la iniciación deportiva? Señale uno

Cuadro N° 10 Principios utiliza con mayor frecuencia

Principios	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Adaptación	3	20	8	54	4	26	0	0
individualización	5	33	2	13	8	54	0	0
Multilateralidad	8	54	4	26	3	20	0	0
Especialización	3	20	4	26	8	54	0	0

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos y porcentajes mayoritarios según los datos presentados se evidencio que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que los principios que utiliza con mayor frecuencia para la iniciación deportiva es el de la preparación multilateral. Al respecto se manifiesta que los entrenadores de este importante Club, si conocen la importancia de los principios y ellos han seleccionado el principio de la multilateralidad, que es prepararle al deportista enseñando todos los aspectos de la preparación física y técnica, pero sin llegar a la especialización.

Pregunta N° 10

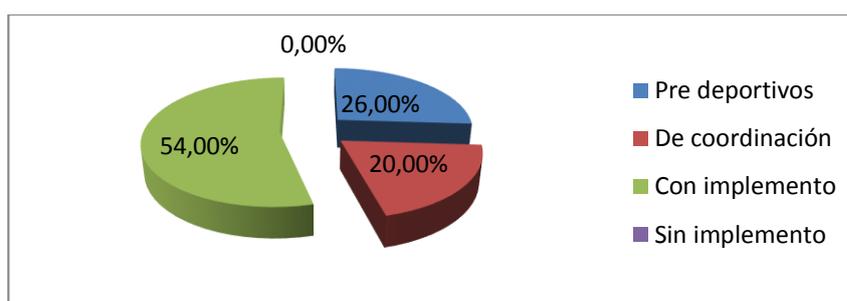
¿Qué tipo de medios utiliza para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos de fútbol?

Cuadro N° 11 Medios utiliza para la enseñanza

Alternativa	Frecuencia	%
Pre deportivos	4	26,%
De coordinación	3	20,%
Con implemento	8	54,%
Sin implemento	0	0,%
TOTAL	15	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 8 Medios utiliza para la enseñanza



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que el tipo de medios que utiliza para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos de fútbol es ejercicios con implemento y en menor porcentaje manifiesta que utiliza los juegos pre deportivos, de coordinación. Los entrenadores deben enseñar el fútbol por medio de juegos pre deportivos, que es lo que la pedagogía deportiva actual persigue para la enseñanza en edades tempranas.

Pregunta N° 11

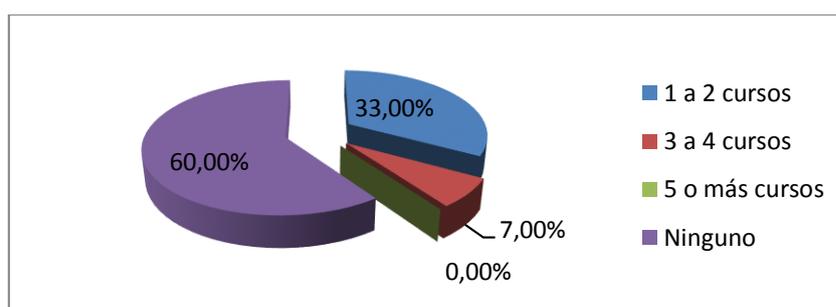
¿Según su consideración, cuantos cursos se ha capacitado acerca de los principios del entrenamiento deportivo en el último año?

Cuadro N° 12 Cursos capacitación acerca de principios

Alternativa	Frecuencia	%
1 a 2 cursos	5	33,0%
3 a 4 cursos	1	7,0%
5 o más cursos	0	0,0%
Ninguno	9	60,0%
TOTAL	15	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 9 Cursos capacitado acerca de principios



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que los cursos de capacitación acerca de los principios del entrenamiento deportivo en el último año es ninguno y en menor porcentaje manifiestas que han seguido de 1 a 2 cursos y otros de 3 a 4 cursos. Al respecto se puede manifestar que los entrenadores deben estar en constante capacitación y actualización para brindar una formación deportiva de calidad.

Pregunta N° 12

¿Según su consideración, usted en las sesiones de entrenamiento que métodos utiliza con mayor frecuencia para desarrollar las cualidades físicas? ¿Señale dos de los más importantes?

Cuadro N° 13 Métodos utiliza con mayor frecuencia

Métodos	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Método Continuo	3	20	4	26	8	54	0	0
Método Intervalo	8	54	2	13	5	33	0	0
Métodos repeticiones	8	54	1	6	6	40	0	0
Métodos Control	0	0	0	0	0	0	0	0
Métodos Juego	1	6	6	40	8	54	0	0
Métodos de Competencia	0	0	0	0	0	0	0	0

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Interpretación

De acuerdo a los resultados obtenidos y porcentajes mayoritarios según los datos presentados se evidencio que más de la mitad de los entrenadores encuestados indican que en las sesiones de entrenamiento que métodos utiliza con mayor frecuencia para desarrollar las cualidades físicas son el método de intervalos y repeticiones. Al respecto se manifiesta que los entrenadores de este importante Club deben utilizar variedad de métodos para evitar la monotonía.

Pregunta N° 13

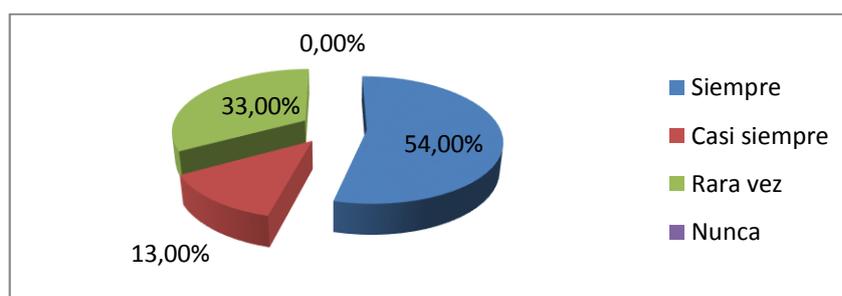
¿Usted realiza un diagnostico físico y técnico antes de empezar el proceso de preparación deportiva del fútbol?

Cuadro N° 14 Diagnostico físico y técnico

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	8	54,%
Casi siempre	2	13,%
Rara vez	5	33,%
Nunca	0	0,%
TOTAL	15	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 10 Diagnostico físico y técnico



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que siempre realiza un diagnostico físico y técnico antes de empezar el proceso de preparación deportiva del fútbol y en menor porcentaje manifiestas que casi siempre y rara vez. Al respecto se puede manifestar que los entrenadores deben realizar un diagnóstico antes, durante y después de las competencias.

Pregunta N° 14

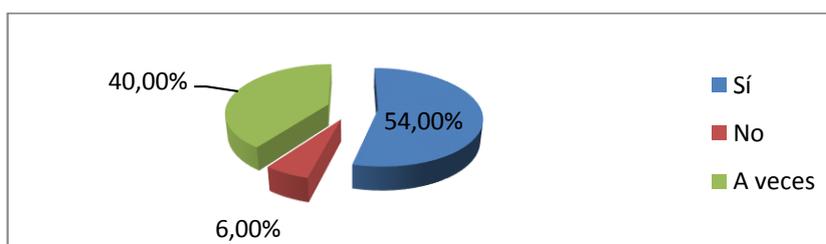
¿Usted cuando valora los aspectos físico y técnico antes de empezar el proceso de preparación deportiva del fútbol, lo realiza?

Cuadro N° 15 Valora los aspectos físico y técnico

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	8	54, %
No	1	6, %
A veces	6	40, %
TOTAL	15	100, %

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 11 Valora los aspectos físico y técnico



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que si valora los aspectos físico y técnico antes de empezar el proceso de preparación deportiva del fútbol y en menor porcentaje manifiesta que no y a veces. Al respecto se puede manifestar que los entrenadores deben valorar los aspectos físicos y técnicos para conocer las fortalezas y debilidades de los deportistas, para luego corregir estas deficiencias.

Pregunta N° 15

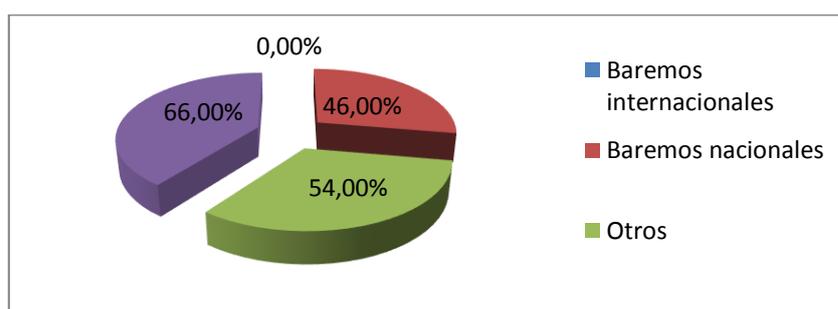
¿Usted para valorar en los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol, lo hace con?

Cuadro N° 16 Valora los fundamentos técnicos

Alternativa	Frecuencia	%
Baremos internacionales	0	0,0%
Baremos nacionales	7	46,0%
Otros	8	54,0%
Ninguno	0	66,0%
TOTAL	15	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 12 Valora los fundamentos técnicos



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que para valorar en los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol, lo hace con baremos nacionales y en menor porcentaje manifiesta lo hace con otros. Al respecto se puede manifestar que los entrenadores deben valorar los aspectos físicos y técnicos con baremos propios del contexto para evaluar de acuerdo a las necesidades e intereses.

Pregunta N° 16

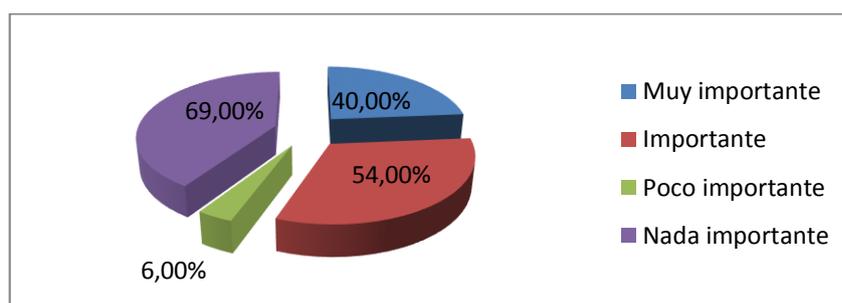
¿Según su opinión considera importante que el investigador elabore y aplique una Propuesta Alternativa para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol?

Cuadro N° 17 Aplique una Propuesta Alternativa

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	6	40,%
Importante	8	54,%
Poco importante	1	6,%
Nada importante	0	69,%
TOTAL	15	100,%

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores Club el Edén

Gráfico N° 13 Aplique una Propuesta Alternativa



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que considera muy importante que el investigador elabore y aplique una propuesta alternativa para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol.

4.2 Test físicos N° 1

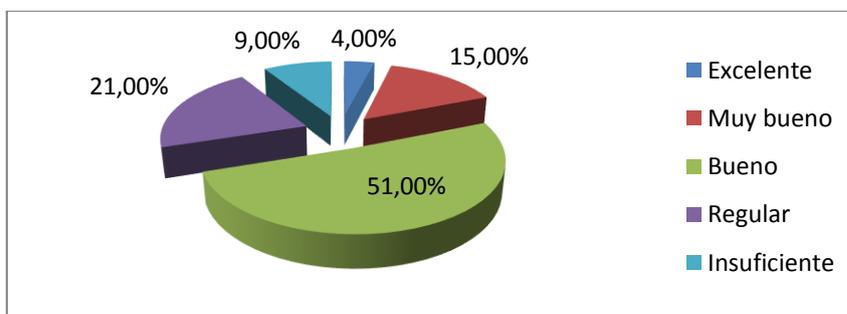
Test de 1000 m

Cuadro N° 18 Test de 1000 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	4, %
Muy bueno	14	15, %
Bueno	48	51, %
Regular	20	21, %
Insuficiente	8	9, %
TOTAL	94	100, %

Fuente: Test aplicada a los deportistas Club el Edén

Gráfico N° 14 Test de 1000 m



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes testeados presentan una condición física de buena con respecto al test de 1000m, en menor porcentaje presentan las siguientes valoraciones de excelente, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben trabajar en la resistencia aeróbica para sentar las bases de la preparación deportiva.

Test físicos N° 2

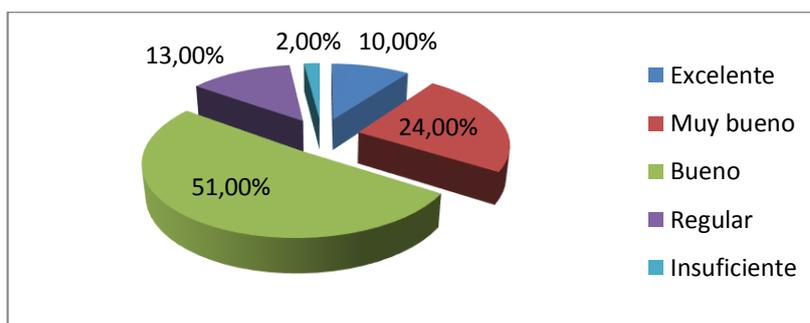
Test de 50 m

Cuadro N° 19 Test de 50 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	10,0%
Muy bueno	22	24,0%
Bueno	48	51,0%
Regular	12	13,0%
Insuficiente	2	2,0%
TOTAL	94	100,0%

Fuente: Test aplicada a los deportistas Club el Edén

Gráfico N° 15 Test de 50 m



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes testeados presentan una condición física de buena con respecto al test de 50m en menor porcentaje presentan las siguientes valoraciones de excelente, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben trabajar en la resistencia anaeróbica, porque en estas edades se debe trabajar la velocidad.

Test físicos N° 3

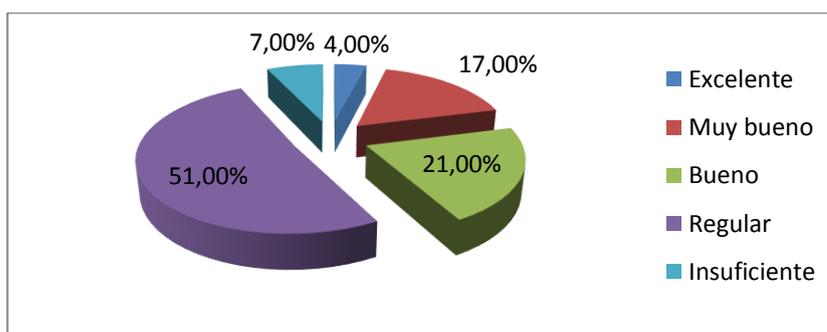
Test salto largo sin impulso

Cuadro N° 20 Test salto largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	4, %
Muy bueno	16	17, %
Bueno	20	21, %
Regular	48	51, %
Insuficiente	6	7, %
TOTAL	94	100, %

Fuente: Test aplicada a los deportistas Club el Edén

Gráfico N° 16 Test salto largo sin impulso



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes testeados presentan una condición física de regular con respecto al test de salto largo sin impulso en menor porcentaje presentan las siguientes valoraciones de excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben trabajar la fuerza para los diferentes segmentos corporales, con el mismo peso corporal, todavía no se debe trabajar con máquinas.

Test físicos N° 4

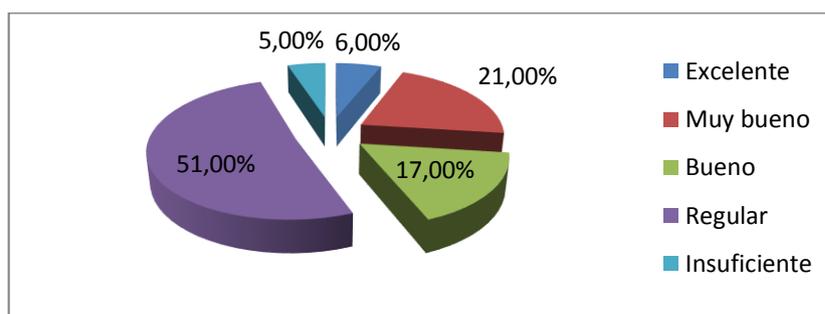
Test de abdominales en 30 segundos

Cuadro N° 21 Test de Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	6	6, %
Muy bueno	20	21, %
Bueno	16	17, %
Regular	48	51, %
Insuficiente	4	5, %
TOTAL	94	100, %

Fuente: Test aplicada a los deportistas Club el Edén

Gráfico N° 17 Test de Abdominales en 30 segundos



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes testeados presentan una condición física de regular con respecto al test de abdominales en menor porcentaje presentan las siguientes valoraciones de excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben trabajar la fuerza del abdomen, porque este tipo de fuerza ayuda al trabajo de los demás miembros del cuerpo.

Test físicos N° 5

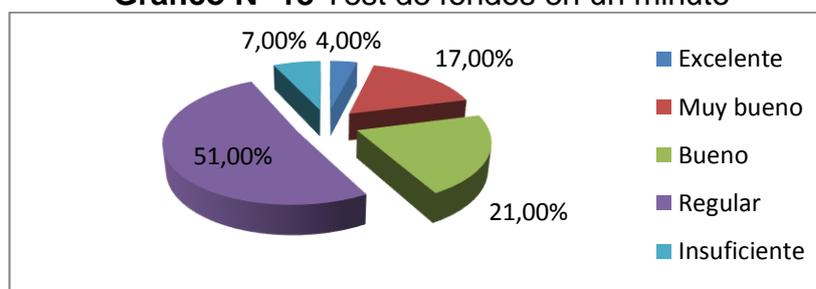
Test de fondos en un minuto

Cuadro N° 22 Test de fondos en un minuto

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	4	4,%
Muy bueno	16	17,%
Bueno	20	21,%
Regular	48	51,%
Insuficiente	6	7,%
TOTAL	94	100,%

Fuente: Test aplicada a los deportistas Club el Edén

Gráfico N° 18 Test de fondos en un minuto



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes testeados presentan una condición física de regular con respecto al test de fondos en un minuto en menor porcentaje presentan las siguientes valoraciones de excelente, muy bueno y bueno. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben trabajar la fuerza de brazos, porque este tipo de fuerza sirve para realizar los saques de banda.

Test físicos N° 6

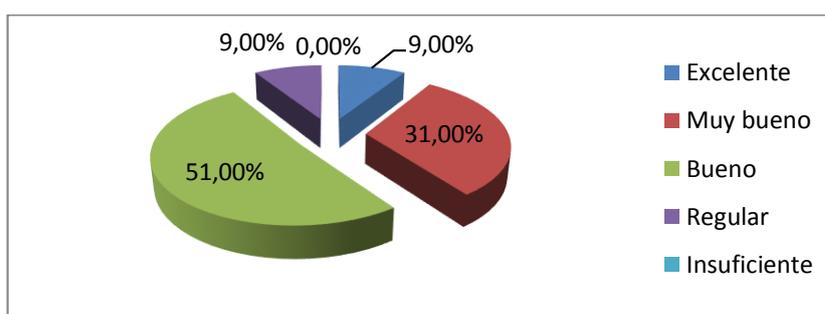
Test de flexión profunda del tronco

Cuadro N° 23 Test de flexión profunda del tronco

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	8	9, %
Muy bueno	30	31, %
Bueno	48	51, %
Regular	8	9, %
Insuficiente	0	0, %
TOTAL	94	100, %

Fuente: Test aplicada a los deportistas Club el Edén

Gráfico N° 19 Test de flexión profunda del tronco



Autor: Deleg Torres Antonio

Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes testeados presentan una condición física de buena con respecto al test de flexión profunda del cuerpo en menor porcentaje presentan las siguientes valoraciones de excelente, muy bueno y regular. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben trabajar esta cualidad física, porque ayuda a mejorar la técnica y amplitud de los movimientos corporales.

4.3 Ficha de observación

Ficha de observación N° 1

Cuadro N° 24 Fundamentos técnicos individuales

FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES	DOMINIO CON EL PIE DERECHO								Total %	
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular			
	f	%	f	%	F	%	F	%	f	%
Dominio de balón	8	9	14	19	10	10	58	62	94	100
Conducción	10	10	8	9	58	62	14	19	94	100
Recepción	7	7	18	19	13	14	56	60	94	100
Golpeo	14	15	19	20	14	15	47	50	94	100
Regate	8	9	17	18	21	22	58	62	94	100

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los deportistas Club el Edén

Interpretación

De acuerdo a los datos mayoritarios presentados en la ficha de observación se evidencio los siguientes resultados en la ejecución de los fundamentos técnicos individuales con respecto al dominio de balón con el pie derecho, en la conducción presentan una condición técnica de buena, en la recepción del balón presentan una condición técnica regular, en el golpeo presenta una condición técnica regular y finalmente en el regate presenta una condición técnica regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe trabajar bastante con respecto a los fundamentos técnicos individuales.

Ficha de observación N° 2

Cuadro N° 25 Fundamentos técnicos individuales

FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES	DOMINIO CON EL PIE IZQUIERDA								Total %	
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular			
	f	%	f	%	F	%	F	%	f	%
Dominio de balón	6	6	8	9	16	17	64	68	94	100
Conducción	6	6	9	10	19	20	60	64	94	100
Recepción	7	7	8	9	20	21	59	63	94	100
Golpeo	6	6	8	9	17	18	63	67	94	100
Regate	4	4	9	10	16	17	65	69	94	100

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los deportistas Club el Edén

Interpretación

De acuerdo a los datos mayoritarios presentados en la ficha de observación se evidencio los siguientes resultados en la ejecución de los fundamentos técnicos individuales con respecto al dominio de balón con el pie izquierdo, en la conducción presentan una condición técnica regular, en la recepción del balón presentan una condición técnica regular, en el golpeo presenta una condición regular y finalmente en el regate presenta una condición regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe trabajar bastante con respecto a los fundamentos técnicos individuales.

Ficha de observación N° 3

Cuadro N° 26 Fundamentos técnicos colectivos

FUNDAMENTOS TÉCNICOS COLECTIVOS	DOMINIO CON EL PIE DERECHO								Total %	
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular			
	f	%	f	%	F	%	F	%	f	%
El pase	10	11	28	29	48	51	8	9	94	100
El relevo	8	9	26	27	48	51	12	13	94	100
La pared	11	12	27	28	48	51	8	9	94	100
Los juegos	15	16	21	22	50	53	8	9	94	100

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los deportistas Club el Edén

Interpretación

De acuerdo a los datos mayoritarios presentados en la ficha de observación se evidencio los siguientes resultados en la ejecución de los fundamentos técnicos colectivos con respecto al pase con el pie derecho presentan una condición técnica buena, en el relevo presentan una condición técnica buena, en la pared presenta una condición buena y finalmente los juegos presenta una condición buena. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe trabajar bastante con respecto a los fundamentos técnicos colectivos porque es la base para un buen desenvolvimiento en equipo.

Ficha de observación N° 4

Cuadro N° 27 Fundamentos técnicos colectivos

FUNDAMENTOS TÉCNICOS COLECTIVOS	DOMINIO CON EL PIE IZQUIERDO								Total %	
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular			
	F	%	f	%	F	%	F	%	f	%
El pase	4	4	10	11	18	20	62	66	94	100
El relevo	5	5	11	12	23	24	55	59	94	100
La pared	7	7	13	14	24	26	50	53	94	100
Los juegos	9	10	13	14	25	26	47	50	94	100

Fuente: Ficha de Observación aplicada a los deportistas Club el Edén

Interpretación

De acuerdo a los datos mayoritarios presentados en la ficha de observación se evidencio los siguientes resultados en la ejecución de los fundamentos técnicos colectivos con respecto al pase con el pie izquierdo presentan una condición técnica regular, en el relevo presentan una condición técnica regular, en la pared presenta una condición regular y finalmente los juegos presenta una condición regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe trabajar bastante con respecto a los fundamentos técnicos colectivos porque es la base para un buen desenvolvimiento en equipo.

CAPÍTULO V

5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de los procesos metodológicos para la enseñanza es de alto nivel para la preparación del fútbol en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén.
- Se considera que el nivel capacidades condicionales mediante una batería de test físicos está entre buena y regular de los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016.
- Se concluye que el tipo de principios de entrenamiento que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos es la adaptación y multilateral en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016
- Se evidencia que el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol es regular en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016
- La mayoría de los entrenadores consideran muy importante que el investigador elabore una propuesta alternativa para mejorar los procesos metodológicos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos individuales y colectivos del fútbol.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores convertirse en investigadores permanentes para elevar el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de los procesos metodológicos para la enseñanza es de alto nivel para la preparación del fútbol.
- Se exhorta a los entrenadores elevar el nivel de las capacidades condicionales de los deportistas mediante la selección y aplicación de ejercicios para mejorar las capacidades condicionales.
- Se recomienda a los entrenadores utilizar variedad de principios de entrenamiento con el objetivo de proporcionar diversidad de ejercicios que contribuyan en el mejoramiento de los fundamentos técnicos individuales y colectivos.
- Se exhorta a los entrenadores elevar el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol mediante ejercicios y juegos pre deportivos para elevar la parte técnica del fútbol.
- Se recomienda a los entrenadores utilizar la a propuesta alternativa con el objetivo de mejorar los procesos metodológicos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos individuales y colectivos del fútbol.

5.3 Contestación a las preguntas de investigación

Pregunta de investigación N° 1

¿Cuál es el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de los procesos metodológicos para la enseñanza del fútbol en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén?

Se evidencia que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que su conocimiento acerca de la preparación física en los diferentes periodos de preparación es aceptable y en menor porcentaje manifiestan muy aceptable y poco aceptable. El entrenador siempre debe estar bien preparado para trabajar en estas edades tempranas y obtener los mejores resultados a tiempo.

Pregunta de investigación N° 2

¿Cómo están desarrolladas las capacidades condicionales en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016?

Se considera que el nivel capacidades condicionales mediante una batería de test físicos está entre buena y regular de los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén, es por ello que los entrenadores deben dedicarse a la parte física, pero con mucho cuidado.

Pregunta de investigación N° 3

¿Qué tipo de principios de entrenamiento que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016?

Se considera que más de la mitad de los entrenadores investigados indican que casi siempre utiliza principios metodológicos en la iniciación deportiva para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol y en menor porcentaje manifiesta siempre y rara vez. En todos los procesos de preparación es muy fundamental la aplicación de estos principios, porque ellos conducen al éxito de los deportistas.

Pregunta de investigación N° 4

¿Cuál es el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016?

De acuerdo a los datos mayoritarios presentados en la ficha de observación se evidencio los siguientes resultados en la ejecución de los fundamentos técnicos individuales con respecto al dominio de balón con el pie izquierdo, en la conducción presentan una condición técnica regular, en la recepción del balón presentan una condición técnica regular, en el golpeo presenta una condición regular y finalmente en el regate presenta una condición regular. Al respecto se manifiesta que el entrenador debe trabajar bastante con respecto a los fundamentos técnicos individuales.

CAPÍTULO VI

6 PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO

Guía didáctica de ejercicios para mejorar los procesos metodológicos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol en los niños de 11 a 13 años de la escuela.

6.2 Justificación

La investigación propuesta se justifica por las siguientes razones, que luego de conocer los siguientes datos realistas las mismas que se detallan a continuación como el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de los procesos metodológicos para la enseñanza es de alto nivel para la preparación del fútbol en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén. También se considera que el nivel capacidades condicionales mediante una batería de test físicos está entre buena y regular de los niños, además se concluye que el tipo de principios de entrenamiento que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos es el adaptación y multilateral, también se evidencia que el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol es regular en los niños y finalmente la mayoría de los entrenadores consideran muy importante que el investigador elabore una propuesta alternativa para mejorar los procesos metodológicos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos individuales y colectivos del fútbol.

El tema del entrenamiento deportivo es un proceso muy responsable en la que el entrenador conduce el proceso de forma planificada, en virtud del cual han de desarrollarse unos en el estado del rendimiento deportivo motriz complejo (esto es la capacidad de acción) ello ocurre con la ayuda de los medios de entrenamiento y de acuerdo con determinadas expectativas en cuanto al objetivo final.

Los procesos de entrenamiento deportivo es por tanto, la teoría orientada hacia la práctica del entrenamiento. Sus elementos no solo participan del saber científico, sino también de experiencias sometidas a la reflexión, tanto por quienes practican directamente el entrenamiento como por quienes lo observan sistemáticamente. Es por ello que los entrenadores deben ser las personas más preparadas en los procesos de enseñanza de los diversos tipos de preparación física, técnica, teórica, psicológica, debe ser un experto capaz de a que los niños los vaya formando, para que en un futuro no tengan dificultades de adaptarse a las siguientes etapas de preparación deportiva.

Finalmente se elaboró una guía donde contenga procesos metodológicos del entrenamiento, aplicando los principios del entrenamiento deportivos, los métodos y los medios de entrenamiento deben ser previamente seleccionados y los más adecuados, considerando la edad de los deportistas, como se dijo en párrafos anteriores, los entrenadores deben ser los mejores y los que conozcan los procesos de preparación deportiva de los futuros futbolistas.

6.3 Fundamentación

6.3.1 Procesos metodológicos aplicables en una sesión

Principios metodológicos aplicables a toda sesión. Es conveniente basar toda acción en principios, que se define como; Reglas enunciadas

de forma abreviada que rigen el pensamiento y la conducta humana. Así, si los principios son correctos nuestra acción tiene mayores posibilidades de serla. La organización y aplicación de una sesión debe responder a principios verificados como válidos. Los que siguen son aceptados universalmente como tales.

- 1 La sesión de Educación Física debe estar formada por un conjunto de actividades corporales educativas.
- 2 Las actividades corporales educativos se deben basar en la posiciones y movimientos que siempre han condicionado la vida humana, y se presentan bajo la forma de juego y de trabajo con el fin de satisfacer necesidades psicomotoras, afectivas, intelectuales, volitivas, estéticas y sociales.
- 3 Las actividades principales usadas serán;

Los pequeños juegos basados en la actividad espontanean, simples y divertidos.

Los pre deportes y los deportes, que difieren de los pequeños juegos por la integración de más elementos de trabajo que exigen atención técnica y mayores esfuerzos físicos, así como por su reglamentación más compleja. 1 (Pila, 2000, pág. 113)

La gimnasia, que es un sistema organizado de ejercicios corporales que, bajo la forma de juego o de trabajo, puede ser usada como párate de las sesiones o como sesiones completas.

- 4 Los ejercicios que integren la sesión deben tener carácter múltiple hasta los 14-15 años, momento en que se iniciara la especialización con la consiguiente pérdida progresiva de la multiplicidad.
- 5 La sesión debe exigir del organismo un esfuerzo dividido en tres fases:

a) Periodo de intensidad creciente, de calentamiento y animación, que provoque excitación funcional relativamente ligera despierte el interés. Se

puede destinar también a desarrollar y conservar la coordinación y la flexibilidad.

b) Periodo de mayor intensidad. Estos se pueden dividir en dos sub-fases:

- La primera más corta, destinada al periodo de las percepciones y a la formación corporal- acondicionamiento físico.
- La segunda, más amplia, dirigida a la adquisición de destrezas.

c) Periodo de intensidad decreciente y reposada, y juegos calmantes.

a) La participación plena de los alumnos agrupados homogéneamente en clubes y con responsabilidad en su realización.

b) La mayor transferencia posible de los aprendizajes a la vida practica

Toda sesión de entrenamiento debe ser considerada como un sinónimo de perfeccionamiento de las cualidades motrices innatas del ser humano y de la adquisición y perfeccionamiento de destrezas de todas clases; gimnásticas, deportivas y relativas a los movimientos de la vida cotidiana. Por lo tanto, los objetivos que en ella se persigan estarán según los distintos estadios. (Pila, 2000, pág. 117)

6.3.2 Recursos metodológicos que ayudan a motivar:

Plantear actividades de acuerdo con las necesidades e intereses de los deportistas. Establecer objetivos claros en los que los deportistas tomen parte activa. Ayudar al joven a adquirir una sensación de éxito y confianza, mediante el conocimiento de sus progresos, elogio del trabajo realizado. Permitiendo en las sesiones extras el desarrollo de habilidades especiales de los deportistas.

Es necesario ampliar la noción de motivación y considerar que toda situación, todo ejercicio que conduzca al niño y al adolescente a conocer mejor, a experimentar y afirmarse, es para ellos una cosa

interesante. Hay también descubrimiento y superación de sí mismo en los ejercicios educativos (trabajo con base al esfuerzo voluntario, planamente consciente y metódico para el desenvolvimiento sistemático de las cualidades físicas, en la actividad individual y el grupo. (Pila, 2000, pág. 122)

6.3.3 ¿Deberían estar entrenando los mejores entrenadores de fútbol a los más jóvenes?

Esta es una cuestión que, con alguna frecuencia, se plantea cuando abordamos el entrenamiento de los jóvenes. Será necesariamente difícil esclarecer cual es el concepto de “mejor entrenador para entrenar niños y jóvenes, serán estos los entrenadores los más populares o más reconocidos, o aquellos que ganan los últimos campeonatos nacionales de primera división de adultos.

Entrenar jóvenes no es lo mismo que entrenar adultos. Para entrenar a los jóvenes es necesario tener motivación y ser capaz de establecer una buena relación con los jóvenes, así como conocer los métodos y los medios más adecuados de su desarrollo.

¿Será el entrenador de los adultos el que tiene motivación, empeño y paciencia para entrenar a los alevines? ¿Será el que alcanza los éxitos deseados con los más jóvenes? ¿Estrían los clubes dispuestos a pagar mensualmente al entrenador de los alevines lo que le cobra como entrenador de seniors? (Pacheco R. , 2004, pág. 44)

Haciendo un análisis comparativo entre la enseñanza del fútbol y la formación académica de la ciudad no común, podríamos cuestionar: ¿deberían estar catedráticas que imparten docencia en la universidad en las clases de las escuelas de enseñanza básica? Debemos ser realistas y evitar situaciones desajustadas, que solo perturbarían el desarrollo del fútbol infantil y juvenil.

Los educadores/entrenadores de las categorías de formación tendrán que ser personas cualificadas, habilitadas para entrenar jóvenes, con conocimientos sobre sus características y los métodos más adecuados para su desarrollo, que busquen y sepan relacionarse con los jóvenes, y que sean debidamente reconocidos y recompensados por desarrollar sus funciones. (Pacheco R. , 2004, pág. 45)

Sin embargo, la realidad en el fútbol portugués es que no se reconocen las capacidades de los entrenadores que trabajan en las categorías de formación, por más competentes que estos sean, lo que determina que si no pasan por el fútbol profesional nunca van a ser reconocidos desde el punto de vista profesional, social y económico.

Los entrenadores de las categorías de formación tienen como principal objetivo contribuir a la formación adecuada de los jóvenes, pero incentivando siempre el deseo y el gusto de la victoria, ya que desear vencer es una combinación de cualquier ser humano. No se trata, con todo, de vencer a costa de todo. (Pacheco R. , 2004, pág. 45)

Los entrenadores deben conocer muy bien a los jóvenes que entrenan, comprender sus problemas, sus actitudes y sus motivaciones y percibir que la principal razón que los lleva a jugar fútbol es el placer y la diversión.

6.3.4 Enseñar a entender el juego del fútbol

Debido a la insuficiente atención que se presta en general a la capacitación de formadores o iniciadores en el fútbol, se observa con preocupación que el entrenamiento se basa todavía en la mayoría de los clubes principalmente en la enseñanza de los aspectos técnicos y en un partidillo final. El gran interés en conseguir una correcta ejecución técnica con ejercicios estereotipados que no reflejan una situación real de juego distrae a muchos formadores y entrenadores

Cuando se considera que la pérdida de la posesión del balón tiene su causa en más de 50% de las veces en una errónea toma de decisión y no en una deficiencia técnica, estos problemas exigen más atención en el futuro. Las razones por las que la mayoría de los entrenadores orientan básicamente su entrenamiento a la enseñanza de los gestos técnicos son varias. (Wein, 2013, pág. 14)

Ante todo, para un entrenador es mucho más fácil ensayar, demostrar y explicar y evaluar técnicas en situaciones estrictamente controladas y previsibles, que enseñar otros aspectos de igual importancia, como la visión de juego, la anticipación, el entendimiento con un compañero, tanto en defensa como en ataque, la toma de decisiones correctas, la capacidad de adaptarse constantemente a la nueva situación de juego.

En segundo lugar, en la mayoría de los clubes todavía se divide una sesión de entrenamiento en tres bloques; al tradicional calentamiento sin balón, le sigue generalmente la parte principal con la práctica de unos ejercicios técnicos y un mini juego, concluyendo casi siempre con un partido final entre dos equipos compuestos por los futbolistas participantes en la sesión. En este juego final, a menudo los jugadores no consiguen aplicar lo aprendido anteriormente por haber practicado generalmente la técnica en situaciones aisladas que no se presentan en el juego.

Finalmente, muchos entrenadores todavía están convencidos que no se puede dejar jugar al fútbol hasta que consiga el dominio de todos los gestos técnicos básicos. Pero, ¿Como se puede jugar al fútbol sin dominar suficientemente la conducción del balón, el tiro, el control o la entrada? ¿No se niega así claramente la importancia que tiene el saber ejecutar bien los distintos gestos técnicos? (Wein, 2013, pág. 15)

Es importante para el éxito de cualquier equipo conocer no solo como pasar el balón, sino también cuando, donde y porque pasarlo con una y otra técnica. Sería necesario poner en el futuro más énfasis en estos aspectos de juego, sin menospreciar, en ningún momento, la necesaria adquisición de un amplio bagaje técnico para cada jugador, y cuando

mayor sea este, mejor. Considerando todos estos aspectos de orden técnico y metodológico, el entrenador verdaderamente debe ser una caja de sorpresas que domine algunos aspectos teóricos, prácticos que ayuden al mejor desenvolvimiento a los niños dentro y fuera del campo de juego, para que alcancen una formación integral en los aspectos o áreas del saber antes mencionadas que ayudaran mucho en el desenvolvimiento físico, técnico, psicológico, teórico y los demás aspectos que necesite aprender en esta fase de iniciación deportiva.

6.3.5 El ataque individual

El ataque individual consiste en una ejecución de una acción ofensiva independientemente que tiene como objetivo el pase a un compañero a un tiro a la portería.

Un juego individual que se basa en las elevadas destrezas personales de los jugadores, constituye el fundamento del juego colectivo. Uno tiene que pensar, sin embargo, que las acciones individuales deben subordinarse al juego del equipo y tienen que contribuir a este. Las habilidades y destrezas del juego individual y el ingenio de los jugadores deben sobrevalorarse cuando son efectivas en el juego. (Talaga, 2000, pág. 58)

La posibilidad de la acción individual de ataque existe en las siguientes situaciones; cuando el equipo posee el balón, cuando no existe la posibilidad de jugar con el compañero, en lucha con el adversario, cuando la defensa contaría juega el off-side, para vencer a una defensa masiva, cuando el adversario utiliza un marcaje individual estrecho.

6.3.6 La conducción del balón

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

al compañero que está libre en una posición ventajosa. La eficacia de la conducción del balón aumenta con la mayor rapidez y mayor técnica individual que posee el jugador. “Durante el juego se presentan también situaciones que tienen que detener el balón y frenar el ritmo de juego”. (Talaga, 2000, pág. 58)

6.3.7 El drible o regate

Durante una acción de ataque individual el jugador delantero entra en contacto con la defensa enemiga. Para mantenerse en posesión del balón se requieren habilidades especiales de lucha que concuerden con el reglamento de juego. Tanto el regate como también el juego. “Tanto el regate como también el juego de cuerpo son armas eficaces para un jugador que se decide por el ataque individual y lucha con un contrario”. (Talaga, 2000, pág. 58)

6.3.8 La finta

Las fintas con el balón tienen una gran significación en el ataque individual. Sirven para confundir al adversario para librarse del marcaje estrecho, para hacer un pase o un tiro desde la posición inicial ventajosa. (Talaga, 2000, pág. 58)

6.3.8 El tiro

Un tiro eficaz a la portería es la coronación de las acciones ofensivas. Del éxito del tiro es responsable el jugador que tiene la encomienda de finalizar la acción ofensiva.

Cuando observamos juegos de fútbol, aprovechamos con frecuencia que los jugadores no hacen gol a pesar

de encontrarse en situaciones favorables para el tiro a la portería. Esto se observa en los noveles sino también en los jugadores de las selecciones nacionales. Se sabe que en el éxito del tiro influyen factores tales como a nivel de las destrezas técnicas y tácticas en la preparación física y psíquica, etc. (Talaga, 2000, pág. 59)

El éxito del tiro depende en gran medida, de si se ha ocupado la posición correspondiente, distancia ángulo. Si el tiro se ejecuta durante un ataque corporal del adversario, tiene que realizarse con la pierna que está más distanciada de él.

6.3.9 El ataque colectivo

El desarrollo y la realización del ataque dependen fundamentalmente de las acciones colectivas. Nosotros hablamos de ataque colectivo cuando participan dos o más jugadores en un juego de conjunto. En el ataque colectivo las acciones individuales de los jugadores tienen que subordinarse a la combinación táctica común.

El principio esencial del ataque colectivo es el esfuerzo por alcanzar una superioridad numérica sobre el adversario y lograr situaciones ventajosas para hacer el gol. Entre los medios básicos de ataque colectivo tenemos: Carrera en espacio libre, juego sin balón pase, recepción del balón. (Talaga, 2000, pág. 59)

6.3.10 La carrera al espacio libre

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

En relación con la frecuencia de la carrera del espacio libre, puede afirmarse que durante toda la competencia es necesaria y los jugadores poseen buena preparación física pueden resolver esta tarea de forma óptima. (Talaga, 2000, pág. 59)

Si un jugador posee el balón el deportista tiene que estar preparado para colaborar directamente con él. Por medio de un juego sin balón este jugador atrae la atención del adversario hacia sí mismo y posibilita la acción del compañero. Si el contrario posee el balón, entonces hay que impedir que haga un pase hacia adelante mediante el marcaje correspondiente. Independencia de donde se encuentre el balón, las actividades del jugador en el marcaje y el juego sin balón son diferentes.

Cuando el adversario posee el balón dentro de nuestro tercio de terreno los delanteros no deben rodearlo, si no que con los movimientos adecuados tiene que crear las condiciones favorables para incorporarse a una acción ofensiva cuando le sea arrebatado el balón, al contrario. (Talaga, 2000, pág. 59)

6.3.12 Elaboración de un esquema de entrenamiento

Conviene saber que la improvisación y las malas preparaciones representan el mejor sistema de plantear en poco tiempo problemas al equipo, pero que, por otra parte, es necesario que se aproveche al máximo y de una manera responsable cada entrenamiento (tanto si se tratará de práctica de fútbol como de preparación física), y el breve espacio de tiempo que se le dedica. Partimos de lagunas reglas esenciales, que hacen su aparición en cada entrenamiento.

Es importante, sobre todo para la preparación física, que estas subdivisiones (adaptadas a la índole del entrenamiento) reaparezcan constantemente en su constitución. De hecho, la preparación propiamente dicha comienza con anterioridad al momento en que el jugador pisa el terreno de juego.

6.3.13 El calentamiento

Se inicia el calentamiento por la flexibilidad y el calentamiento de los músculos, a modo de preparación de los esfuerzos del entrenamiento propiamente dicho. Para el calentamiento se puede utilizar un método muy apreciado por los jugadores (y no menos fácil para el entrenador): el calentamiento libre, en el que cada jugador realiza por iniciativa propia algunos ejercicios. Cabe también llevar a cabo un calentamiento dirigido, lo que es aconsejable toda vez que su duración, su naturaleza e intensidad guardan estrecha relación con el contenido del entrenamiento principal.

El calentamiento tiene la mayor importancia, muy especialmente en lo que atrae a la preparación física. Durante el calentamiento, puede darse ya una idea al jugador de lo que le espera, y esto le prepara mentalmente.

a. El entrenamiento propiamente dicho

Bajo la forma de ejercicios, de circuitos, de pequeños juegos y partidos, llevamos a cabo un programa determinado con el fin de mejorar y a continuación mantener la forma física.

b. Retorno a la calma o relajamiento

Es una parte muy importante, durante la cual el jugador recobra la tranquilidad, y que desgraciadamente suele relegarse muy deprisa a segundo término.

Como entrenadores, debemos procurar que los jugadores no se precipiten al vestuario apenas terminado los últimos esfuerzos, sino que nos esforcemos para que acudan a ellos después de algunos ejercicios apropiados, incluso recogiendo el material, todo caso con un ritmo de pulsaciones inferior a (Talaga, 2000, pág. 100)

El contenido de estas distintas partes debe estructurarse en relación con las posibilidades de los jugadores y el programa previsto.

El éxito de una buena preparación física no depende de medidas espectaculares que se pretende hacer cumplir, ni siquiera de la utilización de numerosos aparatos de difícil empleo. Teniendo en cuenta las fechas de la temporada elaboramos una sesión de entrenamiento simple pero atractivo siguiendo siempre una curva ascendente.

6.3.14 Algunos puntos son importantes

No dejar demasiado rato inactivo a los jugadores (por ejemplo, dándoles explicaciones) y sobre todo jamás en tiempo frío, ventoso, húmedo o después de un periodo de esfuerzos. Con algo de organización, se puede hacer correr a los jugadores a una marcha moderada durante estos momentos.

Si se han previsto algunos ejercicios importantes difícilmente realizables en el momento del entrenamiento a causa de las condiciones atmosféricas, valdrá más pasar a otra fase mejor que propiciar problemas.

Explicar brevemente el contenido del entrenamiento, sin dejarse llevar nunca por digresiones en materia táctica que no interesa a nadie. Si en alguno de varios jugadores el afán de entrenar, o incluso el de jugar, disminuye, incumbe al entrenador a jugar averiguar las causas. Estos pueden obedecer a diferentes razones o ser de distintos órdenes: En el propio jugador: el lugar que ocupa (o no) en el equipo, la alimentación, dificultades de orden familiar, condición o forma de vida, problemas de comunicación. Ajenas al

jugador: club, otros jugadores, enfoque insuficiente o equivocado o el propio entrenamiento.

6.3.15 Tareas y plan de trabajo del entrenador

El entrenador es el responsable de formar y educar a los jugadores. Dado el carácter de su trabajo, se aúnan a su actividad las tareas de un educador y las de un formador.

Tanto el contenido y los métodos de trabajo, como el carácter y la organización de la actividad, tienen que considerarse como elementos de trabajo pedagógico. La actividad del entrenador está en el punto de mira de la opinión pública. Los resultados del trabajo de este son comentados y valorados por los observadores. Por este motivo, le entrenador tiene gran responsabilidad social en los resultados deportivos y educativos. (Talaga, 2000, pág. 100)

La función pedagógica esta entre los elementos más importantes de la profesión del entrenador, además, tiene que afirmarse que le entrenador es al mismo tiempo, organizador y agitador del deporte. El elevado nivel deportivo y los nuevos conocimientos en la esfera de la ciencia deportiva han elevado el rango de esta progresión, sin embargo, esto plantea muchas exigencias al entrenador. El complejo sistema de entrenamiento y los grandes requisitos para la formación integral, le plantean al entrenador tareas difíciles.

6.3.16 Tareas del entrenador antes de las competencias, durante estas y después de ellas.

El comportamiento del entrenados requiere un análisis especial antes del juego, durante este y después. La competencia, principalmente los campeonatos, son, en cierto sentido, una prueba

para la madurez estratégica y táctica del entrenador. Las reglas de comportamiento del entrenador no han sido elaboradas aun, ni existen esquemas vigentes al respecto.

Este problema se discute desde hace años con mucho énfasis, por este motivo hay que analizar con mayor profundidad las formas y los principios que, al respecto, han conducido a valoraciones de carácter subjetivo.

Antes del juego. El proceso de entrenamiento tiene como objetivo alcanzar rendimientos máximos. La primera etapa de trabajo de entrenamiento se le ha calificado como periodo preparatorio, debido a que durante este lapso son preparados los jugadores con miras al periodo de competencia. La completa concentración psíquica y ña movilización de las fuerzas, se realiza inmediatamente antes del juego y durante la competencia. El plan táctico para un juego se elabora de ante mano y es completado por el entrenador durante los preparativos del juego; de esta manera surge la interrogante, de cuanto hay que discutir el plan y lo que este debe contener. (Talaga, 2000, pág. 100)

Durante el juego. Después de que el árbitro da la señal que indica el inicio, el entrenador hace funcionar el cronometro y observa entonces el desarrollo del juego desde un lugar seleccionado por los organizadores existen muchas opiniones de cómo reacciona ele entrenador de futbol, en relación con las acciones de sus jugadores y con las situaciones que surgen durante el juego.

Es conocido que el entrenador de fútbol, contrariamente a los de baloncesto y balón mano, tiene pocas posibilidades de ponerse en contacto con los jugadores durante el partido. En las disciplinas señaladas anteriormente, las reglas permiten al entrenador utilizar el tiempo para cambiar a los jugadores.

Después del juego. Inmediatamente después del juego no debe discutirse principalmente cuando los entrenadores, los jugadores y los funcionarios se sienten

incomodos a causa de una derrota. En estos no debe haber ninguna persona ajena que comente sobre la victoria o la derrota. (Talaga, 2000, pág. 100)

Antes o después del entrenamiento, se debe hacer una valoración exacta del juego, basándose en el desarrollo de este y en las opiniones de los jugadores. Después de discutir todo el juego, los jugadores hacen uso de la palabra y finalmente hacen un resumen.

6.3.17 Principios para la organización y planificación del entrenamiento

Principio de la mutua sintonía de las decisiones sobre el entrenamiento. Por lo general, las decisiones necesitan una armonización entre las distintas tareas, que en parte divergen una de otras, estas discrepancias resultan, sobre todo, de exigencias de rendimiento específicas. (Talaga, 2000, pág. 46)

Principio de la eficacia. La inactividad deportiva ha de conseguir siempre el mayor grado de eficacia posible con vistas a los objetivos del rendimiento planteados.

Principio de la planificación. Los procesos a largo plazo, como por ejemplo los que se diseñan para los deportistas de elite, se deben subdividir en etapas de varios años relativamente independientes unas de otras; para cada una de estas hay que plantear objetivos específicos y puntos relevantes en los planos metodológicos y de contenidos.

Principio de especificidad. Los procesos de entrenamiento han de dirigirse siempre a los objetivos con algún atractivo, que se puedan alcanzar en periodos de tiempo abarcables.

Principio de la armonización entre la evolución del rendimiento general y el específico. En todas las etapas evolutivas se ha de

mantener una relación armónica entre los medios de entrenamiento generales y los propios de cada modalidad deportiva, de acuerdo con los objetivos de cada momento. De esta forma se asegura la continuidad evolutiva, o sea, el mantenimiento de la capacidad de rendimiento tanto general como propio de la modalidad.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

Elaborar una Guía didáctica de ejercicios para mejorar los procesos metodológicos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol.

6.4.2 Objetivos específicos

- Planificar actividades mediante ejercicios previamente seleccionadas según la edad para mejorar los fundamentos físicos y técnicos del fútbol.
- Mejorar la condición física, técnica mediante la selección adecuada de procedimientos de entrenamiento para los deportistas que entrenan en el Club deportivo el Edén de la ciudad de Quito
- Socializar a los entrenadores la Guía didáctica de ejercicios para mejorar los procesos metodológicos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol en los niños.

6.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Beneficiarios: Entrenadores y deportistas del Club el Edén

6.6 Desarrollo de la propuesta

PRESENTACIÓN

Todo el proceso de entrenamiento se organiza en forma de ciclos, de sus eslabones elementales hasta las etapas de muchos años. El organizar el entrenamiento hay que partir de la necesidad de repetir sistemáticamente los elementos principales de su contenido, y modificar al mismo tiempo sus tareas, conforme a la lógica de alternación de las fases, etapas y periodos del proceso de entrenamiento. En estas etapas deben estar los mejores entrenadores, donde sienten las bases en las edades tempranas, también el entrenador debe utilizar objetivamente los medios y métodos de entrenamiento, hay que encontrarles el lugar correspondiente en la estructura de los ciclos (ya que cualquiera de los ejercicios, medios y métodos por más activos que fueron, pierden su eficacia sino son aplicados en el tiempo y lugar oportuno, sin tener en cuenta las particularidades de las fases, etapas y periodos del entrenamiento.

Hay que racionar y normalizar las sobrecargas de acuerdo a las regularidades del reemplazo de las fases, las etapas y los periodos de entrenamiento, en estas etapas no se debe descuidar los periodos de adaptación, la preparación multilateral y los aspectos de la preparación de la iniciación deportiva, respetando como se ha dicho en párrafos anteriores la edad biológica y cronológica de los deportistas. Para la enseñanza de los fundamentos del fútbol se debe empezar primeramente familiarizando con el balón, es decir aplicando los principios pedagógicos, es decir ir de lo más fácil a lo más difícil, la preparación física siempre se le debe realizar con el implemento, para que tenga una plena adaptación al nuevo medio.

TALLER N° 1			
Tema: Correr hacia adelante			
Objetivo: Mejorar la técnica de carrera mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la condición física			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Repetición
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
Carrera por números con tarea adicional, técnica de carrera, velocidad, agilidad. Los jugadores llamados tienen que rodear a uno o dos de sus compañeros, antes de atravesar el círculo central. Indicaciones. También se puede llamar a dos números a la vez			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
caminar durante 5 minutos			
Estiramiento general.			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 2			
Tema: Arrancadas y paradas			
Objetivo: Mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Continuo
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
trote suave			
saltos suaves			
estiramiento			
caminar en talones			
caminar en puntas de pie			
Parte Principal 40 minutos			
Carrera por números, arrancar, pasar, agilidad, concentración. Los jugadores corren en dos (o más, hasta cinco) grupos iguales. Se colocan según el dibujo. Cada línea horizontal recibe números correlativos. Los números que son llamados corren hacia atrás, hacia adelante y vuelven a su sitio, indicación, utilizar una señal óptima.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Trote suave durante 5 minutos			
Estiramiento			



Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 3			
Tema: Correr hacia atrás y lateralmente			
Objetivo: Desarrollar la capacidad anaeróbica en los estudiantes mediante ejercicios previamente establecidos para elevar los niveles de resistencia.			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Intervalo
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
trote alternado rodillas y talones			
Parte Principal 40 minutos			
El círculo flexible, correr hacia atrás. Los jugadores forman un círculo cogiéndose de las manos. Un jugador que se encuentra en el interior del círculo intenta, corriendo o fintando, tocar el círculo. Los jugadores del círculo tratan de esquivarse corriendo hacia atrás sin soltarse de las manos.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Correr alrededor de la cancha			
Estiramiento			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 4			
Tema: Juegos para fintar			
Objetivo: Mejorar la capacidad aeróbica en los estudiantes mediante actividades propias de esta actividad para mejorar la agilidad.			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Mando Directo
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Trote a una intensidad de 40% de velocidad			
elongación del tren inferior			
trote suave			
saltos pequeños			
Skipping			
Parte Principal 40 minutos			
Juego de persecución en su forma básica, agilidad, cambios de dirección. Un jugador, el perseguidor, trata de tocar a uno de los demás jugadores para convertirse así, a su vez, en perseguidor. Indicación. Se puede jugar también con dos o tres perseguidores.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Carrera continua durante 5 minutos			
Estiramiento			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 5			
Tema: Carreras de calentamiento			
Objetivo: Calentar los diferentes segmentos corporales mediante ejercicios previamente establecidas para mejorar su velocidad de reacción en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Asignación de tareas
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico		 <p style="text-align: center;">Autor: Deleg Torres Antonio</p>	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
bicicleta invertida			
caminatas			
estiramiento de las extremidades inferiores			
Parte Principal 40 minutos			
A pasa siempre a B, B siempre a C, etc. Se pasa el balón siempre en el mismo orden entre los miembros del grupo que se mueven libremente dentro de un espacio determinado. Después de pasar, el jugador realiza rápidamente, un ejercicio gimnástico, cuatro saltos, cuatro flexiones del tronco hacia adelante, cuatro rotaciones de brazos hacia adelante, cuatro saltos desde cuclillas.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramiento de los miembros inferiores			

TALLER N° 6			
Tema: Desarrollo de la velocidad a través del juego			
Objetivo: Desarrollar la velocidad e mediante ejercicios propios para la actividad para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Mixto
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
caminatas			
skipping			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Los balones se quedan dentro del campo, técnica de carreras de conducción. Se encuentran dos grupos en dos campos, uno con balón y el otro sin balón. El grupo x conduce el balón y el grupo O realiza ejercicios de movilidad y de agilidad. Después del silbido del entrenador los grupos cambian de campo, pero los balones se quedan: así se cambian automáticamente las tareas.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Estiramiento			



Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 7			
Tema: Juegos de agilidad entre pequeños grupos			
Objetivo: Desarrollar la agilidad mediante actividades previamente seleccionadas para elevar los niveles de velocidad en un encuentro			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Resolución de Problemas
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico		 <p style="text-align: center;">Autor: Deleg Torres Antonio</p>	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
bicicleta sentados			
bicicleta invertida			
estiramiento de las extremidades inferiores			
skipping			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Muchos equipos, jugar al fútbol en un campo pequeño. Dos equipos, divididos en pequeños grupos, se enfrentan en campos pequeños. Según el sistema de competición, los ganadores juegan una competición en el campo n1 y los perdedores en el campo n2. Disputar la competición en un tiempo determinado.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar			
Estiramientos			

TALLER N° 8			
Tema: Entrenamiento de la agilidad en el fútbol			
Objetivo: Mejorar la agilidad en los estudiantes mediante circuitos para desarrollar los niveles de velocidad de reacción y aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Descubrimiento Guiado
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
carreras con obstáculos			
carrera laterales			
taloneo			
skipping			
Parte Principal 40 minutos			
Dos guardametas, conducción, lucha, entre dos. Se juega en la sala. Se divide la sala por su longitud en tres partes. Se enfrentan seis equipos de tres jugadores cada uno en forma de torneo. De cada equipo hay dos jugadores en la portería y los otros juegan 1x1. Después de un minuto se intercambian los jugadores y después de tres o cuatro equipos.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.	Autor: Deleg Torres Antonio		
Estiramiento general			

TALLER N° 9			
Tema: Conducción del balón			
Objetivo: Mejorar la conducción del balón mediante trabajos en circuitos para aplicar en un encuentro de fútbol.			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Repetitivo
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote con taloneo			
caminar en puntas de pie			
Parte Principal 40 minutos			
Slalom paralelo, conducción, habilidad, ritmo. Número de jugadores indefinido. Competición de conducción en slalom 1x1. Faltas; dejarse un banderín, tirarlo. Decidir quien ha ganado, verificar quien hace en menor número de faltas, quien llega primero a la meta			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Efectuar multisaltos a diferentes alturas			
Estiramiento			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 10			
Tema: Conducción con oposición			
Objetivo: Mejorar la conducción del balón mediante variedad de ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Continuo
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
caminar alrededor de la cancha			
trote suave en línea recta			
trote levantando rodillas			
trote alternado rodillas y talones			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Los malabaristas de los toques y de conducción, toques, conducción. Número de parejas indefinido. Competición 1x1. El jugador A1 conduce el balón una vez alrededor del campo. A2, mientras tanto realiza toques, después se cambia el papel. Describir los toques; libre, solo con el pie derecho (o izquierdo), solo con la cabeza, ¿Quién consigue más toques?</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar toques de balón de manera adecuada			
Estiramiento			



Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 11			
Tema: Acciones defensivas en igualdad o superioridad			
Objetivo: Desarrollar las acciones defensivas en igualdad o superioridad mediante trabajos en circuitos para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Mixto
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Desplazamiento en zigzag			
Desplazamiento en diagonal			
Desplazamiento de espaldas			
Desplazamiento en cuadrúpeda			
Parte Principal 40 minutos			
Realiza el análisis de las acciones defensivas para que los atacantes no lleven el balón a la línea de banda más cercana o más alejada. Plantar el balón en la línea de fondo o llevar el balón al lugar indicado por el entrenador. Atacar a una portería. Atacar o defender portería y un balón, atacar la línea de banda, portería y balón.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejercicio de aplicación			
Estiramiento			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 12			
Tema: Análisis de las acciones defensivas en igualdad o superioridad			
Objetivo: Desarrollar de las acciones defensivas en igualdad o superioridad mediante ejercicios seleccionados y aplicar en un encuentro de fútbol.			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Asignación de tareas
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminatas continuas de 5 minutos.			
Caminar en puntas de pies.			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Parte Principal 40 minutos			
El poseer ataca ante un portero y un defensor; el atacante si hace el gol se encara con otro balón al portero de un lateral del campo y si el defensor defiende bien y no le hacen gol será el que ataca a la portería lateral y el orto intenta defender su portería; sí lo logra se atacará a la tercera portería ¿Quién de los dos ataca mejor			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar ejercicios de flexibilidad con naturalidad			
Ejercicios de relajación.			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 13			
Tema: Desarrollo de situaciones de 1 contra 1			
Objetivo: Mejorar las situaciones del 1 contra 1 mediante ejercicios previamente establecidos para ejecutar movimientos en un campo de fútbol.			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Resolución de problemas
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico, un balón y la portería			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Caminar con puntas de pies hacia dentro.			
Caminar con puntas de pies hacia afuera.			
Parte Principal 40 minutos			
El entrenador lanza el balón al aire para que los dos componentes lo disputen; el que logra sus posesiones le efectúa un pase hacia el entrenador y el defensor debe intentar interceptar el balón y se retorna a la posición inicial			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejercicios de flexibilidad			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 14			
Tema: Dominar el balón con las diferentes superficies de contacto			
Objetivo: Mejorar el dominio de balón mediante la selección adecuada de ejercicios para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Descubrimiento guiado
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico Cancha de fútbol, balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote lateral			
Trote con cambios de dirección			
Parte Principal 40 minutos			
Un balón por cada jugador. El jugador o estudiante el mayor número de toques posible, evitando que el balón caiga al suelo, golpeando el balón varias veces hasta que caiga. Este ejercicio se puede hacer solamente con la punta del pie, rodilla, o cabeza o todas las superficies antes nombradas, en forma alternada.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Dominio de balón, diferentes superficies de contacto.			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 15			
Tema: Dominio de balón con las diferentes superficies de contacto			
Objetivo: Mejorar el dominio de balón mediante la utilización de estrategias lúdicas adecuadas para aplicar la técnica en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Repetitivo
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico, balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Correr combinando skipping y taloneo			
Trote lateral			
Parte Principal 40 minutos			
Un balón para cada jugador. El jugador realiza el mayor número posible de toques, evitando que el balón caiga al suelo, utilizando diferentes superficies de toque según la secuencia, ejemplo pie derecho, izquierdo, muslo derecho e izquierdo, cabeza, muslo, derecho e izquierdo			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Dominio de balón, diferentes superficies de contacto.			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 16			
Tema: Conducción con las diferentes superficies de contacto			
Objetivo: Mejorar la conducción a través de la utilización de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Continuo
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote lateral			
Trote con cambios de ritmo			
Parte Principal 40 minutos			
Los jugadores conducen el balón por el pasillo formado por los conos, al llegar a la altura de cada uno se debe parar el balón con la planta del pie y continuar conduciendo hasta los otros conos. Este mismo ejercicio se puede hacer con algunas variantes para cumplir con el objetivo propuesto.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar los diferentes tipos de conducción			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 17			
Tema: Conducción trayectoria en zigzag			
Objetivo: Mejorar la técnica de la conducción mediante ejercicios seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Intervalado
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote diferentes direcciones			
Carrera continua			
Parte Principal 40 minutos			
Cada jugador debe realizar todo el recorrido tal como indica el grafico. Una vez finalizado el recorrido el jugador debe volver al lugar de salida. Cada jugador con su balón conduce en líneas recta por el terreno de juego mientras el jugador debe situarse al frente del grupo conduciendo por entre los integrantes del grupo			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar la conducción de manera adecuada			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 18			
Tema: Control y pase de pelota			
Objetivo: Mejorar la técnica de control y pase de pelota mediante ejercicios previamente seleccionados para aplicar en el fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Directo
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote alrededor de la cancha			
Carrera continua con skipping			
Parte Principal 40 minutos			
Desarrollo de técnicas de pase de la pelota de corto, medio y largo alcance y control de la pelota en el suelo y en el aire. El equipo se divide en grupos más pequeños en un área de 18 x 9 metros (más larga en el caso de pases largos. Los jugadores se disponen en dos hileras una frente a otra, con una pelota en los pies del primer jugador de una de las hileras. Este procede a pasar directamente al primer jugador de una de las hileras.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar la mecánica de control y pase.			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 19			
Tema: Ejercicios de pase uno dos			
Objetivo: Enseñar la técnica de pared de corta, media y larga distancia mediante la selección de ejercicios para aplicar en el fútbol.			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Indirecto
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Carrera alrededor de la cancha			
Trote suave y rápido			
Parte Principal 40 minutos			
Un grupo de jugadores se sitúan en filas y permanecen diagonalmente opuestos unos con otros en un área de una anchura aproximada de 27 x18 metros de superficie. Se coloca un poste en el centro del área. El primer jugador de una de las hileras lanza un pase firme a los pies del siguiente jugador del lado opuesto que se aproxima en ángulo abierto para llegar a la pelota. Este último pasa entonces la pelota tocándola una sola vez detrás del poste de forma que coincida con el jugador.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar la técnica del pase			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 20			
Tema: Juego del rondo			
Objetivo: Desarrollar las técnicas de pase, control y posesión de la pelota mediante ejercicios seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Mixto
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Correr alrededor de la cancha			
Trote de skipping y taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
En área de 9x9 metros, cuatro jugadores juegan al fútbol de tres contra uno. El jugador que actúa como defensa debe llevar una camiseta o alguna señal de colores brillantes para ser identificados con facilidad. El juego se inicia con tres atacantes jugando el fútbol de dos o tres contactos, con el defensor que trata de atrapar la pelota y sacarla del cuadrado. Los grupos pueden jugar durante periodos de tiempo acordados por el entrenador, como por ejemplo 45 segundos, antes de intercambiar sus papeles.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar la técnica del pase			



Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 21			
Tema: La conducción de balón en el fútbol			
Objetivo: Enseñar la técnica de la conducción para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Asignación de tareas
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote con cambios de frente			
Trote lateral con skiping			
Parte Principal 40 minutos			
Con uno y otro pie, en línea recta en curva, en zigzag. Alternando pies y cambiando de ritmo. Drible con marcaje. Pareja uno. Un drible con la pierna más alejada del contrario que lo presiona. Drible con cambio de dirección y avanzando. Tres jugadores en hileras. El driblador trata de vencerlos a todos. Los defensores pueden defenderse lateralmente en su intento de quitarle el balón del atacante.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar la conducción de manera aceptable			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 22			
Tema: Conduzco y paso el balón (Iniciación al fútbol)			
Objetivo: Mejorar el lanzamiento al cesto, mediante la utilización adecuada de estrategias lúdicas, para ejecutar con una técnica aceptable.			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Resolución de Tareas
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote moviendo brazos adelante			
Trote lateral			
Parte Principal 40 minutos			
Por clubes en hilera con un balón y frente a estos unas banderolas, para realizar el ejercicio indicado, con el propósito de que los estudiantes aprendan estos fundamentos a través del juego. A la señal el primer alumno sale conduciendo el balón hasta la banderola, donde lo topará y hará un pase largo, al siguiente compañero.		<p style="text-align: center;">Autor: Deleg Torres Antonio</p>	
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Conducir y pasar de manera aceptable.			

TALLER N° 23			
Tema: Triangulación (Iniciación al fútbol)			
Objetivo: Mejorar la triangulación del balón mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Descubrimiento guiado
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote diferentes direcciones			
Carrera continua a diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
Tres hileras con entrada y tiro. Hilera central 1 pasa a la hilera derecha. 2 Corta por detrás de la hilera derecha y rebota 3 pasa a la hilera derecha 4 Va a la hilera izquierda. Hilera derecha 1 Parte y recibe pase de la hilera central. 2 Pasa a la hilera izquierda 3 va a la esquina y ejecuta un giro de reverso. 4 recibe pase de la hilera central. 5 Pasa al siguiente jugador de la hilera izquierda. 1 Parte y recibe pase de la hilera derecha.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Efectuar la técnica de pase de manera aceptable.			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 24			
Tema: Conducción del balón en el fútbol			
Objetivo: Mejorar la técnica de la conducción del balón mediante ejercicios seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Repetitivo
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico, balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote con cambios de ritmo			
Skipping y taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
En un espacio delimitado de 10x10 m todos los jugadores llevan el balón a su gusto, el que pierde su balón por una línea o lo hace chocar contra el de otro hace dos planchas, antes de continuar con sus regates, un jugador conduce como director del juego, cuando el director de juego detiene su balón con la planta del pie, todos los demás lo imitan.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar diferentes tipos de conducción de manera adecuada.			



Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 25			
Tema: Recepción y control de pases a media altura y altos			
Objetivo: Mejorar la técnica de recepción y control de pases a media altura y altos mediante ejercicios propios para aplicar en el fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Continuo
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico, balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote con movimientos de brazos			
Trote con diferentes ritmos			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Varias porterías de banderines distribuidos al azar en el campo, cada jugador con un balón, grupos de dos jugadores juegan con un balón cada grupo, en movimiento de carrera libre, lanzamiento del balón sobre el compañero que se desmarca, también como el voleibol y recepción y control con la cara interna y externa, o bien libremente, para atravesar una portería con el balón en los pies.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Ejecutar adecuadamente el control y recepción de balón			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 26			
Tema: Relevos corriendo y conduciendo			
Objetivo: Mejorar la técnica de cadera y conducción mediante ejercicios previamente establecidos para su respectiva aplicación en un encuentro de fútbol.			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Intervalado
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Correr diferentes direcciones			
Correr con cambios de dirección			
Parte Principal 40 minutos			
Los jugadores forman columnas. El primer jugador de cada columna conduce a lo largo de 11 o 15 metros y luego detiene la pelota con la planta del pie antes de correr de vuelta a su columna y enviar al hombre siguiente. El segundo jugador corre hacia adelante, conduce el balón de vuelta hacia la columna.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar los relevos de conducción del balón de manera aceptable.			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 27			
Tema: Relevos en parejas corriendo y conduciendo			
Objetivo: Mejorar la técnica de carrera mediante la utilización adecuada de ejercicios para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Lúdico
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote suave alrededor de la cancha			
Trote lateral			
Parte Principal 40 minutos			
Los jugadores se forman en parejas y se sitúan sobre la línea de medio campo. Uno de sus miembros tiene una pelota y cuando se inicia el juego, comienza a conduciendo a toda velocidad hacia una de las porterías. Al alcanzar el borde del área detiene la pelota con la planta del pie, correr dando la vuelta a la portería.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Carreras con cambio de dirección			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 28			
Tema: persecución con el balón			
Objetivo: Mejorar la técnica de la conducción para aplicar en un encuentro de baloncesto			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Directo
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote realizando circulo de brazos			
Trote lateral con cambios de frente			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Todos los jugadores van conduciendo el balón por el campo. Hay tres cazadores con el balón en la mano que intentan tocar a los compañeros que conducen el balón. Al ser tocado el compañero se convierte en cazador. El otro coloca el balón en el suelo para conducirlo. Este ejercicio tiene el siguiente objetivo como de orientación, reacción, conducción velocidad.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Conducir libremente			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 29			
Tema: Capacidades de coordinación integradas: Pase de volea			
Objetivo: Mejorar el pase de volea mediante ejercicios previamente seleccionados aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Indirecto
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico Balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Carrera con cambios de ritmo			
Trote y realizar movimientos de brazos			
Parte Principal 40 minutos			
Volea lateral discriminación pases de volea, lanzamiento exacto, seguridad en la recepción. Se forman en parejas de jugadores, cada pareja con un balón. A esta sentado en el suelo, apoyándose con las manos. B está de pie a un lado de su compañero, con el balón en sus manos. B lanza el balón hacia el pie más alejado del compañero. A lo devuelve de volea a las manos de B			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Volea lateral en forma adecuada.			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 30			
Tema: Series de toques de cabeza			
Objetivo: Desarrollar la técnica de toques de cabeza mediante ejercicios seleccionados para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Mixto
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Carrera continua, cambios de ritmo			
Skipping, taloneo, punta de pie			
Parte Principal 40 minutos			
Series de toques de cabeza reacción, toque de cabeza, lanzar. Cada jugador tiene un balón, lo lanza al aire, lo vuelve a jugar hacia arriba con la cabeza y lo recoge con las manos ¿Quién consigue los diez toques de cabeza? ¿Quién puede tocar dos veces seguidos con la cabeza?			
Variante: cada jugador tiene un balón, lo bota con fuerza contra el suelo, lo toca con la cabeza hacia arriba y lo recibe con las manos			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Toques de cabeza adecuadamente			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 31			
Tema: Pase de voleibol			
Objetivo: Enseñar la mecánica de pase de voleibol para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Asignación de tareas
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico, balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Carrera con cambios de ritmo			
Carrera con cambios de dirección			
Parte Principal 40 minutos			
<p>Pase de voleibol, reacción toque de cabeza, pase voleibol. Se toman en parejas de jugadores, cada pareja con un balón. A juega el balón desde una mano con el pie hacia arriba en dirección a B, quien se lo devuelve de cabeza. Si A consigue recibir el balón obtiene un punto.</p> <p>Variante pie cabeza, pie. Se forman parejas de jugadores, cada pareja con un balón. A juega el balón alto hacia B y éste devuelve con la cabeza. A deja botar el balón en el suelo y lo vuelve a pasar con el pie B.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar adecuadamente ejercicios pie, cabeza, pie.			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 32			
Tema: Velocidad sin balón			
Objetivo: Mejorar la técnica de carrera mediante la utilización adecuada de estrategias lúdicas, para ejecutar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Descubrimiento guiado
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Correr libremente por el patio			
Correr en zigzag			
Parte Principal 40 minutos			
Carrera de números, reacción, orientación, velocidad, atención. Los jugadores se colocan de manera que tres jugadores estén a la misma altura. En cada línea hay un número para cada jugador. A la voz del entrenador, los jugadores del mismo número corren primero alrededor corren primero alrededor del cono de delante, después alrededor del atrás para volver a su sitio.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Evaluar técnica de carrera			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 33			
Tema: Juegos para conducción y regate			
Objetivo: Mejorar la técnica de conducción y regate mediante la aplicación de estrategias lúdicas para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Resolución de problemas
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico, balones		 <p style="text-align: center;">Autor: Deleg Torres Antonio</p>	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Correr indistintamente			
Trote lateral con cambios de frente			
Parte Principal 40 minutos			
Se forman dos equipos A y B, emparejamos los jugadores de A con los de B. En el campo grande hay una línea central claramente visible y dos líneas de meta. Para obtener un punto se ha de conducir el balón hasta más allá de la línea de meta contraria. Los jugadores A intentan conducir el balón a cualquier punto tras la línea de meta contraria. B sólo puede defender a partir de la línea central. Cambiar después de cinco toques.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Manejar el balón libremente			

TALLER N° 34			
Tema: Dribling de balón			
Objetivo: Mejorar la técnica la técnica del dribling, mediante la selección adecuada de ejercicios y aplicar en un partido de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Repetitivo
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico, balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Correr libremente			
Trotar alrededor de la cancha			
Parte Principal 40 minutos			
Drible con cambio de dirección. Pareja presionando, por el contrario, avanza driblando y en un momento dado, envía el balón hacia atrás con el talón para continuar driblando en otra dirección. Conducción del balón en un espacio reducido. Esto realizar en el círculo central del campo de juego, 10 o más jugadores con balón tratar de quitarlo, conducir libremente en todas las direcciones posibles.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar el dribling de manera adecuada			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 35			
Tema: La entrega de balón a un compañero			
Objetivo: Dominar la entrega recepción del balón mediante ejercicios previamente establecidos y aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Continuo
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico, balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Correr en forma indistinta			
Correr con cambios de dirección			
Parte Principal 40 minutos			
Por clubes divididos en dos grupos frente a frente y separados a una distancia de 8 a 10 metros, los estudiantes deben entregar el balón. el capitán sale conduciendo el balón con el interior y exterior del pie hasta llegar al otro grupo, donde entregará el balón al primer compañero para que haga lo mismo pasando al final de la fila, los estudiantes deben entregar con cuidado y precisión al compañero.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Entregar el balón de forma correcta			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 36			
Tema: Relevo cruzado			
Objetivo: Mejorar la técnica de relevo cruzado mediante la utilización de ejercicios para aplicar en el fútbol.			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Intervalico
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico, balones		 <p style="text-align: center;">Autor: Deleg Torres Antonio</p>	
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote alrededor de la cancha			
Trote con cambios de dirección			
Parte Principal 40 minutos			
En el campo o en la instalación cubierta los jugadores forman grupos, colocados en forma de cruz. A una señal, los primeros de dos hileras conducen los balones a sus respectivas filas de enfrente, pasándolos a sus compañeros y colocándose al final. Gana el equipo que acabe el relevo más rápidamente. Los balones pueden ser conducidos por los primeros jugadores de las cuatro filas.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Conducción con cambio de dirección			

TALLER N° 37			
Tema: Relevo pendular			
Objetivo: Desarrollar la técnica de relevo pendular mediante la utilización de ejercicios adecuados para la aplicación en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Lúdico
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico balones			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Trote con balón carrera continuo			
Carrera con cambios de dirección			
Parte Principal 40 minutos			
En el campo o en la instalación cubierta juegan varios equipos, divididos en dos grupos. Los grupos están colocados uno frente a otro a unos 25 metros. A una señal el jugador que tiene la pelota la conduce en dirección al grupo de enfrente, pasándola el primero de sus compañeros y se coloca al final de la fila. Gana el equipo que acabe el relevo más rápidamente.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar el relevo pendular técnica			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 38			
Tema: Pases largos y cortos			
Objetivo: Mejorar la técnica de los pases cortos y largos para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Directo
Materiales		Club Deportivo "El Edén" Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Skipping			
Taloneo			
Parte Principal 40 minutos			
Pases largos y cortos con conducción. Los jugadores están colocados. A realiza un pase largo a B y corre en su dirección. B después de haber recibido el balón, lo conduce a la posición B. Por el camino, realiza un pase corto al compañero. A que está corriendo, el cual le devuelve el balón con el mismo tipo de pase. Al llegar a B efectúa un pase largo			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar pases libremente			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 39			
Tema: Pases en tres filas			
Objetivo: Mejorar la técnica de los pases en tres filas para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Indirecto
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Correr elevando rodillas			
Trote realizando movimientos circulares de brazos			
Parte Principal 40 minutos			
Pases en tres filas con cambio de lugar. Los jugadores colocados en tres filas se pasan el balón de forma que su trayectoria marque un triángulo. A continuación de cada pase, corren al final de sus filas respectivamente o de las filas de enfrente.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar los pases cortos y largos			

Autor: Deleg Torres Antonio

TALLER N° 40			
Tema: Recepción del balón			
Objetivo: Mejorar la técnica de recepción del balón para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Método
30 estudiantes		60 min	Indirecto
Materiales		Club Deportivo “El Edén” Quito	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 15 minutos			
Caminar en talones.			
Caminar con el empeine exterior.			
Correr libremente			
Correr en zigzag			
Parte Principal 40 minutos			
Recepción del balón después de la conducción y cambio de lugar. A pasa el balón a B, sale corriendo hacia adelante, recibe el balón que el ha sido devuelto por B, lo conduce durante corto tiempo, lo pasa a C y se coloca en la posición A. Se recibe el balón, lo pasa a D, sale corriendo hacia delante, recibe el balón devuelto por D.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realiza recepción adecuadamente			



Autor: Deleg Torres Antonio

6.7 Impactos

6.7.1 Impacto educativo

Para el entrenamiento o enseñanza de una técnica, el entrenador debe dominar los procesos metodológicos que ayuden a mejorar una habilidad o destreza, para ello debe dominar variedad de métodos, principios, medios de entrenamiento, este dominio repercute en una adecuada ejecución de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol, y por ende en la aplicación en un encuentro de fútbol

6.7.2 Impacto psicológico

La mayoría de ejercicios físicos y técnicos inciden positivamente en los aspectos volitivos como el carácter, temperamento, personalidad, es por ello que los entrenadores deben dominar variedad de ejercicios para incrementar su parte física y técnica. Cuando un jugador gana o sale bien de un encuentro de fútbol, el deportista o estudiante eleva su autoestima y se siente muy bien positivamente para ejecutar una adecuada técnica deportiva.

6.7.3 Impacto social

El objetivo de aplicar estos procedimientos es la de masificar el deporte, es por ello que el entrenador siempre debe incentivar a los estudiantes a que practiquen alguna disciplina deportiva, si bien es cierto el deporte es de conjunto, donde se apoyan unos a otros en la realización de alguna técnica del fútbol.

6.8 Difusión

La socialización de la propuesta se realizó a los directivos, padres de familia y principalmente a los jugadores acerca de cómo se aplicará los

procesos metodológicos para la enseñanza de fundamentos técnicos del fútbol, lo cual después de la socialización salieron muy optimistas y se comprometieron aplicar en los entrenamientos.

6.9 Bibliografía

- Barta Anna (2002) 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica y deportiva Barcelona España Paidotribo
- Blazquez Sanchez, D. (1996). *Evaluar en Educacion Fisica* . Barcelona : inde.
- Bendek (2002) La Educación Física España Inde Publicaciones
- Bompa (2004) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo Madrid España Hispano Europea
- Bruggemann D (2005) Fútbol entrenamiento para niños y jóvenes Barcelona España Paidotribo
- Castejón (2011) Dificultades y trastornos del aprendizaje Madrid España Club Universitario
- Dietrich (2007) La educación psicomotriz (3-8) Barcelona España GRAO DE IRIF S.L
- González, Carlos. (2000). Cualidades físicas Barcelona España. Inde Publicaciones.
- Gutierrez (2004) Entrenamiento físico deportivo y alimentación Brcelona España Paidotribo
- Kanovalova Elena (2006) Educación Física y deporte Cali Colombia Editorial univalle, edu,co
- Ley del deporte 2015
- Martinez Emilio (2002) Pruebas de aptitud física Barcelona España Paidotribo
- Mudarra Juan (2006) Monitor deportivo España Editorial MAD S.L
- Noble (2011) Mas de 200 juegos individuales por parejas y por grupos de niños Madrid Tutor
- Pacheco Rui (2004) Enseñanza y entrenamiento del fútbol 7 Barcelona España Paidotribo
- Planells J (2002) Enciclopedia de los deportes Espña Melsa
- Plia M (2000) Fundamentos técnicos de la Educación Física Espña Pila Teleña

Riera Joan (2005) Habilidades en deporte Barcelona España Inde Publicaciones

Rodríguez, Pedro. (2002). Perspectivas de actuación en Educación Física. España. Pedro Rodríguez.

Sains Pilar (2005) Metodología global para el entrenamiento del portero de fútbol Sevilla España Wanceulen editorial deportiva

Sánchez E (2005) Cómo superar las pruebas físicas de las oposiciones Sevilla España MAD S.L

Sans Alex (2002) Entrenamiento Barcelona España Paidotribo

Talaga Jersy (2000) Entrenamiento del fútbol Habana Cuba Pueblo y Educación

Vásquez Santiago (2002) Fútbol conceptos de la técnica Madrid España Esteban Sanz

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

Torres César (2009) La formación del educador deportivo con balonmano nivel I Sevilla España Wanceulen Editorial deportivo

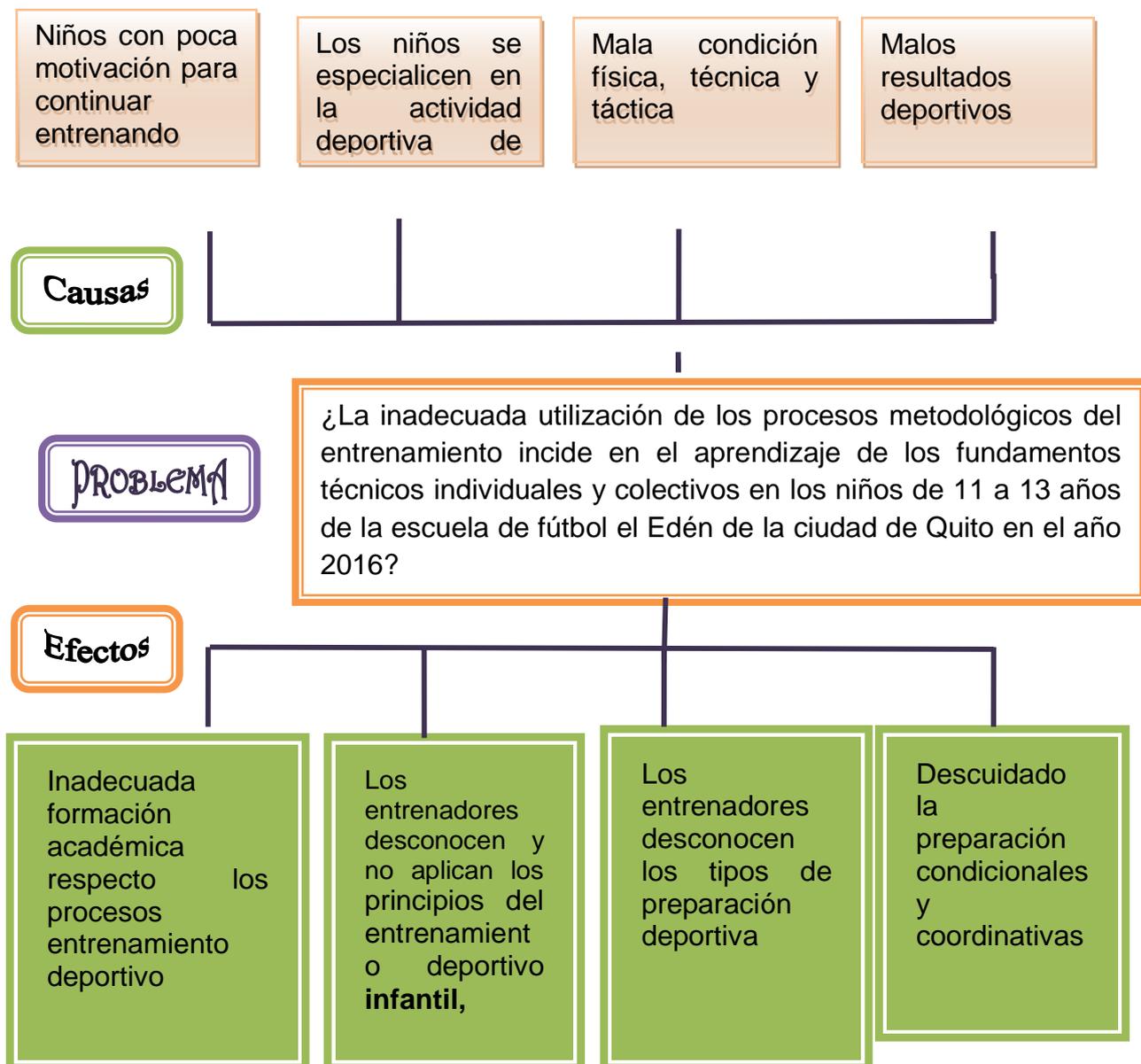
Verhoshanky Yuri (2003) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo Barcelona España Paidotribo

Wien Horts (2013) Fútbol a la medida del niño México Trillas

ANEXOS

Anexo N° 1 Árbol de problemas

ÁRBOL DE PROBLEMAS



Anexo N° 2 Matriz de coherencia

Formulación del problema	Objetivo general
<p>¿La inadecuada utilización de los procesos metodológicos del entrenamiento incide en el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016?</p>	<p>Determinar los procesos metodológicos que utilizan los entrenadores y su incidencia en el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016</p>
Interrogantes de investigación	Objetivos específicos
<p>¿Cuál es el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca de los procesos metodológicos para la enseñanza del fútbol en los niños?</p> <p>¿Cuál es el nivel de las capacidades condicionales mediante una batería de test físicos a los niños?</p> <p>¿Cuál es el tipo de principios del entrenamiento deportivo que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos?</p> <p>¿Cuál es el nivel el nivel de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol en los niños?</p> <p>¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a mejorar los procesos metodológicos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos individuales y colectivos?</p>	<p>Diagnosticar el nivel de conocimientos que poseen los entrenadores acerca de los procesos metodológicos para la enseñanza del fútbol en los niños de 11 a 13 años</p> <p>Evaluar las capacidades condicionales mediante una batería de test físicos a los niños de 11 a 13 años</p> <p>Identificar el tipo de principios del entrenamiento deportivo que utilizan los entrenadores para el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos</p> <p>Evaluar el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol en los niños de 11 a 13</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa</p>

Anexo N° 3 Matriz categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Constituyen la secuencia de actividades planificadas y organizadas sistemáticamente, permitiendo la construcción de un conocimiento y en particular se articulan con las comunidades.	Procesos metodológicos	Objetivos	Mediatos
			Inmediatos
		Cualidades físicas	Velocidad
			Fuerza
			Resistencia
			Flexibilidad
		Métodos	Continuo
			Repetición
			Intervalo
		Principios	Multilateral
Especialización			
Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción	Fundamentos técnicos del fútbol	Fundamentos técnicos individuales	Dominio de balón
			Conducción
			Dribling
			Recepción
			Cabeceo
			Tiro
		Fundamentos técnicos colectivos	Pase
			La pared
			El relevo
			El juego

Anexo N° 4 Encuesta dirigida a los entrenadores



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA FECYT

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES

La presente Encuesta ha sido diseñada para conocer acerca el estudio de los procesos metodológicos del entrenamiento y su incidencia en el aprendizaje de los fundamentos técnicos individuales y colectivos en los niños de 11 a 13 años de la escuela de fútbol el Edén de la ciudad de Quito en el año 2016, le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado

1. ¿Su conocimiento acerca de la preparación física, en los diferentes periodos de preparación es?

Muy aceptable	Aceptable	Poco aceptable	Nada aceptable

2. ¿Su conocimiento acerca de la preparación Técnica, con respecto a los fundamentos individuales y colectivo es?

De alto nivel	Mediano nivel	Bajo nivel	No conoce

3. ¿Dentro de la preparación de los deportistas, con qué frecuencia utiliza la de preparación psicológica?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4. ¿Dentro de los procesos de la formación deportiva en qué porcentaje usted la imparte la Preparación Teórica a sus deportistas?

10 a 25%	30 a 45 %	50 a 65%	70 a 100%

5. ¿Su nivel de conocimiento sobre la preparación táctica es?

De alto nivel	Mediano nivel	Bajo nivel	No conoce

6. ¿Usted utiliza principios metodológicos en la iniciación deportiva para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7. ¿Al momento de planificar, usted toma en cuenta los principios que orientan el proceso Enseñanza Aprendizaje en los fundamentos técnicos del fútbol?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8. ¿Qué tipo de principios utiliza Ud. para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos?

Principios	Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca
Adaptación				
individualización				
Multilateralidad				
Especialización				

9. ¿Qué principios utiliza con mayor frecuencia para la iniciación deportiva? Señale uno

Principios	Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca
Adaptación individualización				
Multilateralidad				
Especialización				

10. ¿Qué tipo de medios utiliza para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos de fútbol?

Pre deportivos	De coordinación	Con implemento	Sin implemento

11. ¿Según su consideración, cuantos cursos se ha capacitado acerca de los principios del entrenamiento deportivo en el último año?

1 a 2 cursos	3 a 4 cursos	5 o más cursos	Ninguno

12. ¿Según su consideración, usted en las sesiones de entrenamiento que métodos utiliza con mayor frecuencia para desarrollar las cualidades físicas? ¿Señale dos de los más importantes?

Métodos	Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca
Método Continuo				
Método Intervalo				
Métodos repeticiones				
Métodos Control				
Métodos Juego				
Métodos de Competencia				

13. ¿Usted realiza un diagnostico físico y técnico antes de empezar el proceso de preparación deportiva del fútbol?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

14. ¿Usted cuando valora los aspectos físico y técnico antes de empezar el proceso de preparación deportiva del fútbol, lo realiza?

Si	No	A veces

15. ¿Usted para valorar en los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol, lo hace con?

Baremos internacionales			
Nacionales			
Ninguno			

16. ¿Según su opinión considera importante que el investigador elabore y aplique una Propuesta Alternativa para la enseñanza de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol?

Muy importante	Importante	Poco Importante	Nada importante

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo Nº 5 Test físicos

Test de 1000 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	3,59 - 4,15	10 - 8.5
Muy buena	4,33 - 4,46	8 - 6
Buena	5,14 - 5,35	5.5 - 4.5
Regular	6,06 - 6,44	4 - 3
Deficiente	8,50 - 10,48	2.5 - 1

Fuente: Escuela de Futbol El Eden

Test de 50 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	8,0 - 8,2	10 - 8.5
Muy buena	8,4 - 8.7	8 - 6
Buena	8.9 - 9.3	5.5 - 4.5
Regular	9.7 - 10.3	4 - 3
Deficiente	11.2 - 16.1	2.5 - 1

Fuente: Escuela de Futbol El Eden

Test salto largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	183 - 200	10 - 8.5
Muy buena	1.69 - 1.75	8 - 6
Buena	1.51 - 1.59	5.5 - 4.5
Regular	1.38 - 1.45	4 - 3
Deficiente	95 - 1.28	2.5 - 1

Fuente: Escuela de Futbol El Eden

Test de abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	24 - 29	10 - 8.5
Muy buena	21 - 22	8 - 6
Buena	18 - 20	5.5 - 4.5
Regular	15 - 16	4 - 3
Deficiente	10 - 12	2.5 - 1

Fuente: Escuela de Futbol El Eden

Test de fondos en un minuto

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	27 - 29	10 - 8.5
Muy buena	23 - 25	8 - 6
Buena	20 - 21	5.5 - 4.5
Regular	17 - 18	4 - 3
Deficiente	13 - 16	2.5 - 1

Fuente: Escuela de Futbol El Eden

Test de flexión profunda del tronco

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	25 - 26	10 - 8.5
Muy buena	23 - 24	8 - 6
Buena	20 - 22	5.5 - 4.5
Regular	18 - 19	4 - 3
Deficiente	12 - 15	2.5 - 1

Fuente: Escuela de Futbol El Eden

Anexo Nº 6 Ficha de observación

FICHA DE OBSERVACIÓN

Datos informativos:

Institución:

Nombre del deportista:

Fecha:

FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES	DOMINIO CON EL PIE DERECHO								Total %	
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular		%	
	f	%	f	%	F	%	F	%	F	%
Dominio de balón										
Conducción										
Recepción										
Golpeo										
Regate										

FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES	DOMINIO CON EL PIE IZQUIERDA								Total %	
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular		%	
	f	%	f	%	F	%	F	%	F	%
Dominio de balón										
Conducción										
Recepción										
Golpeo										
Regate										

Datos informativos:

Institución:

Nombre del deportista:

Fecha:

FUNDAMENTOS TÉCNICOS COLECTIVOS	DOMINIO CON EL PIE DERECHO								Total %	
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular		%	
	f	%	f	%	F	%	F	%	F	%
El pase										
El relevo										
La pared										
Los juegos										

Datos informativos:

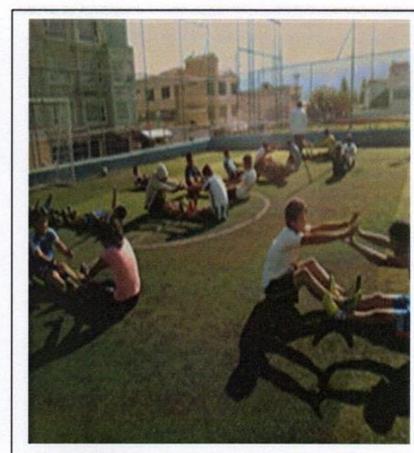
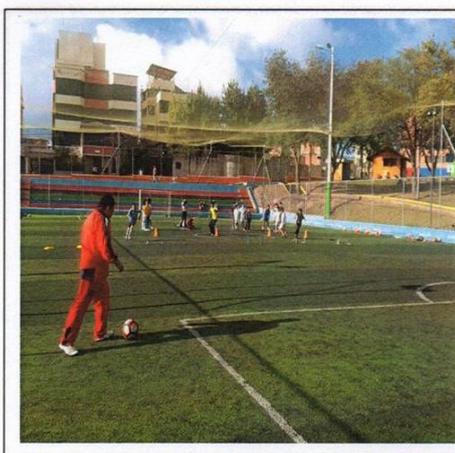
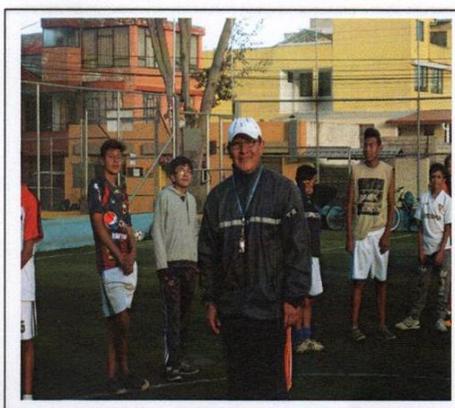
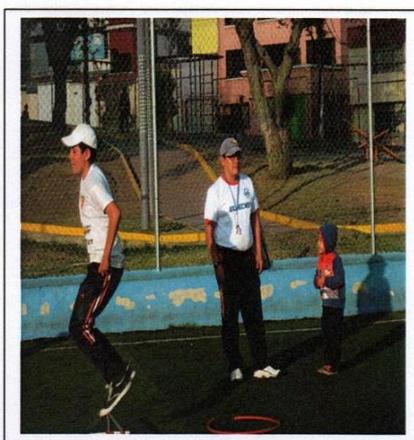
Institución:

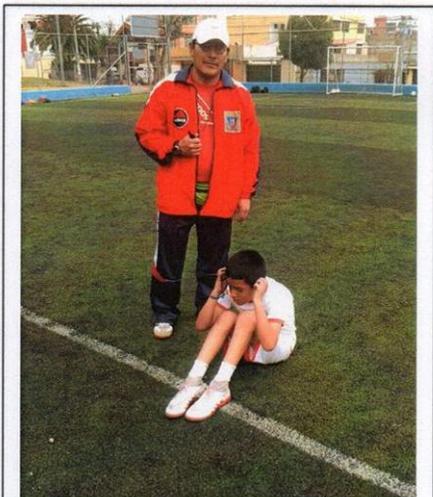
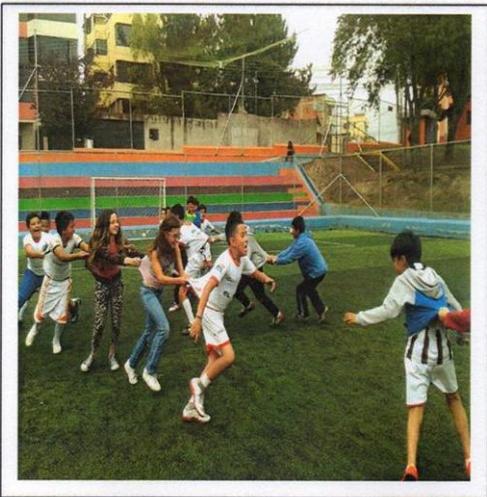
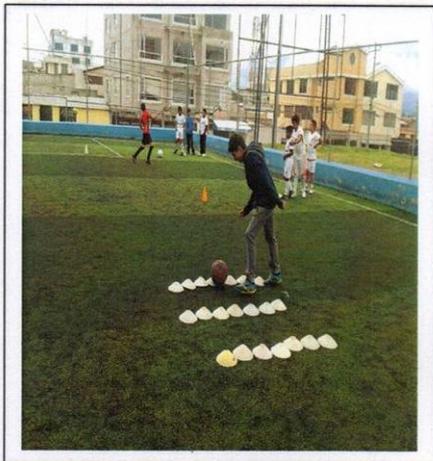
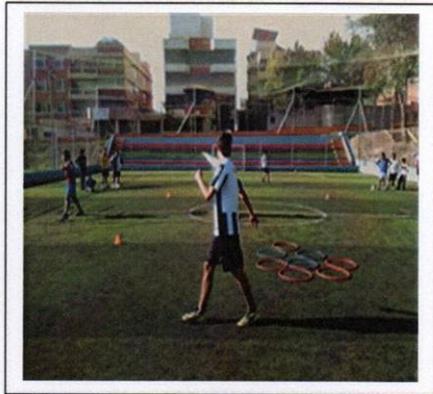
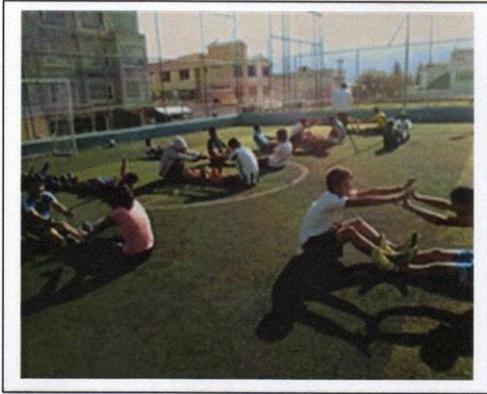
Nombre del deportista:

Fecha:

FUNDAMENTOS TÉCNICOS COLECTIVOS	DOMINIO CON EL PIE IZQUIERDO								Total %	
	Excelente		Muy bueno		Bueno		Regular			
	f	%	f	%	F	%	F	%	F	%
El pase										
El relevo										
La pared										
Los juegos										

Anexo Nº 7 Fotografías





Anexo N° 8 Certificados



CERTIFICADO

El señor ANTONIO FABIAN DELEG TORRES con Cedula de Ciudadanía No. 1715192934, egresado de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT), de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte (UTN), socializó la propuesta de su tesis de grado a los profesores, alumnos, directivos y padres de familia de la Escuela de Fútbol "El Edén"

Faculto al interesado hacer uso del presente para uso exclusivo del mencionado fin.

Atentamente,

UNIÓN AMISTAD Y RESPETO,
Sra. Betty Carpio
PDTA. COMITÉ PRO-MEJORAS BARRIO EL EDEN-SOLCA
C.I 080134125-6
Dir. De los Azafranes E13-59 Y De Los Guayacanes
Tel 2408048 0999259543/ E-mail: bettycarpio7@hotmail.com

COMITE PRO MEJORAS
BARRIO
"EL EDEN"

Quito, 06 de Febrero de 2017



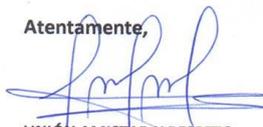
Comité Pro mejoras Barrio Edén - Solca

Teléfonos: 0999 259 543 - 0998 773 329
Mail: promejorasedensolca@outlook.es

CERTIFICADO

El señor ANTONIO FABIAN DELEG TORRES con Cedula de Ciudadanía No. 1715192934, estudiante de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología (FECYT), de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte (UTN), aplicó las encuestas, test y fichas de Observación a los profesores y alumnos de la Escuela de Futbol "El Edén"

Faculto al interesado hacer uso del presente para uso exclusivo del mencionado fin.

Atentamente,


COMITE PRO MEJORAS
BARRIO
"EL EDEN"

UNIÓN AMISTAD Y RESPETO,
Sra. Betty Carpio
PDTA. COMITÉ PRO-MEJORAS BARRIO EL EDEN-SOLCA
C.I 080134125-6
Dir. De los Azafranes E13-59 Y De Los Guayacanes
Tel 2408048 0999259543/ E-mail: bettycarpio7@hotmail.com

Quito, 06 de Febrero de 2017

Urkund Analysis Result

Analysed Document: ANTONIO DELEG TORRES.docx (D25689343)
Submitted: 2017-02-13 21:20:00
Submitted By: afdtorres@gmail.com
Significance: 9 %

Sources included in the report:

CAPÍTULO I-II-III-IV-V.docx (D22158114)
TESIS.docx (D19011500)
CAPÍTULO I.docx (D17524307)
<http://documents.mx/documents/test-o-pruebas-en-el-futbol.html>
<https://g-se.com/es/evaluacion-deportiva/articulos/valoracion-de-la-condicion-fisica-en-jovenes-medida-en-dos-momentos-temporales-separados-por-16-anos-1179>
<http://es.slideshare.net/AndreaNaggive/educacin-fsica-1>
https://canastad2.files.wordpress.com/2009/10/test_condicic3b3n_fc3adsica.docx
<http://www.slideshare.net/AndreaNaggive/educacin-fsica-1>

Instances where selected sources appear:

43



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	171519293-4		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Deleg Torres Antonio Fabián		
DIRECCIÓN:	Quito, De Las Viñas No. E13-121 y De Los Guayacanes		
EMAIL:	afdtorres@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022410928	TELÉFONO MÓVIL	0995692633

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ESTUDIO DE LOS PROCESOS METODOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS EN LOS NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL EL EDÉN DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2016
AUTOR (ES):	Antonio Fabián Deleg Torres
FECHA: AAAAMMDD	2017/02/20
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Antonio Fabián Deleg Torres, con cédula de identidad Nro. 171519293-4, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 20 días del mes de febrero de 2017

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Antonio Fabián Deleg Torres
C.C. 171519293-4



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Antonio Fabián Deleg Torres, con cédula de identidad Nro. 171519293-4 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **"ESTUDIO DE LOS PROCESOS METODOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS EN LOS NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL EL EDÉN DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2016"**, que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 20 días del mes de febrero de 2017

(Firma)

Nombre: Antonio Fabián Deleg Torres
Cédula: 171519293-4