



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### TEMA:

**“ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA DE LAS SELECCIONES DE LOS COLEGIOS ATAHUALPA, TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE, VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA, UNIVERSITARIO, SÁNCHEZ Y CIFUENTES Y YAHUARCOCHA DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013 Y PROPUESTA ALTERNATIVA”**

Trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo.

**AUTOR:**

Edgar

Arturo Túquerres Carlosama.

**DIRECTOR:**

Dr. Elmer Meneses Salazar Msc.

**Ibarra, 2013**

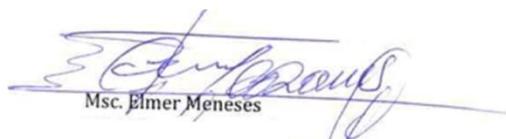
## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

En mi calidad de Director de Tesis de Grado de la especialidad de Entrenamiento Deportivo, nombrado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

### CERTIFICO

Que he analizado el trabajo de Grado cuyo título es: **“ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA DE LAS SELECCIONES DE LOS COLEGIOS ATAHUALPA, TEODORA GÓMEZ DE LA TORRE, VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA, UNIVERSITARIO, SÁNCHEZ Y CIFUENTES Y YAHUARCOCHA DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013 Y PROPUESTA ALTERNATIVA”** presentado por el señor egresado, Edgar Arturo Túquerres Carlosama, como requisito previo para optar el título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo, considero que el presente informe de investigación reúne todos los requisitos para ser sometido a la evaluación del Jurado Examinador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad designe.

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



Msc. Elmer Meneses

C.I. 040075407-3

## **DEDICATORIA**

La presente investigación marca una jornada especial en mi vida, pues es el trabajo al cual me entregue con total constancia y dedicación.

Con todo mi cariño y amor dedico este trabajo a mi familia, mi esposa Bertha Adela y mis hijos Dylan y Mateo quienes han sido mi inspiración y motivación en mi vida, quienes con su apoyo incondicional me han dado fuerzas para no desmayar en esta labor estudiantil.

Dedico el presente a todas las personas que de una u otra manera colaboraron para que pueda culminar con uno de mis sueños que es el ser profesional.

Edgar

## **AGRADECIMIENTO**

Un agradecimiento profundo a Dios quien me dio la vida para poder estar en este mundo y poder haber realizado esta investigación.

A la Universidad Técnica del Norte por haberme brindado la oportunidad de superación y aprendizaje que garantizan un éxito personal y profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología a la Carrera de Entrenamiento Deportivo, con toda su planta docente, quienes contribuyeron en la formación profesional.

Un agradecimiento especial al Dr. Elmer Meneses Director de Trabajo de Grado quien ha guiado y contribuido permanentemente en este trabajo de grado con pautas para su elaboración de manera científica.

Agradezco a las Instituciones quienes me abrieron sus puertas para realizar este trabajo investigativo y poder culminar esta etapa importante en mi vida.

Edgar

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	1
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>3</b>
<b>1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>3</b>
1.1 Antecedentes	3
1.2 Planteamiento del Problema	4
1.3 Formulación del Problema	6
1.4 Delimitación del Problema	6
1.4.1 Unidades de Observación	6
1.4.2 Delimitación Espacial	7
1.4.3 Delimitación Temporal	7
1.5 Objetivos	7
1.5.1 Objetivo General	7
1.5.2 Objetivos Específicos	8
1.6 Justificación	8
1.7 Factibilidad	10
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>11</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO</b>	<b>11</b>
2.1 Fundamentación Teórica	11

2.1.1	Fundamentación Filosófica	11
2.1.2	Fundamentación Psicológica	12
2.1.3	Fundamentación Pedagógica	14
2.1.4	Fundamentación Sociológica	15
2.1.5	Fundamentos técnicos	16
2.1.6	Clasificación de los fundamentos técnicos	16
2.1.7	El Entrenamiento	20
2.1.8.	Definición del proceso de Entrenamiento	20
2.1.9	Métodos del entrenamiento deportivo	21
2.1.10	Principios del entrenamiento deportivo	25
2.1.11	Objetivos	30
2.1.12	Contenidos	31
2.1.13	Evaluación	33
2.2	Posicionamiento Teórico Personal	35
2.3	Glosario de Términos	41
2.4	Interrogantes de Investigación	41
2.5	Matriz Categorial	40
	<b>CAPÍTULO III</b>	42
	<b>3. MARCO METODOLÓGICO</b>	42
3.1	Tipo de Investigación	42
3.2	Métodos	43
3.3	Técnicas e Instrumentos	45
3.4	Población	46
3.5	Muestra	46
	<b>CAPÍTULO IV</b>	47
<b>4</b>	<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	47

4.1	Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores	48
4.2	Ficha de Observación	59
	<b>CAPÍTULO V</b>	<b>83</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>83</b>
5.1	Conclusiones	83
5.2	Recomendaciones	84
	<b>CAPÍTULO VI</b>	<b>85</b>
<b>6</b>	<b>PROPUESTA ALTERNATIVA</b>	<b>85</b>
6.1	Título de la Propuesta	85
6.2	Justificación	85
6.3	Fundamentación	86
6.4	Objetivos	88
6.4.1	Objetivo General	88
6.4.2	Objetivos Específicos	87
6.5	Ubicación Sectorial y Física	89
6.6	Factibilidad	90
6.7	Desarrollo de la Propuesta	91
6.8	Impactos	121
6.9	Difusión	123
6.11	Bibliografía	123
	Anexos	125
	Árbol de Problemas	126
	Matriz de Coherencia	127
	Matriz Categorical	128
	Tabla de los fundamentos técnicos	129
	Encuesta	130

Ficha de Observación	132
----------------------	-----

## **ÍNDICE DE CUADROS**

Matriz categorial	37
Datos de la población	41
Tabla # 1 del método extensivo	43
Tabla #2 de método de repetición	44
Tabla # 3 del método de entrenamiento modelado	44
Tabla # 4 del método continuo intensivo	45
Tabla # 5 del principio de la progresión	46
Tabla # 6 del principio de la continuidad	47
Tabla # 7 del principio de la individualización	48
Tabla # 8 del principio de la especificidad	49
Tabla # 9 de los contenidos procedimentales	50
Tabla # 10 de las evaluaciones técnicas	51
Tabla # 11 de los objetivos específicos	52
Tabla #12 dominio pie derecho	53
Tabla # 13 dominio pie izquierdo	54
Tabla # 14 dominio alternado derecho e izquierdo	55
Tabla # 15 conducción pie derecho	56
Tabla # 16 conducción pie izquierdo	57
Tabla # 17 conducción alternado pie derecho e izquierdo	58
Tabla # 18 cabeceo parietal derecho e izquierdo	59
Tabla # 19 cabeceo frontal	60
Tabla # 20 cabeceo elevado y al piso	61
Tabla # 21 dribling simple	62

Tabla # 22 dribling con finta	63
Tabla # 23 tiro pie derecho	64
Tabla # 24 tiro pie izquierdo	65
Tabla # 25 tiro con potencia	66
Tabla # 26 pase borde interno derecho	67
Tabla # 27 pase borde interno izquierdo	68
Tabla # 28 pase borde externo derecho	69
Tabla # 29 pase borde externo izquierdo	70
Tabla # 30 pase empeine derecho	71
Tabla # 31 pase empeine izquierdo	72
Tabla # 32 recepción control pie derecho	73
Tabla # 33 recepción control pie izquierdo	74
Tabla # 34 recepción control muslo	75
Tabla # 35 recepción control pecho	76
Unidades de la propuesta	77
Matriz de coherencia	119
Fichas de observación	120

## **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

Gráfico # 1 del método extensivo	43
Gráfico # 2 de método de repetición	44
Gráfico # 3 del método de entrenamiento modelado	45
Gráfico # 4 del método continuo intensivo	46
Gráfico # 5 del principio de la progresión	47
Gráfico # 6 del principio de la continuidad	48
Gráfico # 7 del principio de la individualización	49

Gráfico # 8 del principio de la especificidad	50
Gráfico # 9 de los contenidos procedimentales	51
Gráfico # 10 de las evaluaciones técnicas	52
Gráfico # 11 de los objetivos específicos	53
Gráfico #12 dominio pie derecho	54
Gráfico # 13 dominio pie izquierdo	55
Gráfico # 14 dominio alternado derecho e izquierdo	56
Gráfico # 15 conducción pie derecho	57
Gráfico # 16 conducción pie izquierdo	58
Gráfico # 17 conducción alternado pie derecho e izquierdo	59
Gráfico # 18 cabeceo parietal derecho e izquierdo	60
Gráfico # 19 cabeceo frontal	61
Gráfico # 20 cabeceo elevado y al piso	62
Gráfico # 21 dribling simple	63
Gráfico # 22 dribling con finta	64
Gráfico # 23 tiro pie derecho	65
Gráfico # 24 tiro pie izquierdo	66
Gráfico # 25 tiro con potencia	67
Gráfico # 26 pase borde interno derecho	68
Gráfico # 27 pase borde interno izquierdo	69
Gráfico # 28 pase borde externo derecho	70
Gráfico # 29 pase borde externo izquierdo	71
Gráfico # 30 pase empeine derecho	72
Gráfico # 31 pase empeine izquierdo	73
Gráfico # 32 recepción control pie derecho	74
Gráfico # 33 recepción control pie izquierdo	75

Gráfico # 34 recepción control muslo	76
Gráfico # 35 recepción control pecho	77
Gráfico del árbol de problemas	118

## RESUMEN

En el presente trabajo se realizó una investigación a los deportistas seleccionados de fútbol y entrenadores y monitores de los colegios de la ciudad de Ibarra sobre los fundamentos técnicos en el proceso de entrenamiento del fútbol y dar una propuesta alternativa. La metodología utilizada fue la investigación de campo donde se palpó las necesidades de las instituciones al momento de realizar la práctica fútbol, la deficiente aplicación de los métodos, principios, contenido, objetivos y evaluaciones hacen que el entrenamiento de los fundamentos técnicos en los seleccionados de fútbol se volviera muy deficientes. Los resultados que arrojaron dieron cuenta que en los fundamentos técnicos, los deportistas tenían una deficiencia sobre todo al realizar los ejercicios con el pie menos hábil que en este caso fue con el pie izquierdo así mismo al realizar el fundamento técnico de la cabeza sea esto con los parietales y elevado y al piso. Estos resultados que se obtuvo hace pensar que el fútbol como deporte en los colegios se ha tratado solo como un cumplimiento para las actividades que tienen las instituciones educativa en su currículo y no se han tomado como a la práctica del deporte en este caso el fútbol como una herramienta de enseñanza. En conclusión, se analizó que se debe trabajar con los fundamentos técnicos individuales y colectivos aplicando correctamente los métodos y principios de entrenamiento deportivo en una forma adecuada ya que los mismos son un pilar fundamental a la hora ejecutar cualquier ejercicio con miras a mejorar un determinado fundamento técnico, todos estos datos acerca del proceso de entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol se han logrado tras haber verificado mediante la aplicación de los instrumentos de investigación como son las fichas de observación para ver la habilidades deportivas al deportista de fútbol así como también los cuestionarios que se aplicaron a los entrenadores y monitores de las instituciones educativas de la ciudad de Ibarra, es por ello que se llegó a concluir e identificar todas estas deficiencias al momento de prepararse para cualquier actividad deportiva sea esto para los intercolegiales que posteriormente los deportistas puedan ser tomados en cuenta para conformar las selecciones cantonales, provinciales y nacionales, todo el trabajo se refleja en que tuvo una factibilidad en dar la solución más viable para concluir con este trabajo.

## ABSTRACT

In this work an investigation was made to selected athletes and football coaches and instructors of the school in the city of Ibarra on technical grounds in the soccer training process and give an alternative proposal. The methodology was field research where the needs of the institutions at the time of football practice , poor application of the methods , principles, content , objectives and assessments are made palpo that training in the technical basis of the selected very poor football again . The results yielded realized that the technical foundations , the athletes had a deficiency especially when performing exercises with less skillful foot in this case was with the left foot likewise to make the technical basis of the head is this with parietal and high and floor. These results obtained suggests that football as a sport in schools has been treated only as a fulfillment for activities that have the educational institutions in their curriculum and have not been taken as to the practice of sports here like football a teaching tool . In conclusion, it looked to be working with the groups correctly applying the methods and principles of sports training in a form suitable individual technical fundamentals and since they are a mainstay when performing any exercise to improve a given basis technician, all data on the process of training the technical fundamentals of football have been achieved after checking through the application of research tools such as observation forms to view the athlete sports skills of soccer as well as questionnaires that the trainers and educational institutions in the city of Ibarra were applied , which is why we came to the conclusion that all these deficiencies and identify the time to prepare for any sport is this for intercollegiate athletes can subsequently be taken into account to form cantonal , provincial and national teams , all work is reflected in who had a feasibility to conclude the most viable solution to this work .

## INTRODUCCIÓN

El fútbol ha adquirido un gran auge entre nuestros jóvenes y especialmente en nuestras instituciones veamos algunas claves.

El fútbol satisface la necesidad de movimiento, cuando un deportista da una patada a una pelota y corre detrás de ella, satisface su necesidad natural de movimiento corriendo y saltando.

Estos mismos en los campeonatos de fútbol que son organizado para los intercolegiales se vive esa euforia de estar compitiendo son en esos momentos en donde se visualiza las deficiencias de los deportistas.

Por lo tanto se pretende ofrecer una herramienta de trabajo, en forma de ejercicio específicos, con el fin de poder utilizar el entrenamiento del fútbol como un recurso dentro de los entrenamientos, siguiendo para cada fundamento técnico, unos objetivos y contenidos determinados. Por lo dicho el fútbol tiene una amplia gama de recursos esto sean la recreación, la competencia.

Esperando que estas actividades de entrenamiento sirvan de ayuda, ya que no se trata de preparar sesiones o entrenamientos de este deporte, sino de plantear unas actividades que nos ayuden a conseguir nuestros objetivos en las sesiones de entrenamiento.

En tal sentido, la presente investigación se estructura en los siguientes capítulos, en las cuales se describe el desarrollo sistemático que permitió plantear una posible solución a la problemática planteada descrita en capítulos anteriores.

El Capítulo I, se expone los antecedentes del problema, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación espacial temporal, objetivos generales y específicos, justificación e importancia y factibilidad.

Capítulo II, se refiere al marco teórico, fundamentación teórica, posicionamiento personal, glosario de términos, matriz categorial.

En el Capítulo III, se destacó la metodología, es decir se refiere al tipo de investigación que se efectuó, los métodos, técnicas e instrumentos para recopilar la información. Luego se analizó con que población o universo se va a trabajar para lo cual trabajamos con toda y finalmente la propuesta.

Capítulo IV, se planteó el análisis e interpretación de los resultados.

Capítulo V, se exteriorizo las conclusiones y recomendaciones.

En el capítulo VI se presentó la propuesta alternativa con el contenido de: Título de la propuesta, justificación de la propuesta, fundamentación de la propuesta, objetivos, importancia, ubicación sectorial y física, descripción de la propuesta

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1 ANTECEDENTES**

Desde el origen del fútbol y sus inventores los ingleses, en la actualidad es el deporte más practicado en todo el mundo en diferentes campos esto ya sea recreativo y profesional. En este contexto los fundamentos técnicos esto ya sea como el pase, recepción, conducción regates, fintas, cabeceo, tiros, y los diferentes fundamentos que se aplica en el entrenamiento del fútbol no son tomadas de mucha importancia al momento de cumplir con la planificación en el proceso de entrenamiento del fútbol en las instituciones educativas y sus selecciones dando como consecuencia el estar relegados de todo lo que se pone en práctica ya sea en el ámbito local, nacional y mundial.

En el ámbito sudamericano los fundamentos técnicos son puestos de mayor énfasis en los equipos profesionales es por ello que ha sido conocido como nuestro potencial representante el fútbol argentino, uruguayo, paraguayo y brasileño este último es reconocido como el yogo bonito, que quiere decir el jugar con elegancia aplicando todos los fundamentos técnicos del fútbol pero en los últimos tiempos nuestro país no ha está en la clandestinidad porque también ha sido reconocido por tener un buen trato al balón prueba de ello son las dos clasificaciones consecutivas en el año 2002 y 2006 motivando más aun a los ecuatorianos a querer practicar el fútbol en todos los ámbitos ya sea esto en el amateur y profesional, los fundamentos técnicos del futbol conjuntamente con la preparación física y la táctica ha dado a relucir en una formación integral en el ámbito futbolístico.

Haciendo énfasis a estos aspectos en los colegios de la ciudad de Ibarra se ha visualizado que los deportistas jóvenes presentan un alto nivel de formación en cuanto a se refiere a los fundamentos técnicos, esto a consecuencia a que anteriormente en las escuelas de formación se trabaja en la formación de la parte técnica individual y colectiva de los niños, que posteriormente representaran a las respectivas instituciones educativas, en algunas instituciones tales como el Teodoro Gómez de la Torre, el Sánchez y Cifuentes ya presentan sus diferentes divisiones formativas y se refleja en los torneos estudiantiles ya presentan deportistas con una buena formación en las categorías inferiores, esto da a facilitar a que el deportista ya venga de un proceso anterior.

En cuanto a los demás colegios estos tales como el Atahualpa, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario y Yahuarcocha se refleja la el escaso nivel de formación en sus divisiones menores esto a que las instituciones no cuenta con un proceso progresivo para las divisiones formativas dando a entender que no se trabaja con los niños y que se concentra solo los deportista que estén con mejores condiciones, dando como

consecuencia dificultad ya que los mismos carecen de una formación previa esto da como resultado a que el trabajo que las instituciones deben realizar es más dificultoso por el mismo hecho de que los jóvenes carecen de los fundamentos técnicos, pero esto en cierta forma se vuelve como algo beneficioso ya que se trabajaría con jóvenes que estén dispuestos a receptar mayor conocimiento.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Uno de los aspectos que son fundamentales es la planificación esto ya sea el macro, meso, micro ciclo así también las sesiones de entrenamiento diaria y por lo tanto los procesos que debe estar estructuradas no se consolidan en su totalidad y por ende son las selecciones apresuradas cada año y no van teniendo continuidad los deportistas.

La desactualización de algunos entrenadores y monitores en los conocimientos que cada momento van cambiando en el ámbito deportivo hace que los jóvenes tengan bajo interés en el entrenamiento disciplinado de este deporte dando a consecuencia el faltar a los entrenamientos y por tanto los entrenamientos en muchas ocasiones son improvisadas y que caen un tanto en el empirismo, esto ha reflejado que estos jóvenes van a sus entrenamientos sin el conocimiento organizacional adecuado es por ello que lo realizan de forma empírica, por la falta de planificación y organización por quienes están a cargo de estas selecciones.

A pesar de seleccionar a los jóvenes que más condiciones presentan sea esto física y técnica en la práctica de este deporte en las diferentes instituciones, se observa deficiencias en la organización y acondicionamiento al grupo esto visto desde el punto de vista técnico y táctico a causa de que en el grupo se observan grupos homogéneos en cuanto a lo que se refiere a estos aspectos, esto debido al escaso nivel de conocimientos científicos metodológicos y pedagógicos que poseen los entrenadores y monitores.

En algunas instituciones la infraestructura e implementación que poseen es muy escasa y por ende se refleja dificultades en los procesos de entrenamiento individual y colectivo de los jóvenes deportistas.

La creatividad de los entrenadores y monitores en muchas ocasiones se refleja que caen en entrenamientos monótonos haciendo que los ejercicios se repitan los mismos de siempre y no se busca variar en los ejercicios, esto va dando a que los deportistas en la ejecución de los fundamentos técnicos tengan una cierta deficiencia.

### **1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

¿Cuáles son los fundamentos técnicos que se aplican en el proceso del entrenamiento del fútbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013?

### **1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.**

#### **1.4.1 Delimitación temporal**

La presente investigación se lo realizo en los respectivos colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

#### **1.4.2 Delimitación espacial**

El lugar en donde se realizó la investigación será en los respectivos lugares de entrenamiento de los colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra.

#### **1.4.3 Unidades de observación.**

Las unidades de observación son los entrenadores y deportistas de las selecciones de los colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra.

### **1.5 OBJETIVOS.**

#### **1.5.1. Objetivo General**

- Determinar los fundamentos técnicos que se aplican en el proceso de entrenamiento del fútbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

- Elaborar una estrategia psicopedagógica que permitan mejorar la utilización de los fundamentos técnicos en la planificación para el entrenamiento del fútbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Identificar las clases de fundamentos técnicos que utilizan los deportistas de fútbol de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.
- Diagnosticar qué tipo de método utilizan los entrenadores al momento de una sesión de entrenamiento del fútbol con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.
- Indagar qué tipo de principios de entrenamiento utilizan los entrenadores con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

### **1.6 JUSTIFICACIÓN.**

La siguiente investigación fue de mucha importancia ya que fomento la práctica deportiva específicamente del fútbol esto dando a contribuir para alejar a los jóvenes de los vicios tales como el alcoholismo y las drogas siendo un aporte fundamental en el desarrollo familiar y que contribuyo con la sociedad, y de la misma manera el entrenamiento que cada una de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra tengan una guía metodológica para la utilización de los fundamentos técnicos en el entrenamiento planificado, basados en un paradigma

constructivista que permita que los entrenadores y monitores realicen un trabajo eficaz basado en un entrenamiento científico y de verdaderos procesos deportivos.

El entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra es de mucha importancia ya que a través de los fundamentos técnicos el deportista pueda desenvolverse de mejor manera en el campo de juego ya que en los encuentros en los campeonatos intercolegiales se han reflejado un bajo rendimiento.

Con el conocimiento teórico y práctico de los fundamentos técnicos ofensivos como también defensivos se estableció un perfil individual y colectivo de los deportistas lo que permite determinar la capacidad de resolución de cada uno de ellos dentro del campo de juego y que por ende sean más eficaces en cada una de sus acciones.

La investigación que se lo realizó es muy factible ya este tipo de investigación no han sido tomadas en cuenta en las instituciones educativas, más bien solo se han hecho con los equipos del fútbol profesional y por tal motivo en el transcurso de la investigación se planteó una serie de información visual sobre el entrenamiento de los fundamentos técnicos defensivos.

Los beneficiarios directos de la presente investigación fueron las instituciones que han sido tomadas en cuenta en esta investigación tales como los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra de lo cual el investigador será también beneficiario ya que de la misma resultara para cumplir con el requisito para obtener el título de la licenciatura. Los beneficiarios indirectos de la presente investigación fueron las instituciones que están en este mismo proceso y que por alguna circunstancia no han sido tomadas en cuenta para la elaboración de este trabajo

### **1.7. FACTIBILIDAD.**

La presente investigación fue un proyecto factible ya que con esta investigación se benefició a los alumnos seleccionados de fútbol que conforman cada una de estas instituciones colegiales Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra principalmente los seleccionados de sus respectivas instituciones ante lo cual, se realizó los respectivos oficios que fueron los permisos que permitieron realizar la investigación sin ningún contratiempo o dificultad, tras haber obtenido los respectivos permisos, la presente investigación y su realización fue factible ya que se contó con las respectivas autorizaciones en los establecimientos mencionados anteriormente por medio de sus

representantes de las instituciones educativas con sus respectivos deportistas y sus representantes legales.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Según Molina F. (2007) dice El dominio de destrezas constituye en verdaderas asignaturas relacionadas entre sí y reglamentadas por las reglas del fútbol, mismas que deben ser dominadas por quienes practican este deporte. En el fútbol. Se considera variadas destreza que debe desarrollar el deportista en sí, esto básicamente debe ir de acorde al entrenamiento de los fundamentos técnicos defensivos. (p. 19).

##### 2.1.1. Fundamentación Filosófica:

Teoría humanista

**Según varios autores (2010) “la conducta manifiesta de la persona responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es de disfrutar plenamente del juego y recreaciones, la sociedad y las autoridades públicas se esforzaran por promover el goce de los derechos”, es cierto también que poco hacemos las personas y las autoridades para garantizar este derecho.Ninguna de las ramas del conocimiento iluminan tanto a la filosofía como la educación.”. (p.38)**

Según varios autores (2007) El individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su campo fenoménico. En la preparación física general es muy necesaria esta teoría para poder sensibilizar al deportista que siempre debe tener por dentro un espíritu de superación y de llegar a ser realidad sus sueños. (p. 39)

Según varios autores (2007) Este marco teórico se fundamenta en esta teoría por cuya concepción sobre la escuela, la función del docente (entrenador) y la relación entre enseñar y educar constituyen fuertes baluartes sobre los que se relaciona con la política actual de la educación, En el ámbito deportivo se ha visto que los deportistas al momento de que se efectúa un partido o un juego no se respeta al rival como persona si no que siempre están prestos a agredirse en cuanto hay cualquier circunstancia es por ello que la teoría humanista hace reflejar a que el deportista se ponga en el lugar de su rival. (p.39)

##### 2.1.2. Fundamentación Psicológica

## Teoría cognitiva.-

**Según varios autores (2007) “el cognitivismo está basado sobre un proceso de información, resolución de problemas y un acercamiento razonable al comportamiento humano. Los individuos usan la información que ha sido generada por fuentes externas (propagandas) y fuentes internas (memoria). Esta información da pensamientos procesados, transferidos dentro de significados o patrones que combinan para formar juicios sobre el comportamiento. Después de un análisis crítico de estos aspectos, es importante y además urgente que la comunidad educativa analice y aplique estrategias sustentadas en la Teoría Cognitiva, ya que se caracteriza por tratar de corregir, como indica su denominación, las cogniciones, es decir, el pensamiento, los conocimientos y la información mantenida por el enfermo. Según varios autores “en otras palabras, las más recientes teorías cognitivas se orientan tanto hacia la aceptación de que toda adquisición de conocimiento, ya sea mediante la acción directa del docente u otra persona, o por el descubrimiento, requiere de la interpretación activa por parte de la mente del estudiante, como hacia la aceptación de que el conocimiento puede ser mejor elaborado, extendido y profundizado de acuerdo con la cantidad y relevancia del conocimiento previo que sobre él se tenga”. (p. 45)**

Según varios autores (2007) entre otros, que consideran a la teoría psicológica como herramientas funcionales que ayudan a describir, entender, predecir y cambiar la personalidad y la conducta humana. El marco teórico tiene relación con esta teoría por la diversidad de herramientas que se utiliza para tratar de involucrar a todos los que nos rodean, para cambiar y poder lograr el objetivo propuesto. (p.46)

Según varios autores (2007) Por la otra parte dicho proceso activa las posibilidades cognoscitivas, tanto por la vía de la instrucción como de la auto - instrucción intelectual, contribuyendo de igual modo a la formación de la personalidad del deportista, a través de la preparación moral y volitiva en función de la sociedad. El Entrenamiento Deportivo, se caracteriza por ser un proceso acumulativo de muchos años por lo que posee un carácter perspectivo o a largo plazo con relación a la obtención del máximo rendimiento del deportista. (p.46)

Según varios autores (2007) El conocimiento que el deportista debe poseer es de un tanto eficiente ya que si se carece de alguno de los conocimientos que predominan en el deporte que se esté practicando puede caer en reclamos erróneos y sin fundamentos,

esto cabe a considerar que el deportista de tener una formación integral para la práctica de un deporte determinado (p.47)

### **2.1.3. Fundamentación pedagógica**

Teoría naturalista.-

**Según varios autores (2010) “La teoría naturalista propone que las leyes de la naturaleza se aplican a todo, incluido el pensamiento humano, en este sentido, el punto de vista naturista es totalmente determinista. Emocionalmente por que le permite conocerse, crear una imagen de sí mismo apreciar sus límites y posibilidades, de interactuar con otras personas Esto es, todos los acontecimientos están interrelacionados, y todos son el resultado de acontecimientos anteriores en una cadena ininterrumpida de causa y efecto que se remonta al origen de todo”. (p. 19)**

Según varios autores (2010) La preparación física en el entrenamiento es muy determinante porque se cuenta con buena preparación especial se tendrá muy buenos resultados en los encuentros deportivos y si la causa es contraria al no tener unos buenos fundamentos técnicos y tácticos para el fútbol en efecto será negativo en los resultados, el deportista se expresa de una manera libre y espontáneamente y encuentra satisfacción expresividad cuando está realizando esta actividad. Intelectualmente el fútbol ejercita funciones de la memoria, clasificación, incorporación de nuevas palabras y conceptos. (P.26)

### **2.1.4. Fundamentación sociológica**

Teoría socio-critica.-

**Según Buceta, J.M. (2005) “Se encuentra en el revelar inconsistencias y contradicciones de la comunidad para la transformación por medio de una acción comunicativa y la formación redes humanas para realizar procesos de reflexión crítica y creando espacios para el debate, la negociación y el consenso.es decir, pretende desarrollar una serie de teorías atentas a los problemas sociales, como la desigualdad de clases, no solo desde el punto de vista sociológico, sino también filosófico.”. (p. 13)**

Según Buceta, J.M. (2005 Esta teoría es muy importante porque el punto de vista de otras personas es relevante al momento de entrenar para mejorar y replantear en lo que esta deficiente y si se tiene una buena asimilación externa se enfocara. En las

falencias físicas especiales que tienen los deportistas al momento del entrenamiento. También se deberá realizar competiciones amistosas con miras a mejorar. (p.15)

### **2.1.5. Fundamentos técnicos**

Definiciones de fundamentos técnicos.

**Según Molina F. (2007) “los fundamentos técnicos se definen como el dominio de destrezas en el manejo del balón y movimientos dentro del campo de juego para el desarrollo del fútbol. Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan”. (p. 48)**

### **2.1.6. Clasificación de los fundamentos técnicos**

#### **2.1.6.1. Fundamentos técnicos individuales**

##### **Dominio.**

Según Dietrich H. (2005) “Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego.

Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la pericia técnica que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual. Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él”. (p. 38)

##### **Conducción.**

Según Dietrich H. (2005) “Por conducción del balón se entiende la rodadura y avance del balón sobre la superficie del terreno de juego con cualquier parte del pie.

Clasificación de la conducción.

Borde interno: se entiende como conducción del balón el trasladar el balón de un lugar a otro con el empeine interior del pie, la conducción es correcta si mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento interrumpido y sin quebrar el impulso

Empeine total: es una variante más difícil de la conducción. Es el empujar el balón ante nosotros con el empeine total del pie, es decir, una superficie del cordón de la bota. El empuje del balón hacia adelante se hace con el pie estirado hacia abajo.

Borde externo: la posición del cuerpo identifica a la descrita en las modalidades anteriores. El eje longitudinal del pie del conductor se dirige hacia adentro en el momento de empujar el balón. (p. 43)

### **Cabeceo**

**Según Zub, G. (2004) “El uso de la cabeza tiene muchos significados en el fútbol. Uno de los más grandes mitos en el juego aún se mantiene hoy en día, y dice que los jugadores que cabecean el balón muy a menudo tienen menor inteligencia. Desde los noventa se ha probado científicamente que no hay conexión entre cabecear y la inteligencia. En cambio, los científicos concluyeron que los futbolistas poco capacitados se pueden causar serios daños en la cabeza cuando realizan la técnica de cabeceo que no dominan. Aprender las técnicas básicas de cabeceo hasta lograr un nivel avanzado es obligatorio para todos los jugadores”. (p. 94)**

### **Regate**

Según varios autores (2007) El regate es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. El jugador que realice el regate debe poseer una serie de cualidades fundamentales como son: creatividad, imaginación, plasticidad, coordinación psicofísico y un buen cambio de ritmo. (p.23)

### **Tipos de regates:**

Según varios autores (2007) Regate simple: en la acción en donde el jugador desborda o esquiva al adversario sin una acción previa

Regate compuesto: es la acción en donde el jugador hace una finta previa a superar al rival. (p.24)

### **Tiro**

**Según Marseillou, P. (2007) “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 si se convierte en gol, pero que puede**

**desencadenar silbidos si su trayectoria no acierta en el objetivo. Él 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”. (p. 17)**

#### **2.1.6.2. Fundamentos técnicos colectivos**

##### **Pase.**

**Según Pacheno, R. (2004) “el pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza. Sin importar su propósito, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón”. (p. 84)**

Según Pacheno, R. (2004) Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más oponentes de un equipo mediante la trasmisión del balón por un toque. Es el principio del juego colectivo, la acción técnica que hace del fútbol un deporte de equipo y evita que sea una repetición de individualidades. El balón siempre es más rápido en su desplazamiento que los jugadores, por lo tanto, para trasladar la pelota de un punto a otro del terreno, el pase siempre tendrá ventaja sobre la conducción, además de evitar lesiones, fatiga y aclarar situaciones. Un buen dominador del pase es considerado como la pieza básica del equipo. (p. 84)

##### **Recepción.**

**Según varios autores (2007) Cuándo esté corriendo a un lugar en particular, es mejor redirigir el balón en su trayectoria en vez de detenerlo por completo. Tenga como objetivo el hacer contacto con la parte media o superior del balón. Golpee ligeramente el balón en la dirección que quiere enviarlo. Los buenos futbolistas llevan el balón lejos de los contrarios más cercanos. Esto les da tiempo extra al mantenerlos un paso más lejos de las posiciones. (p. 49)**

### **2.1.7. El Entrenamiento**

**Según varios autores (2007) “Entrenamiento es el acto de proporcionar medios que permitan el aprendizaje en un sentido positivo y beneficiosos para que los individuos puedan desarrollar de manera más rápida sus conocimientos, aptitudes y habilidades; otorgando beneficios. Es la técnica que integra conocimientos científicos que provienen del deporte y de las diversas ciencias auxiliares. Su conocimiento nos permite saber los efectos del ejercicio físico sobre el organismo, proporcionando los fundamentos teóricos y prácticos para la preparación de los deportistas” (p.56).**

### **2.1.8. Definición del proceso de Entrenamiento**

**Según varios autores (2007) “Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobre compensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento (p.122)**

Según varios autores (2011) Indicadores que dada su influencia e importancia para un óptimo desarrollo del referido proceso, requieren de una atención pormenorizada, así destacan los siguientes términos:

- Proceso Pedagógico.
- Carga.
- Componentes del Proceso de Preparación Deportiva.
- Rendimiento, y Sobre compensación.

A partir de la delimitación en cuanto a la presencia de cada uno de éstos en el desarrollo del Proceso de Entrenamiento Deportivo, se hace necesario profundizar en cuanto a la esencia científica de cada uno de ellos, desde una perspectiva cualitativa, sin desmerecer el análisis de índole cuantitativo que sin lugar a dudas no puede desconocerse en el ámbito de la actividad deportiva de rendimiento. (p. 65)

### **2.1.9. Métodos del entrenamiento deportivo.**

**Según varios autores (2007) “Método es un conjunto de operaciones ordenadas para conseguir un resultado, es decir, la estructura organizativa de nuestra sesión de entrenamiento para conseguir un objetivo. Cada objetivo**

**(capacidad física, sistema energético determinado...) podemos utilizar diferentes métodos, pero siempre habrá unos más eficaces que otros. Son el conjunto de operaciones ordenadas, con las que se pretende obtener un resultado. La buena organización, secuenciación y sistematización de la acción tendrá como objetivo el lograr una meta". (p.13)**

Según varios autores (2007) **"Método Continuo Extensivo.** Se caracteriza por una duración larga de la carga, con intensidades bajas. La duración de estos trabajos puede ser de 30 min a 2 horas. Objetivos Aceleran los procesos regenerativos Lograr rápidas recuperaciones". (p.15)

**Según varios autores (2007) Método Continuo Intensivo o carrera continua rápida.** Este método de trabajo tiene características de mayor intensidad que el método continuo extensivo, por lo tanto su duración es proporcionalmente menor, de 30 min a 1 hora. La intensidad de la carga corresponde al umbral aeróbico. Objetivos Entrenar el metabolismo glucogénico Multiplicar el depósito de glucógeno. Ampliar el volumen máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> máx.) Desplazar el umbral anaeróbico". (p.18)

Según varios autores (2007) **"Método Continuo Variable** Consiste en alternar tramos de carreras rápidas con otros de carreras lentas de diferentes longitudes y ritmos, sin interrupción (en lo posible por terrenos naturales) durante 30 / 60 minutos. Se recomienda utilizar este método solo una vez por semana Las variaciones de intensidad pueden ser determinadas por factores externos (variaciones del terreno), internos (voluntad del deportista) o planificados (programación del entrenamiento)". (p.21)

**Según varios autores (2007) "Método Fartlek.** Este método responde a las características generales de los métodos continuos variables, en el sentido que es de realización continua y tiene variaciones de intensidad durante su realización. Pero la principal característica de éste es que los cambios de intensidad los determina el individuo por decisión propia en función de un objetivo a cumplir. O bien, los cambios de intensidad se encuentran afectados por los accidentes del terreno (pendientes ascendentes o descendientes, terreno llano, etc.), lo cual puede influir en la decisión del deportista en cuanto al ritmo de desplazamiento a seguir en determinado tramo". (p.38)

Según varios autores (2007) **"Métodos Fraccionados** Comprende los métodos ejecutados con un intervalo de descanso. Se distingue el método interválico, donde no se alcanza una recuperación completa entre la carga y el descanso". (p.39)

Según varios autores (2007) **“Método Interválico**. Este método se caracteriza por estar organizado en trabajo y pausa, pero con un detalle: Las pausas son incompletas, es decir que no se alcanza una recuperación completa entre una carga y una nueva carga dentro de la sesión de entrenamiento .A nivel psicológico, el deportista se adapta a tolerar cargas de trabajo que le producen sensaciones molestas”. (p.43)

**Según varios autores (2007) “Método de Repeticiones**. Este método se caracteriza por distancias relativamente cortas, una intensidad muy alta y una pausa de recuperación larga, buscando un descanso completo entre una y otra repetición. Durante los descansos, todos los parámetros implicados en los sistemas funcionales tratan de volver a la normalidad. Los entrenadores desarrollan trabajos utilizando éste método ya que permite exigir una gran coordinación en los gestos motores debido a la intensidad o velocidad con que se realizan (además de la acumulación de lactato que se produce y los síntomas que presenta). Se suelen realizar movimientos más intensos que en la competición, puesto que se puede trabajar con una duración de carga inferior”. (p. 45)

**Según varios autores (2007) “Método de entrenamiento Modelado**. Este entrenamiento imita las características de la prueba a realizar por el atleta. En la primera parte del entrenamiento se presentan cargas con una distancia mucho más corta que la de competición y que son realizadas a una velocidad similar o que puede ser un poco más baja o alta que la de competición. Durante la parte media del entrenamiento se mejora la resistencia aeróbica, y al finalizar el mismo se utilizan nuevamente repeticiones sobre distancias cortas. Pero lo interesante es que se plantean con cierto nivel de fatiga”. (p. 50)

#### **2.1.10. Principios del entrenamiento deportivo**

Según Dietrich Hare (2005) “Los principios del entrenamiento son leyes de una validez muy genérica que se han de tener en cuenta para la estructura del proceso de entrenamiento. Se basan mayoritariamente en fundamentos biológicos. El número y contenidos que abarcan son diversos en la bibliografía existente, por lo que recogemos los más genéricos para su correcto entendimiento”. (p. 11)

### **Sobrecarga**

Según Dietrich Hare (2005) “Para que un entrenamiento tenga efectos positivos, y provoque adaptaciones fisiológicas adecuadas, es necesario que la intensidad de la carga con la que se trabaja supere un nivel mínimo llamado umbral”, (p.15)

### **Progresión**

Según Dietrich Hare (2005) “El trabajo a realizar se debe elevar gradualmente ya que si siempre se entrena al mismo nivel el cuerpo se acostumbra a ese esfuerzo y ya no sufre más adaptaciones fisiológicas”.(p.18)

**Según Ariel González (2004) “Principio de aumento progresivo de la carga. Cuando la carga de entrenamiento se mantiene igual durante un periodo largo de tiempo, el organismo se adaptará de tal manera que los mismos estímulos no actúen por encima del umbral llegando a ser inferiores al mismo. Este aumento se puede llevar a cabo de forma continua progresiva o discontinua. En la iniciación será más recomendable la primera y en entrenamiento medio y avanzado la segunda. (p.19)**

### **Variedad**

Según Dietrich Hare (2005) “Si siempre se realizaran los mismos ejercicios técnicos y físicos se caería en la monotonía y el aburrimiento provocando estancamientos en la mejora, para superar este problema se deberá aplicar un amplio repertorio de ejercicios variados. (p.23)

### **Supercompensación**

Según Dietrich Hare (2005) “El trabajo y el descanso van estrechamente ligados en el entrenamiento, Se necesita un cierto tiempo de descanso o recuperación después de cada carga de trabajo. Los tiempos de recuperación están influidos por la intensidad de las cargas y por el tipo de entrenamiento que se aplique. (p.24)

**Según Ariel González (2004) “Principio de alternancia entre carga y descanso. Se requiere cierto tiempo después de una carga eficaz de entrenamiento (sesión), con el fin de poder soportar una nueva carga parecida en condiciones favorables. Esto se basa en el fenómeno fisiológico de la Supercompensación; que indica que después de un estímulo fuerte de carga, su recuperación no solo llega a los niveles anteriores, sino que los supera posibilitando una carga de entrenamiento en un rendimiento mayor. Sin embargo, esta ventaja desaparece en un máximo de 3 días, alcanzando su momento álgido al día o a las 12 horas en deportistas entrenados. (p.18)**

### **Individualidad**

Según Dietrich Hare (2005) “Cada persona tiene una respuesta diferente al proceso de entrenamiento, debido a aspectos relacionados con: La herencia; La maduración y la edad; El descanso, el sueño y la alimentación; El sexo (p.27)

### **Multilateralidad**

Según Dietrich Hare (2005) “El proceso de entrenamiento en la base requiere una base amplia de trabajo multilateral que lo formará y lo preparará para su futuro deportivo, a medida que el deportista madura ese trabajo genérico debe disminuir en beneficio de una mayor incidencia sobre aspectos concretos de la preparación. (p.38)

Según Ariel González (2004) “Principio de versatilidad de la carga. El Sistema nervioso vegetativo simpático proporciona al cuerpo elevada disposición para la realización de una tarea. Pero si la tareas se repite de forma continuada este efecto de disposición desaparece, y con ello la motivación y la disposición a realizarla. Es por esto que el entrenamiento debe ser variado, y no sólo en intensidad, sino sobre todo en contenidos. (p.22)

## **Continuidad**

Según Dietrich Hare (2005) “Este principio se basa en la necesidad de realizar acciones repetidas para alcanzar la mejora del rendimiento ya que la repetición garantiza la fijación de hábitos, técnicas y conocimientos. (p.40)

Según Ariel González (2004) “Principio de Repetición y continuidad. Para alcanzar una adaptación óptima, se debe repetir varias veces la carga, ya que el organismo pasa por diferentes fases hasta llegar a una adaptación consolidada y estable. p.20)

## **Especificidad**

**Según Dietrich Hare (2005) “Una vez que se han sentado las bases del entrenamiento general o multifacético, se debe desarrollar las condiciones específicas de acuerdo a las características particulares de cada deporte (condición indispensable). El principio de la especificidad se basa en el hecho biológico de las modificaciones funcionales y morfológicas de aquellos órganos, sistemas que tienen que aportar la parte principal del esfuerzo (se ven afectados por el esfuerzo). (p.42)**

## **Unidad funcional**

Según Dietrich Hare (2005) “El entrenamiento tiene que ser considerado como un todo único que repercute o se aplica a la persona en su globalidad: física, psíquica, intelectual, etc. Hay que considerar que el organismo funciona como algo inseparable.(p.45)

## **Adaptación**

Según Dietrich Hare (2007) “Este principio indica que los efectos del entrenamiento son reversibles, es decir, la mayoría de las adaptaciones que se logran gracias a muchas horas y sesiones de trabajo pueden perderse en los periodos de inactividad, y sobre todo si es casi total. Se puede decir que un deportista puede llegar a perder hasta un 10% de su forma física por semana de inactividad total. (p.49)

**Según Ariel González (2004) “Principio de adaptación a las necesidades del deportista. Siendo el entrenamiento un proceso interno existen determinados factores que influyen sobre el deportista y que de ninguna manera son iguales para todas las personas. Características como: la edad, el entrenamiento previo, posibles patologías o lesiones, o las motivaciones e intereses del deportista influyen notablemente sobre el proceso de entrenamiento y deben ser atendidas para que el proceso llegue a buen término. (p.29)**

#### **2.1.11. Objetivos**

Según Tamarit X. (2007) La palabra objetivo es utilizada para hacer alusión a las metas, fines, o propósitos, que una persona se propone realizar, a través de ciertos medios necesarios, y motivado por diversas causas. Por ej.: Pedro tiene el objetivo de ascender de puesto en su trabajo, ya que necesita más dinero para pagar sus deudas, y para conseguir su ascenso trabajará más horas y con mayor dedicación. (p.27)

Según Tamarit X. (2007) También podemos decir “objetivo” en una forma más global, refiriéndonos a un objetivo supremo como la [felicidad](#), cuyo medio de realización requiere de muchos otros objetivos. Por ejemplo: Roberto quiere ser feliz, ese es su mayor objetivo en la vida, pero para ello, antes se ha propuesto tres objetivos, ser menos materialista, ser más optimista, y disfrutar más de lo que lo rodea, por lo

que, es probable que Pedro sea feliz una vez que logre esos tres objetivos, pero si no los cumple su objetivo mayor será imposible. (p.27)

### **Objetivos Generales**

Según Tamarit X. (2007) El Objetivo General: lo constituye el enunciado global sobre el resultado final que se pretende alcanzar (¿qué?, ¿dónde?, ¿para qué?). Precisa la finalidad de la investigación, en cuanto a sus expectativas más amplias. Orienta la investigación. Son aquellos que expresan un logro sumamente amplio y son formulados como propósito general de estudio. Su redacción guarda mucha similitud con el título de la investigación. (p.29)

### **Objetivos Específicos**

Según Tamarit X. (2007) Los Objetivos Específicos: representa los pasos que se han de realizar para alcanzar el objetivo general. Facilitan el cumplimiento del objetivo general, mediante la determinación de etapas o la precisión y cumplimiento de los aspectos necesarios de este proceso. Señalan propósitos o requerimientos en orden a la naturaleza de la investigación. Se derivan del general y, como su palabra lo dice, inciden directamente en los logros a obtener. Deben ser formulados en términos operativos, incluyen las variables o indicadores que se desean medir. Las causas del problema orientan su redacción. (p.37)

#### **2.1.12. Contenidos**

**Según Jiménez J. (2011) Contenido es algo que se contiene dentro de una cosa.** El término suele utilizarse para nombrar al **producto** que se encuentra en un envase o recipiente. Por ejemplo: *“La botella es muy grande y vistosa, pero el contenido es escaso”, “Encontré un frasco con un contenido viscoso en su interior”, “Tengo que llevar mi propio envase y en la empresa me dan los contenidos necesarios”.* (p.11)

**Según Jiménez J. (2011)** El contenido también es la **información** que presenta una obra o publicación. En este caso, los contenidos están compuestos por distintos datos y temas: *“Esta película tiene un contenido violento y sexista”, “No quiero que mi hijo lea libros de contenido adulto”, “La crítica alabó la belleza de las imágenes, pero sostuvo que el contenido es pobre y previsible”*. (p.11)

### **Los contenidos conceptuales**

**Según Jiménez J. (2011)** Corresponden al área del saber, es decir, los hechos, fenómenos y conceptos que los estudiantes pueden “aprender”. Dichos contenidos pueden transformarse en aprendizaje si se parte de los conocimientos previos que el estudiante posee, que a su vez se interrelacionan con los otros tipos de contenidos. (p.17)

**Según Jiménez J. (2011)** Durante muchos años constituyeron el fundamento casi exclusivo en el ámbito concreto de la intervención docente. Están conformados por conceptos, principios, leyes, enunciados, teoremas y modelos. Sin embargo, no basta con obtener información y tener conocimientos acerca de las cosas, hechos y conceptos de una determinada áreas científica o cotidiana, es preciso además comprenderlos y establecer relaciones significativas con otros conceptos, a través de un proceso de interpretación y tomando en cuenta los conocimientos previos que se poseen. (p.18)

### **Los contenidos procedimentales**

**Según Jiménez J. (2011)** Constituyen un conjunto de acciones que facilitan el logro de un fin propuesto. El estudiante será el actor principal en la realización de los procedimientos que demandan los contenidos, es decir, desarrollará su capacidad para “saber hacer”. En otras palabras contemplan el conocimiento de cómo ejecutar acciones interiorizadas. Estos contenidos abarcan habilidades intelectuales, motrices, destrezas, estrategias y procesos que impliquen una secuencia de acciones. Los

procedimientos aparecen en forma secuencial y sistemática. Requieren de reiteración de acciones que llevan a los estudiantes a dominar la técnica o habilidad. (p.27)

### **Los contenidos actitudinales actitud**

**Según Jiménez J. (2011)** Puede definirse como una disposición de ánimo en relación con determinadas cosas, personas, ideas o fenómenos. Es una tendencia a comportarse de manera constante y perseverante ante determinados hechos, situaciones, objetos o personas, como consecuencia de la valoración que hace cada quien de los fenómenos que lo afectan. Es también una manera de reaccionar o de situarse frente a los hechos, objetos, circunstancias y opiniones percibidas. Por ello las actitudes se manifiestan en sentido positivo, negativo o neutro, según el resultado de atracción, rechazo o indiferencia que los acontecimientos producen en el individuo. La actitud está condicionada por los valores que cada quien posee y puede ir cambiando a medida que tales valores evolucionan en su mente. (p.33)

### **2.1.13. Evaluación**

Según Tamarit X (2007) El término evaluación es uno de los más utilizados por los profesionales de la educación. En buena parte de las ocasiones dicho uso está asociado a los exámenes y las calificaciones, es decir, a la valoración de los productos del aprendizaje. Esta utilización tiene que ver con la concepción de la evaluación que tiene la mayoría de la población. El propio Diccionario de la Real Academia Española da dos definiciones de la voz *evaluación*: “1. Señalar el valor de una cosa. 2. Estimar, apreciar, calcular el valor de una cosa”. (p.43)

### **Técnica**

Según Tamarit X (2007) **La técnica y su evaluación dependen directamente del observador.** Sin embargo, tener bien definidos los **criterios** a evaluar podría ayudarnos a discernir de mejor manera que **calificación** darle a un integrante de un equipo. Esta **no es** la única forma de **evaluar** a un jugador y sus **características**, pero lo exponemos como un **consejo** para quien crea **conveniente** usarlo de esta manera. (p.48)

### **Táctica**

Según Tamarit X (2007) Es la suma de acciones individuales y colectivas de los atletas en un equipo, que se organiza de una manera racional dentro de los límites de la regulación y el espíritu deportivo con el objetivo de lograr la victoria, teniendo en cuenta las cualidades de sus atletas y los opositores de los deportistas. (p.53)

### **Psicológica**

Según Tamarit X (2007) Todo proceso de evaluación se encuentra condicionado por las características propias del deporte en el que se realiza, de manera que no es lo mismo, por ejemplo, intentar evaluar las variables psicológicas que intervienen en el fútbol, que las que intervienen en el tenis de mesa. Una misma variable, como puede ser la concentración, está sujeta a diferentes condicionantes que son los que hacen específico ese deporte y los que limitan al mismo tiempo el rendimiento del deportista y, por esa misma razón, necesita de procesos de evaluación diferentes (aunque en la base el razonamiento que subyace a ambas sea el mismo); estos condicionantes engloban también, cómo no, las variables físicas, técnicas y tácticas que forman, junto a las psicológicas, las cuatro patas principales de esa mesa a la que llamamos deporte. (p.61)

## **2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.**

Basado en la teoría humanista la conducta que manifiesta de la persona responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es de disfrutar plenamente del juego y recreaciones, la sociedad y las autoridades públicas se esforzaran por promover el goce de los derechos”, es cierto también que poco hacemos las personas y las autoridades para garantizar este derecho. Ninguna de las ramas del conocimiento iluminan tanto a la filosofía como la educación. El individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su campo fenoménico. En la preparación física general es muy necesaria esta teoría para poder sensibilizar al deportista que siempre debe tener por dentro un espíritu de superación y de llegar a ser realidad sus sueños.

Basado en esta teoría del conocimiento en el ámbito en el que el deportista se desenvuelve esto sea en lo deportivo o sea también en la sociedad, el deportista ante todo debe tener un alto espíritu de ser solidario poniéndose en el lugar de los demás, para que cuando realice cualesquier acto siempre tenga presente que todo lo que realice sea como para el beneficio de todos los que les rodea.

En el entrenamiento de los fundamentos técnicos es una base para el iniciar una formación en el ámbito deportivo tales como el fútbol, con el conocimiento y práctica de las mencionadas anteriormente el deportista que ha tenido una base buena en lo posterior no tendrá muchos problemas en acoplarse a realizar actividades en la que se requiera más complejidad en los ejercicios

El humanismo no se debe practicar solo como un paradigma que esto es como pasajero, pero el humanismo siempre se debe tener en cuenta en todo momento esto con el fin de reflejar a los espectadores en el momento de que se esté practicando el deporte en su plenitud.

El jerarquizar a los deportistas por su avance en el campo deportivo se volvería en el resultado de un buen proceso de entrenamiento y de una buena planificación.

En definitiva el tener un buen proceso de entrenamiento se vuelve en una estrategia muy buena para contrarrestar el mal funcionamiento de un equipo en el campo de juego.

## **2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS.**

**Articulación.-** Unión de un extremo del hueso con otro.

**Bordes del pie.-** son las superficies del pie con las que se puede maniobrar un determinado ejercicio.

**Conducción.**- es la rodadura y avance del balón en el terreno de juego.

**Capacidad.**- Talento disposición para comprender bien las cosas.

**Cognitivo.**-Del conocimiento o relativo a él.

**Concentración.**- Estado mental que permite reflexionar sobre una sola cosa y mantener la atención

**Contexto.**- Conjunto de circunstancias que rodean o condicionan un hecho.

**Cualidades físicas.**- Factores que determinan la condición física y orientan a la clasificación de una actividad deportiva de individuo.

**Deductivo.**-Es cuando el asunto estudiado procede de lo general a lo particular.

**Delimitación.**- Determinación precisa de los límites de algo.

**Deporte.**- Actividad física ejercida como juego o competición sujeto a normas, cuya práctica supone entrenamiento y buen estado físico.

**Diagnóstico.**- Conocimiento e los signos, de un problema.

**Entrenamiento.**- Se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la.

**Estrategias.**- En un proceso regulable, conjunto de las reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.

**Fundamentos.**- conocimientos adquiridos en la iniciación de algún deporte.

**Fútbol.**- Juego entre dos equipos de once jugadores cada uno, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería conforme a reglas determinadas.

**Frecuencia.**- Número de veces que se repite un proceso periódico en un intervalo de tiempo determinado.

**Habilidad.**- Gracia y destreza en ejecutar algo que sirve de adorno a la persona, como bailar.

**Inductivo.**-Es cuando el asunto estudiado se presenta por medio de casos particulares, sugiriéndose que se descubra el principio general que los rige.

**Intuitivo.**- Que actúa movido más por la intuición que por el análisis.

**Métodos.-** procedimientos para un logro de un objetivo

**Monótona.-** Uniforme, que no cambia, pesado aburrido.

**Motivación.-** Motivo, causa, razón que impulsa a una acción, Estimulación para animar e interesar.

**Proceso.-** Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación artificial.

**Táctica.-** Proceso en el que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, psicológicas en un partido de fútbol.

**Técnica.-**Habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo.

#### **2.4. INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN.**

**¿Cuáles son los fundamentos técnicos que utilizan los deportistas de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013?**

Los fundamentos técnicos que utilizan los deportistas de fútbol son el dominio, conducción, cabeceo, regate, tiro, pase y recepción.

**¿Cuáles son los métodos de entrenamiento que utilizados los entrenadores al momento de una sesión de entrenamiento del fútbol con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013?**

Los métodos de entrenamiento deportivo que utilizan los entrenadores son el modelado, continuo intensivo y repetición.

**¿Cuáles son los principios de entrenamiento utilizan los entrenadores con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012 -2013?**

Los principios de entrenamiento que utilizan los entrenadores con los deportistas es el principio de la progresión,

## 2.5. MATRIZ CATEGORIAL.

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Habilidades técnicas adquiridas por el deportista a través de un proceso sistemático para el buen desempeño dentro del campo de juego	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL	Fundamentos técnicos individuales	-Dominio -Conducción -Cabeceo -Regate -Tiro
		Fundamentos técnicos colectivos	-Pase -Recepción
Es la acción desarrollada con la intención de llevar a una determinada persona a la práctica deportiva mediante el cual se adquiera habilidades y capacidades adoptando nuevas estrategias de conocimiento.	PROCESO ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL	Métodos del entrenamiento deportivo	-Continuo Extensivo -Continuo Intensivo - Fraccionados - Repeticiones -Entrenamiento modelado
		Principios del entrenamiento deportivo	-Progresión -Variedad -Individualidad -Multilateralidad -Continuidad -Especificidad -Adaptación
		Objetivos	-Generales -Específicos
		Contenidos	-Declarativos -Procedimentales -Actitudinales
		Evaluación	-Técnica -Táctica -Psicológica

Fundamentos técnicos individuales	-Dominio	Pie	<b>Borde interno</b> <b>Borde externo</b> <b>Empeine</b>	-A ras de piso
	-Tiro			-A media altura
	-Conducción			-Alto
	-Regate			
	-Cabeceo	Parietal derecho Parietal izquierdo Frontal	-Elevado -Media altura -Piso	
Fundamentos técnicos colectivos	-Pase	Cabeza	-Parietal derecho -Parietal izquierdo -Frontal	-A ras de piso
	-Recepción	-Pie	-Borde interno -Borde externo -Empeine	-A media altura
		-Muslo -Pecho		-Alto

## **CAPITULO III**

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

#### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN:**

##### **3.1.2. Campo.**

La presente investigación se lo realizo en el lugar de los hechos, en los campos de entrenamiento de los seleccionados de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra y por consecuente es de campo.

##### **3.1.3. Bibliográfica.**

Para la recopilación de la información se acudió a fuentes primaria y secundaria, ya se esto libros, revista, personas sabedores del campo futbolístico e incluso el internet por lo que la investigación es bibliográfica.

##### **3.1.4. Descriptiva.**

Por la profundidad a la que se llegó al conocer aspectos tales como los fundamentos técnicos del deportista en la investigación.

##### **¡3.1.5. Propositiva.**

Con la investigación que se realizó se determinó los problemas existentes en la misma y por tanto se dio una propuesta de solución a la problemática existente, por lo que constituye en propositiva.

El diseño de la investigación es de proyecto factible porque se dio una solución viable a ese problema, además es cuanti-cualitativa, basada en el método dialectico el cual profundiza en las ciencias sociales.

#### **3.2. MÉTODOS:**

##### **3.2.1. MÉTODOS EMPÍRICOS:**

### **3.2.1.1. Observación científica.**

Se empleó para constatar la viabilidad de las acciones en el entrenamiento del fútbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

### **3.2.1.2. La recolección de información**

Permitió explicar las características fenomenológicas del objeto de estudio, se empleó fundamentalmente para la etapa de acumulación de información y en la etapa de constatación del problema de la investigación, en función de proponer una posible solución, así como para la valoración de la propuesta de actividades elaborada.

## **3.2.2. MÉTODOS TEÓRICOS:**

### **3.2.2.1. Científico**

En el proceso de la investigación se realizó fichas de observación para determinar las habilidades deportivas, que los mismo fueron tomados en cuenta para el resultado de las diferentes fichas, el marco teórico está compuesto por afirmaciones o aberraciones que están comprobados mediante estudios científicos citados por diferentes autores por lo que la investigación se vuelve científica.

### **3.2.2.2. Histórico lógico**

Con él se establece el estudio y antecedentes de los fenómenos objeto de investigación en su devenir histórico, a la vez que se delimitan cuáles son las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno.

### **3.2.2.3. Inductivo**

Se utilizó para reflexionar sobre las particularidades del problema y llegar a comprender en forma global del problema.

### **3.2.2.4. Deductivo**

Sirvió para establecer el problema, identificar las causas y efectos, y estructurar los objetivos.

### **3.2.2.5. Analítico**

Se utilizó para examinar los resultados del diagnóstico, estadísticas y el diseño de experiencia de investigación.

### **3.2.2.6. Sintético**

Se utilizó en el procesamiento de datos, obtención de información, en la elaboración de conclusiones y recomendaciones.

### **3.2.3. MÉTODO MATEMÁTICO.**

En el método matemático se utilizó la estadística para la tabulación de los resultados de las fichas de observación que se aplicó a cada deportista y los resultados fueron tomados como datos estadísticos con las respectivas representaciones gráficas.

### **3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS:**

#### **3.3.1. Técnicas:**

##### **3.3.1.1. La encuesta**

Una de las técnicas que se utilizó fue la encuesta ya que la misma se realizó a los entrenadores y monitores de los colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra.

##### **3.3.1.3. Fichas de observación de las habilidades deportivas.**

Se realizó fichas de observación en donde se verificó las condiciones técnicas que posean cada deportista de las selecciones colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra

### **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA:**

#### **3.4.1 Población.**

El universo de esta investigación es la siguiente:

<b>Selecciones de futbol</b>	<b>Función</b>						<b>Total</b>
Atahualpa	Deportistas	24	Entrenadores	2	Monitores	1	26
Teodoro Gómez de la Torre	Deportistas	22	Entrenadores	2	Monitores	1	24
Víctor Manuel Peñaherrera	Deportistas	24	Entrenadores	1	Monitores	1	26
Universitario	Deportistas	22	Entrenadores	1	Monitores	1	24
Sánchez y Cifuentes	Deportistas	24	Entrenadores	2	Monitores	1	26
Yahuarcocha	Deportistas	24	Entrenadores	1	Monitores	1	26
<b>Total</b>	<b>Deportistas</b>	<b>135</b>	<b>Entrenadores</b>	<b>9</b>	<b>Monitores</b>	<b>5</b>	<b>156</b>

#### **3.4.2. Muestra.**

La muestra coincide con el 100 % de la población por lo que constituye el universo de la investigación y por ende la información se tomó en su totalidad.

## **CAPITULO IV**

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

En el análisis e interpretación de los resultados fueron realizados de los datos obtenidos de la encuesta y de la ficha de observación

La encuesta fue realizada lo entrenadores y monitores de los colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha esto fue la totalidad de los encuestados.

**1.- ¿Señor entrenador realiza sesiones de entrenamiento utilizando el método extensivo, en el fútbol?**

**Tabla # 1 del método extensivo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	3	21
Casi siempre	6	43
A veces	4	29

nunca	1	7
<b>TOTAL</b>	14	100%

Fuente: Encuesta

**Grafico # 1 del método extensivo**



Fuente: Tabla #1

Autor: Edgar Túquerres

### INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos a los encuestados se observa que menos de la mitad de los entrenadores y monitores casi siempre utilizan el método extensivo en las sesiones de entrenamiento, mientras que la tercera parte dicen que a veces utilizan dicho método, de la misma manera la cuarta parte de los encuestados siempre utiliza este método, así mismo un reducido porcentaje dicen que nunca.

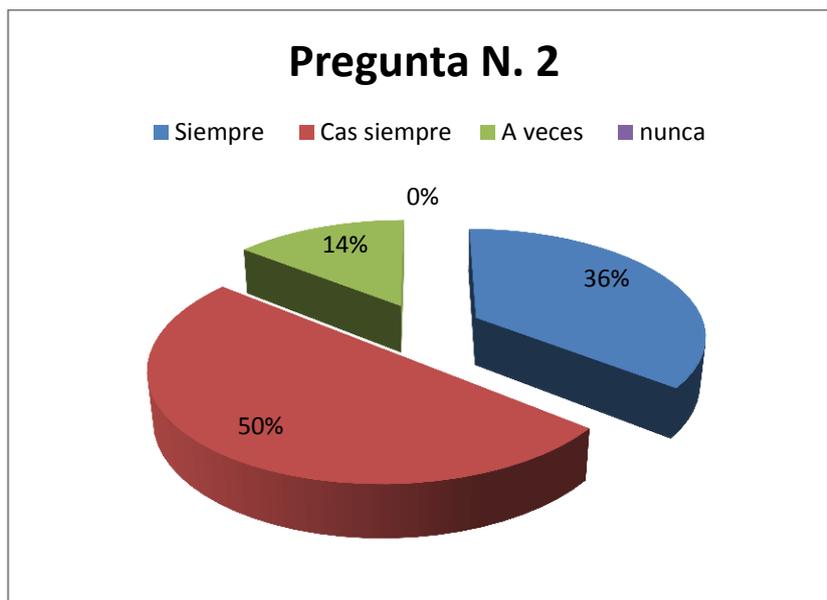
**2.- ¿Señor entrenador da preferencia en entrenamiento de los fundamentos técnicos utiliza el método de repetición?**

**Tabla #2 de método de repetición**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	5	36
Casi siempre	7	50
A veces	2	14
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	14	100 %

Fuente: Encuesta

**Grafico # 2 de método de repetición**



Fuente: Tabla #2

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos de los encuestados se evidencia que la mitad de los entrenadores y monitores casi siempre utilizan el método de repetición en los entrenamientos, mientras que un poco más de la tercera parte dicen que siempre utilizan la repetición como método, de la misma manera un porcentaje mínimo dicen que a veces.

**3.- ¿Realiza en las sesiones un entrenamiento modelado de acuerdo a las necesidades de sus deportistas?**

**Tabla # 3 del método de entrenamiento modelado**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	7	50
Casi siempre	6	43
A veces	1	7
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Encuesta

**Grafico # 3 del método de entrenamiento modelado**



Fuente: Tabla #3

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Tras haber obtenidos los resultados de las encuestas se evidencia que la mitad de los entrenadores y monitores siempre realizan un entrenamiento modelado según las exigencias de cada futbolista en las sesiones de entrenamiento, de la misma manera más de la cuarta parte dicen que casi siempre modela el entrenamiento según las necesidades de su deportista, así mismo un reducido de entrenadores y monitores dicen que a veces.

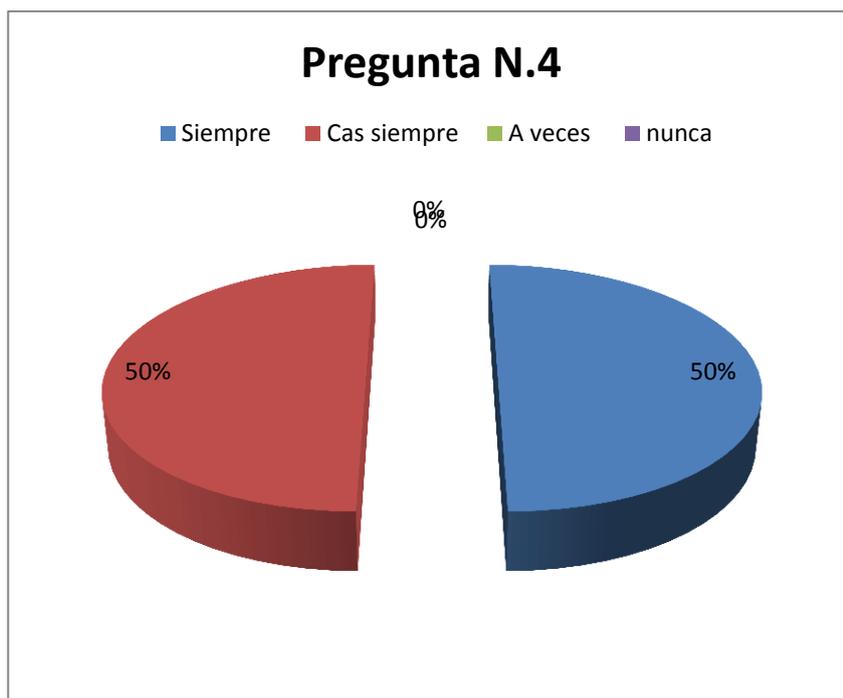
**4.- ¿Cree usted que el método Continuo Intensivo es un método apropiado para el entrenamiento del futbol en particular?**

**Tabla # 4 del método continuo intensivo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	7	50
Casi siempre	7	50
A veces	0	0
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Encuesta

**Grafico # 4 del método continuo intensivo**



Fuente: Tabla #4

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Según los resultados obtenidos a los encuestados se observa que más de la mitad de los entrenadores y monitores siempre utilizan el método extensivo en las sesiones de entrenamiento, mientras que más de la cuarta parte dicen que casi siempre utilizan dicho método, así mismo un reducido porcentaje dicen que a veces.

**5.- ¿Explica a sus deportistas la importancia de realizar un entrenamiento progresivo en una sesión de trabajo?**

**Tabla # 5 del principio de la progresión**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	9	64
Casi siempre	5	36
A veces	0	0
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Encuesta

**Grafico # 5 del principio de la progresión**



Fuente: Tabla #5

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Según las encuestas que se realizó se determina que más de la mitad de los entrenadores y monitores siempre explican la importancia de un entrenamiento progresivo en las sesiones de entrenamiento, en cambio que más de la tercera parte dicen que casi siempre.

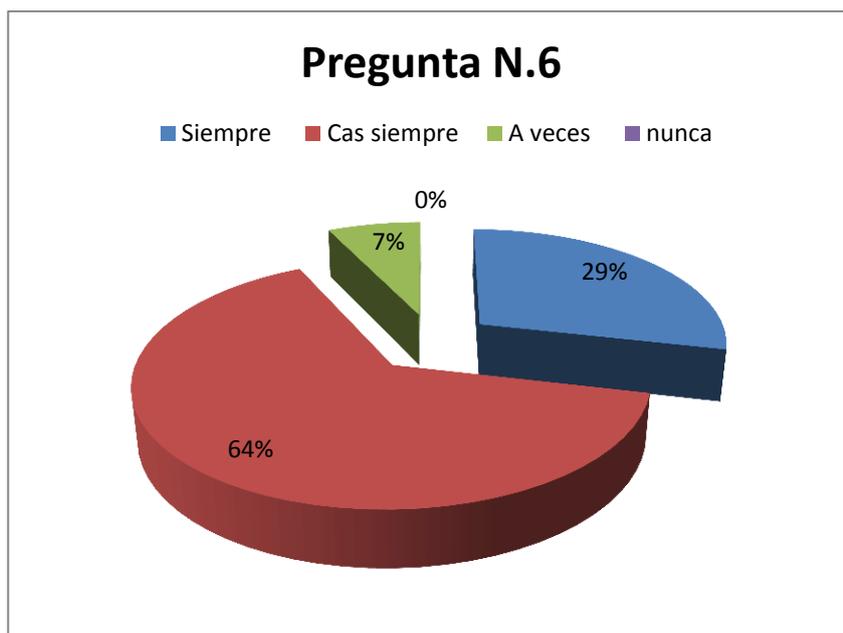
**6.- ¿Cree usted que la continuidad es un principio fundamental para un proceso de entrenamiento adecuado?**

**Tabla # 6 del principio de la continuidad**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	4	29
Casi siempre	9	64
A veces	1	7
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	14	100 %

Fuente: Encuesta

**Grafico # 6 del principio de la continuidad**



Fuente: Tabla #6

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Tras la aplicación del cuestionario se determina que más de la mitad de los encuestados dicen que casi siempre el principio de la continuidad es adecuado en el entrenamiento del fútbol, en cambio que más de la cuarta parte dice que siempre.

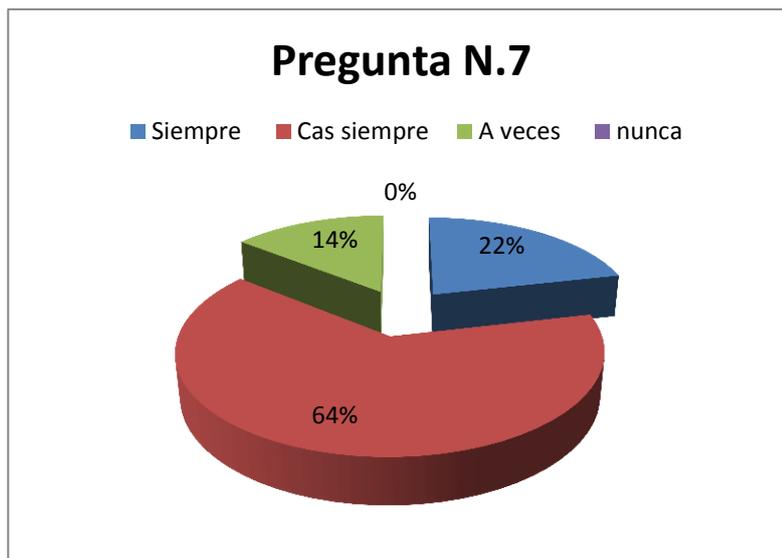
**7.- ¿Señor entrenador utiliza el principio de la individualización al momento de aplicar cualquier método de entrenamiento?**

**Tabla # 7 del principio de la individualización**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	3	22
Casi siempre	9	64
A veces	2	14
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Encuesta

**Grafico # 7 del principio de la individualización**



Fuente: Tabla #7

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Según los datos obtenidos por el cuestionario se da a conocer que más de la mitad de los entrenadores y monitores casi siempre utilizan el principio de la individualización, de lo cual que menos de la cuarta parte de los que se tomó el cuestionario dicen que siempre y un porcentaje reducido dicen a veces y nunca.

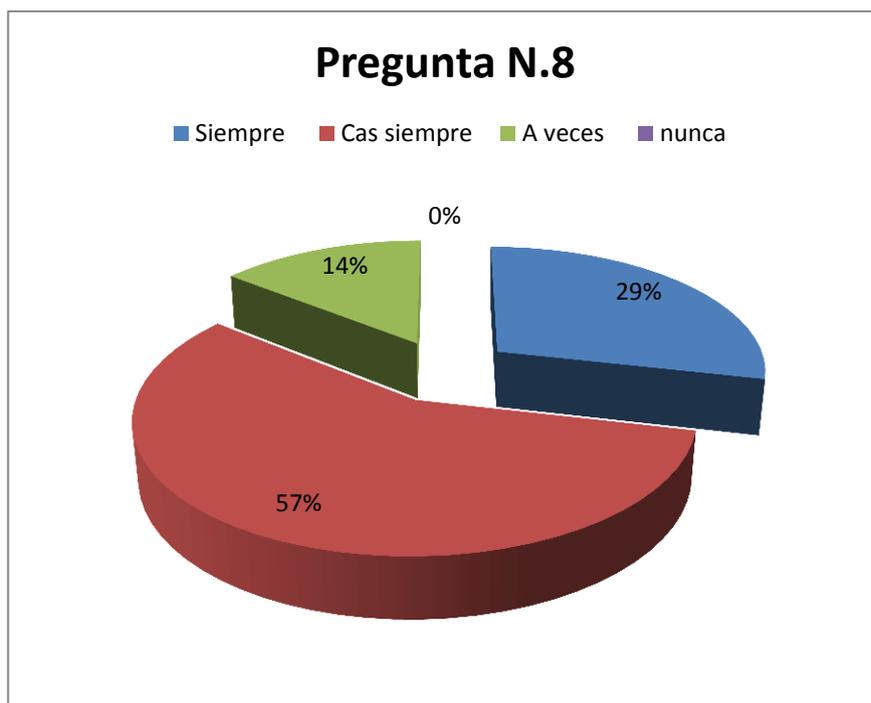
**8.- ¿Señor entrenador toma en cuenta el principio de la especificidad al momento de realizar los ejercicios?**

**Tabla # 8 del principio de la especificidad**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	4	29
Casi siempre	8	57
A veces	2	14
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Encuesta

**Grafico # 8 del principio de la especificidad**



Fuente: Tabla #8

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Según los datos arrojados por el cuestionario se evidencia que más de la mitad de los entrenadores y monitores dicen que casi siempre toman en cuenta el principio de la especificidad al realizar los ejercicios, de lo cual que menos de la tercera parte dicen que siempre toman en cuenta este principio; y un porcentaje reducido dicen a veces y nunca.

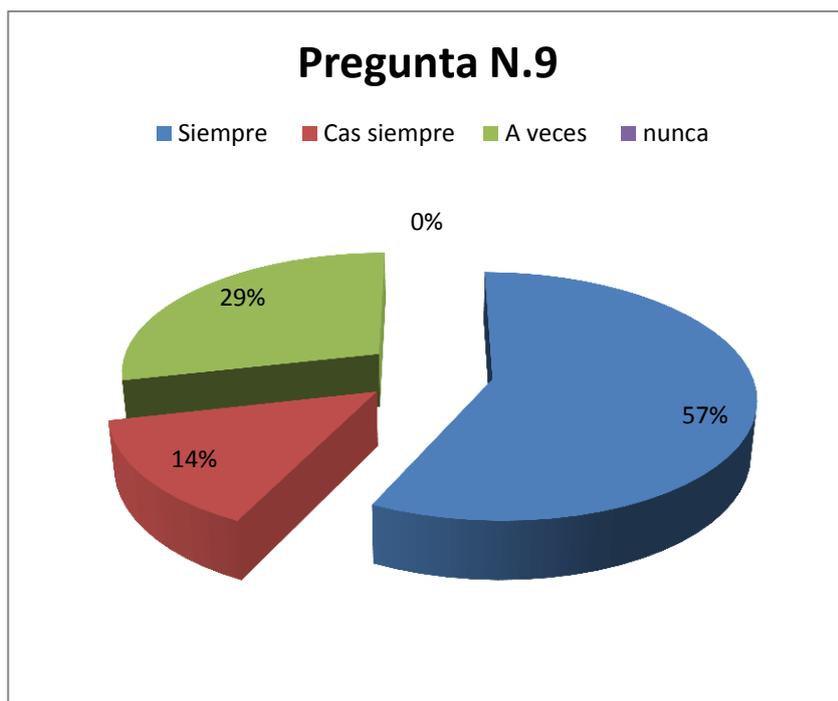
#### 9.- ¿Señor entrenador para la sesión de entrenamiento implementa contenidos de tipo procedimentales?

**Tabla # 9 de los contenidos procedimentales**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	8	57
Casi siempre	2	14
A veces	4	29
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	14	100 %

Fuente: Encuesta

**Grafico # 9 de los contenidos procedimentales**



Fuente: Tabla #9

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Tras la aplicación de los cuestionarios a los entrenadores y monitores dicen que más de la mitad imprimen contenidos de tipo procedimentales, en cambio que un poco más de la tercera parte dicen que a veces; y un porcentaje reducido dicen que casi siempre y nunca.

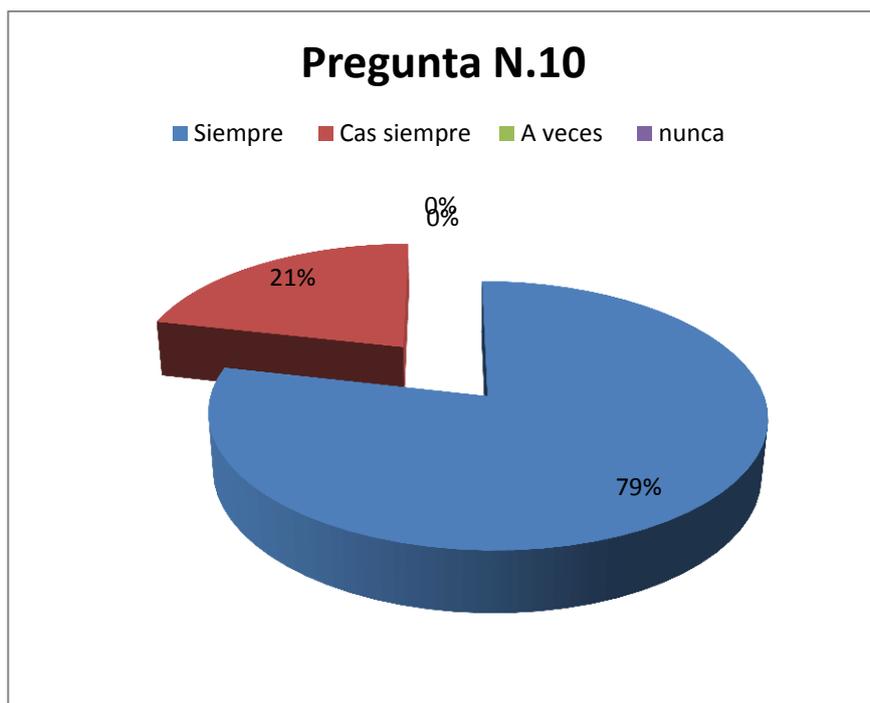
**10.- ¿Señor entrenador realiza evaluación técnicas de sus deportistas luego de cada sesión de entrenamiento?**

**Tabla # 10 de las evaluaciones técnicas**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	11	79
Casi siempre	3	21
A veces	0	0
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Encuesta

**Grafico # 10 de las evaluaciones técnicas**



Fuente: Tabla #10

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Según los resultados del cuestionario se refleja que más de la mitad de los entrenadores y monitores dicen que siempre realiza evaluaciones técnicas de cada entrenamiento, asimismo menos de la cuarta parte casi siempre realizan estas evaluaciones.

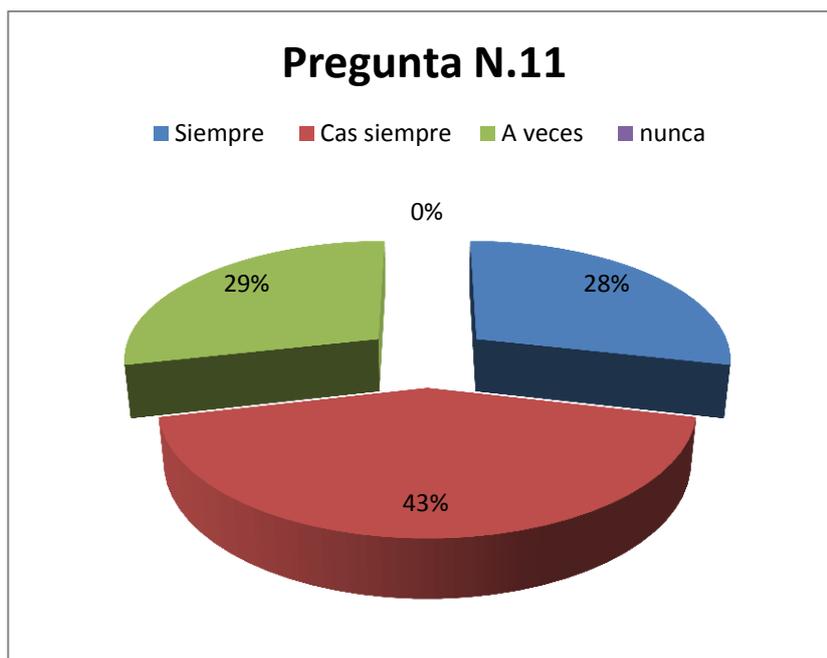
#### 11.- ¿En la planificación en las diferentes etapas baria los objetivos específicos?

Tabla # 11 de los objetivos específicos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	4	28
Casi siempre	6	43
A veces	4	29
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	14	100 %

Fuente: Encuesta

Grafico # 11 de los objetivos específicos



Fuente: Tabla #11

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos del cuestionario se evidencia que menos de la mitad de los entrenadores y monitores dicen que casi siempre baria los objetivos específicos en la planificación, en cambio menos de la tercera parte dice que a veces; asimismo un porcentaje casi igual dice que siempre.

#### 4.2. Ficha de Observación

Para la obtención de información sobre los fundamentos técnicos que poseen lo seleccionado de fútbol de los colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha observados, fue primordial la colaboración de las instituciones. Y al final estos son los resultados.

**Tabla #12 dominio pie derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	123	86
A veces	11	8
No	8	6
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico #12 dominio pie derecho**



Fuente: Tabla #12

Autor: Edgar Túquerres

### INTERPRETACIÓN

En base a los resultados arrojados por la ficha de observación se deduce que un porcentaje mayoritario de los seleccionados de fútbol de los colegios si dominan el balón con el pie derecho, asimismo un porcentaje mínimo de los observados a veces dominan el balón con el pie derecho; en cambio un mínimo no dominan el balón con el pie mencionado anteriormente.

**Tabla # 13 dominio pie izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	52	37
A veces	27	19
No	63	44
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 13 dominio pie izquierdo**



**Fuente: Tabla #13**

**Autor: Edgar Túquerres**

### **INTERPRETACIÓN**

Según los resultados arrojados por la ficha de observación se evidencia que menos de la mitad de los seleccionados de los colegios no dominan el balón con el pie izquierdo, asimismo más de la tercera parte de los observados si tienen el dominio del balón con el pie izquierdo; en cambio menos de la cuarta parte a veces dominan el balón con el pie mencionado anteriormente.

**Tabla # 14 dominio alternado derecho e izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	51	35
A veces	84	57
No	12	8
<b>TOTAL</b>	142	100 %

**Fuente: Fichas de observación**

**Grafico # 14 dominio alternado derecho e izquierdo**



Fuente: Tabla #14

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos por la ficha se observa que más de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces dominan el balón alternado con el pie derecho e izquierdo, asimismo más de tercera parte de los observados si alternan el dominio del balón derecho e izquierdo; en cambio un porcentaje no realizan el dominio alternado.

**Tabla # 15 conducción pie derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	97	62
A veces	35	22
No	25	16
<b>TOTAL</b>	142	100 %

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 15 conducción pie derecho**



Fuente: Tabla #15

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Según a los resultados obtenidos por la ficha se observa que más de la mitad de los seleccionados de los colegios de fútbol conducen y desbordan con el pie derecho, mientras que menos de la tercera parte a veces conducen el balón con el pie derecho; en cambio más de la cuarta parte de los seleccionados de futbol no utilizan el pie derecho en la conducción y desborde.

**Tabla # 16 conducción pie izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	24	19
A veces	37	30
No	63	51
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 16 conducción pie izquierdo**



Fuente: Tabla #16

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Según a los resultados obtenidos por la ficha se observa que menos de la mitad de los seleccionados de los colegios de futbol no conducen y desbordan con el pie izquierdo, mientras que menos de la tercera parte a veces conducen el balón con el pie izquierdo; en cambio menos de la cuarta parte de los seleccionados de futbol si utilizan el pie izquierdo en la conducción y desborde.

**Tabla # 17 conducción alternado pie derecho e izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	25	19
A veces	27	20
No	83	61
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 17 conducción alternado pie derecho e izquierdo**



**Fuente:** Tabla #17  
**Autor:** Edgar Túquerres

**INTERPRETACIÓN**

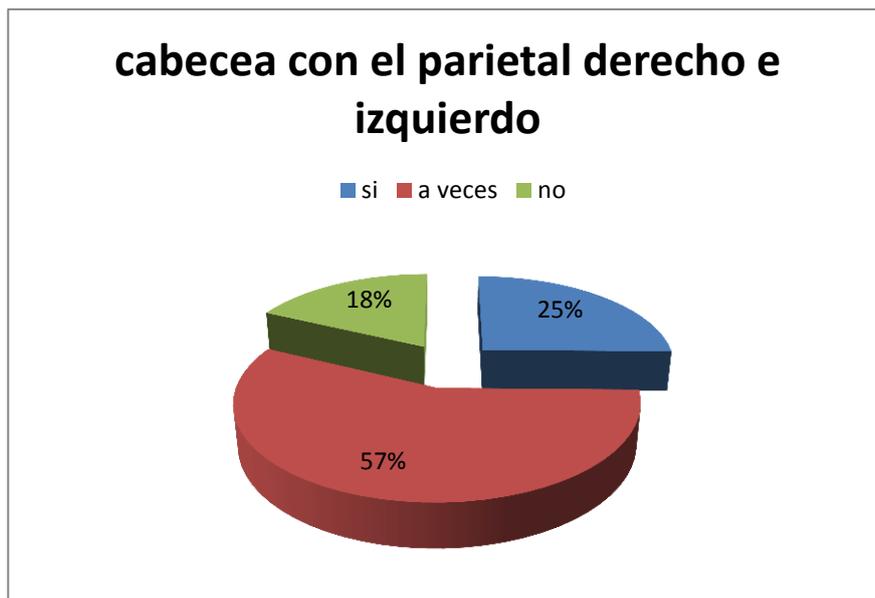
En base a los resultados obtenidos por la ficha en la conducción alternado derecho izquierdo se observa que más de la mitad de los seleccionados de los colegios de fútbol no alternan izquierdo derecho en la conducción y desbordan, mientras que menos de la cuarta parte a veces alternan izquierdo derecho en la conducción y desborde; casi del mismo porcentaje si alternan derecha izquierda en la conducción y desborde.

**Tabla # 18 cabeceo parietal derecho e izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	24	25
A veces	54	57
No	17	18
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Fichas de observación

**Grafico # 18 cabeceo parietal derecho e izquierdo**



Fuente: Tabla #18

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Según a los resultados arrojados por la ficha se observa que menos de la mitad de los seleccionados de los colegios de fútbol a veces cabecean con los parietales izquierdos derechos, mientras que menos de la cuarta parte si cabecean con los parietales izquierdos derechos; y un porcentaje mínimo no utilizan los parietales derecha e izquierda en el cabeceo.

**Tabla # 19 cabeceo frontal**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	83	67
A veces	27	22
No	13	11
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 19 cabeceo frontal**



Fuente: Tabla #19

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos tras la aplicación de la ficha se observa que más de la mitad de los que se tomó las fichas a los seleccionados de los colegios de fútbol si cabecean con la parte frontal, mientras que menos de la cuarta parte a veces cabecean con la parte frontal; en cambio un reducido porcentaje no realizan el cabeceo con la parte frontal.

**Tabla # 20 cabeceo elevado y al piso**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	24	17
A veces	91	64
No	27	19
<b>TOTAL</b>	142	100 %

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 20 cabeceo elevado y al piso**



**Fuente:** Tabla #20

**Autor:** Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Basado en las evidencias obtenidas de las fichas de observación se detecta que más de la mitad de los que se tomó las fichas a los seleccionados de fútbol a veces cabecean elevado y al piso, mientras que menos de la cuarta parte no cabecean elevado y al piso; casi de igual porcentaje si realizan el cabeceo elevado y al piso.

**Tabla # 21 dribling simple**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	86	59
A veces	51	35
No	9	6
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

**Fuente:** Fichas de observación

**Grafico # 21 dribling simple**



Fuente: Tabla #21

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Tomando los resultados de las fichas de observación se deduce que más de la mitad de los que se tomó las fichas a los seleccionados de fútbol de los colegios supera al rival sin una acción previa, en cambio que más de la tercera parte a veces supera al rival sin una acción previa; de la misma manera un mínimo no supera al rival previa a una acción.

**Tabla # 22 dribling con finta**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	18	13
A veces	91	64
No	33	23
<b>TOTAL</b>	142	100 %

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 22 dribling con finta**



Fuente: Tabla #22

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar las fichas de observación los resultados arrojan que más de la mitad de los que se tomó las fichas a veces superan al rival previa una acción, mientras que menos de la tercera parte aproximándose a la cuarta parte no realiza una finta antes de superar al rival; y con un porcentaje reducido si supera al rival previa a una acción.

**Tabla # 23 tiro pie derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	118	83
A veces	16	11
No	8	6
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

Grafico # 23 tiro pie derecho



Fuente: Tabla #23

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Los datos obtenidos en las fichas de observación evidencian que un porcentaje casi totalitario de los que se tomó las fichas si realizan el tiro con el pie, mientras que un porcentaje mínimo a veces y no realizan el tiro con el pie derecho.

**Tabla # 24 tiro pie izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	34	24
A veces	71	50
No	37	26
<b>TOTAL</b>	142	100 %

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 24 tiro pie izquierdo**



Fuente: Tabla #24

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Los resultado que se ha obtenido tras la aplicación de la ficha de observación da a conocer que la mitad de los seleccionados de fútbol de los colegios a veces realizan el tiro con el pie izquierdo, de la misma manera menos de la tercera parte de los observados no realizan el tiro con el pie izquierdo; y casi con un mismo porcentaje que lo anterior si realizan el tiro con el pie izquierdo.

**Tabla # 25 tiro con potencia**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	22	15
A veces	96	68
No	24	17
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 25 tiro con potencia**



Fuente: Tabla #25

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Según a los resultados arrojados por la ficha de observación se evidencia que más de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces realizan el tiro con potencia, asimismo menos de la cuarta parte de los observados no realizan el tiro con potencia; del porcentaje casi similar no realizan el tiro con potencia.

**Tabla # 26 pase borde interno derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	96	68
A veces	17	12
No	29	20
<b>TOTAL</b>	142	100 %

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 26 pase borde interno derecho**



Fuente: Tabla #26

Autor: Edgar Túquerres

### INTERPRETACIÓN

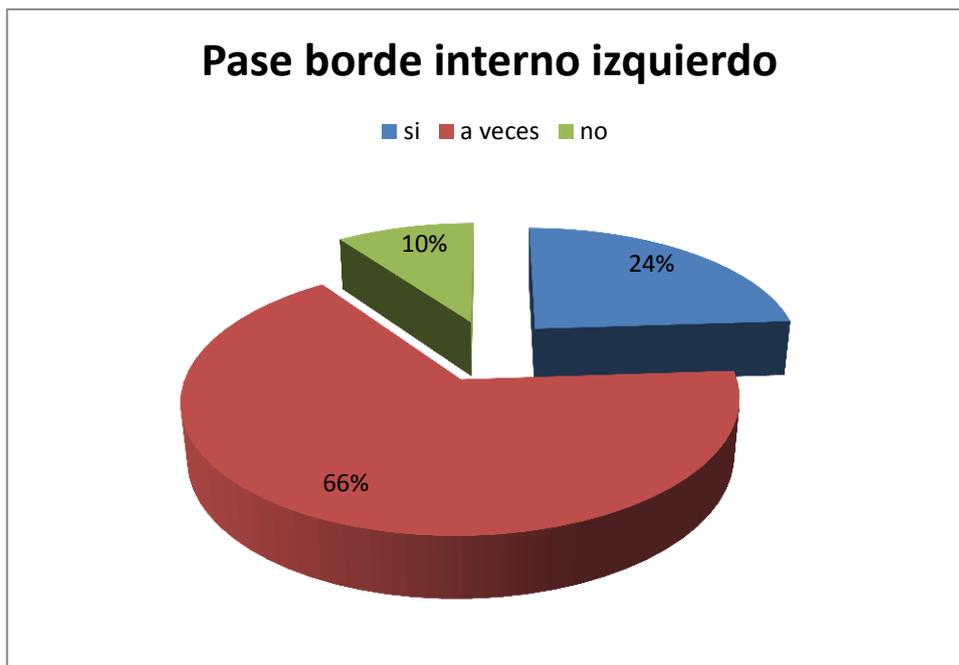
Tras haber aplicado las fichas de observación en los seleccionados de fútbol de los colegios de la ciudad de Ibarra que más de la mitad si realiza el pase con el borde interno derecho, en cambio menos de la cuarta parte no realizan el pase con el borde interno derecho; asimismo un porcentaje reducido a veces realiza el pase con el borde interno derecho.

**Tabla # 27 pase borde interno izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	34	24
A veces	94	66
No	14	10
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 27 pase borde interno izquierdo**



Fuente: Tabla #27

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Luego de la tabulación de los datos de ficha de observación se identifica que más de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces realizan el pase con el borde interno izquierdo, asimismo casi la cuarta parte de los observados si realizan el pase con el borde interno izquierdo; de la misma manera un porcentaje reducido si realizan el pase con el borde interno izquierdo.

**Tabla # 28 pase borde externo derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	29	21
A veces	97	68
No	16	11
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 28 pase borde externo derecho**



Fuente: Tabla #28

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

En base a los resultados arrojados por la ficha de observación se evidencia que más de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces realizan el pase con el borde externo derecho, en cambio menos de la cuarta parte de los observados si realizan el pase con el borde externo derecho; y un porcentaje mínimo no realizan el pase con el pie derecho.

**Tabla # 29 pase borde externo izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	38	27
A veces	81	57
No	23	16
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 29 pase borde externo izquierdo**



Fuente: Tabla #29

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

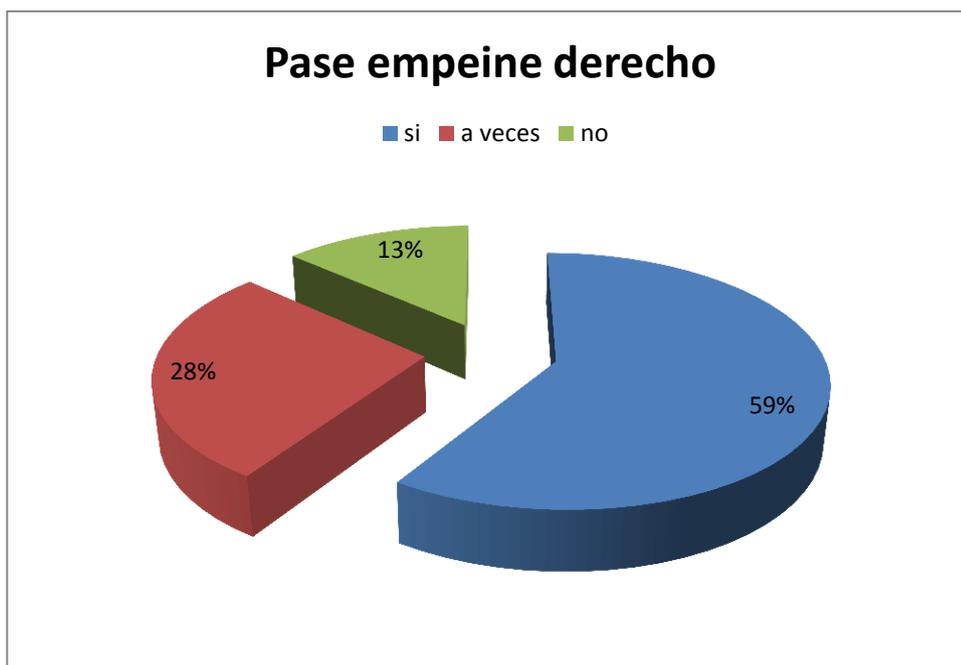
Según los resultados arrojados por la ficha se observa que más de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces realizan el pase con el borde externo izquierdo, en cambio un poco más de la cuarta parte de los observados si realizan el pase con el borde externo izquierdo; y un número reducido no realizan el pase con el borde externo izquierdo.

**Tabla # 30 pase empeine derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	84	59
A veces	39	28
No	19	13
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 30 pase empeine derecho**



Fuente: Tabla #30

Autor: Edgar Túquerres

### INTERPRETACIÓN

Tras la recopilación de los datos obtenidos Según a los datos obtenidos por la ficha se observa que más de la mitad de los seleccionados de los colegios si realizan el pase con el empeine derecho, asimismo la cuarta parte de los observados si realizan el pase con el empeine derecho; de la misma manera menos de la cuarta parte si realizan el pase con el empeine derecho.

**Tabla # 31 pase empeine izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	28	20
A veces	63	44
No	51	36
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 31 pase empeine izquierdo**



Fuente: Tabla #31

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos por la ficha se observa que menos de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces realizan el pase con el empeine izquierdo, asimismo más de la cuarta parte de los observados no realizan el pase con el empeine izquierdo; de la misma manera menos de la cuarta parte si realizan el pase con el empeine izquierdo.

**Tabla # 32 recepción control pie derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	103	73
A veces	29	20
No	10	7
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 32 recepción control pie derecho**



Fuente: Tabla #32

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Según a los datos obtenidos por la ficha se observa que más de la mitad de los seleccionados de los colegios si recepta y controla con el pie derecho, asimismo menos de la cuarta parte de los observados a veces recepta y controla con el pie derecho; de la misma manera un porcentaje mínimo no recepta y controla con el pie derecho.

**Tabla # 33 recepción control pie izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	24	17
A veces	71	50
No	47	33
<b>TOTAL</b>	142	100 %

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 33 recepción control pie izquierdo**



Fuente: Tabla #33

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Según a los datos obtenidos por la ficha se observa que la mitad de los seleccionados de los colegios a veces recepta y controla con el pie izquierdo, asimismo más de la cuarta parte de los observados no recepta y controla con el pie izquierdo; de la misma manera menos de la cuarta parte si recepta y controla con el pie izquierdo.

**Tabla # 34 recepción control muslo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	38	27
A veces	83	58
No	21	15
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 34 recepción control muslo**



Fuente: Tabla #34

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Según los resultados que se obtuvo por las fichas de observación se evidencia que más de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces recepta y controla con el muslo, asimismo más de la cuarta parte de los observados si recepta y controla con el muslo; de la misma manera menos de la cuarta parte no recepta y controla con el muslo.

**Tabla # 35 recepción control pecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	57	36
A veces	71	44
No	32	20
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 35 recepción control pecho**



**Fuente:** Tabla #35

**Autor:** Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

Los datos obtenidos en las fichas de observación evidencian que menos de la mitad de los que se tomó las fichas a veces receptan y controlan con el pecho, mientras que menos de la tercera parte si receptan y controlan con el pecho; de la misma manera menos de la cuarta parte de los que se tomó las fichas no receptan y controlan con el pecho.

## CAPITULO V

### 5. Conclusiones y recomendaciones

#### 5.1. Conclusiones

- En relación a las preguntas 1, 2,3,4y 5 se da a conocer qué porcentaje alto si utilizan los métodos de entrenamientos que se cita en el presente cuestionario, pero una cierta población de los entrenadores y monitores conocen de estos métodos pero dicen que a veces hacen uso de estos métodos de una forma desordenada.

- En cambio a las preguntas que trata sobre los principios del entrenamiento deportivo se en una gran mayoría se evidencia que el conocimiento sobre este punto es muy deficiente.
- Para la evaluación de una sesión de entrenamiento de parte de los entrenadores y monitores en su gran mayoría se ha visto que son muy recurrentes en este aspecto.
- Luego de haber realizado las tabulaciones y posteriormente las interpretaciones en relación al fundamento técnico individual del dominio del balón se evidencia que la dificultad de los seleccionados de fútbol de los colegios de la ciudad de Ibarra es en el dominio con el pie derecho ya que la mayoría de los que se tomó las fichas no tienen mayor dificultad al momento de ejecutar con el pie derecho.

## **5.2. Recomendaciones**

- Se recomienda que los entrenadores y monitores dar uso de alguno de estos métodos de entrenamiento para que sigan una secuencia y no caer en el empirismo.
- A los entrenadores y monitores se les recomienda que se tome mucho en cuenta los principios del entrenamiento deportivo específicamente los que se utiliza en el fútbol tales como el principio del aumento progresivo de la carga.
- En este aspecto se les recomienda a los entrenadores y monitores que sigan utilizando la evaluación de cada sesión de entrenamiento y que de la misma manera se actualicen mas es este aspecto.

- A los entrenadores y monitores se recomienda dar mayor énfasis realizar ejercicios que desarrolle el dominio con el pie izquierdo.
- El desarrollo de los ejercicios de conducción se debe establecerse con las dos extremidades ya que por ende se tiene dificultad en un partido de fútbol.
- Se recomienda que los entrenadores deban dar énfasis en el cabeceo con los parietales así también en cabeceo elevado, de la misma manera al piso.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. TEMA**

**GUÍA DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA MEJORAR EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA DE LAS SELECCIONES DE LOS COLEGIOS ATAHUALPA, TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE, VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA, UNIVERSITARIO, SÁNCHEZ Y CIFUENTES Y YAHUARCOCHA DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013.**

#### **6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Se justifica la realización de la propuesta debido a que se encontró que al momento de la aplicación de las ficha de observación existió una alta deficiencia de parte de los seleccionados de futbol de los colegios de la ciudad de Ibarra esto en cuanto a la realización de los ejercicios específicos de los fundamentos técnicos sean estos individuales y colectivos, la situación en donde se reflejó mayor dificultad es la ejecución de los ejercicios con el pie izquierdo, esto sea en el dominio, conducción, pase, y recepción, en cambio una de las fortalezas que tienen los seleccionados en su mayoría es la ejecución de los ejercicios con el pie derecho, de la misma manera en el cabeceo y

se encontró la dificultad al momento de realizar el cabeceo con los parietales izquierdo y derecho, de la misma manera cuando se realizaba los ejercicios de despeje y definición en cambio como ventaja es el cabeceo con la parte frontal de la cabeza, todo esto aplicado en un partido de fútbol se obtuvo como conclusión que los seleccionados de fútbol realizan la técnica colectiva con mejor proyección en cambio la técnica individual tienen una cierta dificultad.

Se propone esta guía de ejercicios específicos para que los seleccionados de fútbol que se debe tener un ordenamiento progresivo, debido a que se ha estado dando énfasis solo a la ejecución de los ejercicios con el pie más hábil en cambio no se ha dado importancia a la utilización de los dos miembros inferiores por igual.

Es por ello que se recomienda se aplique en su gran mayoría esta guía de ejercicios que beneficiara de una forma directa a los seleccionados de fútbol de los colegios de la categoría intermedia, de la misma manera para los entrenadores y monitores para que tengan un ordenamiento en la serie de ejercicios que utilizan en el entrenamiento de los fundamentos técnicos.

### **6.3. FUNDAMENTACIÓN**

#### **6.3.1. Fundamentos técnicos**

Definiciones de fundamentos técnicos.

**Según Molina F. (2007) “los fundamentos técnicos se definen como el dominio de destrezas en el manejo del balón y movimientos dentro del campo de juego para el desarrollo del fútbol. Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan”. (p. 48)**

#### **6.3.2 Fundamentos técnicos individuales**

Según Molina F. (2007) Conjunto de acciones que un jugador puede realizar en contacto con el balón, con las limitaciones establecidas por el reglamento. Es la manifestación de un determinado nivel de habilidad en una acción, relacionándola con los aspectos tácticos, psicológicos y físicos que intervienen en la jugada. Así el jugador técnico no es el que tiene un alto nivel de habilidad, si no el que relaciona e forma eficaz

este nivel con el resto de fundamentos. Álex Sans Torrelles, César Frattarola Alcaraz (1998) Entrenamiento en el fútbol base. (p.49)

### **6.3.3. Fundamentos técnicos colectivos**

Según Molina F. (2007) Son aquellas acciones técnicas entre dos o más compañeros de un mismo equipo cuyo objetivo o finalidad es la consecución del gol. Es la técnica de conjunto, donde con acciones combinadas repartimos mejor el esfuerzo de los jugadores del equipo, aumentando las posibilidades de desmarques y apoyos de los demás compañeros. (p.54)

### **6.3.4. Guía de ejercicios específicos**

Según varios autores (2007) Guía Diversas opiniones son las que se establecen entorno al origen etimológico de la palabra guía, sin embargo, una de las más sólidas y aceptadas es que dicho término proviene en concreto del gótico vitan que puede traducirse como “vigilar u observar”.

Una guía es algo que tutela, rige u orienta. A partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto. Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico. (p.63)

Según varios autores (2007) Una guía de estudios, tiene la tarea de orientar a los educandos hacia un aprendizaje eficaz, explicándoles ciertos contenidos, ayudándolos a identificar el material de estudio, enseñándoles técnicas de aprendizaje y evacuándoles sus dudas. En este sentido la moderna concepción sobre el rol del maestro es la ser un guía en el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumno, y no un transmisor de conocimientos como se lo consideraba tradicionalmente. (p. 37)

según varios autores (2009) Los ejercicios deben precisar un autocontrol inicial de las preguntas – respuestas de los estudiantes, posteriormente un análisis colectivo, valorando y controlando la calidad de las respuestas; precisa de los estudiantes la búsqueda, la exploración reflexiva de conocimientos, requiere de la determinación de las características del fenómeno que se estudia, su clasificación y determinación, acceder al análisis de las partes constitutivas de estas, alcanzar la visión integral de todo, establecer relaciones, elaborar definiciones, encontrar ejemplos de aplicación de conocimientos, solucionar problemas, hacer suposiciones, buscar argumentos, defenderlos, hacer valoraciones y reevaluar el estudio. (p.68)

## **6.4 OBJETIVOS**

#### **6.4.1 Objetivo General.**

Proponer la guía de ejercicios específicos a los entrenadores y monitores para mejorar los fundamentos técnicos de fútbol en los seleccionados de los colegios de la categoría intermedia Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

#### **6.4.2 Objetivos Específicos.**

- Mejorar el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en los seleccionados de los colegios mediante la aplicación de los ejercicios comprendidos en la guía.
- Motivar a los entrenadores y monitores la utilización de la guía de ejercicios en el desarrollo de cada una de las sesiones de entrenamiento.
- Incentivar al deportista seleccionado de fútbol de los colegios de la ciudad de Ibarra a desarrollar los ejercicios expuestos en la presente guía en un orden lógico.

#### **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Ciudad:** Ibarra

**Cantón:** Ibarra

**Institución:** Fiscales y particulares.

**Infraestructura:** Escenarios deportivos de sus propias instituciones.

**Población:** Masculino

#### **6.6. FACTIBILIDAD:**

La ley del Deporte, Educación Física y Recreación del Ecuador contempla en el artículo 90.- de la Recreación, Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

En los colegios de la ciudad de Ibarra, Provincia Imbabura se hace necesaria la aplicación de la propuesta planteada con la finalidad de lograr que los deportistas seleccionados de los diferentes establecimientos que se toma como fuentes de esta investigación, adquieran una notable mejoría del entrenamiento de los fundamentos técnicos estos sean individuales y colectivos del fútbol, mismos que les permitirán tener una buena técnica deportiva y así se ayuden a desenvolverse dentro de las competencias colegiales ámbito deportivo y social.



## UNIDADES DE TRABAJO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

✓ UNIDAD 1	EL DOMINIO
✓ UNIDAD 2	LA CONDUCCIÓN
✓ UNIDAD 3	EL CABECEO
✓ UNIDAD 4	EL REGATE
✓ UNIDAD 5	EL TIRO
✓ UNIDAD 6	EL PASE
✓ UNIDAD 7	LA RECEPCIÓN

**UNIDAD #1**

**EL DOMINIO**

**Ejercicio # 1**Objetivos: técnicos dominio del balón con el empeine

Características: golpear el balón con el empeine en un determinado lugar realizando el mayor número de veces.

Materiales: balones



**Ejercicio # 2**

Objetivos: técnicos dominio del balón con el borde externo

Características: Dominio del balón con el borde externo, consiste en realizar el golpe del balón con el borde externo consecutivamente el mayor número de veces.

Materiales: balones



### **Ejercicio # 3**

Objetivos: técnicos dominio del balón con la cabeza

Características: Dominio del balón con la cabeza, este ejercicio consiste en realizar el mayor número de golpes al aire con la parte frontal de la cabeza.

Materiales: balones, pito



#### **Ejercicio # 4**

Objetivos: técnicos dominio del balón con la planta del pie individual

Características: Dominar el balón con la planta del pie pasando el pie sobre el balón en circonducción con el pie derecho y luego con el pie izquierdo.

Materiales: balones, pito



### Ejercicio # 5

Objetivos: técnicos dominio del balón con el borde interno

Características: El ejercicio consiste en golpear el balón con el borde interno del pie izquierdo y derecho el mayor número de veces.

Materiales: balones, pito



## **UNIDAD # 2**

### **LA CONDUCCIÓN**

**Ejercicio # 1**Objetivos: técnicos conducción del balón

Características: En parejas en una distancia de 5 metros cada cono, cada uno en un cono salen conduciendo el balón al mismo tiempo para que en el centro realicen un giro de tipo carrusel por igual y pase al otro cono.

Materiales: balones, conos

Paso 1



Paso 2



Paso 3



## Ejercicio # 2

Objetivos: técnicos conducción del balón

Características: En una distancia de 5 metros en parejas entran conduciendo el balón, en el centro de área entregan el balón al mismo tiempo a su compañero con el

pie derecho al pie izquierdo y pasan al otro extremo, luego repiten este procedimiento hasta que el entrenador lo indique.

Este ejercicio en otra ocasión se lo realiza con el pie izquierdo.

Materiales: balones, conos

Paso 1



Paso 2



### **Ejercicio # 3**

Objetivos: técnicos conducción del balón

Características: Conduciendo el balón en una distancia de 8 metros, desde los extremos entran y enganchan en el medio con el borde externo.

Materiales: balones, conos

Paso 1



Paso 2



#### Ejercicio # 4

Objetivos: técnicos conducción del balón con enganche.

Características: Conduciendo el balón en una distancia de 8 metros, desde los extremos entran y enganchan en el medio con el borde interno.

Materiales: balones, conos

Paso 1



Paso 2



### Ejercicio # 5

Objetivos: técnicos conducción del balón

Características: En una distancia de 5 metros conduce el balón y en el cono engancha con el borde externo este ejercicio repitiendo hasta la orden del entrenador

Materiales: balones, conos

Paso 1



Paso 2



**Ejercicio # 6**

Objetivos: técnicos conducción del balón

Características: En una distancia de 5 metros conduce el balón y en el cono engancha con el borde interno este ejercicio repitiendo hasta la orden del entrenador

Materiales: balones, conos

Paso 1



Paso 2



Paso 3



### **UNIDAD # 3**

#### **EL CABECEO**

##### **Ejercicio # 1**Objetivos: técnicos golpe de cabeza

Características: En grupos de cuatro en una distancia de 10 metros se ubican uno en cada extremo y en la media espalda con espalda para que en cada extremo salga y devuelva el balón con la cabeza

Materiales: balones, conos, platos

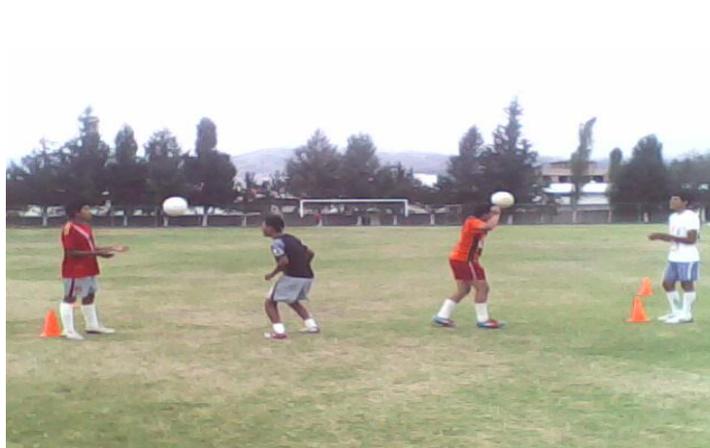
Paso 1.



Paso 2



Paso 3



## Ejercicio # 2

Objetivos: técnicos golpes de cabeza al balón

Características: En grupos de cuatro A y C lanzan el balón y B y D cabecean para que luego se cambien y cabecee en el lugar del otro compañero.

Materiales: conos balones

Paso1



Paso 2



### Ejercicio # 3

Objetivos: técnicos golpe de cabeza

Características: En parejas A lanza el balón con las manos, B cabecea en primera instancia elevado, en la misma acción devuelve al piso.

Materiales: conos, platos, balones

#### Paso 1



#### Paso 2



#### Ejercicio # 4

Objetivos: técnicos golpes de cabeza en parejas

Características: En parejas, A lanza el balón con las manos para que B devuelva con la cabeza en dirección al piso, en un tiempo que determine el entrenador luego cambian cambia al compañero.

Materiales: conos, platos, balones

Paso 1



Paso2



### Ejercicio # 5

Objetivos: técnicos golpes de cabeza en parejas

Características: En parejas, A con el balón en las manos pisando los pies y lanzando el balón para que B desde el piso suba y cabecea, realizan este ejercicio por 1`para que cambie.

Materiales: balones tapas



### **Ejercicio # 6**

Objetivos: técnicos golpes de cabeza

Características: En pareja se ubica A con el balón en las manos de rodillas para que B en posición decúbito espinal suba y golpee el balón con la cabeza

Materiales: balones, tapas



### **Ejercicio # 7**Objetivos: tecnicos golpes de cabeza

Características: En parejas A lanza el balon con las manos para que B en posicion de rodillas debuelva con la cabeza.

Materiales: balones, tapas



#### **UNIDAD # 4**

#### **EL REGATE**

**Ejercicio # 1**Objetivos: técnicos dominio y regate del balón en grupos de cuatro cada uno con un balón

Características: En un área de 5 metros se colocan 4 balones en el centro para que los alumnos entren y salgan conduciendo el balón y en el medio realizan una finta de regreso de espaldas, luego entren de frente y dejen los balones en el centro, este procedimiento se lo repite por 2`.

Materiales: balones, conos

Paso 1



Paso 2



## Ejercicio # 2

Objetivos: técnicos regate con balón individual con un balón

Características: En un área de 10 metros se colocan un plato a 1 metro de distancia el objetivo es de cruzar por las tapas en el menor tiempo posible.

Materiales: balones, conos



## **UNIDAD # 5**

### **EL TIRO**

#### **Ejercicio # 1**

Objetivos: técnicos el tiro en tríos

Característica: Pases cortos entre los dos jugadores avanzando hasta la portería, luego B pasa a uno de los dos lados y A tira. B A EJERCICIO 2º Portero en punto de penalti, jugador conduce hasta cono y tira con efecto y alto. Portero retrocede cuando tira el jugador.

Materiales: platos, balón pito

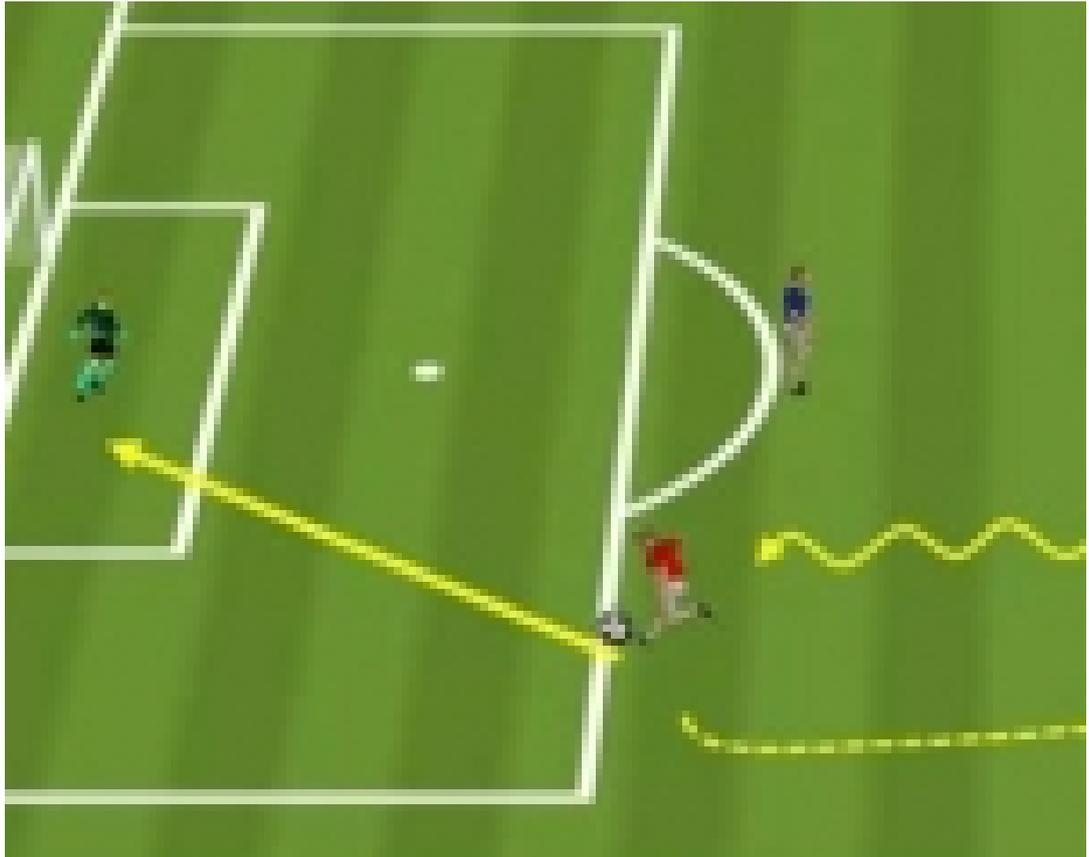


## **Ejercicio # 2**

Objetivos: técnicos el tiro en parejas

Característica: A conduce el balón desde el medio campo hasta el área grande, mientras que B llega desde el medio campo corriendo hasta el área grande para dar un tiro al arco

Materiales: platos, balón pito



## **UNIDAD # 6**

### **EL PASE**

#### **Ejercicio # 1**

Objetivos: técnicos pase borde interno y golpe de cabeza

Características: En grupos de cuatro en una distancia de 10 metros se ubican uno en cada extremo y en la media espalda con espalda para que a un extremo salga y devuelva el balón con el borde interno y al otro extremo devuelva con la cabeza.

Materiales: balones, conos, platos

Paso 1



Paso 2



## Ejercicio # 2

Objetivos: técnicos pase borde interno

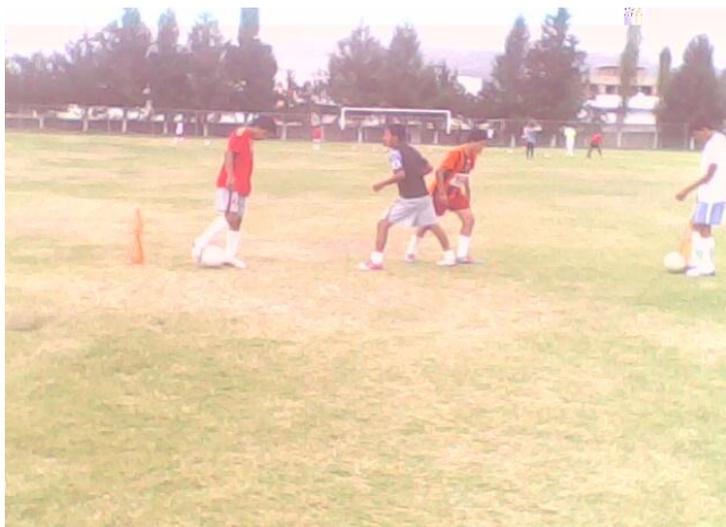
Características: En grupos de cuatro en una distancia de 10 metros se ubican uno en cada extremo y en la media espalda con espalda para que a un extremo salga y devuelva el balón con el borde interno y al otro extremo repita el mismo procedimiento.

Materiales: conos, balones, platos, pito

Paso 1



Paso 2



### Ejercicio # 3

Objetivos: técnicos el pase en parejas con un balón

Características: Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía raso la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.

Materiales: cono, balones

Paso 1



Paso 2



#### **Ejercicio # 4**

Objetivos: técnicos pase con dos balones al mismo tiempo en parejas

Características: Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien al mismo tiempo realiza el mismo procedimiento de A luego controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.

Materiales: conos, balones

Paso 1



Paso 2



## **UNIDAD # 7**

### **LA RECEPCIÓN**

**Ejercicio # 1**Objetivos: técnicos recepción del balón con el muslo

Características: Receptar el balón con el muslo, consiste en repetir los golpes con el muslo el mayor número de veces, en este mismo trabajo se eta realizando el dominio del balón.

Materiales: balones



## Ejercicio # 2

Objetivos: técnicos recepción del balón con el pecho en parejas.

Característica: Recepar el balón con el pecho, consiste en recepar el balón luego que un compañero le lance, recepar y devolver con un pase de borde interno o externo.

Materiales: balones



## 6.8. Impactos

### Social

#### IMPACTO SOCIAL

El deporte siempre ha sido un medio para que el ser humano socialice con su especie y con el entorno que lo rodea. El impacto social que genera el deporte en los jóvenes es de mucha importancia, en ellos los juegos pre deportivos tiene una función social, ayuda a

desarrollar valores, los aleja de vicios, los predispone al esfuerzo, el aprender a perder y a ganar, así como a respetar al rival y al compañero de equipo de ahí la importancia del rol social que tiene el entrenador de guiar a los jóvenes en este medio.

El deporte del fútbol mueve masas genera pasiones, es de gran impacto social y esto se ve en la actitud de la mayoría de la sociedad que les cuesta entender que en estas categorías lo importante es el proceso y no tanto el triunfo, por eso el contacto que debe tener el entrenador con los padres es importante ya que ellos también deben ser integrados al proceso.

La práctica del fútbol y el deporte en si está en la actualidad como el deporte en donde la mayoría de las personas han visto un medio de espectáculo y recreación es por ello que la

### **Educativo**

Acorde a lo analizado, podemos decir que esta guía ayuda desde el punto de vista educativo a:

Mejora optimizando el tiempo en la sesión de entrenamiento que el entrenador sepa realizar secuencia de ejercicios acorde a los fundamentos a desarrollar.

A través de esta guía el entrenador tenga un conocimiento claro de los fundamentos a aplicar en estas edades.

Mejora de los gestos técnicos individuales del fútbol en los jóvenes.

Ayuda a desarrollar la creatividad de los entrenadores, para que las sesiones de entrenamiento sean variadas.

Útil para cada una de las Instituciones del Cantón y la Provincia para obtener mayores logros deportivos.

### **6.9. Difusión.**

Se entregó la guía de ejercicios a los entrenadores y monitores para la aplicación con los seleccionados de fútbol de los colegios de la categoría intermedia de la ciudad de Ibarra.

## 6.10 Bibliografía.

Molina F. (2007) Fútbol: Recursos y consignas para el entrenamiento técnico táctico Edit. Paidotribo Barcelona España.

Weyberg y DGould D. (2010) Fundamentos de Psicología del Deporte y de Ejercicio Físico Edit. Medica Panamericana Madrid España.

Tamarit X. (2007) Que es La PERIODIZACION TACTICA? Edit. MCSport España.

Ladondro A. y Mesher L. (2007) Psicología del Deporte Conceptos y sus Aplicaciones 6ta edición Edit. Medica Panamericana Madrid España.

Maequez S. y Garatachea N. (2009) Actividad Física y salud Edit. Días de Santos España.

Jimenes J. (2011) Planificación del Entrenamiento Deportivo Edit. Fonambullos Medellín Colombia.

Gonzales, A. (2004) Base y Principios del Entrenamiento Deportivo 2ª edición Edit. Stadium Buenos Aires, Argentina.

Buceta, J.M. (2005) Psicología del Entrenamiento Deportivo Edit. Dykinson. Madrid, España.

Bangsbo, J. y Peitersen, A. (2007) Fútbol: Jugar en defensa. Edit. Paidotribo, Barcelona, España

Cooke, M. y Wilkiason, H. (2007) Dirección y entrenamiento de equipos de fútbol. Edit. Paidotribo Barcelona, España.

Dietrich H.(2005) Teoría del Entrenamiento Deportivo Edit. Stadium Buenos Aires, Argentina.

Dietrich, M., Klaus, c., Klaus, I., Carreño, P. y Ramón, J. (2007) Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. Edit. Paidotribo, Barcelona, España

Konzag, G. y Col. (2005) fútbol entrenarse jugando. Edit. Paidotribo, Barcelona, España.

Marseillou, P. (2007) fútbol: Programa manual del entrenamiento (para 18 y séniores) Edit. Paidotribo, Barcelona, España.

Segura, J. y Sallan, C. (2005) 1009 Ejercicios y juegos de fútbol. Edit. Paidotribo, Barcelona, España.

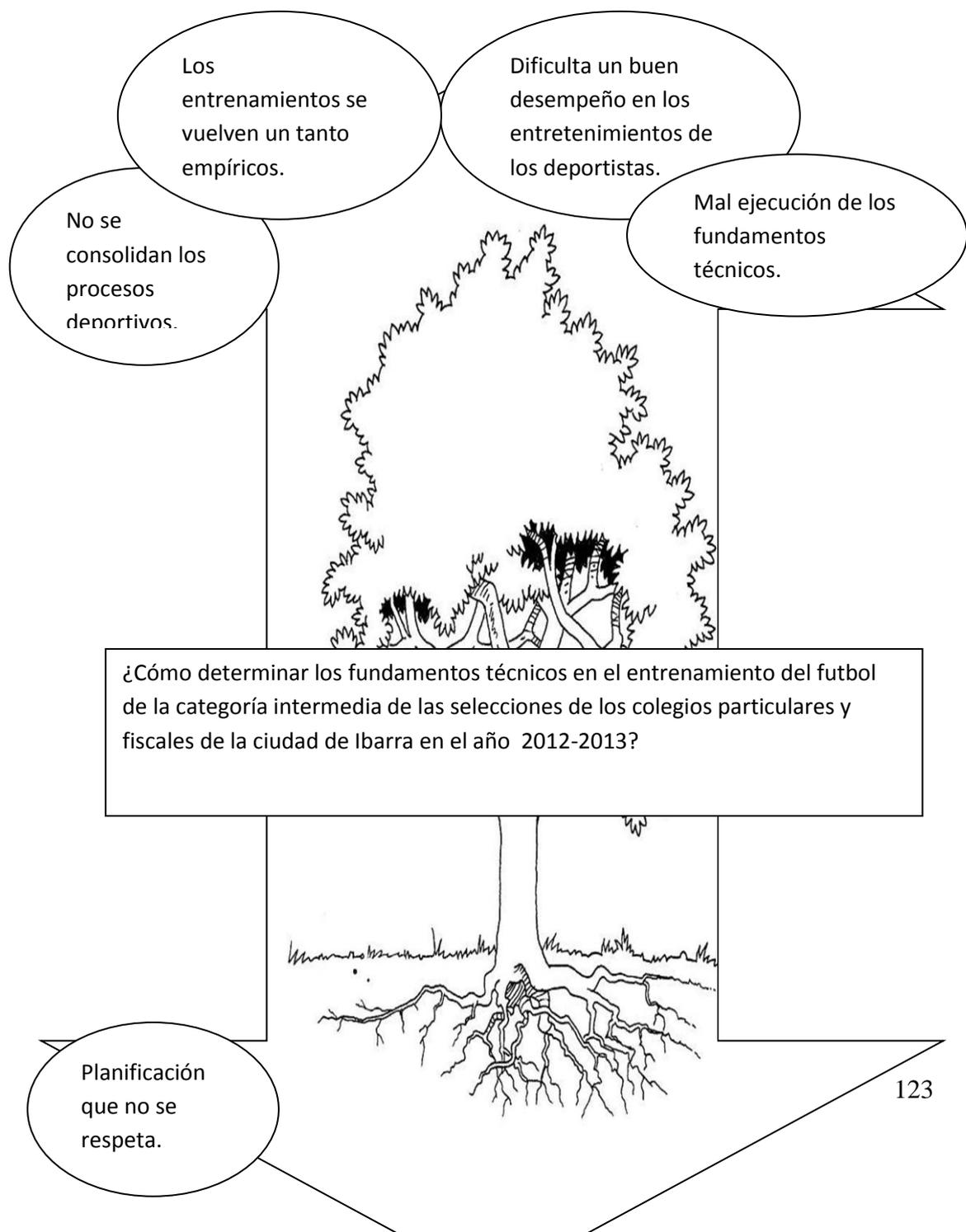
Pacheco, R.(2004) Enseñanza y entrenamiento del fútbol 7. Un juego de iniciación al fútbol 11 Edit. Paidotribo, Barcelona, España.

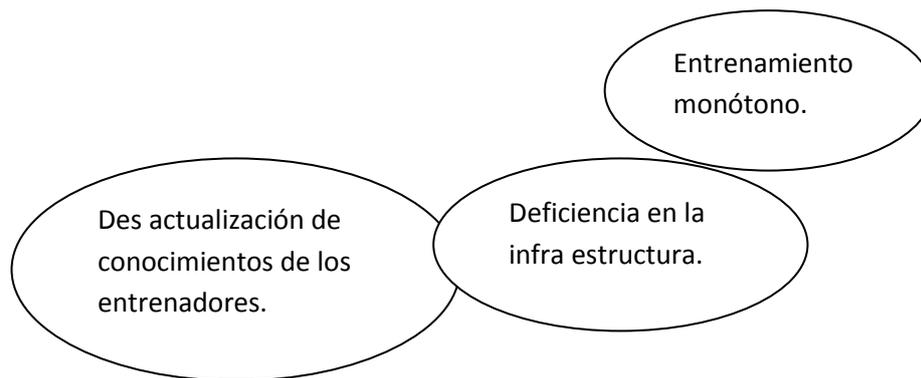
Zub, G. (2004) Manual de entrenamiento de fútbol. Edit. Paidotribo, Barcelona, España.

Campos J. y Ramon V. (2011) Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo 4ta edición. Edit. Paidotribo Badalona España.

# ANEXOS

Anexo (1) ÁRBOL DE PROBLEMAS





Anexo (2) MATRIZ DE COHERENCIA

<b>TEMA: Estudio de los fundamentos técnicos en el proceso de entrenamiento del futbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios particulares y fiscales de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.</b>	
<b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b> <b>¿Cómo determinar los fundamentos técnicos en e proceso del entrenamiento del futbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios particulares y fiscales de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013?</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b> Determinar los fundamentos técnicos en el proceso de entrenamiento del futbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios particulares y fiscales de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.
<b>INTERROGANTES</b> <b>¿Cuáles son los fundamentos técnicos que utilizan los deportistas de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013?</b> <b>¿Cuáles son los métodos que utilizados los entrenadores al momento de una sesión de entrenamiento del fútbol con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios fiscales y particulares de la ciudad de Ibarra en el año 2012?</b> <b>¿Cuáles son los principios de entrenamiento utilizan los entrenadores con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios fiscales y</b>	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> Identificar las clases de fundamentos técnicos que utilizan los deportistas de fútbol de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013. Identificar qué tipo de métodos utilizados los entrenadores al momento de una sesión de entrenamiento del fútbol con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios fiscales y particulares de la ciudad de Ibarra en el año 2012. Indagar qué tipo de principios de entrenamiento utilizan los entrenadores con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios fiscales y particulares de la ciudad de Ibarra en el año 2012.

particulares de la ciudad de Ibarra en el año 2012?

Anexo (3) MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Habilidades técnicas adquiridas por el deportista a través de un proceso sistemático para el buen desempeño dentro del campo de juego	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL	Fundamentos técnicos individuales	-Dominio -Conducción -Cabeceo -Regate -Tiro
		Fundamentos técnicos colectivos	-Pase -Recepción
Es la acción desarrollada con la intención de llevar a una determinada persona a la práctica deportiva mediante el cual se adquiere habilidades y capacidades adoptando nuevas estrategias de conocimiento.	PROCESO ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL	Métodos del entrenamiento deportivo	-Continuo Extensivo -Continuo Intensivo - Fraccionados - Repeticiones -Entrenamiento modelado
		Principios del entrenamiento deportivo	-Progresión -Variedad -Individualidad -Multilateralidad -Continuidad -Especificidad -Adaptación
		Objetivos	-Generales -Específicos
		Contenidos	-Declarativos -Procedimentales -Actitudinales
		Evaluación	-Técnica -Táctica -Psicológica

## Anexo (4) TABLA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

<b>Fundamentos técnicos individuales</b>	<b>-Dominio</b>	<b>Pie</b>	<b>Borde interno</b>	<b>-A ras de piso -A media altura -Alto</b>
	<b>-Tiro</b>		<b>Borde externo</b>	
	<b>-Conducción</b>		<b>Empeine</b>	
	<b>-Regate</b>			
	<b>-Cabeceo</b>	<b>Parietal derecho</b>		<b>-Elevado -Media altura -Piso</b>
		<b>Parietal izquierdo</b>		
<b>Frontal</b>				
<b>Fundamentos técnicos colectivos</b>	<b>-Pase</b>	<b>Cabeza</b>	<b>-Parietal derecho</b>	<b>-A ras de piso -A media altura -Alto</b>
			<b>-Parietal izquierdo</b>	
	<b>-Recepción</b>	<b>-Pie</b>	<b>-Borde interno</b>	
			<b>-Borde externo</b>	
		<b>-Empeine</b>		
		<b>-Muslo</b>		
		<b>-Pecho</b>		

## Anexo (5) CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

### **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA.**

**FECYT**

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**



#### **Cuestionario de preguntas: Cuestionario**

Señores entrenadores y monitores dígnese a contestar el siguiente cuestionario con la seriedad del caso ya que la misma dependerá la veracidad de esta investigación, que será un sustento para elaborar una propuesta de acuerdo a los resultados que se obtengan.

**1.- ¿Señor entrenador realiza sesiones de entrenamiento utilizando el método extensivo, en el fútbol?**

Siempre                  Casi siempre                  A veces                  Nunca

**2.- ¿Señor entrenador da preferencia en entrenamiento de los fundamentos técnicos utiliza el método de repetición?**

Siempre                  Casi siempre                  A veces                  Nunca

**3.- ¿Realiza en las sesiones un entrenamiento modelado de acuerdo a las necesidades de sus deportistas?**

Siempre                  Casi siempre                  A veces                  Nunca

**4.- ¿Cree usted que el método Continuo Intensivo es un método apropiado para el entrenamiento del futbol en particular?**

Siempre                  Casi siempre                  A veces                  Nunca

**5.- ¿Explica a sus deportistas la importancia de realizar un entrenamiento progresivo en una sesión de trabajo?**

Siempre                  Casi siempre                  A veces                  Nunca

**6.- ¿Cree usted que la continuidad es un principio fundamental para un proceso de entrenamiento adecuado?**

Siempre                  Casi siempre                  A veces                  Nunca

**7.- ¿Señor entrenador utiliza el principio de la individualización al momento de aplicar cualquier método de entrenamiento?**

Siempre                  Casi siempre                  A veces                  Nunca

**8.- ¿Señor entrenador toma en cuenta el principio de la especificidad al momento de realizar los ejercicios?**

Siempre                  Casi siempre                  A veces                  Nunca

**9.- ¿Señor entrenador para la sesión de entrenamiento implementa contenidos de tipo procedimentales?**

Siempre                  Casi siempre                  A veces                  Nunca

**10.- ¿Señor entrenador realiza evaluación técnicas de sus deportistas luego de cada sesión de entrenamiento?**

Siempre                  Casi siempre                  A veces                  Nunca

**11.- 11.- ¿en la planificación en las diferentes etapas baria los objetivos específicos?**

Siempre                  Casi siempre                  A veces                  Nunca

Anexo (6) FICHAS DE OBSERVACIÓN

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA.**

**FECYT**

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**FICHA DE OBSERVACIÓN**

Para mirar el nivel técnico que posee cada futbolista integrante de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios de la ciudad de Ibarra sobre los fundamentos técnicos.

COLEGIO: \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL DEPORTISTA: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
		<b>i</b>	<b>S</b> <b>veces</b>	<b>A</b> <b>o</b>
<b>1</b>	Dominio del balón con el pie derecho			
<b>2</b>	Dominio del balón con el pie izquierdo			
<b>3</b>	Dominio del balón alternado pie derecho e izquierdo			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
		<b>i</b>	<b>S</b> <b>veces</b>	<b>A</b> <b>o</b>
<b>1</b>	Conduce y desborda el balón con el pie derecho			
<b>2</b>	Conduce y desborda el balón con el pie izquierdo			
<b>3</b>	Conduce y engancha el balón alternando derecho e izquierdo			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
		<b>i</b>	<b>S</b> <b>veces</b>	<b>A</b> <b>o</b>
<b>1</b>	Dominio del balón con el pie derecho			
<b>2</b>	Dominio del balón con el pie izquierdo			
<b>3</b>	Dominio del balón alternado pie derecho e izquierdo			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
		<b>i</b>	<b>S</b> <b>veces</b>	<b>A</b> <b>o</b>
<b>1</b>	Cabecea con los parietales derecho e izquierdo			
<b>2</b>	Cabecea con la parte frontal			
<b>3</b>	Cabecea elevado y al piso			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
		<b>S</b>	<b>A</b>	
	Regates del balón			

		i	veces	o
1	Supera al rival sin una acción previa			
2	Realiza una finta o más previo al superar al rival			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
	<b>Tiro del balón</b>	S i	A veces	o
1	Tiro del balón con el pie derecho			
2	Tiro del balón con el pie izquierdo			
3	Realiza el tiro con potencia			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
	<b>Pase del balón</b>	S i	A veces	o
1	Pase del balón con el borde interno del pie derecho			
2	Pase del balón con el borde interno del pie izquierdo			
3	Pase del balón con el borde externo del pie derecho			
4	Pase del balón con el borde externo del pie izquierdo			
5	Pase del balón con el empeine del pie derecho			
6	Pase del balón con el empeine del pie izquierdo			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
	<b>Recepción del balón</b>	S i	A veces	o
1	Recepta y controla el balón con el pie derecho			
2	Recepta y controla el balón con el pie izquierdo			
3	Recepta y controla con el muslo			
4	Recepta y controla con el pecho			

## INTRODUCCIÓN

El fútbol ha adquirido un gran auge entre nuestros jóvenes y especialmente en nuestras instituciones veamos algunas claves.

El fútbol satisface la necesidad de movimiento, cuando un deportista da una patada a una pelota y corre detrás de ella, satisface su necesidad natural de movimiento corriendo y saltando.

Estos mismos en los campeonatos de fútbol que son organizado para los intercolegiales se vive esa euforia de estar compitiendo son en esos momentos en donde se visualiza las deficiencias de los deportistas.

Por lo tanto se pretende ofrecer una herramienta de trabajo, en forma de ejercicio específicos, con el fin de poder utilizar el entrenamiento del fútbol como un recurso dentro de los entrenamientos, siguiendo para cada fundamento técnico, unos objetivos y contenidos determinados. Por lo dicho el fútbol tiene una amplia gama de recursos esto sean la recreación, la competencia.

Esperando que estas actividades de entrenamiento sirvan de ayuda, ya que no se trata de preparar sesiones o entrenamientos de este deporte, sino de plantear unas actividades que nos ayuden a conseguir nuestros objetivos en las sesiones de entrenamiento.

En tal sentido, la presente investigación se estructura en los siguientes capítulos, en las cuales se describe el desarrollo sistemático que permitió plantear una posible solución a la problemática planteada descrita en capítulos anteriores.

El Capítulo I, se expone los antecedentes del problema, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación espacial temporal, objetivos generales y específicos, justificación e importancia y factibilidad.

Capítulo II, se refiere al marco teórico, fundamentación teórica, posicionamiento personal, glosario de términos, matriz categorial.

En el Capítulo III, se destacó la metodología, es decir se refiere al tipo de investigación que se efectuó, los métodos, técnicas e instrumentos para recopilar la información. Luego se analizó con que población o universo se va a trabajar para lo cual trabajamos con toda y finalmente la propuesta.

Capítulo IV, se planteó el análisis e interpretación de los resultados.

Capítulo V, se exteriorizo las conclusiones y recomendaciones.

En el capítulo VI se presentó la propuesta alternativa con el contenido de: Título de la propuesta, justificación de la propuesta, fundamentación de la propuesta, objetivos, importancia, ubicación sectorial y física, descripción de la propuesta

## **CAPÍTULO I**

### **2. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.7 ANTECEDENTES.**

Desde el origen del fútbol y sus inventores los ingleses, en la actualidad es el deporte más practicado en todo el mundo en diferentes campos esto ya sea recreativo y profesional. En este contexto los fundamentos técnicos esto ya sea como el pase, recepción, conducción regates, fintas, cabeceo, tiros, y los diferentes fundamentos que se aplica en el entrenamiento del fútbol no son tomadas de mucha importancia al momento de cumplir con la planificación en el proceso de entrenamiento del fútbol en las instituciones educativas y sus selecciones dando como consecuencia el estar relegados de todo lo que se pone en práctica ya sea en el ámbito local, nacional y mundial.

En el ámbito sudamericano los fundamentos técnicos son puestos de mayor énfasis en los equipos profesionales es por ello que ha sido conocido como nuestro potencial representante el fútbol argentino, uruguayo, paraguayo y brasileño este último es reconocido como el yogo bonito, que quiere decir el jugar con elegancia aplicando todos los fundamentos técnicos del fútbol pero en los últimos tiempos nuestro país no ha está en la clandestinidad porque también ha sido reconocido por tener un buen trato al balón prueba de ello son las dos clasificaciones consecutivas en el año 2002 y 2006 motivando más aun a los ecuatorianos a querer practicar el fútbol en todos los ámbitos ya sea esto en el amateur y profesional, los fundamentos técnicos del futbol conjuntamente con la preparación física y la táctica ha dado a relucir en una formación integral en el ámbito futbolístico.

Haciendo énfasis a estos aspectos en los colegios de la ciudad de Ibarra se ha visualizado que los deportistas jóvenes presentan un alto nivel de formación en cuanto a se refiere a los fundamentos técnicos, esto a consecuencia a que anteriormente en las escuelas de formación se trabaja en la formación de la parte técnica individual y colectiva de los niños, que posteriormente representaran a las respectivas instituciones educativas, en algunas instituciones tales como el Teodoro Gómez de la Torre, el Sánchez y Cifuentes ya presentan sus diferentes divisiones formativas y se refleja en los torneos estudiantiles ya presentan deportistas con una buena formación en las categorías inferiores, esto da a facilitar a que el deportista ya venga de un proceso anterior.

En cuanto a los demás colegios estos tales como el Atahualpa, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario y Yahuarcocha se refleja la el escaso nivel de formación en sus divisiones menores esto a que las instituciones no cuenta con un proceso progresivo para las divisiones formativas dando a entender que no se trabaja con los niños y que se concentra solo los deportista que estén con mejores condiciones, dando como consecuencia dificultad ya que los mismos carecen de una formación previa esto da como resultado a que el trabajo que las instituciones deben realizar es más dificultoso por el mismo hecho de que los jóvenes carecen de los fundamentos técnicos, pero esto en cierta forma se vuelve como algo beneficioso ya que se trabajaría con jóvenes que estén dispuestos a receptar mayor conocimiento.

## **1.8 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Uno de los aspecto que son fundamentales es la planificación esto ya sea el macro, meso, micro ciclo así también las sesiones de entrenamiento diaria y por lo tanto los procesos que debe estar estructuradas no se consolidan en su totalidad y por ende son las

selecciones apresuradas cada año y no van teniendo continuidad los deportistas.

La desactualización de algunos entrenadores y monitores en los conocimientos que cada momento van cambiando en el ámbito deportivo hace que los jóvenes tengan bajo interés en el entrenamiento disciplinado de este deporte dando a consecuencia el faltar a los entrenamientos y por tanto los entrenamientos en muchas ocasiones son improvisadas y que caen un tanto en el empirismo, esto ha reflejado que estos jóvenes van a sus entrenamientos sin el conocimiento organizacional adecuado es por ello que lo realizan de forma empírica, por la falta de planificación y organización por quienes están a cargo de estas selecciones.

A pesar de seleccionar a los jóvenes que más condiciones presentan sea esto física y técnica en la práctica de este deporte en las diferentes instituciones, se observa deficiencias en la organización y acondicionamiento al grupo esto visto desde el punto de vista técnico y táctico a causa de que en el grupo se observan grupos homogéneos en cuanto a lo que se refiere a estos aspectos, esto debido al escaso nivel de conocimientos científicos metodológicos y pedagógicos que poseen los entrenadores y monitores.

En algunas instituciones la infraestructura e implementación que poseen es muy escasa y por ende se refleja dificultades en los procesos de entrenamiento individual y colectivo de los jóvenes deportistas.

La creatividad de los entrenadores y monitores en muchas ocasiones se refleja que caen en entrenamientos monótonos haciendo que los ejercicios se repitan los mismos de siempre y no se busca variar en los ejercicios, esto va dando a que los deportistas en la ejecución de los fundamentos técnicos tengan una cierta deficiencia.

## **1.9 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

¿Cuáles son los fundamentos técnicos que se aplican en el proceso del entrenamiento del fútbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013?

## **1.10 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.**

### **1.10.1 Delimitación temporal**

La presente investigación se lo realizo en los respectivos colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

### **1.10.2 Delimitación espacial**

El lugar en donde se realizó la investigación será en los respectivos lugares de entrenamiento de los colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra.

### **1.10.3 Unidades de observación.**

Las unidades de observación son los entrenadores y deportistas de las selecciones de los colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra.

## **1.11 OBJETIVOS.**

### **1.5.1. Objetivo General**

- Determinar los fundamentos técnicos que se aplican en el proceso de entrenamiento del fútbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.
- Elaborar una estrategia psicopedagógica que permitan mejorar la utilización de los fundamentos técnicos en la planificación para el entrenamiento del fútbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Identificar las clases de fundamentos técnicos que utilizan los deportistas de fútbol de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.
- Diagnosticar qué tipo de método utilizan los entrenadores al momento de una sesión de entrenamiento del fútbol con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

- Indagar qué tipo de principios de entrenamiento utilizan los entrenadores con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

#### 1.12 JUSTIFICACIÓN.

La siguiente investigación fue de mucha importancia ya que fomenta la práctica deportiva específicamente del fútbol esto dando a contribuir para alejar a los jóvenes de los vicios tales como el alcoholismo y las drogas siendo un aporte fundamental en el desarrollo familiar y que contribuyo con la sociedad, y de la misma manera el entrenamiento que cada una de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra tengan una guía metodológica para la utilización de los fundamentos técnicos en el entrenamiento planificado, basados en un paradigma constructivista que permita que los entrenadores y monitores realicen un trabajo eficaz basado en un entrenamiento científico y de verdaderos procesos deportivos.

El entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra es de mucha importancia ya que a través de los fundamentos técnicos el deportista pueda desenvolverse de mejor manera en el campo de juego ya que en los encuentros en los campeonatos intercolegiales se han reflejado un bajo rendimiento.

Con el conocimiento teórico y práctico de los fundamentos técnicos ofensivos como también defensivos se estableció un perfil individual y colectivo de los deportistas lo que permite determinar la capacidad de resolución de cada uno de ellos dentro del campo de juego y que por ende sean más eficaces en cada una de sus acciones.

La investigación que se lo realizó es muy factible ya este tipo de investigación no han sido tomadas en cuenta en las instituciones educativas, más bien solo se han hecho con los equipos del fútbol profesional y por tal motivo en el transcurso de la investigación se planteó una serie de información visual sobre el entrenamiento de los fundamentos técnicos defensivos.

Los beneficiarios directos de la presente investigación fueron las instituciones que han sido tomadas en cuenta en esta investigación tales como los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra de lo cual el investigador será también beneficiario ya que de la misma resultara para cumplir con el requisito para obtener el título de la licenciatura. Los beneficiarios indirectos de la presente investigación fueron las instituciones que están en este mismo proceso y que por alguna circunstancia no han sido tomadas en cuenta para la elaboración de este trabajo

### **1.7. FACTIBILIDAD.**

La presente investigación fue un proyecto factible ya que con esta investigación se benefició a los alumnos seleccionados de fútbol que conforman cada una de estas instituciones colegiales Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra principalmente los seleccionados de sus respectivas instituciones ante lo cual, se realizó los respectivos oficios que fueron los permisos que permitieron realizar la

investigación sin ningún contratiempo o dificultad, tras haber obtenido los respectivos permisos, la presente investigación y su realización fue factible ya que se contó con las respectivas autorizaciones en los establecimientos mencionados anteriormente por medio de sus representantes de las instituciones educativas con sus respectivos deportistas y sus representantes legales.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Según Molina F. (2007) dice El dominio de destrezas constituye en verdaderas asignaturas relacionadas entre sí y reglamentadas por las reglas del futbol, mismas que deben ser dominadas por quienes practican este deporte. En el futbol. Se considera variadas destreza que debe desarrollar el deportista en sí, esto básicamente debe ir de acorde al entrenamiento de los fundamentos técnicos defensivos. (p. 19).

##### **2.1.1. Fundamentación Filosófica:**

Teoría humanista

**Según varios autores (2010) “la conducta manifiesta de la persona responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es de disfrutar plenamente del juego y recreaciones, la sociedad y las autoridades públicas se esforzaran por promover el goce de los derechos”, es cierto también que poco hacemos las personas y las autoridades para garantizar este derecho.Ninguna de las ramas del conocimiento iluminan tanto a la filosofía como la educación.”. (p.38)**

Según varios autores (2007) El individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su campo fenoménico. En la preparación física

general es muy necesaria esta teoría para poder sensibilizar al deportista que siempre debe tener por dentro un espíritu de superación y de llegar a ser realidad sus sueños. (p. 39)

Según varios autores (2007) Este marco teórico se fundamenta en esta teoría por cuya concepción sobre la escuela, la función del docente (entrenador) y la relación entre enseñar y educar constituyen fuertes baluartes sobre los que se relaciona con la política actual de la educación, En el ámbito deportivo se ha visto que los deportistas al momento de que se efectúa un partido o un juego no se respeta al rival como persona si no que siempre están prestos a agredirse en cuanto hay cualquier circunstancia es por ello que la teoría humanista hace reflejar a que el deportista se ponga en el lugar de su rival. (p.39)

### **2.1.2. Fundamentación Psicológica**

Teoría cognitiva.-

**Según varios autores (2007) “el cognitivismo está basado sobre un proceso de información, resolución de problemas y un acercamiento razonable al comportamiento humano. Los individuos usan la información que ha sido generada por fuentes externas (propagandas) y fuentes internas (memoria). Esta información da pensamientos procesados, transferidos dentro de significados o patrones que combinan para formar juicios sobre el comportamiento. Después de un análisis crítico de estos aspectos, es importante y además urgente que la comunidad educativa analice y aplique estrategias sustentadas en la Teoría Cognitiva, ya que se caracteriza por tratar de corregir, como indica su denominación, las cogniciones, es decir, el pensamiento, los conocimientos y la información mantenida por el enfermo. Según varios autores “en otras palabras, las más recientes teorías cognitivas se**

**orientan tanto hacia la aceptación de que toda adquisición de conocimiento, ya sea mediante la acción directa del docente u otra persona, o por el descubrimiento, requiere de la interpretación activa por parte de la mente del estudiante, como hacia la aceptación de que el conocimiento puede ser mejor elaborado, extendido y profundizado de acuerdo con la cantidad y relevancia del conocimiento previo que sobre él se tenga". (p. 45)**

Según varios autores (2007) entre otros, que consideran a la teoría psicológica como herramientas funcionales que ayudan a describir, entender, predecir y cambiar la personalidad y la conducta humana. El marco teórico tiene relación con esta teoría por la diversidad de herramientas que se utiliza para tratar de involucrar a todos los que nos rodean, para cambiar y poder lograr el objetivo propuesto. (p.46)

Según varios autores (2007) Por la otra parte dicho proceso activa las posibilidades cognoscitivas, tanto por la vía de la instrucción como de la auto - instrucción intelectual, contribuyendo de igual modo a la formación de la personalidad del deportista, a través de la preparación moral y volitiva en función de la sociedad. El Entrenamiento Deportivo, se caracteriza por ser un proceso acumulativo de muchos años por lo que posee un carácter perspectivo o a largo plazo con relación a la obtención del máximo rendimiento del deportista. (p.46)

Según varios autores (2007) El conocimiento que el deportista debe poseer es de un tanto eficiente ya que si se carece de alguno de los conocimientos que predominan en el deporte que se esté practicando puede caer en reclamos erróneos y sin fundamentos, esto cabe a considerar que el deportista de tener una formación integral para la práctica de un deporte determinado (p.47)

### 2.1.3. Fundamentación pedagógica

Teoría naturalista.-

**Según varios autores (2010) “La teoría naturalista propone que las leyes de la naturaleza se aplican a todo, incluido el pensamiento humano, en este sentido, el punto de vista naturalista es totalmente determinista. Emocionalmente por que le permite conocerse, crear una imagen de sí mismo apreciar sus límites y posibilidades, de interactuar con otras personas Esto es, todos los acontecimientos están interrelacionados, y todos son el resultado de acontecimientos anteriores en una cadena ininterrumpida de causa y efecto que se remonta al origen de todo”. (p. 19)**

Según varios autores (2010) La preparación física en el entrenamiento es muy determinante porque se cuenta con buena preparación especial se tendrá muy buenos resultados en los encuentros deportivos y si la causa es contraria al no tener unos buenos fundamentos técnicos y tácticos para el fútbol en efecto será negativo en los resultados, el deportista se expresa de una manera libre y espontáneamente y encuentra satisfacción expresividad cuando está realizando esta actividad. Intellectualmente el fútbol ejercita funciones de la memoria, clasificación, incorporación de nuevas palabras y conceptos. (P.26)

### 2.1.4. Fundamentación sociológica

Teoría socio-critica.-

**Según Buceta, J.M. (2005) “Se encuentra en el revelar inconsistencias y contradicciones de la comunidad para la transformación por medio de una acción comunicativa y la formación redes humanas para realizar procesos de reflexión crítica y creando espacios para el debate, la negociación y el consenso.es decir, pretende desarrollar una serie de teorías atentas a los**

**problemas sociales, como la desigualdad de clases, no solo desde el punto de vista sociológico, sino también filosófico.”. (p. 13)**

Según Buceta, J.M. (2005) Esta teoría es muy importante porque el punto de vista de otras personas es relevante al momento de entrenar para mejorar y replantear en lo que esta deficiente y si se tiene una buena asimilación externa se enfocara. En las falencias físicas especiales que tienen los deportistas al momento del entrenamiento. También se deberá realizar competencias amistosas con miras a mejorar. (p.15)

### **2.1.5. Fundamentos técnicos**

Definiciones de fundamentos técnicos.

**Según Molina F. (2007) “los fundamentos técnicos se definen como el dominio de destrezas en el manejo del balón y movimientos dentro del campo de juego para el desarrollo del fútbol. Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan”. (p. 48)**

### **2.1.6. Clasificación de los fundamentos técnicos**

#### **2.1.6.1. Fundamentos técnicos individuales**

##### **Dominio.**

Según Dietrich H. (2005) “Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego.

Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la pericia técnica que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual. Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él". (p. 38)

## **Conducción.**

Según Dietrich H. (2005) "Por conducción del balón se entiende la rodadura y avance del balón sobre la superficie del terreno de juego con cualquier parte del pie.

Clasificación de la conducción.

Borde interno: se entiende como conducción del balón el trasladar el balón de un lugar a otro con el empeine interior del pie, la conducción es correcta si mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento interrumpido y sin quebrar el impulso

Empeine total: es una variante más difícil de la conducción. Es el empujar el balón ante nosotros con el empeine total del pie, es decir, una superficie del cordón de la bota. El empuje del balón hacia adelante se hace con el pie estirado hacia abajo.

Borde externo: la posición del cuerpo identifica a la descrita en las modalidades anteriores. El eje longitudinal del pie del conductor se dirige hacia adentro en el momento de empujar el balón. (p. 43)

## **Cabeceo**

**Según Zub, G. (2004) "El uso de la cabeza tiene muchos significados en el fútbol. Uno de los más grandes mitos en el juego aún se mantiene hoy en día, y dice que los jugadores que cabecean el balón muy a menudo tienen menor inteligencia. Desde los noventa se ha probado científicamente que no hay conexión entre cabecear y la inteligencia. En cambio, los científicos concluyeron que los futbolistas poco**

**capacitados se pueden causar serios daños en la cabeza cuando realizan la técnica de cabeceo que no dominan. Aprender las técnicas básicas de cabeceo hasta lograr un nivel avanzado es obligatorio para todos los jugadores”. (p. 94)**

## **Regate**

Según varios autores (2007) El regate es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. El jugador que realice el regate debe poseer una serie de cualidades fundamentales como son: creatividad, imaginación, plasticidad, coordinación psicofísica y un buen cambio de ritmo. (p.23)

### **Tipos de regates:**

Según varios autores (2007) Regate simple: en la acción en donde el jugador desborda o esquivo al adversario sin una acción previa

Regate compuesto: es la acción en donde el jugador hace una finta previa a superar al rival. (p.24)

## **Tiro**

**Según Marseillou, P. (2007) “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 si 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”. (p. 17)**

#### **2.1.6.2. Fundamentos técnicos colectivos**

##### **Pase.**

**Según Pacheno, R. (2004) “el pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza. Sin importar su propósito, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón”. (p. 84)**

Según Pacheno, R. (2004) Es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más oponentes de un equipo mediante la trasmisión del balón por un toque. Es el principio del juego colectivo, la acción técnica que hace del fútbol un deporte de equipo y evita que sea una repetición de individualidades. El balón siempre es más rápido en su desplazamiento que los jugadores, por lo tanto, para trasladar la pelota de un punto a otro del terreno, el pase siempre tendrá ventaja sobre la conducción, además de evitar lesiones, fatiga y aclarar situaciones. Un buen dominador del pase es considerado como la pieza básica del equipo. (p. 84)

##### **Recepción.**

**Según varios autores (2007) Cuando esté corriendo a un lugar en particular, es mejor redirigir el balón en su trayectoria en vez de detenerlo por completo. Tenga como objetivo el hacer contacto con la parte media o superior del balón. Golpee ligeramente el balón en la dirección que quiere enviarlo. Los buenos futbolistas llevan el balón lejos de los contrarios**

más cercanos. Esto les da tiempo extra al mantenerlos un paso más lejos de las posiciones. (p. 49)

### **2.1.7. El Entrenamiento**

**Según varios autores (2007) “Entrenamiento es el acto de proporcionar medios que permitan el aprendizaje en un sentido positivo y beneficiosos para que los individuos puedan desarrollar de manera más rápida sus conocimientos, aptitudes y habilidades; otorgando beneficios. Es la técnica que integra conocimientos científicos que provienen del deporte y de las diversas ciencias auxiliares. Su conocimiento nos permite saber los efectos del ejercicio físico sobre el organismo, proporcionando los fundamentos teóricos y prácticos para la preparación de los deportistas” (p.56).**

### **2.1.8. Definición del proceso de Entrenamiento**

**Según varios autores (2007) “Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobre compensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento (p.122)**

Según varios autores (2011) Indicadores que dada su influencia e importancia para un óptimo desarrollo del referido proceso, requieren de una atención pormenorizada, así destacan los siguientes términos:

- Proceso Pedagógico.
- Carga.
- Componentes del Proceso de Preparación Deportiva.
- Rendimiento, y Sobre compensación.

A partir de la delimitación en cuanto a la presencia de cada uno de éstos en el desarrollo del Proceso de Entrenamiento Deportivo, se hace necesario profundizar en cuanto a la esencia científica de cada uno de ellos, desde una perspectiva cualitativa, sin desmerecer el análisis de índole cuantitativo que sin lugar a dudas no puede desconocerse en el ámbito de la actividad deportiva de rendimiento. (p. 65)

### **2.1.9. Métodos del entrenamiento deportivo.**

**Según varios autores (2007) “Método es un conjunto de operaciones ordenadas para conseguir un resultado, es decir, la estructura organizativa de nuestra sesión de entrenamiento para conseguir un objetivo. Cada objetivo (capacidad física, sistema energético determinado...) podemos utilizar diferentes métodos, pero siempre habrá unos más eficaces que otros. Son el conjunto de operaciones ordenadas, con las que se pretende obtener un resultado. La buena organización, secuenciación y sistematización de la acción tendrá como objetivo el lograr una meta”. (p.13)**

Según varios autores (2007) **“Método Continuo Extensivo.** Se caracteriza por una duración larga de la carga, con intensidades bajas. La duración de estos trabajos puede ser de 30 min a 2 horas. **Objetivos** Aceleran los procesos regenerativos Lograr rápidas recuperaciones”. (p.15)

**Según varios autores (2007) Método Continuo Intensivo o carrera continua rápida.** Este método de trabajo tiene características de mayor intensidad que el método continuo extensivo, por lo tanto su duración es proporcionalmente menor, de 30 min a 1 hora. La intensidad de la carga corresponde al umbral aeróbico. **Objetivos** Entrenar el metabolismo glucogénico Multiplicar el depósito de glucógeno. Ampliar el volumen máximo de oxígeno (VO<sub>2</sub> máx.) Desplazar el umbral anaeróbico”. (p.18)

Según varios autores (2007) **“Método Continuo Variable** Consiste en alternar tramos de carreras rápidas con otros de carreras lentas de diferentes longitudes y ritmos, sin interrupción (en lo posible por terrenos naturales) durante 30 / 60 minutos. Se recomienda utilizar este método solo una vez por semana Las variaciones de intensidad pueden ser determinadas por factores externos (variaciones del terreno), internos (voluntad del deportista) o planificados (programación del entrenamiento)”. (p.21)

**Según varios autores (2007) “Método Fartlek. Este método responde a las características generales de los métodos continuos variables, en el sentido que es de realización continua y tiene variaciones de intensidad durante su realización. Pero la principal característica de éste es que los cambios de intensidad los determina el individuo por decisión propia en función de un objetivo a cumplir. O bien, los cambios de intensidad se encuentran afectados por los accidentes del terreno (pendientes ascendentes o descendientes, terreno llano, etc.), lo cual puede influir en la decisión del deportista en cuanto al ritmo de desplazamiento a seguir en determinado tramo”.** (p.38)

Según varios autores (2007) **“Métodos Fraccionados** Comprende los métodos ejecutados con un intervalo de descanso. Se distingue el método interválico, donde no se alcanza una recuperación completa entre la carga y el descanso”. (p.39)

Según varios autores (2007) **“Método Interválico.** Este método se caracteriza por estar organizado en trabajo y pausa, pero con un detalle: Las pausas son incompletas, es decir que no se alcanza una recuperación completa entre una carga y una nueva carga dentro de la sesión de entrenamiento .A nivel psicológico, el deportista se adapta a tolerar cargas de trabajo que le producen sensaciones molestas”. (p.43)

**Según varios autores (2007) “Método de Repeticiones. Este método se caracteriza por distancias relativamente cortas, una intensidad muy alta y una pausa de recuperación larga, buscando un descanso completo entre una y otra repetición. Durante los descansos, todos los parámetros implicados en los sistemas funcionales tratan de volver a la normalidad. Los entrenadores desarrollan trabajos utilizando éste método ya que permite exigir una gran coordinación en los gestos motores debido a la intensidad o velocidad con que se realizan (además de la acumulación de lactato que se produce y los síntomas que presenta). Se suelen realizar movimientos más intensos que en la competición, puesto que se puede trabajar con una duración de carga inferior”. (p. 45)**

**Según varios autores (2007) “Método de entrenamiento Modelado. Este entrenamiento imita las características de la prueba a realizar por el atleta. En la primera parte del entrenamiento se presentan cargas con una distancia mucho más corta que la de competición y que son realizadas a una velocidad similar o que puede ser un poco más baja o alta que la de competición. Durante la parte media del entrenamiento se mejora la resistencia aeróbica, y al finalizar el mismo se utilizan nuevamente repeticiones sobre distancias cortas. Pero lo interesante es que se plantean con cierto nivel de fatiga”. (p. 50)**

#### **2.1.10. Principios del entrenamiento deportivo**

Según Dietrich Hare (2005) “Los principios del entrenamiento son leyes de una validez muy genérica que se han de tener en cuenta para la estructura del proceso de entrenamiento. Se basan mayoritariamente en fundamentos biológicos. El número y contenidos que abarcan son diversos en la bibliografía existente, por lo que recogemos los más genéricos para su correcto entendimiento”. (p. 11)

## **Sobrecarga**

Según Dietrich Hare (2005) “Para que un entrenamiento tenga efectos positivos, y provoque adaptaciones fisiológicas adecuadas, es necesario que la intensidad de la carga con la que se trabaja supere un nivel mínimo llamado umbral”, (p.15)

## **Progresión**

Según Dietrich Hare (2005) “El trabajo a realizar se debe elevar gradualmente ya que si siempre se entrena al mismo nivel el cuerpo se acostumbra a ese esfuerzo y ya no sufre más adaptaciones fisiológicas”.(p.18)

**Según Ariel González (2004) “Principio de aumento progresivo de la carga. Cuando la carga de entrenamiento se mantiene igual durante un periodo largo de tiempo, el organismo se adaptará de tal manera que los mismos estímulos no actúen por encima del umbral llegando a ser inferiores al mismo. Este aumento se puede llevar a cabo de forma continua progresiva o discontinua. En la iniciación será más recomendable la primera y en entrenamiento medio y avanzado la segunda. (p.19)**

## **Variedad**

Según Dietrich Hare (2005) “Si siempre se realizaran los mismos ejercicios técnicos y físicos se caería en la monotonía y el aburrimiento provocando estancamientos en la mejora, para superar este problema se deberá aplicar un amplio repertorio de ejercicios variados. (p.23)

## **Supercompensación**

Según Dietrich Hare (2005) “El trabajo y el descanso van estrechamente ligados en el entrenamiento, Se necesita un cierto tiempo de descanso o recuperación después de cada carga de trabajo. Los

tiempos de recuperación están influidos por la intensidad de las cargas y por el tipo de entrenamiento que se aplique. (p.24)

**Según Ariel González (2004) “Principio de alternancia entre carga y descanso. Se requiere cierto tiempo después de una carga eficaz de entrenamiento (sesión), con el fin de poder soportar una nueva carga parecida en condiciones favorables. Esto se basa en el fenómeno fisiológico de la Supercompensación; que indica que después de un estímulo fuerte de carga, su recuperación no solo llega a los niveles anteriores, sino que los supera posibilitando una carga de entrenamiento en un rendimiento mayor. Sin embargo, esta ventaja desaparece en un máximo de 3 días, alcanzando su momento álgido al día o a las 12 horas en deportistas entrenados. (p.18)**

### **Individualidad**

Según Dietrich Hare (2005) “Cada persona tiene una respuesta diferente al proceso de entrenamiento, debido a aspectos relacionados con: La herencia; La maduración y la edad; El descanso, el sueño y la alimentación; El sexo (p.27)

### **Multilateralidad**

Según Dietrich Hare (2005) “El proceso de entrenamiento en la base requiere una base amplia de trabajo multilateral que lo formará y lo preparará para su futuro deportivo, a medida que el deportista madura ese trabajo genérico debe disminuir en beneficio de una mayor incidencia sobre aspectos concretos de la preparación. (p.38)

Según Ariel González (2004) “Principio de versatilidad de la carga. El Sistema nervioso vegetativo simpático proporciona al cuerpo elevada disposición para la realización de una tarea. Pero si la tareas se repite de forma continuada este efecto de disposición desaparece, y con ello la motivación y la disposición a realizarla. Es por esto que el entrenamiento

debe ser variado, y no sólo en intensidad, sino sobre todo en contenidos.  
(p.22)

### **Continuidad**

Según Dietrich Hare (2005) “Este principio se basa en la necesidad de realizar acciones repetidas para alcanzar la mejora del rendimiento ya que la repetición garantiza la fijación de hábitos, técnicas y conocimientos.  
(p.40)

Según Ariel González (2004) “Principio de Repetición y continuidad. Para alcanzar una adaptación óptima, se debe repetir varias veces la carga, ya que el organismo pasa por diferentes fases hasta llegar a una adaptación consolidada y estable. p.20)

### **Especificidad**

**Según Dietrich Hare (2005) “Una vez que se han sentado las bases del entrenamiento general o multifacético, se debe desarrollar las condiciones específicas de acuerdo a las características particulares de cada deporte (condición indispensable). El principio de la especificidad se basa en el hecho biológico de las modificaciones funcionales y morfológicas de aquellos órganos, sistemas que tienen que aportar la parte principal del esfuerzo (se ven afectados por el esfuerzo). (p.42)**

### **Unidad funcional**

Según Dietrich Hare (2005) “El entrenamiento tiene que ser considerado como un todo único que repercute o se aplica a la persona en su globalidad: física, psíquica, intelectual, etc. Hay que considerar que el organismo funciona como algo inseparable.(p.45)

## **Adaptación**

Según Dietrich Hare (2007) “Este principio indica que los efectos del entrenamiento son reversibles, es decir, la mayoría de las adaptaciones que se logran gracias a muchas horas y sesiones de trabajo pueden perderse en los periodos de inactividad, y sobre todo si es casi total. Se puede decir que un deportista puede llegar a perder hasta un 10% de su forma física por semana de inactividad total. (p.49)

**Según Ariel González (2004) “Principio de adaptación a las necesidades del deportista. Siendo el entrenamiento un proceso interno existen determinados factores que influyen sobre el deportista y que de ninguna manera son iguales para todas las personas. Características como: la edad, el entrenamiento previo, posibles patologías o lesiones, o las motivaciones e intereses del deportista influyen notablemente sobre el proceso de entrenamiento y deben ser atendidas para que el proceso llegue a buen término. (p.29)**

### **2.1.11. Objetivos**

Según Tamarit X. (2007) La palabra objetivo es utilizada para hacer alusión a las metas, fines, o propósitos, que una persona se propone realizar, a través de ciertos medios necesarios, y motivado por diversas causas. Por ej.: Pedro tiene el objetivo de ascender de puesto en su trabajo, ya que necesita más dinero para pagar sus deudas, y para conseguir su ascenso trabajará más horas y con mayor dedicación. (p.27)

Según Tamarit X. (2007) También podemos decir “objetivo” en una forma más global, refiriéndonos a un objetivo supremo como la felicidad, cuyo medio de realización requiere de muchos otros objetivos. Por ejemplo: Roberto quiere ser feliz, ese es su mayor objetivo en la vida, pero para ello, antes se ha propuesto tres objetivos, ser menos

materialista, ser más optimista, y disfrutar más de lo que lo rodea, por lo que, es probable que Pedro sea feliz una vez que logre esos tres objetivos, pero si no los cumple su objetivo mayor será imposible. (p.27)

### **Objetivos Generales**

Según Tamarit X. (2007) El Objetivo General: lo constituye el enunciado global sobre el resultado final que se pretende alcanzar (¿qué?, ¿dónde?, ¿para qué?). Precisa la finalidad de la investigación, en cuanto a sus expectativas más amplias. Orienta la investigación. Son aquellos que expresan un logro sumamente amplio y son formulados como propósito general de estudio. Su redacción guarda mucha similitud con el título de la investigación. (p.29)

### **Objetivos Específicos**

Según Tamarit X. (2007) Los Objetivos Específicos: representa los pasos que se han de realizar para alcanzar el objetivo general. Facilitan el cumplimiento del objetivo general, mediante la determinación de etapas o la precisión y cumplimiento de los aspectos necesarios de este proceso. Señalan propósitos o requerimientos en orden a la naturaleza de la investigación. Se derivan del general y, como su palabra lo dice, inciden directamente en los logros a obtener. Deben ser formulados en términos operativos, incluyen las variables o indicadores que se desean medir. Las causas del problema orientan su redacción. (p.37)

#### **2.1.12. Contenidos**

Según Jiménez J. (2011) Contenido es algo que se contiene dentro de una cosa. El término suele utilizarse para nombrar al producto que se encuentra en un envase o recipiente. Por ejemplo: “La botella es muy grande y vistosa, pero el contenido es escaso”, “Encontré un frasco con

un contenido viscoso en su interior”, “Tengo que llevar mi propio envase y en la empresa me dan los contenidos necesarios”. (p.11)

Según Jiménez J. (2011) El contenido también es la información que presenta una obra o publicación. En este caso, los contenidos están compuestos por distintos datos y temas: “Esta película tiene un contenido violento y sexista”, “No quiero que mi hijo lea libros de contenido adulto”, “La crítica alabó la belleza de las imágenes, pero sostuvo que el contenido es pobre y previsible”. (p.11)

### **Los contenidos conceptuales**

Según Jiménez J. (2011) Corresponden al área del saber, es decir, los hechos, fenómenos y conceptos que los estudiantes pueden “aprender”. Dichos contenidos pueden transformarse en aprendizaje si se parte de los conocimientos previos que el estudiante posee, que a su vez se interrelacionan con los otros tipos de contenidos. (p.17)

Según Jiménez J. (2011) Durante muchos años constituyeron el fundamento casi exclusivo en el ámbito concreto de la intervención docente. Están conformados por conceptos, principios, leyes, enunciados, teoremas y modelos. Sin embargo, no basta con obtener información y tener conocimientos acerca de las cosas, hechos y conceptos de una determinada áreas científica o cotidiana, es preciso además comprenderlos y establecer relaciones significativas con otros conceptos, a través de un proceso de interpretación y tomando en cuenta los conocimientos previos que se poseen. (p.18)

### **Los contenidos procedimentales**

Según Jiménez J. (2011) Constituyen un conjunto de acciones que facilitan el logro de un fin propuesto. El estudiante será el actor principal en la realización de los procedimientos que demandan los contenidos, es decir, desarrollará su capacidad para “saber hacer”. En otras palabras

contemplan el conocimiento de cómo ejecutar acciones interiorizadas. Estos contenidos abarcan habilidades intelectuales, motrices, destrezas, estrategias y procesos que impliquen una secuencia de acciones. Los procedimientos aparecen en forma secuencial y sistemática. Requieren de reiteración de acciones que llevan a los estudiantes a dominar la técnica o habilidad. (p.27)

### **Los contenidos actitudinales actitud**

Según Jiménez J. (2011) Puede definirse como una disposición de ánimo en relación con determinadas cosas, personas, ideas o fenómenos. Es una tendencia a comportarse de manera constante y perseverante ante determinados hechos, situaciones, objetos o personas, como consecuencia de la valoración que hace cada quien de los fenómenos que lo afectan. Es también una manera de reaccionar o de situarse frente a los hechos, objetos, circunstancias y opiniones percibidas. Por ello las actitudes se manifiestan en sentido positivo, negativo o neutro, según el resultado de atracción, rechazo o indiferencia que los acontecimientos producen en el individuo. La actitud está condicionada por los valores que cada quien posee y puede ir cambiando a medida que tales valores evolucionan en su mente. (p.33)

### **2.1.13. Evaluación**

Según Tamarit X (2007) El término evaluación es uno de los más utilizados por los profesionales de la educación. En buena parte de las ocasiones dicho uso está asociado a los exámenes y las calificaciones, es decir, a la valoración de los productos del aprendizaje. Esta utilización tiene que ver con la concepción de la evaluación que tiene la mayoría de la población. El propio Diccionario de la Real Academia Española da dos definiciones de la voz evaluación: “1. Señalar el valor de una cosa. 2. Estimar, apreciar, calcular el valor de una cosa”. (p.43)

## **Técnica**

Según Tamarit X (2007) La técnica y su evaluación dependen directamente del observador. Sin embargo, tener bien definidos los criterios a evaluar podría ayudarnos a discernir de mejor manera que calificación darle a un integrante de un equipo. Esta no es la única forma de evaluar a un jugador y sus características, pero lo exponemos como un consejo para quien crea conveniente usarlo de esta manera. (p.48)

## **Táctica**

Según Tamarit X (2007) Es la suma de acciones individuales y colectivas de los atletas en un equipo, que se organiza de una manera racional dentro de los límites de la regulación y el espíritu deportivo con el objetivo de lograr la victoria, teniendo en cuenta las cualidades de sus atletas y los opositores de los deportistas. (p.53)

## **Psicológica**

Según Tamarit X (2007) Todo proceso de evaluación se encuentra condicionado por las características propias del deporte en el que se realiza, de manera que no es lo mismo, por ejemplo, intentar evaluar las variables psicológicas que intervienen en el fútbol, que las que intervienen en el tenis de mesa. Una misma variable, como puede ser la concentración, está sujeta a diferentes condicionantes que son los que hacen específico ese deporte y los que limitan al mismo tiempo el rendimiento del deportista y, por esa misma razón, necesita de procesos de evaluación diferentes (aunque en la base el razonamiento que subyace a ambas sea el mismo); estos condicionantes engloban también, cómo no, las variables físicas, técnicas y tácticas que forman, junto a las psicológicas, las cuatro patas principales de esa mesa a la que llamamos deporte. (p.61)

## **2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.**

Basado en la teoría humanista la conducta que manifiesta de la persona responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es de disfrutar plenamente del juego y recreaciones, la sociedad y las autoridades públicas se esforzaran por promover el goce de los derechos”, es cierto también que poco hacemos las personas y las autoridades para garantizar este derecho. Ninguna de las ramas del conocimiento iluminan tanto a la filosofía como la educación. El individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su campo fenoménico. En la preparación física general es muy necesaria esta teoría para poder sensibilizar al deportista que siempre debe tener por dentro un espíritu de superación y de llegar a ser realidad sus sueños.

Basado en esta teoría del conocimiento en el ámbito en el que el deportista se desenvuelve esto sea en lo deportivo o sea también en la sociedad, el deportista ante todo debe tener un alto espíritu de ser solidario poniéndose en el lugar de los demás, para que cuando realice cualesquier acto siempre tenga presente que todo lo que realice sea como para el beneficio de todos los que les rodea.

En el entrenamiento de los fundamentos técnicos es una base para el iniciar una formación en el ámbito deportivo tales como el fútbol, con el conocimiento y práctica de las mencionadas anteriormente el deportista que ha tenido una base buena en lo posterior no tendrá muchos problemas en acoplarse a realizar actividades en la que se requiera más complejidad en los ejercicios

El humanismo no se debe practicar solo como un paradigma que esto es como pasajero, pero el humanismo siempre se debe tener en cuenta en todo momento esto con el fin de reflejar a los espectadores en el momento de que se esté practicando el deporte en su plenitud.

El jerarquizar a los deportistas por su avance en el campo deportivo se volvería en el resultado de un buen proceso de entrenamiento y de una buena planificación.

En definitiva el tener un buen proceso de entrenamiento se vuelve en una estrategia muy buena para contrarrestar el mal funcionamiento de un equipo en el campo de juego.

### **2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS.**

**Articulación.-** Unión de un extremo del hueso con otro.

**Bordes del pie.-** son las superficies del pie con las que se puede maniobrar un determinado ejercicio.

**Conducción.-** es la rodadura y avance del balón en el terreno de juego.

**Capacidad.-** Talento disposición para comprender bien las cosas.

**Cognitivo.-**Del conocimiento o relativo a él.

**Concentración.-** Estado mental que permite reflexionar sobre una sola cosa y mantener la atención

**Contexto.-** Conjunto de circunstancias que rodean o condicionan un hecho.

**Cualidades físicas.-** Factores que determinan la condición física y orientan a la clasificación de una actividad deportiva de individuo.

**Deductivo.-**Es cuando el asunto estudiado procede de lo general a lo particular.

**Delimitación.-** Determinación precisa de los límites de algo.

**Deporte.-** Actividad física ejercida como juego o competición sujeto a normas, cuya práctica supone entrenamiento y buen estado físico.

**Diagnóstico.-** Conocimiento e los signos, de un problema.

**Entrenamiento.-** Se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la.

**Estrategias.-** En un proceso regulable, conjunto de las reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.

**Fundamentos.-** conocimientos adquiridos en la iniciación de algún deporte.

**Fútbol.-** Juego entre dos equipos de once jugadores cada uno, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería conforme a reglas determinadas.

**Frecuencia.-** Número de veces que se repite un proceso periódico en un intervalo de tiempo determinado.

**Habilidad.-** Gracia y destreza en ejecutar algo que sirve de adorno a la persona, como bailar.

**Inductivo.-** Es cuando el asunto estudiado se presenta por medio de casos particulares, sugiriéndose que se descubra el principio general que los rige.

**Intuitivo.-** Que actúa movido más por la intuición que por el análisis.

**Métodos.-** procedimientos para un logro de un objetivo

**Monótona.-** Uniforme, que no cambia, pesado aburrido.

**Motivación.-** Motivo, causa, razón que impulsa a una acción, Estimulación para animar e interesar.

**Proceso.-** Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación artificial.

**Táctica.-** Proceso en el que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, psicológicas en un partido de fútbol.

**Técnica.-** Habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo.

#### **2.4. INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN.**

**¿Cuáles son los fundamentos técnicos que utilizan los deportistas de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013?**

Los fundamentos técnicos que utilizan los deportistas de fútbol son el dominio, conducción, cabeceo, regate, tiro, pase y recepción.

**¿Cuáles son los métodos de entrenamiento que utilizados los entrenadores al momento de una sesión de entrenamiento del fútbol con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013?**

Los métodos de entrenamiento deportivo que utilizan los entrenadores son el modelado, continuo intensivo y repetición.

**¿Cuáles son los principios de entrenamiento utilizan los entrenadores con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012 -2013?**

Los principios de entrenamiento que utilizan los entrenadores con los deportistas es el principio de la progresión,

## 2.5. MATRIZ CATEGORIAL.

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Habilidades técnicas adquiridas por el deportista a través de un proceso sistemático para el buen desempeño dentro del campo de juego	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL	Fundamentos técnicos individuales	-Dominio -Conducción -Cabeceo -Regate -Tiro
		Fundamentos técnicos colectivos	-Pase -Recepción
Es la acción desarrollada con la intención de llevar a una determinada persona a la práctica deportiva mediante el cual se adquiera habilidades y capacidades adoptando nuevas estrategias de conocimiento.	PROCESO ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL	Métodos del entrenamiento deportivo	-Continuo Extensivo -Continuo Intensivo - Fraccionados - Repeticiones -Entrenamiento modelado
		Principios del entrenamiento deportivo	-Progresión -Variedad -Individualidad -Multilateralidad -Continuidad -Especificidad -Adaptación
		Objetivos	-Generales -Específicos
		Contenidos	-Declarativos -Procedimentales -Actitudinales
		Evaluación	-Técnica -Táctica -Psicológica

Fundamentos técnicos individuales	-Dominio	Pie	<b>Borde interno</b> <b>Borde externo</b> <b>Empeine</b>	-A ras de piso -A media altura -Alto
	-Tiro			
	-Conducción			
	-Regate			
	-Cabeceo	Parietal derecho Parietal izquierdo Frontal	-Elevado -Media altura -Piso	
Fundamentos técnicos colectivos	-Pase	Cabeza	-Parietal derecho -Parietal izquierdo -Frontal	-A ras de piso -A media altura -Alto
	-Recepción	-Pie	-Borde interno -Borde externo -Empeine	
		-Muslo -Pecho		

## **CAPITULO III**

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

#### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN:**

##### **3.1.2. Campo.**

La presente investigación se lo realizo en el lugar de los hechos, en los campos de entrenamiento de los seleccionados de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra y por consecuente es de campo.

##### **3.1.3. Bibliográfica.**

Para la recopilación de la información se acudió a fuentes primaria y secundaria, ya se esto libros, revista, personas sabedores del campo futbolístico e incluso el internet por lo que la investigación es bibliográfica.

##### **3.1.4. Descriptiva.**

Por la profundidad a la que se llegó al conocer aspectos tales como los fundamentos técnicos del deportista en la investigación.

##### **¡3.1.5. Propositiva.**

Con la investigación que se realizó se determinó los problemas existentes en la misma y por tanto se dio una propuesta de solución a la problemática existente, por lo que constituye en propositiva.

El diseño de la investigación es de proyecto factible porque se dio una solución viable a ese problema, además es cuanti-cualitativa, basada en el método dialectico el cual profundiza en las ciencias sociales.

### **3.2. MÉTODOS:**

#### **3.2.1. MÉTODOS EMPÍRICOS:**

##### **3.2.1.1. Observación científica.**

Se empleó para constatar la viabilidad de las acciones en el entrenamiento del fútbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

##### **3.2.1.2. La recolección de información**

Permitió explicar las características fenomenológicas del objeto de estudio, se empleó fundamentalmente para la etapa de acumulación de información y en la etapa de constatación del problema de la investigación, en función de proponer una posible solución, así como para la valoración de la propuesta de actividades elaborada.

#### **3.2.2. MÉTODOS TEÓRICOS:**

##### **3.2.2.1. Científico**

En el proceso de la investigación se realizó fichas de observación para determinar las habilidades deportivas, que los mismo fueron tomados en cuenta para el resultado de las diferentes fichas, el marco teórico está compuesto por afirmaciones o aberraciones que están comprobados mediante estudios científicos citados por diferentes autores por lo que la investigación se vuelve científica.

### **3.2.2.2. Histórico lógico**

Con él se establece el estudio y antecedentes de los fenómenos objeto de investigación en su devenir histórico, a la vez que se delimitan cuáles son las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno.

### **3.2.2.3. Inductivo**

Se utilizó para reflexionar sobre las particularidades del problema y llegar a comprender en forma global del problema.

### **3.2.2.4. Deductivo**

Sirvió para establecer el problema, identificar las causas y efectos, y estructurar los objetivos.

### **3.2.2.5. Analítico**

Se utilizó para examinar los resultados del diagnóstico, estadísticas y el diseño de experiencia de investigación.

### **3.2.2.6. Sintético**

Se utilizó en el procesamiento de datos, obtención de información, en la elaboración de conclusiones y recomendaciones.

### 3.2.3. MÉTODO MATEMÁTICO.

En el método matemático se utilizó la estadística para la tabulación de los resultados de las fichas de observación que se aplicó a cada deportista y los resultados fueron tomados como datos estadísticos con las respectivas representaciones gráficas.

### 3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS:

#### 3.3.1. Técnicas:

##### 3.3.1.1. La encuesta

Una de las técnicas que se utilizó fue la encuesta ya que la misma se realizó a los entrenadores y monitores de los colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra.

##### 3.3.1.3. Fichas de observación de las habilidades deportivas.

Se realizó fichas de observación en donde se verificó las condiciones técnica que posean cada deportista de las selecciones colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA:

#### 3.4.1 Población.

El universo de esta investigación es la siguiente:

Selecciones de futbol	Función						Total
Atahualpa	Deportistas	24	Entrenadores	2	Monitores	1	26

Teodoro Gómez de la Torre	Deportistas	22	Entrenadores	2	Monitores	1	24
Víctor Manuel Peñaherrera	Deportistas	24	Entrenadores	1	Monitores	1	26
Universitario	Deportistas	22	Entrenadores	1	Monitores	1	24
Sánchez y Cifuentes	Deportistas	24	Entrenadores	2	Monitores	1	26
Yahuarcocha	Deportistas	24	Entrenadores	1	Monitores	1	26
<b>Total</b>	<b>Deportistas</b>	<b>135</b>	<b>Entrenadores</b>	<b>9</b>	<b>Monitores</b>	<b>5</b>	<b>156</b>

### 3.4.2. Muestra.

La muestra coincide con el 100 % de la población por lo que constituye el universo de la investigación y por ende la información se tomó en su totalidad.

## **CAPITULO IV**

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

En el análisis e interpretación de los resultados fueron realizados de los datos obtenidos de la encuesta y de la ficha de observación

La encuesta fue realizada lo entrenadores y monitores de los colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha esto fue la totalidad de los encuestados.

**1.- ¿Señor entrenador realiza sesiones de entrenamiento utilizando el método extensivo, en el fútbol?**

**Tabla # 1 del método extensivo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	3	21
Casi siempre	6	43
A veces	4	29
nunca	1	7
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

**Grafico # 1 del método extensivo**



Fuente: Tabla #1

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

En base a los resultados obtenidos a los encuestados se observa que menos de la mitad de los entrenadores y monitores casi siempre utilizan el método extensivo en las sesiones de entrenamiento, mientras que la tercera parte dicen que a veces utilizan dicho método, de la misma manera la cuarta parte de los encuestados siempre utiliza este método, así mismo un reducido porcentaje dicen que nunca.

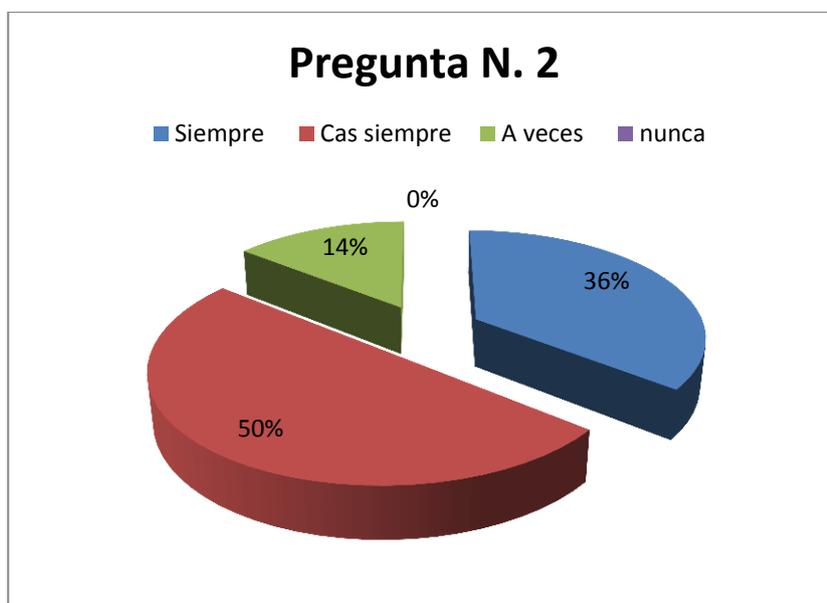
2.- ¿Señor entrenador da preferencia en entrenamiento de los fundamentos técnicos utiliza el método de repetición?

**Tabla #2 de método de repetición**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	5	36
Casi siempre	7	50
A veces	2	14
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	14	100 %

Fuente: Encuesta

**Grafico # 2 de método de repetición**



Fuente: Tabla #2

Autor: Edgar Túquerres

## INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos de los encuestados se evidencia que la mitad de los entrenadores y monitores casi siempre utilizan el método de repetición en los entrenamientos, mientras que un poco más de la tercera parte dicen que siempre utilizan la repetición como método, de la misma manera un porcentaje mínimo dicen que a veces.

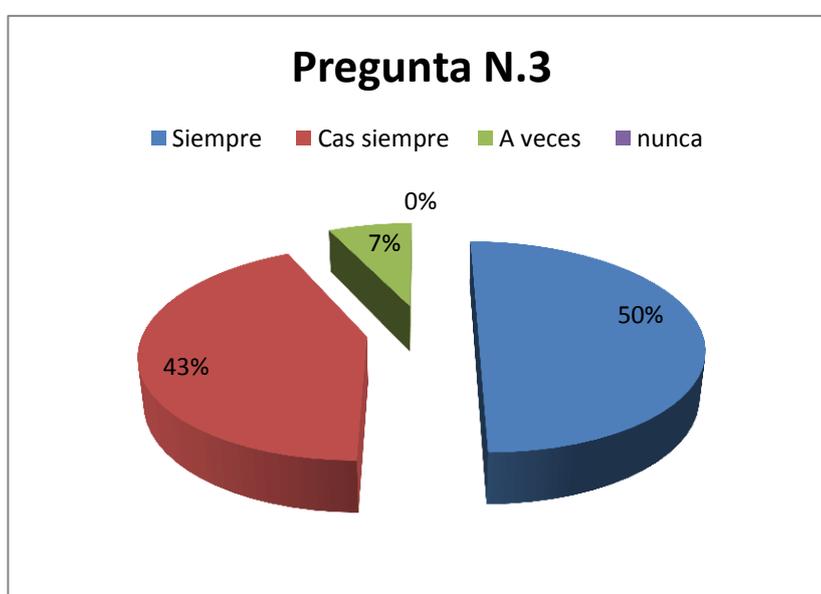
**3.- ¿Realiza en las sesiones un entrenamiento modelado de acuerdo a las necesidades de sus deportistas?**

**Tabla # 3 del método de entrenamiento modelado**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	7	50
Casi siempre	6	43
A veces	1	7
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Encuesta

**Grafico # 3 del método de entrenamiento modelado**



Fuente: Tabla #3

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Tras haber obtenidos los resultados de las encuestas se evidencia que la mitad de los entrenadores y monitores siempre realizan un entrenamiento modelado según las exigencias de cada futbolista en las sesiones de entrenamiento, de la misma manera más de la cuarta parte dicen que casi siempre modela el entrenamiento según las necesidades de su deportista, así mismo un reducido de entrenadores y monitores dicen que a veces.

**4.- ¿Cree usted que el método Continuo Intensivo es un método apropiado para el entrenamiento del futbol en particular?**

**Tabla # 4 del método continuo intensivo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	7	50
Casi siempre	7	50
A veces	0	0
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Encuesta

**Gráfico # 4 del método continuo intensivo**



Fuente: Tabla #4

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Según los resultados obtenidos a los encuestados se observa que más de la mitad de los entrenadores y monitores siempre utilizan el método extensivo en las sesiones de entrenamiento, mientras que más de la cuarta parte dicen que casi siempre utilizan dicho método, así mismo un reducido porcentaje dicen que a veces.

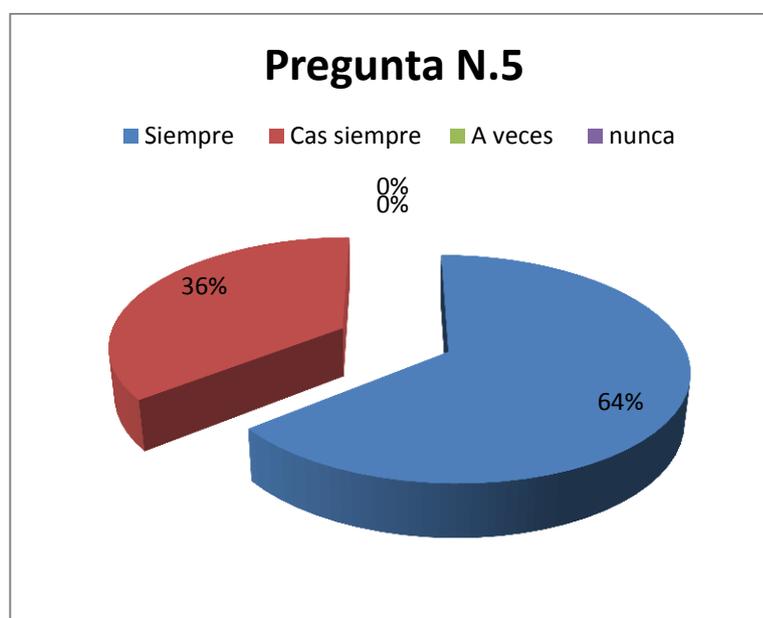
**5.- ¿Explica a sus deportistas la importancia de realizar un entrenamiento progresivo en una sesión de trabajo?**

**Tabla # 5 del principio de la progresión**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	9	64
Casi siempre	5	36
A veces	0	0
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Encuesta

**Grafico # 5 del principio de la progresión**



Fuente: Tabla #5

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Según las encuestas que se realizó se determina que más de la mitad de los entrenadores y monitores siempre explican la importancia de un entrenamiento progresivo en las sesiones de entrenamiento, en cambio que más de la tercera parte dicen que casi siempre.

**6.- ¿Cree usted que la continuidad es un principio fundamental para un proceso de entrenamiento adecuado?**

**Tabla # 6 del principio de la continuidad**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	4	29
Casi siempre	9	64
A veces	1	7
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	14	100 %

Fuente: Encuesta

**Gráfico # 6 del principio de la continuidad**



Fuente: Tabla #6

Autor: Edgar Túquerres

**INTERPRETACIÓN**

Tras la aplicación del cuestionario se determina que más de la mitad de los encuestados dicen que casi siempre el principio de la continuidad es adecuado en el entrenamiento del fútbol, en cambio que más de la cuarta parte dice que siempre.

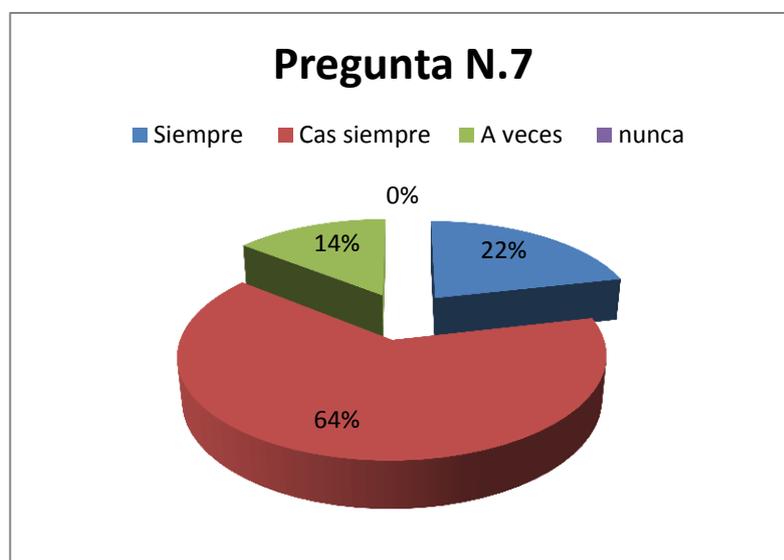
**7.- ¿Señor entrenador utiliza el principio de la individualización al momento de aplicar cualquier método de entrenamiento?**

**Tabla # 7 del principio de la individualización**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	3	22
Casi siempre	9	64
A veces	2	14
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	14	100 %

Fuente: Encuesta

**Grafico # 7 del principio de la individualización**



Fuente: Tabla #7

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Según los datos obtenidos por el cuestionario se da a conocer que más de la mitad de los entrenadores y monitores casi siempre utilizan el principio de la individualización, de lo cual que menos de la cuarta parte de los que se tomó el cuestionario dicen que siempre y un porcentaje reducido dicen a veces y nunca.

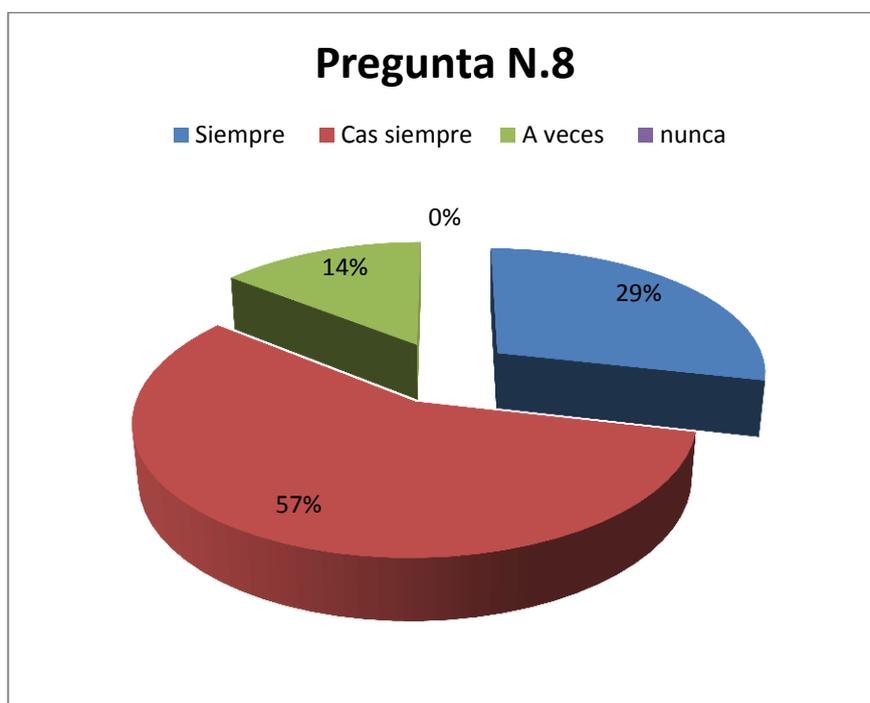
**8.- ¿Señor entrenador toma en cuenta el principio de la especificidad al momento de realizar los ejercicios?**

**Tabla # 8 del principio de la especificidad**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	4	29
Casi siempre	8	57
A veces	2	14
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	14	100 %

Fuente: Encuesta

**Grafico # 8 del principio de la especificidad**



Fuente: Tabla #8

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Según los datos arrojados por el cuestionario se evidencia que más de la mitad de los entrenadores y monitores dicen que casi siempre toman en cuenta el principio de la especificidad al realizar los ejercicios, de lo cual que menos de la tercera parte dicen que siempre toman en cuenta este principio; y un porcentaje reducido dicen a veces y nunca.

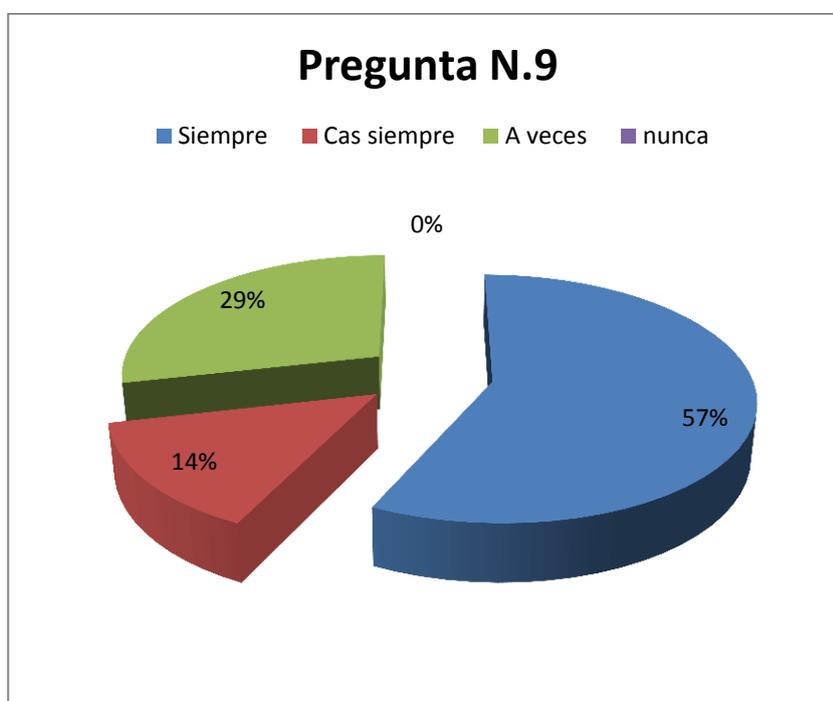
**9.- ¿Señor entrenador para la sesión de entrenamiento implementa contenidos de tipo procedimentales?**

**Tabla # 9 de los contenidos procedimentales**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	8	57
Casi siempre	2	14
A veces	4	29
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	14	100 %

Fuente: Encuesta

**Grafico # 9 de los contenidos procedimentales**



Fuente: Tabla #9

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Tras la aplicación de los cuestionarios a los entrenadores y monitores dicen que más de la mitad imparten contenidos de tipo procedimentales, en cambio que un poco más de la tercera parte dicen que a veces; y un porcentaje reducido dicen que casi siempre y nunca.

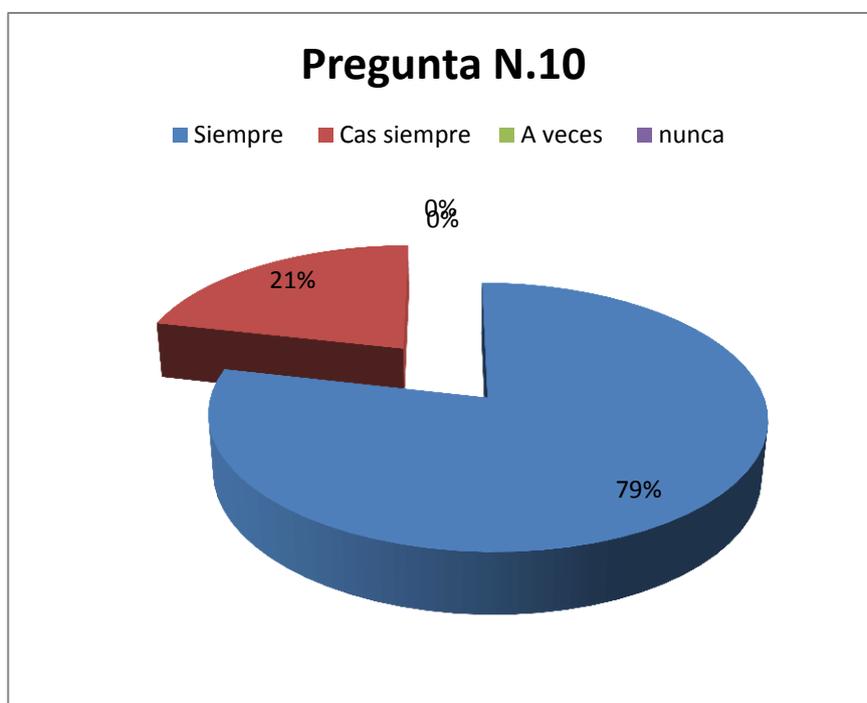
**10.- ¿Señor entrenador realiza evaluación técnicas de sus deportistas luego de cada sesión de entrenamiento?**

**Tabla # 10 de las evaluaciones técnicas**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	11	79
Casi siempre	3	21
A veces	0	0
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Encuesta

**Grafico # 10 de las evaluaciones técnicas**



Fuente: Tabla #10

Autor: Edgar Túquerres

**INTERPRETACIÓN**

Según los resultados del cuestionario se refleja que más de la mitad de los entrenadores y monitores dicen que siempre realiza evaluaciones técnicas de cada entrenamiento, asimismo menos de la cuarta parte casi siempre realizan estas evaluaciones.

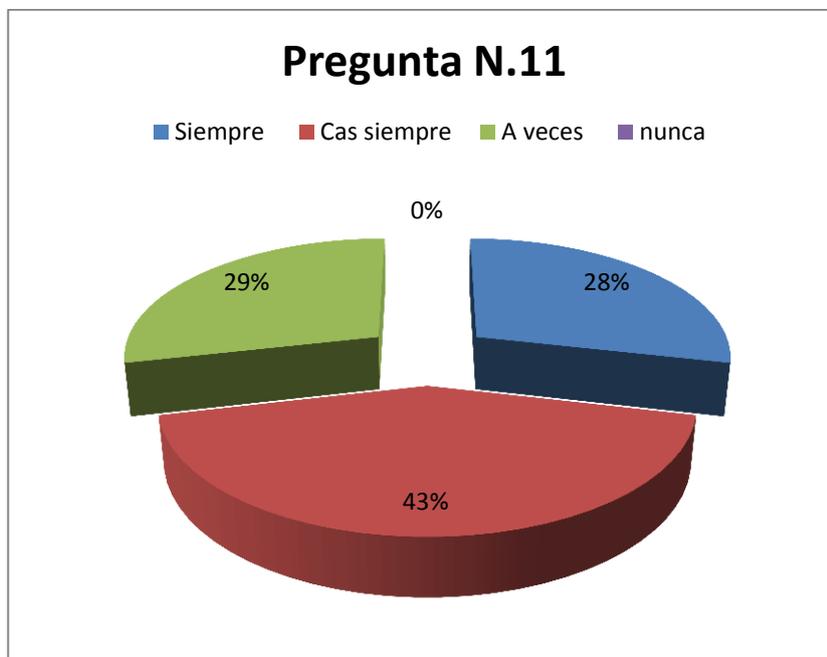
**11.- ¿En la planificación en las diferentes etapas baria los objetivos específicos?**

**Tabla # 11 de los objetivos específicos**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Siempre	4	28
Casi siempre	6	43
A veces	4	29
Nunca	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Encuesta

**Gráfico # 11 de los objetivos específicos**



Fuente: Tabla #11

Autor: Edgar Túquerres

**INTERPRETACIÓN**

En base a los resultados obtenidos del cuestionario se evidencia que menos de la mitad de los entrenadores y monitores dicen que casi siempre baria los objetivos específicos en la planificación, en cambio menos de la tercera parte dice que a veces; asimismo un porcentaje casi igual dice que siempre.

#### 4.2. Ficha de Observación

Para la obtención de información sobre los fundamentos técnicos que poseen lo seleccionado de fútbol de los colegios: Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha observados, fue primordial la colaboración de las instituciones. Y al final estos son los resultados.

**Tabla #12 dominio pie derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	123	86
A veces	11	8
No	8	6
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Gráfico #12 dominio pie derecho**



Fuente: Tabla #12

Autor: Edgar Túquerres

#### INTERPRETACIÓN

En base a los resultados arrojados por la ficha de observación se deduce que un porcentaje mayoritario de los seleccionados de fútbol de los colegios si dominan el balón con el pie derecho, asimismo un porcentaje mínimo de los observados a veces dominan el balón con el pie derecho; en cambio un mínimo no dominan el balón con el pie mencionado anteriormente.

**Tabla # 13 dominio pie izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	52	37
A veces	27	19
No	63	44
<b>TOTAL</b>	142	100 %

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 13 dominio pie izquierdo**



Fuente: Tabla #13

Autor: Edgar Túquerres

## INTERPRETACIÓN

Según los resultados arrojados por la ficha de observación se evidencia que menos de la mitad de los seleccionados de los colegios no dominan el balón con el pie izquierdo, asimismo más de la tercera parte de los observados si tienen el dominio del balón con el pie izquierdo; en cambio menos de la cuarta parte a veces dominan el balón con el pie mencionado anteriormente.

**Tabla # 14 dominio alternado derecho e izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	51	35
A veces	84	57
No	12	8
<b>TOTAL</b>	142	100 %

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 14 dominio alternado derecho e izquierdo**



Fuente: Tabla #14

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

En base a los resultados obtenidos por la ficha se observa que más de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces dominan el balón alternado con el pie derecho e izquierdo, asimismo más de tercera parte de los observados si alternan el dominio del balón derecho e izquierdo; en cambio un porcentaje no realizan el dominio alternado.

**Tabla # 15 conducción pie derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	97	62
A veces	35	22
No	25	16
<b>TOTAL</b>	142	100 %

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 15 conducción pie derecho**



Fuente: Tabla #15

Autor: Edgar Túquerres

## INTERPRETACIÓN

Según a los resultados obtenidos por la ficha se observa que más de la mitad de los seleccionados de los colegios de fútbol conducen y desbordan con el pie derecho, mientras que menos de la tercera parte a veces conducen el balón con el pie derecho; en cambio más de la cuarta parte de los seleccionados de futbol no utilizan el pie derecho en la conducción y desborde.

**Tabla # 16 conducción pie izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	24	19
A veces	37	30
No	63	51
<b>TOTAL</b>	142	100 %

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 16 conducción pie izquierdo**



Fuente: Tabla #16

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

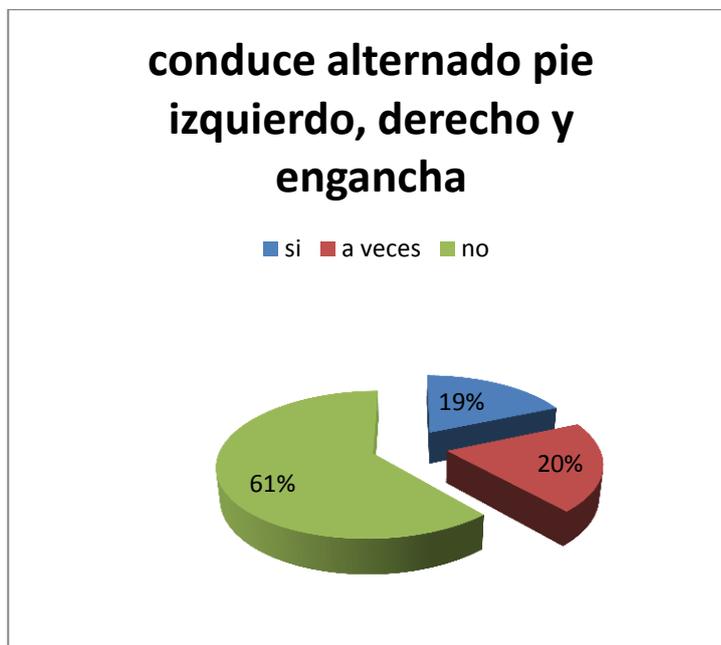
Según a los resultados obtenidos por la ficha se observa que menos de la mitad de los seleccionados de los colegios de futbol no conducen y desbordan con el pie izquierdo, mientras que menos de la tercera parte a veces conducen el balón con el pie izquierdo; en cambio menos de la cuarta parte de los seleccionados de futbol si utilizan el pie izquierdo en la conducción y desborde.

**Tabla # 17 conducción alternado pie derecho e izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	25	19
A veces	27	20
No	83	61
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 17 conducción alternado pie derecho e izquierdo**



Fuente: Tabla #17

Autor: Edgar Túquerres

## INTERPRETACIÓN

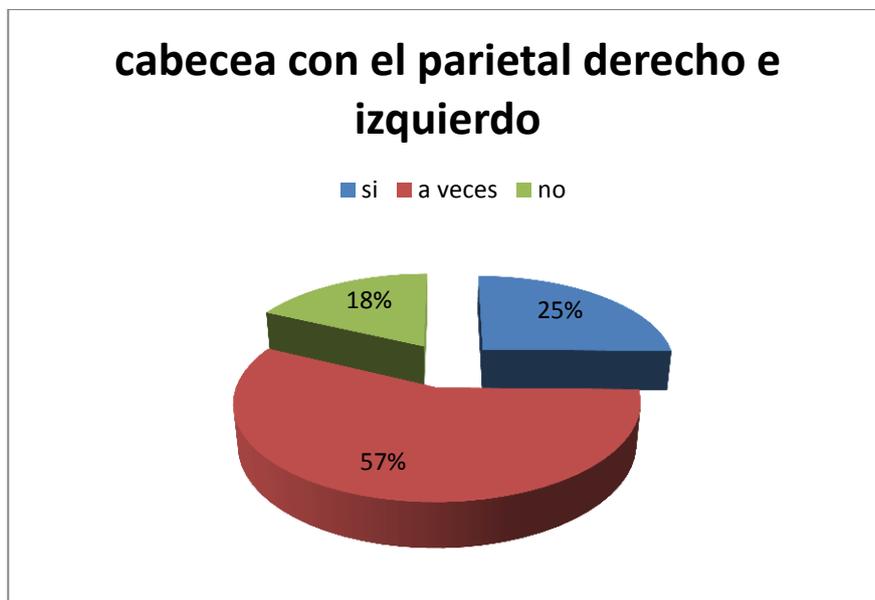
En base a los resultados obtenidos por la ficha en la conducción alternado derecho izquierdo se observa que más de la mitad de los seleccionados de los colegios de fútbol no alternan izquierdo derecho en la conducción y desbordan, mientras que menos de la cuarta parte a veces alternan izquierdo derecho en la conducción y desborde; casi del mismo porcentaje si alternan derecha izquierda en la conducción y desborde.

**Tabla # 18 cabeceo parietal derecho e izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	24	25
A veces	54	57
No	17	18
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 18 cabeceo parietal derecho e izquierdo**



Fuente: Tabla #18

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Según a los resultados arrojados por la ficha se observa que menos de la mitad de los seleccionados de los colegios de fútbol a veces cabecean con los parietales izquierdos derechos, mientras que menos de la cuarta parte si cabecean con los parietales izquierdos derechos; y un porcentaje mínimo no utilizan los parietales derecha e izquierda en el cabeceo.

**Tabla # 19 cabeceo frontal**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	83	67
A veces	27	22
No	13	11
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 19 cabeceo frontal**



Fuente: Tabla #19

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

En base a los resultados obtenidos tras la aplicación de la ficha se observa que más de la mitad de los que se tomó las fichas a los seleccionados de los colegios de fútbol si cabecean con la parte frontal, mientras que menos de la cuarta parte a veces cabecean con la parte frontal; en cambio un reducido porcentaje no realizan el cabeceo con la parte frontal.

**Tabla # 20 cabeceo elevado y al piso**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	24	17
A veces	91	64
No	27	19
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 20 cabeceo elevado y al piso**



Fuente: Tabla #20

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Basado en las evidencias obtenidas de las fichas de observación se detecta que más de la mitad de los que se tomó las fichas a los seleccionados de fútbol a veces cabecean elevado y al piso, mientras que menos de la cuarta parte no cabecean elevado y al piso; casi de igual porcentaje si realizan el cabeceo elevado y al piso.

**Tabla # 21 dribling simple**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	86	59
A veces	51	35
No	9	6
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 21 dribling simple**



Fuente: Tabla #21

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Tomando los resultados de las fichas de observación se deduce que más de la mitad de los que se tomó las fichas a los seleccionados de fútbol de los colegios supera al rival sin una acción previa, en cambio que más de la tercera parte a veces supera al rival sin una acción previa; de la misma manera un mínimo no supera al rival previa a una acción.

**Tabla # 22 dribling con finta**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	18	13
A veces	91	64
No	33	23
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 22 dribling con finta**



Fuente: Tabla #22

Autor: Edgar Túquerres

### INTERPRETACIÓN

Luego de aplicar las fichas de observación los resultados arrojan que más de la mitad de los que se tomó las fichas a veces superan al rival previa una acción, mientras que menos de la tercera parte aproximándose a la cuarta parte no realiza una finta antes de superar al rival; y con un porcentaje reducido si supera al rival previa a una acción.

**Tabla # 23 tiro pie derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	118	83
A veces	16	11
No	8	6
<b>TOTAL</b>	142	100 %

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 23 tiro pie derecho**



Fuente: Tabla #23

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Los datos obtenidos en las fichas de observación evidencian que un porcentaje casi totalitario de los que se tomó las fichas si realizan el tiro con el pie, mientras que un porcentaje mínimo a veces y no realizan el tiro con el pie derecho.

**Tabla # 24 tiro pie izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	34	24
A veces	71	50
No	37	26
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Gráfico # 24 tiro pie izquierdo**



Fuente: Tabla #24

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Los resultado que se ha obtenido tras la aplicación de la ficha de observación da a conocer que la mitad de los seleccionados de fútbol de los colegios a veces realizan el tiro con el pie izquierdo, de la misma manera menos de la tercera parte de los observados no realizan el tiro con el pie izquierdo; y casi con un mismo porcentaje que lo anterior si realizan el tiro con el pie izquierdo.

**Tabla # 25 tiro con potencia**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	22	15
A veces	96	68
No	24	17
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 25 tiro con potencia**



Fuente: Tabla #25

Autor: Edgar Túquerres

## INTERPRETACIÓN

Según a los resultados arrojados por la ficha de observación se evidencia que más de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces realizan el tiro con potencia, asimismo menos de la cuarta parte de los observados no realizan el tiro con potencia; del porcentaje casi similar no realizan el tiro con potencia.

**Tabla # 26 pase borde interno derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	96	68
A veces	17	12
No	29	20
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 26 pase borde interno derecho**



Fuente: Tabla #26

Autor: Edgar Túquerres

## **INTERPRETACIÓN**

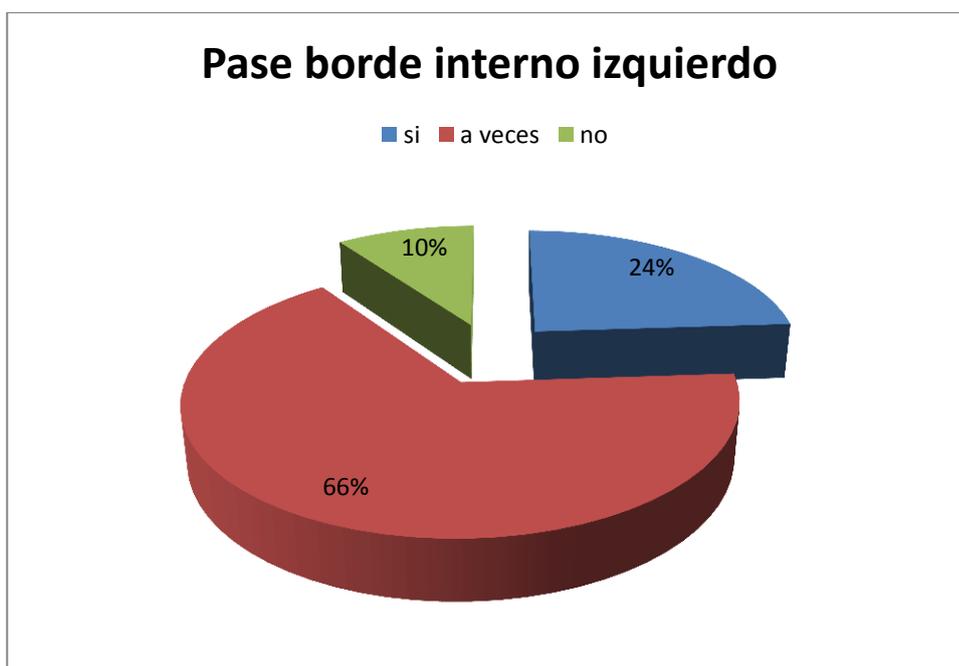
Tras haber aplicado las fichas de observación en los seleccionados de fútbol de los colegios de la ciudad de Ibarra que más de la mitad si realiza el pase con el borde interno derecho, en cambio menos de la cuarta parte no realizan el pase con el borde interno derecho; asimismo un porcentaje reducido a veces realiza el pase con el borde interno derecho.

**Tabla # 27 pase borde interno izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	34	24
A veces	94	66
No	14	10
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 27 pase borde interno izquierdo**



Fuente: Tabla #27

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Luego de la tabulación de los datos de ficha de observación se identifica que más de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces realizan el pase con el borde interno izquierdo, asimismo casi la cuarta parte de los observados si realizan el pase con el borde interno izquierdo; de la misma manera un porcentaje reducido si realizan el pase con el borde interno izquierdo.

**Tabla # 28 pase borde externo derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	29	21
A veces	97	68
No	16	11
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 28 pase borde externo derecho**



Fuente: Tabla #28

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

En base a los resultados arrojados por la ficha de observación se evidencia que más de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces realizan el pase con el borde externo derecho, en cambio menos de la cuarta parte de los observados si realizan el pase con el borde externo derecho; y un porcentaje mínimo no realizan el pase con el pie derecho.

**Tabla # 29 pase borde externo izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	38	27
A veces	81	57
No	23	16
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 29 pase borde externo izquierdo**



Fuente: Tabla #29

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Según los resultados arrojados por la ficha se observa que más de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces realizan el pase con el borde externo izquierdo, en cambio un poco más de la cuarta parte de los observados si realizan el pase con el borde externo izquierdo; y un número reducido no realizan el pase con el borde externo izquierdo.

**Tabla # 30 pase empeine derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	84	59
A veces	39	28
No	19	13
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Gráfico # 30 pase empeine derecho**



Fuente: Tabla #30

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Tras la recopilación de los datos obtenido Según a los datos obtenidos por la ficha se observa que más de la mitad de los seleccionados de los colegios si realizan el pase con el empeine derecho, asimismo la cuarta parte de los observados si realizan el pase con el empeine derecho; de la misma manera menos de la cuarta parte si realizan el pase con el empeine derecho.

**Tabla # 31 pase empeine izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	28	20
A veces	63	44
No	51	36
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 31 pase empeine izquierdo**



Fuente: Tabla #31

Autor: Edgar Túquerres

### INTERPRETACIÓN

En base a los resultados obtenidos por la ficha se observa que menos de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces realizan el pase con el empeine izquierdo, asimismo más de la cuarta parte de los observados no realizan el pase con el empeine izquierdo; de la misma manera menos de la cuarta parte si realizan el pase con el empeine izquierdo.

**Tabla # 32 recepción control pie derecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	103	73
A veces	29	20
No	10	7
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 32 recepción control pie derecho**



Fuente: Tabla #32

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Según a los datos obtenidos por la ficha se observa que más de la mitad de los seleccionados de los colegios si recepta y controla con el pie derecho, asimismo menos de la cuarta parte de los observados a veces recepta y controla con el pie derecho; de la misma manera un porcentaje mínimo no recepta y controla con el pie derecho.

**Tabla # 33 recepción control pie izquierdo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	24	17
A veces	71	50
No	47	33
<b>TOTAL</b>	142	100 %

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 33 recepción control pie izquierdo**



Fuente: Tabla #33

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Según a los datos obtenidos por la ficha se observa que la mitad de los seleccionados de los colegios a veces recepta y controla con el pie izquierdo, asimismo más de la cuarta parte de los observados no recepta y controla con el pie izquierdo; de la misma manera menos de la cuarta parte si recepta y controla con el pie izquierdo.

**Tabla # 34 recepción control muslo**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	38	27
A veces	83	58
No	21	15
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 34 recepción control muslo**



Fuente: Tabla #34

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Según los resultados que se obtuvo por las fichas de observación se evidencia que más de la mitad de los seleccionados de los colegios a veces recepta y controla con el muslo, asimismo más de la cuarta parte de los observados si recepta y controla con el muslo; de la misma manera menos de la cuarta parte no recepta y controla con el muslo.

**Tabla # 35 recepción control pecho**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
Si	57	36
A veces	71	44
No	32	20
<b>TOTAL</b>	<b>142</b>	<b>100 %</b>

Fuente: Fichas de observación

**Grafico # 35 recepción control pecho**



Fuente: Tabla #35

Autor: Edgar Túquerres

### **INTERPRETACIÓN**

Los datos obtenidos en las fichas de observación evidencian que menos de la mitad de los que se tomó las fichas a veces receptan y controlan con el pecho, mientras que menos de la tercera parte si receptan y controlan con el pecho; de la misma manera menos de la cuarta parte de los que se tomó las fichas no receptan y controlan con el pecho.

## **CAPITULO V**

### **5. Conclusiones y recomendaciones**

#### **5.1. Conclusiones**

- En relación a las preguntas 1, 2,3,4y 5 se da a conocer qué porcentaje alto si utilizan los métodos de entrenamientos que se cita en el presente cuestionario, pero una cierta población de los entrenadores y monitores conocen de estos métodos pero dicen que a veces hacen uso de estos métodos de una forma desordenada.
- En cambio a las preguntas que trata sobre los principios del entrenamiento deportivo se en una gran mayoría se evidencia que el conocimiento sobre este punto es muy deficiente.
- Para la evaluación de una sesión de entrenamiento de parte de los entrenadores y monitores en su gran mayoría se ha visto que son muy recurrentes en este aspecto.
- Luego de haber realizado las tabulaciones y posteriormente las interpretaciones en relación al fundamento técnico individual del dominio del balón se evidencia que la dificultad de los seleccionados de fútbol de los colegios de la ciudad de Ibarra es en el dominio con el pie derecho ya que la mayoría de los que se tomó las fichas no tienen mayor dificultad al momento de ejecutar con el pie derecho.

## 5.2. Recomendaciones

- Se recomienda que los entrenadores y monitores dar uso de alguno de estos métodos de entrenamiento para que sigan una secuencia y no caer en el empirismo.
- A los entrenadores y monitores se les recomienda que se tome mucho en cuenta los principios del entrenamiento deportivo específicamente los que se utiliza en el fútbol tales como el principio del aumento progresivo de la carga.
- En este aspecto se les recomienda a los entrenadores y monitores que sigan utilizando la evaluación de cada sesión de entrenamiento y que de la misma manera se actualicen mas es este aspecto.
- A los entrenadores y monitores se recomienda dar mayor énfasis realizar ejercicios que desarrolle el dominio con el pie izquierdo.
- El desarrollo de los ejercicios de conducción se debe establecerse con las dos extremidades ya que por ende se tiene dificultad en un partido de fútbol.
- Se recomienda que los entrenadores deban dar énfasis en el cabeceo con los parietales así también en cabeceo elevado, de la misma manera al piso.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **6.1. TEMA**

**GUÍA DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA MEJORAR EL ENTRENAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA DE LAS SELECCIONES DE LOS COLEGIOS ATAHUALPA, TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE, VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA, UNIVERSITARIO, SÁNCHEZ Y CIFUENTES Y YAHUARCOCHA DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013.**

#### **6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA**

Se justifica la realización de la propuesta debido a que se encontró que al momento de la aplicación de las ficha de observación existió una alta deficiencia de parte de los seleccionados de futbol de los colegios de la ciudad de Ibarra esto en cuanto a la realización de los ejercicios específicos de los fundamentos técnicos sean estos individuales y colectivos, la situación en donde se reflejó mayor dificultad es la ejecución de los ejercicios con el pie izquierdo, esto sea en el dominio, conducción, pase, y recepción, en cambio una de las fortalezas que tienen los seleccionados en su mayoría es la ejecución de los ejercicios con el pie derecho, de la misma manera en el cabeceo y se encontró la dificultad al momento de realizar el cabeceo con los parietales izquierdo y derecho, de la misma manera cuando se realizaba los ejercicios de despeje y definición en cambio como ventaja es el cabeceo con la parte frontal de la cabeza, todo esto aplicado en un partido de fútbol se obtuvo como

conclusión que los seleccionados de fútbol realizan la técnica colectiva con mejor proyección en cambio la técnica individual tienen una cierta dificultad.

Se propone esta guía de ejercicios específicos para que los seleccionados de fútbol que se debe tener un ordenamiento progresivo, debido a que se ha estado dando énfasis solo a la ejecución de los ejercicios con el pie más hábil en cambio no se ha dado importancia a la utilización de los dos miembros inferiores por igual.

Es por ello que se recomienda se aplique en su gran mayoría esta guía de ejercicios que beneficiara de una forma directa a los seleccionados de fútbol de los colegios de la categoría intermedia, de la misma manera para los entrenadores y monitores para que tengan un ordenamiento en la serie de ejercicios que utilizan en el entrenamiento de los fundamentos técnicos.

### **6.3. FUNDAMENTACIÓN**

#### **6.3.1. Fundamentos técnicos**

Definiciones de fundamentos técnicos.

**Según Molina F. (2007) “los fundamentos técnicos se definen como el dominio de destrezas en el manejo del balón y movimientos dentro del campo de juego para el desarrollo del fútbol. Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan”. (p. 48)**

### **6.3.2 Fundamentos técnicos individuales**

Según Molina F. (2007) Conjunto de acciones que un jugador puede realizar en contacto con el balón, con las limitaciones establecidas por el reglamento. Es la manifestación de un determinado nivel de habilidad en una acción, relacionándola con los aspectos tácticos, psicológicos y físicos que intervienen en la jugada. Así el jugador técnico no es el que tiene un alto nivel de habilidad, si no el que relaciona e forma eficaz este nivel con el resto de fundamentos. Álex Sans Torrelles, César Frattarola Alcaraz (1998) Entrenamiento en el fútbol base. (p.49)

### **6.3.3. Fundamentos técnicos colectivos**

Según Molina F. (2007) Son aquellas acciones técnicas entre dos o más compañeros de un mismo equipo cuyo objetivo o finalidad es la consecución del gol. Es la técnica de conjunto, donde con acciones combinadas repartimos mejor el esfuerzo de los jugadores del equipo, aumentando las posibilidades de desmarques y apoyos de los demás compañeros. (p.54)

### **6.3.4. Guía de ejercicios específicos**

Según varios autores (2007) Guía Diversas opiniones son las que se establecen entorno al origen etimológico de la palabra guía, sin embargo, una de las más sólidas y aceptadas es que dicho término proviene en concreto del gótico vitan que puede traducirse como “vigilar u observar”.

Una guía es algo que tutela, rige u orienta. A partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto. Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico. (p.63)

Según varios autores (2007) Una guía de estudios, tiene la tarea de orientar a los educandos hacia un aprendizaje eficaz, explicándoles ciertos contenidos, ayudándolos a identificar el material de estudio, enseñándoles técnicas de aprendizaje y evacuándoles sus dudas. En este sentido la moderna concepción sobre el rol del maestro es la ser un guía en el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumno, y no un transmisor de conocimientos como se lo consideraba tradicionalmente. (p. 37)

según varios autores (2009) Los ejercicios deben precisar un autocontrol inicial de las preguntas – respuestas de los estudiantes, posteriormente un análisis colectivo, valorando y controlando la calidad de las respuestas; precisa de los estudiantes la búsqueda, la exploración reflexiva de conocimientos, requiere de la determinación de las características del fenómeno que se estudia, su clasificación y determinación, acceder al análisis de las partes constitutivas de estas, alcanzar la visión integral de todo, establecer relaciones, elaborar definiciones, encontrar ejemplos de aplicación de conocimientos, solucionar problemas, hacer suposiciones, buscar argumentos, defenderlos, hacer valoraciones y reevaluar el estudio. (p.68)

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 Objetivo General.**

Proponer la guía de ejercicios específicos a los entrenadores y monitores para mejorar los fundamentos técnicos de fútbol en los seleccionados de los colegios de la categoría intermedia Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

#### **6.4.2 Objetivos Específicos.**

- Mejorar el entrenamiento de los fundamentos técnicos del fútbol en los seleccionados de los colegios mediante la aplicación de los ejercicios comprendidos en la guía.
- Motivar a los entrenadores y monitores la utilización de la guía de ejercicios en el desarrollo de cada una de las sesiones de entrenamiento.
- Incentivar al deportista seleccionado de fútbol de los colegios de la ciudad de Ibarra a desarrollar los ejercicios expuestos en la presente guía en un orden lógico.

#### **6.5 UBICACIÓN SECTORIAL.**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Ciudad:** Ibarra

**Cantón:** Ibarra

**Institución:** Fiscales y particulares.

**Infraestructura:** Escenarios deportivos de sus propias instituciones.

**Población:** Masculino

#### **6.6. FACTIBILIDAD:**

La ley del Deporte, Educación Física y Recreación del Ecuador contempla en el artículo 90.- de la Recreación, Es obligación de todos los

niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

En los colegios de la ciudad de Ibarra, Provincia Imbabura se hace necesaria la aplicación de la propuesta planteada con la finalidad de lograr que los deportistas seleccionados de los diferentes establecimientos que se toma como fuentes de esta investigación, adquieran una notable mejoría del entrenamiento de los fundamentos técnicos estos sean individuales y colectivos del fútbol, mismos que les permitirán tener una buena técnica deportiva y así se ayuden a desenvolverse dentro de las competiciones colegiales ámbito deportivo y social.

## 6.7. Desarrollo de la propuesta

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: CONTENIDOS GENERALES					
DEPORTE : Fútbol    CATEGORIA : Intermedia    EDAD: 14 – 15					
PEDAGÓGICOS: Técnicos - Tácticos: Pase del balón a un compañero en el menor tiempo posible					
FISIOLÓGICO : Físicos : Mejorar la capacidad aeróbica mediante ejercicios de baja intensidad y alto volumen					
PSICOLOGICOS : Fortalecer la mentalidad de ser un ganador y no un triunfalista					
EDUCATIVOS : Incentivar la práctica de valores, esta sesión " la responsabilidad"					
METODOS DE ENTRENAMIENTO: Repetición intervalos intensivos y extensivos					
INTENSIDAD: 60%					
VOLUMEN: 50%					
LOS ATLETAS SERAN CAPACES DE : Ejecutar los ejercicios a gran intensidad en los juegos cortos					
ACTIVIDAD	CARGA		ORGANIZACIÓN	INDICACIONES	
	P	R	FILAS, COLUMNAS,, ETC	<b>METODOLOGICAS</b>	
1.- Infrm Tarea 10´			Dialogo con los deportistas	<b>EXPLICACIÓN</b>	
2.- Calet Gnrl 10´			Movimientos articulares más trote		
3.- Calet Espc 20´			Toques de balón, desplazamientos etc.		
4: Prep. F/Gnrl 20´			Circuitos de resistencia		<b>PROCEDIMIENTOS</b>
5.- Prep. F/Esp 20´			Trabajo con el balón: pase, recepción, conducción y tiro		
5.-Trabajo tác 25´			Juegos tácticos zonas de cancha.		
6.- Ejrc. Recpr 10´			Trote corto de cien metros lento y estiramiento de todas las articulaciones		<b>MEDIOS DE CADA ACTIVIDAD DE LA CLASE</b>
7.- Despedida 5´			TOTAL DE TIEMPO TRABAJO CON PAUSAS Y TODO 120		
RECURSOS: IMPLEMENTOS / GIMNASIO / CANCHA / Conos, platos, estacas, balones, ligas y chalecos.					
OBSERVACIONES: _____					
EVALUACIÓN GENERAL:					
ENTRENADOR: _____ FIRMA: _____					

## UNIDADES DE TRABAJO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

✓ UNIDAD 1	EL DOMINIO
✓ UNIDAD 2	LA CONDUCCIÓN
✓ UNIDAD 3	EL CABECEO
✓ UNIDAD 4	EL REGATE
✓ UNIDAD 5	EL TIRO
✓ UNIDAD 6	EL PASE
✓ UNIDAD 7	LA RECEPCIÓN

## UNIDAD #1

### EL DOMINIO

**Ejercicio # 1**Objetivos: técnicos dominio del balón con el empeine

Características: golpear el balón con el empeine en un determinado lugar realizando el mayor número de veces.

Materiales: balones



## Ejercicio # 2

Objetivos: técnicos dominio del balón con el borde externo

Características: Dominio del balón con el borde externo, consiste en realizar el golpe del balón con el borde externo consecutivamente el mayor número de veces.

Materiales: balones



### Ejercicio # 3

Objetivos: técnicos dominio del balón con la cabeza

Características: Dominio del balón con la cabeza, este ejercicio consiste en realizar el mayor número de golpes al aire con la parte frontal de la cabeza.

Materiales: balones, pito



#### Ejercicio # 4

Objetivos: técnicos dominio del balón con la planta del pie individual

Características: Dominar el balón con la planta del pie pasando el pie sobre el balón en circonducción con el pie derecho y luego con el pie izquierdo.

Materiales: balones, pito



## Ejercicio # 5

Objetivos: técnicos dominio del balón con el borde interno

Características: El ejercicio consiste en golpear el balón con el borde interno del pie izquierdo y derecho el mayor número de veces.

Materiales: balones, pito



## UNIDAD # 2

### LA CONDUCCIÓN

#### Ejercicio # 1 Objetivos: técnicos conducción del balón

Características: En parejas en una distancia de 5 metros cada cono, cada uno en un cono salen conduciendo el balón al mismo tiempo para que en el centro realicen un giro de tipo carrusel por igual y pase al otro cono.

Materiales: balones, conos

#### Paso 1



#### Paso 2



#### Paso 3



## Ejercicio # 2

Objetivos: técnicos conducción del balón

Características: En una distancia de 5 metros en parejas entran conduciendo el balón, en el centro de área entregan el balón al mismo tiempo a su compañero con el pie derecho al pie izquierdo y pasan al otro extremo, luego repiten este procedimiento hasta que el entrenador lo indique.

Este ejercicio en otra ocasión se lo realiza con el pie izquierdo.

Materiales: balones, conos

Paso 1



Paso 2



### Ejercicio # 3

Objetivos: técnicos conducción del balón

Características: Conduciendo el balón en una distancia de 8 metros, desde los extremos entran y enganchan en el medio con el borde externo.

Materiales: balones, conos

#### Paso 1



#### Paso 2



#### **Ejercicio # 4**

Objetivos: técnicos conducción del balón con enganche.

Características: Conduciendo el balón en una distancia de 8 metros, desde los extremos entran y enganchan en el medio con el borde interno.

Materiales: balones, conos

#### **Paso 1**



#### **Paso 2**



#### **Ejercicio # 5**

Objetivos: técnicos conducción del balón

Características: En una distancia de 5 metros conduce el balón y en el cono engancha con el borde externo este ejercicio repitiendo hasta la orden del entrenador

Materiales: balones, conos

Paso 1



Paso 2



**Ejercicio # 6**

Objetivos: técnicos conducción del balón

Características: En una distancia de 5 metros conduce el balón y en el cono engancha con el borde interno este ejercicio repitiendo hasta la orden del entrenador

Materiales: balones, conos

Paso 1



Paso 2



Paso 3



## UNIDAD # 3

### EL CABECEO

#### Ejercicio # 1 Objetivos: técnicos golpe de cabeza

Características: En grupos de cuatro en una distancia de 10 metros se ubican uno en cada extremo y en la media espalda con espalda para que en cada extremo salga y devuelva el balón con la cabeza

Materiales: balones, conos, platos

Paso 1.



Paso 2



Paso 3



## Ejercicio # 2

Objetivos: técnicos golpes de cabeza al balón

Características: En grupos de cuatro A y C lanzan el balón y B y D cabecean para que luego se cambien y cabecee en el lugar del otro compañero.

Materiales: conos balones

Paso1



Paso 2



### Ejercicio # 3

Objetivos: técnicos golpe de cabeza

Características: En parejas A lanza el balón con las manos, B cabecea en primera instancia elevado, en la misma acción devuelve al piso.

Materiales: conos, platos, balones

Paso 1



Paso 2



#### Ejercicio # 4

Objetivos: técnicos golpes de cabeza en parejas

Características: En parejas, A lanza el balón con las manos para que B devuelva con la cabeza en dirección al piso, en un tiempo que determine el entrenador luego cambian cambia al compañero.

Materiales: conos, platos, balones

Paso 1



Paso2



### **Ejercicio # 5**

Objetivos: técnicos golpes de cabeza en parejas

Características: En parejas, A con el balón en las manos pisando los pies y lanzando el balón para que B desde el piso suba y cabecea, realizan este ejercicio por 1` para que cambie.

Materiales: balones tapas



### **Ejercicio # 6**

Objetivos: técnicos golpes de cabeza

Características: En pareja se ubica A con el balón en las manos de rodillas para que B en posición decúbito espinal suba y golpee el balón con la cabeza

Materiales: balones, tapas



**Ejercicio # 7**Objetivos: tecnicos golpes de cabeza

Caracteristicas: En parejas A lanza el balon con las manos para que B en posicion de rodillas debuelva con la cabeza.

Materiales: balones, tapas



#### **UNIDAD # 4**

#### **EL REGATE**

**Ejercicio # 1**Objetivos: técnicos dominio y regate del balón en grupos de cuatro cada uno con un balón

Características: En un área de 5 metros se colocan 4 balones en el centro para que los alumnos entren y salgan conduciendo el balón y en el medio realizan una finta de regreso de espaldas, luego entren de frente y dejen los balones en el centro, este procedimiento se lo repite por 2`.

Materiales: balones, conos

Paso 1



Paso 2



## Ejercicio # 2

Objetivos: técnicos regate con balón individual con un balón

Características: En un área de 10 metros se colocan un plato a 1 metro de distancia el objetivo es de cruzar por las tapas en el menor tiempo posible.

Materiales: balones, conos



## **UNIDAD # 5**

### **EL TIRO**

#### **Ejercicio # 1**

Objetivos: técnicos el tiro en tríos

Característica: Pases cortos entre los dos jugadores avanzando hasta la portería, luego B pasa a uno de los dos lados y A tira. B A EJERCICIO 2º Portero en punto de penalti, jugador conduce hasta cono y tira con efecto y alto. Portero retrocede cuando tira el jugador.

Materiales: platos, balón pito

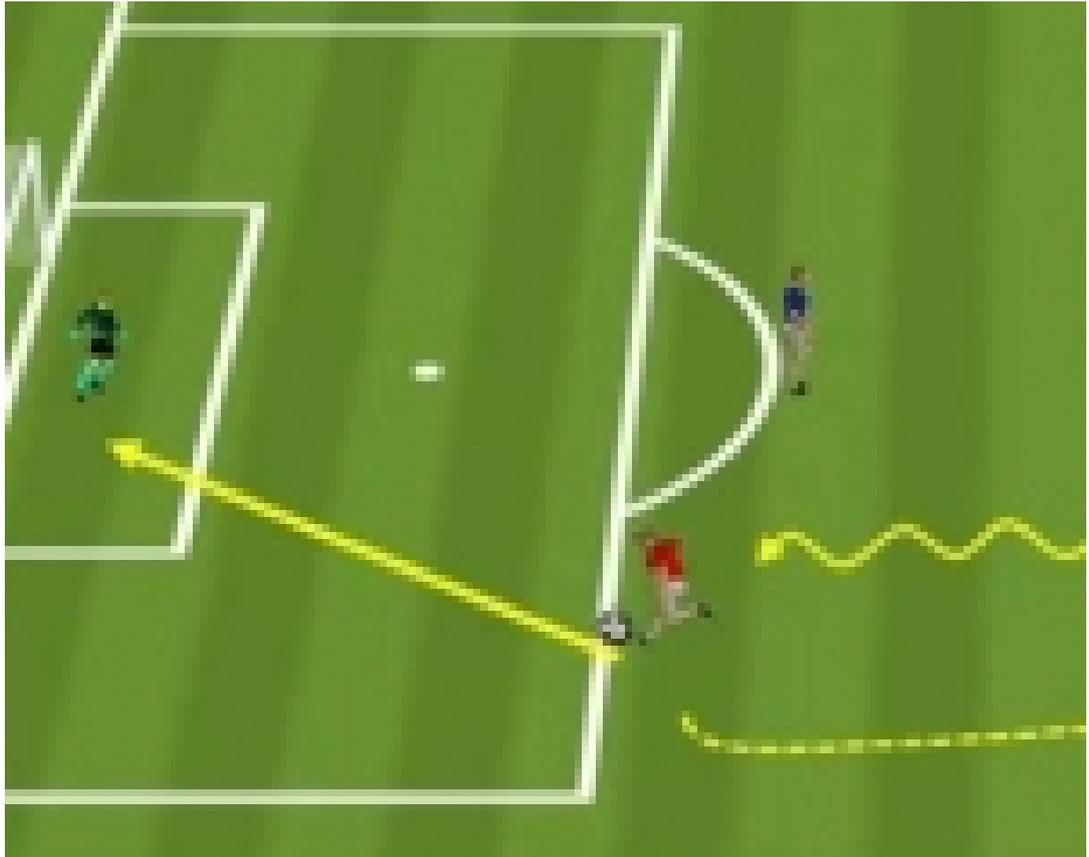


## **Ejercicio # 2**

Objetivos: técnicos el tiro en parejas

Característica: A conduce el balón desde el medio campo hasta el área grande, mientras que B llega desde el medio campo corriendo hasta el área grande para dar un tiro al arco

Materiales: platos, balón pito



## **UNIDAD # 6**

### **EL PASE**

#### **Ejercicio # 1**

Objetivos: técnicos pase borde interno y golpe de cabeza

Características: En grupos de cuatro en una distancia de 10 metros se ubican uno en cada extremo y en la media espalda con espalda para que a un extremo salga y devuelva el balón con el borde interno y al otro extremo devuelva con la cabeza.

Materiales: balones, conos, platos

Paso 1



Paso 2



## Ejercicio # 2

Objetivos: técnicos pase borde interno

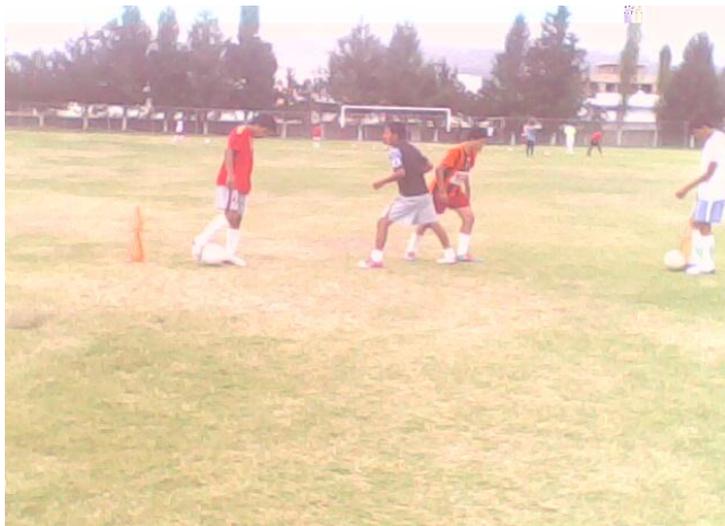
Características: En grupos de cuatro en una distancia de 10 metros se ubican uno en cada extremo y en la media espalda con espalda para que a un extremo salga y devuelva el balón con el borde interno y al otro extremo repita el mismo procedimiento.

Materiales: conos, balones, platos, pito

Paso 1



Paso 2



### **Ejercicio # 3**

Objetivos: técnicos el pase en parejas con un balón

Características: Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía raso la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.

Materiales: cono, balones

Paso 1



## Paso 2



## Ejercicio # 4

Objetivos: técnicos pase con dos balones al mismo tiempo en parejas

Características: Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien al mismo tiempo realiza el mismo procedimiento de A luego controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.

Materiales: conos, balones

### Paso 1



### Paso 2



## UNIDAD # 7

### LA RECEPCIÓN

**Ejercicio # 1** Objetivos: técnicos recepción del balón con el muslo

Características: Receptar el balón con el muslo, consiste en repetir los golpes con el muslo el mayor número de veces, en este mismo trabajo se esta realizando el dominio del balón.

Materiales: balones



## Ejercicio # 2

Objetivos: técnicos recepción del balón con el pecho en parejas.

Característica: Receptar el balón con el pecho, consiste en receptar el balón luego que un compañero le lance, receptar y devolver con un pase de borde interno o externo.

Materiales: balones



## 6.8. Impactos

### Social

#### IMPACTO SOCIAL

El deporte siempre ha sido un medio para que el ser humano socialice con su especie y con el entorno que lo rodea. El impacto social que genera el

deporte en los jóvenes es de mucha importancia, en ellos los juegos pre deportivos tiene una función social, ayuda a desarrollar valores, los aleja de vicios, los predispone al esfuerzo, el aprender a perder y a ganar, así como a respetar al rival y al compañero de equipo de ahí la importancia del rol social que tiene el entrenador de guiar a los jóvenes en este medio.

El deporte del fútbol mueve masas genera pasiones, es de gran impacto social y esto se ve en la actitud de la mayoría de la sociedad que les cuesta entender que en estas categorías lo importante es el proceso y no tanto el triunfo, por eso el contacto que debe tener el entrenador con los padres es importante ya que ellos también deben ser integrados al proceso.

La práctica del fútbol y el deporte en si está en la actualidad como el deporte en donde la mayoría de las personas han visto un medio de espectáculo y recreación es por ello que la

### **Educativo**

Acorde a lo analizado, podemos decir que esta guía ayuda desde el punto de vista educativo a:

Mejora optimizando el tiempo en la sesión de entrenamiento que el entrenador sepa realizar secuencia de ejercicios acorde a los fundamentos a desarrollar.

A través de esta guía el entrenador tenga un conocimiento claro de los fundamentos a aplicar en estas edades.

Mejora de los gestos técnicos individuales del fútbol en los jóvenes.

Ayuda a desarrollar la creatividad de los entrenadores, para que las sesiones de entrenamiento sean variadas.

Útil para cada una de las Instituciones del Cantón y la Provincia para obtener mayores logros deportivos.

### **6.9. Difusión.**

Se entregó la guía de ejercicios a los entrenadores y monitores para la aplicación con los seleccionados de fútbol de los colegios de la categoría intermedia de la ciudad de Ibarra.

### **6.10 Bibliografía.**

Molina F. (2007) Fútbol: Recursos y consignas para el entrenamiento técnico táctico Edit. Paidotribo Barcelona España.

Weyberg y DGould D. (2010) Fundamentos de Psicología del Deporte y de Ejercicio Físico Edit. Medica Panamericana Madrid España.

Tamarit X. (2007) Que es La PERIODIZACION TACTICA? Edit. MCSport España.

Ladondro A. y Meshor L. (2007) Psicología del Deporte Conceptos y sus Aplicaciones 6ta edición Edit. Medica Panamericana Madrid España.

Maequez S. y Garatachea N. (2009) Actividad Física y salud Edit. Días de Santos España.

Jimenes J. (2011) Planificación del Entrenamiento Deportivo Edit. Fonambullos Medellín Colombia.

Gonzales, A. (2004) Base y Principios del Entrenamiento Deportivo 2ª edición Edit. Stadium Buenos Aires, Argentina.

Buceta, J.M. (2005) Psicología del Entrenamiento Deportivo Edit. Dykinson. Madrid, España.

Bangsbo, J. y Peitersen, A. (2007) Fútbol: Jugar en defensa. Edit.Paidotribo, Barcelona, España

Cooke, M. y Wilkiason, H. (2007) Dirección y entrenamiento de equipos de fútbol. Edit. Paidotribo Barcelona, España.

Dietrich H.(2005) Teoría del Entrenamiento Deportivo Edit. Stadium Buenos Aires, Argentina.

Dietrich, M., Klaus, c., Klaus, I., Carreño, P. y Ramón, J. (2007) Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo. Edit. Paidotribo, Barcelona, España

Konzag, G. y Col. (2005) fútbol entrenarse jugando. Edit. Paidotribo, Barcelona, España.

Marseillou, P. (2007) fútbol: Programa manual del entrenamiento (para 18 y séniores) Edit. Paidotribo, Barcelona, España.

Segura, J. y Sallan, C. (2005) 1009 Ejercicios y juegos de fútbol. Edit. Paidotribo, Barcelona, España.

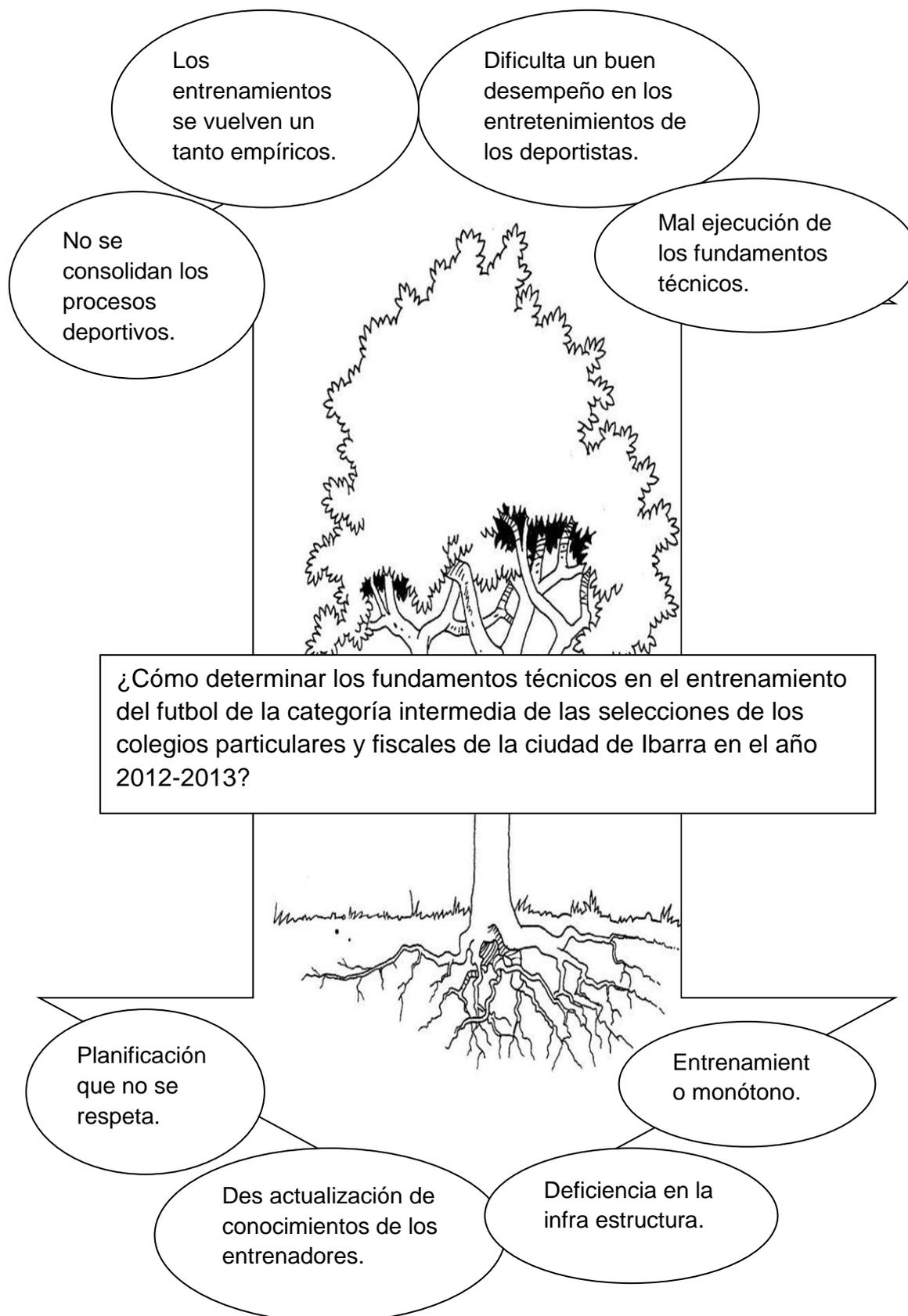
Pacheco, R.(2004) Enseñanza y entrenamiento del fútbol 7. Un juego de iniciación al fútbol 11 Edit. Paidotribo, Barcelona, España.

Zub, G. (2004) Manual de entrenamiento de fútbol. Edit. Paidotribo, Barcelona, España.

Campos J. y Ramon V. (2011) Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo 4ta edición Edit. Paidotribo Badalona España.

# ANEXOS

## Anexo (1) ÁRBOL DE PROBLEMAS



Anexo (2) MATRIZ DE COHERENCIA

<p><b>TEMA: Estudio de los fundamentos técnicos en el proceso de entrenamiento del futbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios particulares y fiscales de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.</b></p>	
<p><b>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>                  ¿Cómo determinar los fundamentos técnicos en el proceso del entrenamiento del futbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios particulares y fiscales de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b>                  Determinar los fundamentos técnicos en el proceso de entrenamiento del futbol de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios particulares y fiscales de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.</p>
<p><b>INTERROGANTES</b>                  ¿Cuáles son los fundamentos técnicos que utilizan los deportistas de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013?                  ¿Cuáles son los métodos que utilizados los entrenadores al momento de una sesión de entrenamiento del fútbol con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios fiscales y particulares de la ciudad de Ibarra en el año 2012?                  ¿Cuáles son los principios de entrenamiento utilizan los entrenadores con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios fiscales y particulares de la ciudad de Ibarra en el año 2012?</p>	<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>                  Identificar las clases de fundamentos técnicos que utilizan los deportistas de fútbol de las selecciones de los colegios Atahualpa, Teodoro Gómez de la Torre, Víctor Manuel Peñaherrera, Universitario, Sánchez y Cifuentes y Yahuarcocha de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.                  Identificar qué tipo de métodos utilizados los entrenadores al momento de una sesión de entrenamiento del fútbol con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios fiscales y particulares de la ciudad de Ibarra en el año 2012.                  Indagar qué tipo de principios de entrenamiento utilizan los entrenadores con los deportistas de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios fiscales y particulares de la ciudad de Ibarra en el año 2012.</p>

Anexo (3) MATRIZ CATEGORIAL

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
Habilidades técnicas adquiridas por el deportista a través de un proceso sistemático para el buen desempeño dentro del campo de juego	FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL	Fundamentos técnicos individuales	-Dominio -Conducción -Cabeceo -Regate -Tiro
		Fundamentos técnicos colectivos	-Pase -Recepción
Es la acción desarrollada con la intención de llevar a una determinada persona a la práctica deportiva mediante el cual se adquiera habilidades y capacidades adoptando nuevas estrategias de conocimiento.	PROCESO ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL	Métodos del entrenamiento deportivo	-Continuo Extensivo -Continuo Intensivo - Fraccionados - Repeticiones -Entrenamiento modelado
		Principios del entrenamiento deportivo	-Progresión -Variedad -Individualidad -Multilateralidad -Continuidad -Especificidad -Adaptación
		Objetivos	-Generales -Específicos
		Contenidos	-Declarativos -Procedimentales -Actitudinales
		Evaluación	-Técnica -Táctica -Psicológica

Anexo (4) TABLA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS

<b>Fundamentos técnicos individuales</b>	<b>-Dominio</b>	<b>Pie</b>	<b>Borde interno</b> <b>Borde externo</b> <b>Empeine</b>	<b>-A ras de piso</b> <b>-A media altura</b> <b>-Alto</b>
	-Tiro			
	-Conducción			
	-Regate			
	<b>-Cabeceo</b>	Parietal derecho		<b>-Elevado</b> <b>-Media altura</b> <b>-Piso</b>
Parietal izquierdo				
Frontal				
<b>Fundamentos técnicos colectivos</b>	<b>-Pase</b>	<b>Cabeza</b>	<b>-Parietal derecho</b> <b>-Parietal izquierdo</b> <b>-Frontal</b>	<b>-A ras de piso</b> <b>-A media altura</b> <b>-Alto</b>
			<b>-Borde interno</b> <b>-Borde externo</b> <b>-Empeine</b>	
	<b>-Recepción</b>	<b>-Pie</b>		
		<b>-Muslo</b> <b>-Pecho</b>		

Anexo (5) CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA.**

**FECYT**

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**



**Cuestionario de preguntas: Cuestionario**

Señores entrenadores y monitores dígnese a contestar el siguiente cuestionario con la seriedad del caso ya que la misma dependerá la veracidad de esta investigación, que será un sustento para elaborar una propuesta de acuerdo a los resultados que se obtengan.

**1.- ¿Señor entrenador realiza sesiones de entrenamiento utilizando el método extensivo, en el fútbol?**

Siempre                                      Casi siempre                                      A veces  
Nunca

**2.- ¿Señor entrenador da preferencia en entrenamiento de los fundamentos técnicos utiliza el método de repetición?**

Siempre                                      Casi siempre                                      A veces  
Nunca

**3.- ¿Realiza en las sesiones un entrenamiento modelado de acuerdo a las necesidades de sus deportistas?**

Siempre                                      Casi siempre                                      A veces  
Nunca

**4.- ¿Cree usted que el método Continuo Intensivo es un método apropiado para el entrenamiento del futbol en particular?**

Siempre                                      Casi siempre                                      A veces  
Nunca

**5.- ¿Explica a sus deportistas la importancia de realizar un entrenamiento progresivo en una sesión de trabajo?**

Siempre                                      Casi siempre                                      A veces  
Nunca

**6.- ¿Cree usted que la continuidad es un principio fundamental para un proceso de entrenamiento adecuado?**

Siempre                                      Casi siempre                                      A veces  
Nunca

**7.- ¿Señor entrenador utiliza el principio de la individualización al momento de aplicar cualquier método de entrenamiento?**

Siempre                                      Casi siempre                                      A veces  
Nunca

**8.- ¿Señor entrenador toma en cuenta el principio de la especificidad al momento de realizar los ejercicios?**

Siempre                                      Casi siempre                                      A veces  
Nunca

**9.- ¿señor entrenador para la sesión de entrenamiento implementa contenidos de tipo procedimentales?**

Siempre                                      Casi siempre                                      A veces  
Nunca

**10.- ¿señor entrenador realiza evaluación técnicas de sus deportistas luego de cada sesión de entrenamiento?**

Siempre                                      Casi siempre                                      A veces  
Nunca

**11.- 11.- ¿en la planificación en las diferentes etapas baria los objetivos específicos?**

Siempre                                      Casi siempre                                      A veces  
Nunca

Anexo (6) FICHAS DE OBSERVACIÓN

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA.**

**FECYT**

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**CARRERA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**FICHA DE OBSERVACIÓN**

Para mirar el nivel técnico que posee cada futbolista integrante de la categoría intermedia de las selecciones de los colegios de la ciudad de Ibarra sobre los fundamentos técnicos.

COLEGIO:

---

NOMBRE

DELDEPORTISTA:

---

FECHA:

---

	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
		<b>S</b>	<b>A</b>	
	<b>Dominio del balón</b>	<b>i</b>	<b>veces</b>	<b>o</b>
<b>1</b>	Dominio del balón con el pie derecho			
<b>2</b>	Dominio del balón con el pie izquierdo			
<b>3</b>	Dominio del balón alternado pie derecho e izquierdo			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
		<b>S</b>	<b>A</b>	
	<b>Conducción del balón</b>	<b>i</b>	<b>veces</b>	<b>o</b>
<b>1</b>	Conduce y desborda el balón con el pie derecho			
<b>2</b>	Conduce y desborda el balón con el pie izquierdo			
<b>3</b>	Conduce y engancha el balón alternando derecho e izquierdo			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
		<b>S</b>	<b>A</b>	
	<b>Cabeceo del balón</b>	<b>i</b>	<b>veces</b>	<b>o</b>

1	Dominio del balón con el pie derecho			
2	Dominio del balón con el pie izquierdo			
3	Dominio del balón alternado pie derecho e izquierdo			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
	<b>Dominio del balón</b>	<b>i</b>	<b>S</b> <b>A</b> <b>veces</b>	<b>o</b>
1	Cabecea con los parietales derecho e izquierdo			
2	Cabecea con la parte frontal			
3	Cabecea elevado y al piso			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
	<b>Regates del balón</b>	<b>i</b>	<b>S</b> <b>A</b> <b>veces</b>	<b>o</b>
1	Supera al rival sin una acción previa			
2	Realiza una finta o más previo al superar al rival			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
	<b>Tiro del balón</b>	<b>i</b>	<b>S</b> <b>A</b> <b>veces</b>	<b>o</b>
1	Tiro del balón con el pie derecho			
2	Tiro del balón con el pie izquierdo			
3	Realiza el tiro con potencia			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
	<b>Pase del balón</b>	<b>i</b>	<b>S</b> <b>A</b> <b>veces</b>	<b>o</b>
1	Pase del balón con el borde interno del pie derecho			
2	Pase del balón con el borde interno del pie izquierdo			
3	Pase del balón con el borde externo del pie derecho			
4	Pase del balón con el borde externo del pie izquierdo			
5	Pase del balón con el empeine del pie derecho			
6	Pase del balón con el empeine del pie izquierdo			
	<b>Indicadores de la practica</b>	<b>Evaluación</b>		
	<b>Recepción del balón</b>	<b>i</b>	<b>S</b> <b>A</b> <b>veces</b>	<b>o</b>
1	Recepta y controla el balón con el pie derecho			
2	Recepta y controla el balón con el pie izquierdo			
3	Recepta y controla con el muslo			

4	Recepta y controla con el pecho			
---	---------------------------------	--	--	--

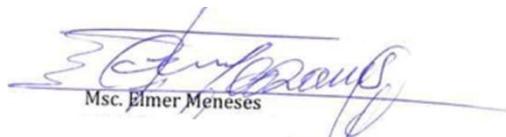
## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

En mi calidad de Director de Tesis de Grado de la especialidad de Entrenamiento Deportivo, nombrado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte.

### CERTIFICO

Que he analizado el trabajo de Grado cuyo título es: **“ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA DE LAS SELECCIONES DE LOS COLEGIOS ATAHUALPA, TEODORA GÓMEZ DE LA TORRE, VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA, UNIVERSITARIO, SÁNCHEZ Y CIFUENTES Y YAHUARCOCHA DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013 Y PROPUESTA ALTERNATIVA”** presentado por el señor egresado, Edgar Arturo Túquerres Carlosama, como requisito previo para optar el título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo, considero que el presente informe de investigación reúne todos los requisitos para ser sometido a la evaluación del Jurado Examinador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad designe.

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



Msc. Elmer Meneses

C.I. 040075407-3



**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:	100320913-5		
APELLIDOS Y NOMBRES:	TÚQUERRES CARLOSAMA EDGAR ARTURO		
DIRECCIÓN:	NARANJITO CARANQUI		
EMAIL:	edgartuquerez@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0991980873

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA DE LAS SELECCIONES DE LOS COLEGIOS ATAHUALPA, TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE, VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA, UNIVERSITARIO, SÁNCHEZ Y CIFUENTES Y YAHUARCOCHA DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013 Y PROPUESTA ALTERNATIVA"
AUTOR (ES):	TÚQUERRES CARLOSAMA EDGAR ARTURO
FECHA: AAAAMMDD	2013-12-23
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Elmer Meneses

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

Yo, TÚQUERRES CARLOSAMA EDGAR ARTURO, con cédula de identidad Nro. 100320913-5, en calidad de autor y titular 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 manifiesta 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 el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 24 días del mes de Enero del 2014

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: TÚQUERRES CARLOSAMA EDGAR ARTURO  
C.C.: 100320913-5

ACEPTACIÓN:

(Firma) 

Nombre: Ing. Bethy Chávez  
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

Facultado por resolución de Consejo Universitario \_\_\_\_\_



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, TÚQUERRES CARLOSAMA EDGAR ARTURO, con cédula de identidad Nro. 100320913-5, 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 de la obra o trabajo de grado denominado: "ESTUDIO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEL FÚTBOL DE LA CATEGORÍA INTERMEDIA DE LAS SELECCIONES DE LOS COLEGIOS ATAHUALPA, TEODORO GÓMEZ DE LA TORRE, VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA, UNIVERSITARIO, SÁNCHEZ Y CIFUENTES Y YAHUARCOCHA DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012-2013 Y PROPUESTA ALTERNATIVA" que ha sido desarrollado 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.

(Firma).....  
Nombre: TÚQUERRES CARLOSAMA EDGAR ARTURO  
Cédula: 100320913-5

Ibarra, a los 24 días del mes de Enero del 2014



*Unidad Educativa*  
**"YAHUARCOCHA"**

Calle Guayas 3-10 e Isla Fernandina Teléfono 06-2546 308 IBARRA-ECUADOR

Noviembre 26 de 2013  
Oficio No. 253-R- UEY  
**ASUNTO: APLICACIÓN DE ENCUESTAS**

Magíster  
Vicente Yandun  
**COORDINADOR DE LA CARRERA  
DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**  
Ciudad

De nuestra consideración:

El presente tiene por objeto informar a usted que de acuerdo al pedido solicitado por el Señor **EDGAR ARTURO TUQUERRES CARLOSAMA**, estudiante del octavo semestre de la especialidad de Entrenamiento Deportivo de la FECYT, aplicó las encuestas y realizó las fichas de observación que requiere para la ejecución del Proyecto de investigación que está realizando.

Cabe señalar que esta actividad la efectuó bajo la supervisión del Lic. Miguel Albuja León Docente del Área de Cultura Física.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,  
**ESTUDIO, DIGNIDAD Y TRABAJO**

Mgs. Julio Velepordillo  
**RECTOR**





**UNIDAD EDUCATIVA "ATAHUALPA"**  
**DEPARTAMENTO DE INSPECCION**

Ibarra, 28 de noviembre del 2013

**LIC. GERMÁN FARINANGO**  
**INSPECTOR GENERAL**

**CERTIFICO QUE:**

El señor EDGAR ARTURO TÚQUERRES CARLOSAMA con cédula de ciudadanía N° 10003209135, estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad técnica del Norte, realizó las fichas de observación y aplicó encuestas en este plantel para la elaboración de su tesis de grado.

Es todo cuanto puedo certificar.



  
Lic. Germán Farinango  
INSPECTOR GENERAL

---

Dirección Avda. Atahualpa y Río Tiputini 5-63  
Teléfono 2650428-2650379  
[www.colegio.atahualpa@yahoo.com](http://www.colegio.atahualpa@yahoo.com)



barra,

Miércoles 04 de Diciembre del 2013 Año lectivo: 2013-2014

### CERTIFICADO

SE CERTIFICA QUE EL SR. EDGAR ARTURO TUQUERRES CARLOZAMA REALIZO UNOS TEST FISICOS A LOS ALUMNOS DE 10° C DE BASICA, CON EL PERMISO DEL PROFESOR DE LA HORA CLASE.

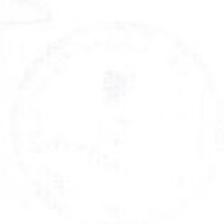
ES TODO CUANTO PUEDO CERTIFICAR PARA LOS FINES CONGIGUIENTES.

ATENTAMENTE.

  
LIC. SEGUNDO MINA

DOCENTE

  
LIC. PABLO FERRER  
DIRECTOR





*Unidad Educativa Fiscal Experimental*  
**"TEODORO GOMEZ DE LA TORRE"**

Fecha: 2012-12-05  
Asunto: Certificación

El suscrito Rector (E) de la Institución en legal forma:

**CERTIFICA**

**QUE:** atendiendo la solicitud de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología Programas Semipresenciales, este Rectorado concede la respectiva autorización al señor **EDGAR ARTURO TÚQUERREZ CARLOSAMA**, estudiante de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo, para que pueda realizar en este establecimiento la aplicación de encuestas y fichas de observación como parte de su trabajo de grado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Lic. Patricio Rodríguez  
**RECTOR (E)**



*Pasa*