



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LOS MÉTODOS UTILIZADOS POR LOS ENTRENADORES PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LOS DEPORTISTAS DE LAS CATEGORÍAS SUB 8 Y SUB 10 DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA TOMÁS MORO DE LA CIUDAD DE QUITO. AÑO 2015-2016.”

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

AUTOR:

Héctor Aníbal Arce Gudiño.

DIRECTOR:

MSc. Stalin Salas.

Ibarra, 2016

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director de Trabajo de Grado del siguiente tema: “ESTUDIO DE LOS MÉTODOS UTILIZADOS POR LOS ENTRENADORES PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LOS DEPORTISTAS DE LAS CATEGORÍAS SUB 8 Y SUB 10 DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA TOMÁS MORO DE LA CIUDAD DE QUITO. AÑO 2015-2016”. Trabajo realizado por el señor: Héctor Arce, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

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

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



MSc. Stalin Salas

CI.1002405809

DEDICATORIA

A Dios por darme el regalo de la vida, la fuerza y la capacidad para emprender y culminar con satisfacción esta carrera profesional, y con todo mi cariño para las personas quienes me han apoyado y motivado durante todo este tiempo de preparación para alcanzar esta meta tan anhelada, a mis Padres, hermanos y a mi querida esposa por su apoyo permanente, y en especial para el motor de mi vida mi hijo Leandro gracias por estar en los momentos más difíciles a ellos mil gracias por haber compartido junto a mi esta experiencia maravillosa que vivirá eternamente en mi memoria y en mi corazón.

Héctor Arce

AGRADECIMIENTO

Cuando he alcanzado el objetivo anhelado, nace desde lo más íntimo de mi ser, sentimientos de profundo agradecimiento a mis maestros y maestras que han sido pilar fundamental a lo largo de mi formación profesional quienes generosamente han compartido experiencias y conocimientos y han sembrado en mí el deseo de superación, haciendo posible la culminación de esta etapa que estará al servicio de la niñez y de los más necesitados.

Agradezco a las autoridades de la Universidad Técnica del Norte, al personal administrativo en especial a nuestra querida amiga Marthita Vásquez y a todos los profesionales que forman parte de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, que gracias a sus valiosos conocimientos, paciencia y maravillosos consejos nos guiaron para poder cumplir con nuestros objetivos.

Mi reconocimiento al MSc. Stalin Salas Director de Trabajo de Grado, que con su don de gente, capacidad pedagógica y académica, en el campo científico deportivo me ha guiado hasta la culminación del presente Trabajo de Grado.

Héctor Arce



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Héctor Aníbal Arce Gudiño con cédula de identidad N° 171240114-8, manifiesto en 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 MÉTODOS UTILIZADOS POR LOS ENTRENADORES PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LOS DEPORTISTAS DE LAS CATEGORÍAS SUB 8 Y SUB 10 DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA TOMÁS MORO DE LA CIUDAD DE QUITO. AÑO 2015-2016”, que ha sido desarrollado para optar por el título de Licenciado en la Especialidad de 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: Héctor Aníbal Arce Gudiño

Cédula: 171240114-8

Ibarra, a los 05 días del mes de agosto del 2016.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

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: | 171240114-8 |
| APELLIDOS Y NOMBRES: | Héctor Aníbal Arce Gudiño |
| DIRECCIÓN: | Parroquia Calderón – Quito |
| EMAIL: | tocky-arce@hotmail.com |
| CELULAR: | 0998105411 |
| DATOS DE LA OBRA | |
| TÍTULO: | “ESTUDIO DE LOS MÉTODOS UTILIZADOS POR LOS ENTRENADORES PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LOS DEPORTISTAS DE LAS CATEGORÍAS SUB 8 Y SUB 10 DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA TOMÁS MORO DE LA CIUDAD DE QUITO. AÑO 2015-2016” |
| FECHA: | 2016 |
| PROGRAMA: | PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO |
| TÍTULO POR EL QUE OPTA: | Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo |
| ASESOR/ DIRECTOR: | MSc. Stalin Salas |

AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Héctor Aníbal Arce Gudiño con cédula de identidad N° 171240114-8, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago la 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.

CONSTANCIAS

Héctor Arce manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar los derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asumo 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 05 días del mes de agosto del 2016.

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Héctor Aníbal Arce

Cédula: 171240114-8

Facultado por resolución de Consejo Universitario.....

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---|------|
| PORTADA | |
| ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR | ii |
| DEDICATORIA | iii |
| AGRADECIMIENTO | iv |
| CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR..... | v |
| AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN | vi |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS | viii |
| ÍNDICE DE CUADROS | xii |
| ÍNDICE DE GRÁFICOS | xiii |
| RESUMEN..... | xiv |
| SUMMARY | xv |
| INTRODUCCIÓN..... | xvi |
| | |
| CAPÍTULO I..... | 18 |
| 1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 18 |
| 1.1 Antecedentes..... | 18 |
| 1.2. Planteamiento del Problema | 20 |
| 1.3. Formulación del Problema | 22 |
| 1.4. Delimitación del Problema | 22 |
| 1.4.1 Unidades de observación..... | 22 |
| 1.4.2 Delimitación espacial..... | 23 |
| 1.4.3 Delimitación temporal..... | 23 |
| 1.5. Objetivos..... | 23 |
| 1.5.1. Objetivo general..... | 23 |
| 1.5.2. Objetivos específicos | 23 |
| 1.6 Justificación | 24 |
| 1.7 Factibilidad | 24 |
| | |
| CAPÍTULO II..... | 26 |
| 2. MARCO TEÓRICO..... | 26 |

| | |
|--|----|
| 2.1. Fundamentación Teórica | 26 |
| 2.1.1. Fundamentación Epistemológica | 27 |
| 2.1.2. Fundamentación Filosófica | 28 |
| 2.1.3. Fundamentación Sociológica | 29 |
| 2.1.4. Fundamentación Psicológica | 30 |
| 2.1.5. Fundamentación Pedagógica | 31 |
| 2.1.6. Fundamentación Axiológica | 32 |
| 2.1.7. Fundamentación Educativa..... | 34 |
| 2.1.8. Métodos y medios para el mejoramiento de la velocidad | 35 |
| 2.1.8.1 El Método de Repeticiones | 36 |
| 2.1.8.2 Método de los juegos simplificados..... | 37 |
| 2.1.8.3 Observación educativa del juego | 41 |
| 2.1.8.4 Juegos de reacción y juegos de persecución..... | 44 |
| 2.1.8.5 La competencia como método | 45 |
| 2.1.8.6 Métodos para el desarrollo de reacciones simples..... | 48 |
| 2.1.8.7 Métodos para el desarrollo de reacciones complejas..... | 50 |
| 2.1.8.7.1 Tipos de estímulos que desencadenan la rapidez de reacción .51 | |
| 2.1.9. El niño y la capacidad de velocidad | 52 |
| 2.1.9.1 La velocidad..... | 52 |
| 2.1.9.2 Velocidad de reacción..... | 56 |
| 2.1.9.3 Tipos de velocidad de reacción..... | 60 |
| 2.1.10. Entrenamiento de velocidad de reacción en el fútbol | 62 |
| 2.1.11. Test de Reacción | 64 |
| 2.2. Posicionamiento Teórico Personal..... | 65 |
| 2.3 Glosario de Términos..... | 66 |
| 2.4 Interrogantes de Investigación | 70 |
| 2.5 Matriz Categorical..... | 71 |
| | |
| CAPÍTULO III..... | 72 |
| 3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN..... | 72 |
| 3.1. Tipo de Investigación | 72 |
| 3.2. Métodos Teóricos | 73 |

| | |
|---|-----|
| 3.3. Técnicas e Instrumentos | 74 |
| 3.4. Población | 74 |
| 3.5. Muestra | 74 |
| CAPÍTULO IV | 75 |
| 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS..... | 75 |
| 4.1. Encuesta Aplicada a Entrenadores y Monitores de Fútbol | 75 |
| 4.2. Valoración de Test de Reacción | 89 |
| CAPÍTULO V | 91 |
| 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 91 |
| 5.1. Conclusiones | 91 |
| 5.2. Recomendaciones | 92 |
| 5.3. Respuestas a las interrogantes de investigación | 92 |
| CAPÍTULO VI | 95 |
| LA PROPUESTA ALTERNATIVA | 95 |
| 6.1. Título de la Propuesta | 95 |
| 6.2. Justificación e Importancia | 95 |
| 6.3. Fundamentación | 96 |
| 6.3.1. La Velocidad de reacción | 96 |
| 6.3.2. Los Juegos y la velocidad en los niños | 99 |
| 6.3.3. Velocidad en el fútbol..... | 101 |
| 6.3.4. El Método del juego en el fútbol infantil | 103 |
| 6.3.5. La guía metodológica..... | 105 |
| 6.4. Objetivos..... | 105 |
| 6.4.1. Objetivo general..... | 105 |
| 6.4.2. Objetivos específicos | 106 |
| 6.5. Ubicación Sectorial y Física | 106 |
| 6.6. Desarrollo de la Propuesta..... | 107 |
| 6.7. Impactos | 145 |
| 6.8. Difusión..... | 146 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 147 |

| | |
|--|-----|
| ANEXOS | 151 |
| Anexo N° 1. Árbol de Problemas | 152 |
| Anexo N° 2. Matriz de Coherencia | 153 |
| Anexo N° 3. Matriz Categorical..... | 154 |
| Anexo N°4. Encuesta..... | 155 |
| Anexo N° 5. Test de Reacción | 158 |

ÍNDICE DE CUADROS

| | |
|--|----|
| Cuadro N° 1: Test de reacción..... | 65 |
| Cuadro N° 2: Cuadro Poblacional | 74 |
| Cuadro N° 3: Nivel de conocimientos de métodos para velocidad | 76 |
| Cuadro N° 4: Métodos aplicados que incide en la velocidad de reacción..... | 77 |
| Cuadro N° 5: Métodos para desarrollar reacciones simples..... | 78 |
| Cuadro N° 6: Tipos de velocidad de reacción más importante | 79 |
| Cuadro N° 7: Medios para el desarrollo de la velocidad de reacción..... | 80 |
| Cuadro N° 8: Importante de la velocidad en la iniciación deportiva I | 81 |
| Cuadro N° 9: La velocidad de los sentidos auditivo, visual y táctil. | 82 |
| Cuadro N° 10: Test que ayudo a mejorar la velocidad de reacción | 83 |
| Cuadro N° 11: Mejoramiento de la velocidad en los niños a través:..... | 84 |
| Cuadro N° 12: Grado de importancia para desarrollo de reacciones..... | 85 |
| Cuadro N° 13: Métodos de entrenamiento en el fútbol..... | 86 |
| Cuadro N° 14: Evolución y mejoramiento de velocidad y técnica | 87 |
| Cuadro N° 15: Documento-guía para el mejoramiento de la velocidad ... | 88 |
| Cuadro N° 16: Test de Reacción en niños de 8 a 9 años..... | 89 |
| Cuadro N° 17: Test de reacción - Mejor tiempo entre dos intentos. | 90 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| Gráfico N° 1: Nivel de conocimiento sobre métodos para la velocidad..... | 76 |
| Gráfico N° 2: Métodos aplicados en la velocidad de reacción | 77 |
| Gráfico N° 3: Métodos para desarrollar reacciones simples | 78 |
| Gráfico N° 4: Tipos de velocidad de reacción más importante | 79 |
| Gráfico N° 5: Medios para el desarrollo de la velocidad de reacción..... | 80 |
| Gráfico N° 6: Importante de la velocidad en la iniciación deportiva | 81 |
| Gráfico N° 7: La velocidad de los sentidos auditivo, visual y táctil..... | 82 |
| Gráfico N° 8: Test que ayudo a mejorar la velocidad de reacción | 83 |
| Gráfico N° 9: Mejoramiento de la velocidad en los niños a través:..... | 84 |
| Gráfico N° 10: Grado de importancia para desarrollo de reacciones..... | 85 |
| Gráfico N° 11: Métodos de entrenamiento en el fútbol | 86 |
| Gráfico N° 12: Evolución y mejoramiento de la velocidad y técnica | 87 |
| Gráfico N° 13: Documento - guía para el mejoramiento de la velocidad .. | 88 |
| Gráfico N° 14: Test de reacción en niños de 8 a 9 años | 89 |
| Gráfico N° 15: Test de reacción - Mejor tiempo entre dos intentos. | 90 |

RESUMEN

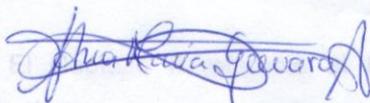
El desarrollo del trabajo investigativo tuvo como propósito determinar los fundamentos teórico-técnicos sobre métodos y medios para el mejoramiento de la velocidad de reacción que orientan y aplican los entrenadores en cada sesión de entrenamiento en los pequeños deportistas de 8 a 10 años de edad que practican fútbol de iniciación en la unidad educativa Tomás Moro, se planteó como objetivos: diagnosticar el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores sobre los métodos de entrenamiento. Identificar los medios, tipos de estímulos y test que aplican los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad de reacción en niños de las categorías sub 8 y sub 10. La fundamentación teórica pasa por una amplia revisión bibliográfica relacionada con los métodos y medios de entrenamiento, test y juegos de velocidad de reacción para la iniciación deportiva del fútbol. La metodología se enmarca en la modalidad de investigación de campo, de tipo descriptivo, bibliográfica, con una propuesta de solución, acorde con el tipo y diseño, combina las investigaciones cuantitativa y cualitativa, es una investigación no experimental, porque no se manipularon variables y los datos fueron tomados en un solo momento a los entrenadores, monitores y profesores de educación física a los cuales se les aplicó una encuesta sencilla que permitió determinar el dominio y conocimientos que poseen los entrenadores sobre dicha problemática, por los resultados se puede evidenciar que existe un bajo nivel del dominio de los conocimientos teórico-prácticos sobre procesos pedagógico-didácticos de los entrenadores que se encuentran a cargo de las categorías sub 8 y sub 10 de fútbol de iniciación, estos no orientan el mejoramiento de la capacidad de velocidad de reacción en la iniciación deportiva del fútbol infantil; se profundiza la problemática cuando los test y sus resultados evidencian un deficiente mejoramiento de la capacidad de velocidad de reacción. Se considera oportuno una propuesta factible: guía metodológica alternativa para el mejoramiento de la velocidad orientada a los entrenadores de fútbol de las categorías menores sub 8 y sub 10 de fútbol de la Unidad Educativa Tomás Moro. La socialización refleja el interés que tienen los involucrados por utilizar la propuesta.

Palabras claves-descriptores: métodos, el juego, metodología del entrenamiento, velocidad de reacción y fútbol infantil.

SUMMARY

The research work was to determine the theoretical and technical foundations about methods and ways for improving the reaction rate that guide and apply coaches in each training session in young athletes from 8 to 10 years old who practice beginning soccer in Unidad Educativa Tomas Moro, it was proposed as objectives: to diagnose the level of theoretical and practical knowledge possessed by coaches about the training methods. Identify the techniques, types of stimulation and test applied by the coaches to improve the reaction rate in children of the sub 8 and sub 10 categories. The theoretical framework is supported by an extensive bibliographic review related to proper training methods for the development and improvement of coordination capacities, tests and games reaction rate as well, and the soccer initiation; the methodology is framed in a field research, descriptive, bibliographic, and propositive according to the type and design. The research work corresponds to a combination of quantitative and qualitative research, it is a non-experimental research, because there were not manipulated variables and data as taken at one time to coaches, trainers and physical education teachers which were evaluated through a simple survey that allowed us to measure the level of knowledge possessed by coaches, the results can show that there is a low level of mastery of theoretical and practical knowledge on teaching-learning processes of coaches who are in charge of the sub 8 and sub 10 soccer initial categories improving the capacity of reaction rate in the children's soccer initiation; the problem deepens when the test and its results shows poor capacity enhancement of the reaction rate. Starting from this a feasible proposal arises: alternative methodological guide to improve speed oriented to soccer coaches of sub 10 and sub 8 in soccer categories in Unidad Educativa Tomas Moro. The proposal is widely accepted and will be socialized in different events.

Keywords-Descriptors: Methods, The Game, Training methodology, Reaction speed and infant soccer.



INTRODUCCIÓN

La investigación incide básicamente en alcanzar las finalidades de orden educativo que plantea el propio entrenamiento deportivo, procura establecer el manejo y dominio de los métodos, el juego como un medio didáctico; además, de evaluar la capacidad de velocidad de reacción de los pequeños deportistas de la Unidad Educativa Tomas Moro que practican fútbol. Se considera los procesos pedagógicos y didácticos pertinentes en la iniciación deportiva del fútbol infantil.

La aplicación de procesos metodológicos en el entrenamiento del fútbol infantil tiene gran importancia dentro de la preparación; no es menos cierto que la velocidad en el deporte se constituye en la base de una correcta ejecución de las acciones técnico-tácticas en situaciones tan cambiantes como las del juego de fútbol.

Se intenta instaurar la relación de los procesos del entrenamiento deportivo infantil y los elementos pedagógicos y didácticos en el mejoramiento de la velocidad y la práctica de los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

En el Capítulo I del Problema, se trata de manera contextualizada, el problema de los métodos y el mejoramiento de la velocidad en los niños de 8 a 10 años de edad. Se formula de forma clara y precisa los objetivos generales y específicos; la justificación del por qué se escogió el tema, los beneficios que traerá y la factibilidad.

El Capítulo II referente al Marco Teórico, argumenta de manera científica y con un enfoque alternativo los métodos y procesos pedagógicos y didácticos que orientan el tratamiento de la velocidad y sus manifestaciones en la práctica del fútbol. Esto permitió reconocer de mejor manera las variables, sus características y extensión. También, constan las preguntas directrices.

En el Capítulo III se refiere a la Metodología de trabajo, la cual establece el tipo y diseño de la investigación; se presenta, de manera detallada la población y muestra con la que se va a realizar el diagnóstico; al igual, que las técnicas o instrumentos que se va a emplear para la adquisición de datos.

El Capítulo IV se basa en el Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos a través del cuestionario a entrenadores con respecto a los conocimientos teórico-prácticos que poseen y los test relacionados a medir la velocidad de reacción en los niños deportistas. Para el análisis e interpretación de resultados se utilizaron gráficos y tablas que permitieron una visualización concreta de estos datos recopilados.

El Capítulo V trata de las Conclusiones y Recomendaciones, estas presentan una síntesis de cómo se encuentran los entrenadores en relación a los procesos, la evaluación de la capacidad de velocidad y los elementos didácticos que intervienen en el fútbol infantil; en base, a los resultados se establecen diferentes recomendaciones a los sujetos de estudio y organismos deportivos involucrados, para que ayuden a mejorar los aspectos en los que se presentaron inconvenientes.

El Capítulo VI, la Propuesta presenta su respectiva justificación acompañada del sustento científico pertinencia, objetivos, ubicación sectorial y física; además, del desarrollo efectivo de la Propuesta: Guía metodológica alternativa para el mejoramiento de la velocidad de reacción en los niños de las categorías sub 8 y sub 10 que practican futbol de iniciación en la Unidad Educativa Tomás Moro.

Al final del documento se marca la Bibliografía y Anexos respectivo

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Varios autores durante muchos años en su labor con niños y jóvenes que se inician en la práctica deportiva, recalcan que el fútbol ha sido ampliamente divulgado, pero es lamentable que su entrenamiento se ha limitado a una forma monótona, lo que conlleva a la pérdida o desinterés de los participantes.

Diversas organizaciones o unidades educativas, tienen el propósito de encaminar a las nuevas generaciones hacia el máximo aprovechamiento de sus potencialidades, no sólo cognitivas o psicomotriz, sino social y emocional que enriquezca su vida familiar y faciliten el desarrollo pleno de las diversas potencialidades, respetando las individualidades y cultivando el trabajo en equipo.

Los métodos y sistemas de entrenamiento han ido evolucionando hasta hoy día por la importancia que tiene la preparación física, técnica en los deportistas para el logro de un buen rendimiento deportivo. El entrenador debe conocer las necesidades, capacidades y posibilidades del deportista, así como también que tipo de capacidades físicas se debe trabajar con los niños en un determinado periodo y edad. Esto permitirá plantear una metodología adecuada a los entrenamientos que busquen el desarrollo armónico de sus habilidades motoras deportivas.

Por lo dicho anteriormente es necesario un estudio de los métodos de entrenamiento y cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, y cuáles son aplicables a estas edades, en definitiva, conocer

la repercusión de las actividades físico deportivo en el organismo de los niños, y cuáles son los factores que influyen en el nivel de los deportistas de las categorías sub 8 y 10 de fútbol de la Unidad Educativa Tomas Moro.

El adecuado desarrollo y acondicionamiento físico en el fútbol va a contribuir en el desarrollo integral de los deportistas, y por ende mejorar la salud y obtener un futuro deportivo mucho más fructífero.

En ese contexto, la práctica del fútbol escolar ofrece múltiples acciones para la actividad física, permite examinar, revelar y aprender como desplazarse en su entorno, liberar energías y desarrollar sus capacidades físicas.

Este estudio se realiza con el fin de integrar los procesos metodológicos para el mejoramiento de la velocidad de reacción y el entrenamiento del fútbol infantil.

La aplicación de los métodos en los procesos metodológicos de la velocidad de reacción se constituye en una herramienta fundamental para el entrenamiento de cualquier destreza deportiva es por ello que se deben considerar como una unidad fundamental.

Es importante crear nuevos medios para el entrenamiento de esta capacidad física que es determinante en varias disciplinas deportivas, especialmente en los grupos deportivos que están iniciando en ella, necesitan una correcta formación e incentivación para continuar esta práctica deportiva, y que puedan desarrollar con plenitud sus capacidades físicas.

En las fases sensibles lo que se trata es buscar un máximo aprovechamiento de sus potencialidades, cognitivas, afectivas y

psicomotrices, y el fútbol escolar es una muy buena opción para los chicos para poder desarrollar sus capacidades físicas coordinativas. Es en la infancia que se comienza a aprender y desarrollar habilidades específicas; por lo que se puede plantear que cuanto antes se inicie en un deporte determinado, mayor posibilidad tendrá de desarrollar sus habilidades motrices; el fin es conseguir la máxima eficiencia.

Todas estas consideraciones son de gran relevancia para tratar en lo posible una de las tantas problemáticas, es allí donde se pretende mediante el estudio proporcionar al fútbol de iniciación, un conjunto de procesos metodológicos de la velocidad de reacción dirigido a los entrenadores con el objeto que implementen nuevas estrategias y despierten la creatividad y el interés y amor en los niños por la práctica de este deporte.

1.2. Planteamiento del Problema

En las últimas décadas se ha ido incorporando en las instituciones educativas los diferentes niveles y categorías para la práctica del fútbol tanto de niños y niñas. En el contexto proliferan escuelas formativas de fútbol con personal poco capacitado, que no ha podido estructurar un trabajo científico y pedagógico; no saben, que trabajar o que metodología utilizar en el proceso de desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del fútbol infantil.

Varias son las causas para el problema planteado: entrenadores que no se preocupan por capacitarse y perfeccionarse sobre aspectos tan importantes que presenta la iniciación deportiva del fútbol moderno.

Profesionales con conocimientos desactualizado sobre los métodos y procesos metodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas; particularmente, de la capacidad de velocidad de reacción. No valoran la

importancia que esta presenta en el juego del futbol y peor aplican test que permitan ir valorando de forma continua el proceso. No manejan las herramientas pedagógicas y didácticas esenciales, no se trabaja en forma creativa y lúdica; solamente, se procura el reconocimiento inmediato a través de los campeonatos y torneos sin los debidos procesos.

La falta de interés por parte de los entrenadores hacia el mejoramiento de la velocidad de reacción ha llevado a que este tipo de capacidad no se la tome mucho en cuenta en las distintas planificaciones que realizan; y, mucho menos que la pueden entrenar mediante procesos metodológicos de forma recreativa para que los niños valoren los beneficios a lo largo del entrenamiento y práctica del fútbol.

Utilizan procesos metodológicos tradicionales que no contribuyen al mejoramiento de las capacidades físicas y técnicas del niño deportista. Muchas veces se ha observado que las actividades escolares y horarios dificultan el entrenamiento del fútbol, siendo este el principal problema para que los niños no asistan normalmente a las sesiones de entrenamiento y que en muchos casos deserten de la práctica del fútbol.

Como consecuencias inmediatas se observa: Bajo nivel técnico y de rendimiento en los niños deportistas, inadecuado tratamiento de las actividades lúdicas y de los juegos como medios para el mejoramiento de la velocidad de reacción.

Además, se evidencia una separación en el factor físico y técnico del niño que juega fútbol, lo que provoca un limitado desarrollo de habilidades y destrezas físico-técnicas y deportivas.

Se pretende alcanzar resultados inmediatos sin los debidos conocimientos, se ha dejado de lado la masificación y la iniciación

deportiva en las edades propicias, por lo que los niños son simples ejecutores de ejercicios y técnicas competitivas.

Una vez detectadas las causas, se ha creído necesario aplicar los conocimientos recibidos en la carrera de Entrenamiento Deportivo realizando un monitoreo y análisis de cómo se realizan las actividades deportivas especialmente de la práctica del fútbol, para descartar cualquier duda sobre la aplicación de una metodología idónea para procesos metodológicos de la velocidad de reacción en edades tempranas.

La investigación determinó la función de los procesos metodológicos de la velocidad de reacción enlazando las formas tradicionales de dicha disciplina con las tendencias pedagógicas innovadoras en el entrenamiento del fútbol infantil.

1.3. Formulación del Problema

¿Cuáles son los métodos utilizados por los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad de reacción en los deportistas de las categorías sub 8 y sub 10 de fútbol de la Unidad Educativa Tomás Moro de la ciudad de Quito? Año 2015-2016.

1.4. Delimitación del Problema

1.4.1 Unidades de observación

Niñas y niños, entrenadores y profesores de la Unidad Educativa Tomás Moro de la ciudad de Quito

1.4.2 Delimitación espacial

Unidad Educativa Tomás Moro de la ciudad de Quito.

1.4.3 Delimitación temporal

Esta investigación se desarrolló en el año 2015-2016.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar los métodos utilizados por los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad de reacción en los deportistas de las categorías sub 8 y sub 10 de fútbol de la Unidad Educativa Tomás Moro de la ciudad de Quito. Año 2015-2016

1.5.2. Objetivos específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores sobre métodos y medios para el mejoramiento de la velocidad de reacción simple y compleja en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Tomas Moro.
- Valorar la velocidad de reacción, en niños de 8 a 10 años que practican fútbol en la Unidad Educativa Tomás Moro.
- Elaborar una propuesta alternativa para el mejoramiento de la velocidad de reacción orientada a los niños de la categoría sub 8 y sub 10 que practican futbol de iniciación.

1.6 Justificación

El trabajo de grado, permitió determinar la importancia que dan los entrenadores al dominio y aplicación de los métodos y medios para el mejoramiento de la velocidad de reacción en los niños de 8 a 10 años. Además, establecer que instrumentos pedagógicos y didácticos utilizan para relacionar a los elementos que intervienen en el fútbol de iniciación.

El aporte permitió, mejorar los conocimientos teóricos-prácticos de los entrenadores, sobre los procesos metodológicos de la velocidad de reacción como una capacidad importante que incide en la iniciación deportiva del fútbol. Los beneficiarios directos son los niños deportistas, entrenadores y profesores de los clubes de fútbol de la institución, puesto que podrán mejorar el proceso de Iniciación deportiva con bases pedagógicas y científicas.

Contribuye a mejorar los conocimientos teóricos-prácticos de los entrenadores, con respecto a la utilización de procesos metodológicos de la velocidad de reacción como capacidad importante en la iniciación deportiva del fútbol. Los beneficiarios directos son los niños deportistas, entrenadores y profesores de los clubes de fútbol de la institución, puesto que podrán mejorar competencias motrices, competencias en conocimiento e interacción con el mundo físico y la práctica del fútbol.

1.7 Factibilidad

La ejecución de la investigación es factible, se contó con el apoyo de los directivos de la institución educativa, además, del apoyo decidido de los entrenadores y profesores del área para realizar el estudio y aplicar las encuestas respectivas y los test pertinentes a los niños sujetos de estudio.

Se sumó la predisposición de los niños-deportistas que son la unidad de análisis y fin de la propuesta de solución. Existieron los implementos necesarios y presupuesto para llevar a efecto la investigación y la propuesta alternativa. Esta propuesta incide básicamente en el orden educativo y formativo del deporte infantil.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Teórica

Cuanta más profundidad se dé a los estudios relacionados con la capacidad de velocidad y particularmente a los métodos que se utilizan o emplean los entrenadores deportivos para el desarrollo de la velocidad de reacción en los niños, permitirá perfeccionar las habilidades motrices relacionadas y consolidar la adaptación de las estructuras temporales y espaciales para la práctica del fútbol infantil.

Las carencias y déficit de competencias motrices en las edades de 8 a 10 años, son decisivas para el rendimiento deportivo posterior, limitan de forma comprobada el rendimiento en la edad adulta.

Es transcendental desarrollar el ámbito motor proponiendo ejercicios y contenidos relacionados con: capacidades coordinativas a través de juegos, habilidades motrices básicas e iniciación a la práctica deportiva, valorar la capacidad de velocidad de reacción aplicando los test pertinentes. Los niños de esta edad se vuelven más fuertes y rápidos, con un continuo perfeccionamiento de su coordinación y mostrando placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas.

Su motricidad, fina y gruesa, en esta edad muestra todas las habilidades posibles, aunque algunas de ellas aún son ejecutadas con torpeza; sin embargo, es parte del proceso de aprendizaje motriz.

2.1.1. Fundamentación Epistemológica

Los entrenadores deportivos deben conocer cómo se orienta la construcción y producción del conocimiento en la actividad deportiva, particularmente determinar los fundamentos teóricos, los métodos adecuados para el desarrollo de la velocidad desde tempranas edades para mejorar significativamente esta capacidad, acorde a la edad y necesidad de los pequeños deportistas.

Teoría Constructivista

Brown, Lee. Ferrigno, Vance (2007) señalan que:

A diferencia de algunas habilidades deportivas, esprintar es una actividad natural en la que la mayoría de los atletas tienen experiencia (tanto si su forma es correcta como si no). A menudo, se centra la atención en perfeccionar la forma y corregir los defectos –al mismo tiempo que se evalúan y desarrollan las habilidades físicas del deportista– más que en enseñar nuevas técnicas. Ello puede suponer un gran reto, no obstante, dado que a menudo implica cambiar los hábitos adquiridos en cuanto a movimientos. (p.14)

Es importante destacar que la velocidad es un movimiento, es una habilidad motora y como tal, tiene una determinación genética. Puede considerarse que la velocidad, se expresa de cierta manera en la práctica deportiva del fútbol infantil.

No implica que un niño sea un experto en velocidad, sino que debe conocer su desempeño a partir de su desarrollo y competencias corporales, motrices, intelectuales y cognitivas, sobre manera debe concienciar y tener la capacidad de entender para que y porqué practica el fútbol.

2.1.2. Fundamentación Filosófica

Un enfoque globalizador, señala que la filosofía de la educación propicia el tratamiento acerca de la educabilidad del hombre y da respuestas a interrogantes ¿qué es educación? y ¿por qué se educa? Resulta importante evaluar la calidad de la educación a partir de identificar la naturaleza de las respuestas que los maestros, entrenadores les dan a esas interrogantes en teoría y en la práctica deportiva.

Teoría Educativa

Cuando la enseñanza se fundamenta en el papel activo, en la búsqueda y la resolución de los problemas motores, se abandona el sentimiento de ser competente, se anima la autorrealización y el reconocimiento de sí mismo y el funcionamiento del cuerpo humano, así como los efectos y beneficios para la salud del ejercicio físico y la adecuada alimentación, incorporando la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

Ureña, F. Ureña. N. (2010). “Se fundamenta en las prácticas de las mismas, con un soporte teórico, adecuado pero mínimo, que conllevará una plataforma de prácticas para niveles superiores que da un nivel más real del trabajo deportivo en los niños” (p.10). Los deportistas infantiles necesitan de una adecuada metodología educativa para entender y aprender; así cómo, porque y cuál es la dinámica de juego del fútbol con el sinnúmero de estrategias que garanticen el aprendizaje de este hermoso deporte en estas edades tempranas.

Dávila, M. (2012) menciona: “Creemos que es necesario enseñar a partir del concepto de, enseñar a jugar, que implica que los deportistas se apropien de la idea del juego, que se apoya en el manejo integral de las constantes y de la participación en la lógica funcional del mismo.” (p.26)

2.1.3. Fundamentación Sociológica

Es de vital importancia que los profesionales y personas que trabajan con niños en el deporte, sepan que el fútbol se constituye en una herramienta para la educación y la vida. Los aprendizajes deben ser duraderos, perdurables y que puedan ser transferidos y aplicables en todas sus actividades que se realiza como seres humanos, más allá del simple aprendizaje de la técnica del deporte, Hay que destacar que el niño es un ser social.

Teoría Socio Crítica

Los profesionales que realizan labores de enseñanza en el entrenamiento deportivo, tienen la posibilidad de analizar el desarrollo motor desde una perspectiva social en la que los sujetos relacionan sus características físicas y su capacidad de movimiento con las exigencias de las tareas motrices que tienen que realizar.

Ortiz Luis (2009)

La concepción socio cultural hace extensiva la noción maestra a cualquier otro guía o experto que mediatice o provea un tutelaje aún en situaciones de educación informal o extracurricular que propicie un aprendizaje guiado, propone la idea de la doble formación, al defender que toda función cognitiva aparece primero en el plano interpersonal y posteriormente reconstruye en el plano intrapersonal. (p10).

Es decir, se aprende en interacción con los demás y se produce el desarrollo cuando internamente se controla el proceso, integrando las nuevas competencias a la estructura cognitiva. El modelo sociocultural representa otra dimensión de la actividad física que se asocia al sistema de valores creados por la sociedad y la estructuración social en cada contexto específico.

2.1.4. Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Es importante reivindicar al juego como instrumento educativo, formativo y como objeto de estudio interdisciplinar. El entrenamiento de un joven jugador de fútbol, debe tener como objetivo adaptar el juego a la capacidad física e intelectual del niño.

Méndez, Antonio. Méndez Carlos (2008)

Los juegos son las manifestaciones más importantes de la motricidad humana: desde la consolidación de los primeros esquemas sensoriales, pasando por la capacidad de simbolización y representación y terminando en los procesos de socialización e integración. Podemos afirmar, que el juego desborda el marco estricto de la motricidad humana y solicita del sujeto protagonista procesos cognitivos, afectivos y de relación, y contribuye, por ello, de forma definitiva al desarrollo de la personalidad. (p.5)

La inteligencia, desde esta perspectiva, sería definida como capacidad adaptativa de los sujetos que colocan disposición acciones frente a fenómenos o sucesos ante los cuales se enfrentan.

Martínez, Lurdes (2008) considera que:

Se parte de que hay un conjunto de normas creencias y valores que constituyen el marco de referencia que da una identidad al centro; y este conjunto es aprendido y compartido por el grupo. La cultura escolar sobre el deporte provee a sus miembros de un marco referencial para interpretar los eventos y conductas para actuar de modo apropiado y aceptable a la situación, como conjunto de significados compartidos por los miembros. (p.20)

Los encargados del entrenamiento de los niños deberían ser entrenadores-educadores. Deber ser verdaderos pedagogos.

2.1.5. Fundamentación Pedagógica

El pensamiento de Vygotsky, concede un papel trascendental al entrenador, al considerarlo como el facilitador del desarrollo de estructuras mentales de nivel superior al deportista. Como seres biopsicosociales se necesita desarrollar estas dimensiones en el niño deportista; y, sobre todo alcanzar un ser humano íntegro, útil para la sociedad, mediante la práctica deportiva, esta así lo exige.

Teoría Naturalista

Con un ejemplo de lo posible e importante que puede ser el deporte educativo, en los procesos de enseñanza-aprendizaje, Dávila, M. (2012) señala: “No se trata de educar para el deporte, debemos educar a través de él. Buscar no un niño para cada deporte, sino un deporte para cada niño, que se practique más allá de la propia escuela, no por la obligación de aprenderlo, si no por el placer de jugarlo.” (p.33)

Como ejemplo de lo posible e importante que puede ser el deporte educativo, cuando el árbitro no solo saca la tarjeta amarilla, que advierte, y la tarjeta roja, que castiga, sino también la tarjeta verde, que premia al jugador que ayuda a un adversario caído, al que pide disculpas cuando golpea y al que reconoce una falta cometida.

Blázquez, D. (1986) citado por Méndez, A. Méndez C. (2008) Señala: “Más que un conjunto de técnicas, los deportes de equipo, son ante todo un juego” (p. 16). El citado autor en otras obras propone iniciar la práctica deportiva a través del propio juego y sostienen que los diversos gestos técnicos y los comportamientos tácticos pueden ser introducidos y asumidos a través de juegos.

Se debe tener muy claro que el juego en el niño es determinante, ya que el juego es una estrategia metodológica infalible para el desarrollo de sus habilidades y capacidades innatas en el ser humano, por medio del juego podemos lograr miles de cosas a diferencia de la metodología tradicional que se encuentra orientada únicamente al perfeccionamiento de la técnica, dejando de lado otras dimensiones que son importantes en la edad temprana de los chicos, causando en ellos desinterés y odio por el deporte

Particularmente en la esfera o dimensión moral, actúa como dinamizador y catalizador de las relaciones interpersonales y sociales a partir de la interiorización de esquemas de pensamiento en los cuales las nociones de justicia, verdad, castigo, estímulo, entre otras, se construyen dependiendo de las experiencias que tengan los niños deportistas; y, que lo mencionado les permita ser protagonistas del juego.

2.1.6. Fundamentación Axiológica

Un tema debatido a nivel educativo y que causa polémica en cómo educar en valores y quienes son los responsables; por una parte, se considera a la familia como los principales responsables y, por ello, los entrenadores suponen que no le corresponde esa función o, por el contrario, el gimnasio, la escuela deportiva asume esta responsabilidad de forma compartida con la familia.

Teoría de Valores

El deporte se constituye en un pilar importante; pues a través de su práctica se puedan desarrollar valores y actitudes; aspectos que le permitan al ser humano interactuar con sus pares y el medio de una manera positiva frente a varias situaciones y problemas. Es por eso que aparte de enseñar el fundamento técnico de cualquier deporte debemos

también enfocarnos y aprovechar este espacio para el desarrollo de valores importantes que le servirán al pequeño deportista para la vida.

Horts, Wein. (2007) plantea que: “En un fútbol actualmente competitivo y profesionalizado, interesarse por el juego de los niños, o ver sus evoluciones sobre un terreno de juego, resulta hartamente gratificante, esperanzador e ilusionante” (p.7).

El deporte en edad escolar debe adaptarse al contexto en el que está actuando, y es por lo que el enfoque educativo del deporte debe atender tales necesidades sociales, es decir, la promoción de valores.

(Ortíz, L. 2009)

Solo el fin el fin de la vida puede derivarse el de la educación; pero este fin de la vida no lo puede determinar con validez general la ética. Lo que el hombre sea y quiera solo lo sabe en el desarrollo se su ser a través de los siglos y nunca en su última palabra, nunca en conceptos en validez general, sino siempre solo en las experiencias vividas que surgen de lo profundo de su ser. (p.9)

Si la acción es la condición necesaria para que los valores se vayan tejiendo y afianzado, es lógico pensar que una de las tareas principales de los profesores de Educación física será planificar y escoger las situaciones motrices que desarrollen los valores pretendidos. Y que no solo desarrollen el musculo sino también la mente y las inteligencias múltiples del deportista, por lo tanto, su metodología y estrategias deben ir orientadas a que el deportista desarrolle su pensamiento y su rápida actuación a diferentes situaciones de juego que se le presenten al momento de estar practicando este deporte.

2.1.7. Fundamentación Educativa

Aprendizaje significativo

La experiencia ha enseñado que el ritmo de aprendizaje motor significativo crece en cantidad y calidad cuando viene de la mano de expertos entrenadores-docente.

Existe una concepción equivocada de un gran porcentaje de entrenadores y educadores que piensan que la actividad deportiva no es necesario conocer y aplicar en las planificaciones y en los procesos de enseñanza aprendizaje en los chicos; para dichos personajes, lo único y más importante es " tomen el balón jueguen", de esa manera los niños jamás lograrán adquirir aprendizajes significativos, perdurables que le permitan poder transferirlos a otros ámbitos que no sean los deportivos y que le pueda servir para la resolución de problemas de la vida cotidiana.

Horst, W. (2007), no se trata solo que: "el niño se acerque al juego del fútbol, sino que disfrute con su práctica al sensibilizar desde un inicio su capacidad creativa e intelectual en la manera de controlar, tocar y conducir el balón, y vaya complementando con el planteamiento de pequeños problemas que hay que resolver sobre la marcha" (p.7)

Ciertamente una actividad en apariencia tan simple y espontánea como el juego de fútbol, ha sido con frecuencia olvidada y a veces con menosprecio en relación a la capacidad de desarrollar verdaderos procesos de aprendizaje. Se ha distorsionado el rigor y la seriedad que deben acompañar a los procesos formativos y educativos en la preparación integral del pequeño deportista.

El experto Weineck, J (2011) señala, además: "que la velocidad motora es una capacidad psíquica, cognitiva, coordinativa y condicional, sometida a magnitudes de influjo genéticas, de aprendizaje y desarrollo.

Sensoriales-cognitiva-psíquicas, neuronales y músculo tendinosas.” (p.357).

Además, se relaciona en los contenidos con una variedad de actividades que conjugan y en los que destacan el juego, las actividades al aire libre, las carreras cortas y la expresión corporal como ejes fundamentales de sus propuestas de aprendizaje significativo.

2.1.8. Métodos y medios para el mejoramiento de la velocidad

Los contenidos y medios como parte de los métodos para el mejoramiento y desarrollo de la capacidad de velocidad, deben constituirse en transversales, y tal como lo señala Issurin, V. (2012) “Los métodos del entrenamiento son de vital importancia para la teoría y la práctica del entrenamiento. A pesar de la enorme variedad de combinaciones de ejercicios posibles.” (p.13).

La velocidad de reacción puede considerarse como la precursora de la rapidez. Es importante entonces para el entrenador de fútbol infantil, determinar la vía o el camino correcto para el logro y desarrollo de esta capacidad.

(Weineck, J. 2011)

La velocidad es el factor de rendimiento físico que con el paso de los años disminuye de forma más precoz y más pronunciada. Las capacidades parciales de la velocidad de percepción, de anticipación y de decisión, desempeñan un papel importante para la recepción y la elaboración de la información. Para la ejecución de la acción motora de forma adecuada a la situación son importantes la capacidad de reacción (como resultados de procesos de reconocimiento y análisis de la situación y procesos de situación), y la velocidad de movimiento/acción (con expresión de la velocidad motora). (p.358)

Para alcanzar las adaptaciones óptimas al trabajo de velocidad, es necesario que el estímulo aplicado sea lo más eficaz posible y para ello se debe individualizar al máximo la intensidad, la duración, frecuencia de la aplicación y modalidad del ejercicio, recomendado en el proceso del entrenamiento. Si se considera este como una sucesión de sesiones programadas, entonces son la duración del ejercicio y su intensidad las características más importantes en su diseño.

2.1.8.1 El Método de Repeticiones

Describe esfuerzos con intervalos de descanso lo suficientemente largos como para tener una recuperación completa (o casi completa), y ese método permite a los deportistas realizar entrenamientos que requieren una mayor intensidad. Por consiguiente, es adecuado para la simulación de diferentes tipos de pruebas y competiciones. Repetir el ejercicio con alta intensidad y poco volumen.

- La repetición como parte de la sistematización del aprendizaje de las acciones motoras.
- La estandarización.
- Repetir mientras el sistema nervioso esté excitado y sin fatiga.

Las repeticiones más largas provocan una fuerte demanda del componente aeróbico en las pruebas de resistencia, debido a que la velocidad de rendimiento se aproxima bastante a la velocidad de la prueba. Por otro lado, las repeticiones más cortas desarrollan el componente anaeróbico debido a que el deportista, a menudo, se somete a una deuda de oxígeno. (Vargas, 2007, p.56)

Se puede observar que, por medio de este método, se podrá realizar el desarrollo de las diferentes capacidades, y así buscar cumplir los objetivos establecidos para el desarrollo de las diferentes capacidades

condicionales y determinantes. Ambas plantean un enfoque holístico e integrador, y al mismo tiempo globalizador.

Horts, W. (2007) considera los juegos simplificados deben ser la base del entrenamiento en el fútbol infantil. Señala enfáticamente que:

Todos los juegos simplificados se adaptan con su estructura específica al nivel técnico-táctico y el estado físico, mental e intelectual del joven jugador. Llevan al niño, sin grandes problemas, de la repetitiva práctica de un gesto técnico a la correcta aplicación del mismo en una situación de juego.....este hecho hace que el jugador tenga suficiente espacio y tiempo para poder resolver rápidamente los problemas, exigen en cada momento buena capacidad de atención. (p.142)

Aunque puede haber una contradicción, toda actividad físico deportiva puede ser practicada de forma individual e inclusive de forma solitaria desde el punto de vista de la resolución operatoria de la tarea; no se puede negar, que el deportista está rodeado por espectadores y que pueden influir hondamente en su conducta por medio de las emociones, a modo de superposición. En función de estos rasgos definitorios de interacción se concreta una comunicación motriz de tipo cooperativo o una contra comunicación con finalidad antagónica, se desarrollan los juegos psico socio motores.

2.1.8.2 Método de los juegos simplificados

El juego siempre ha tenido un papel muy importante dentro de la historia de la humanidad. Ya desde tiempos muy remotos, se integró en la conciencia individual y colectiva de cualquier sociedad pasando a formar parte de su patrimonio cultural.

Horst, W. (2007) considera que: “La enseñanza en el fútbol base deberá ser, debido a su incuestionable importancia, un argumento mejor

estudiado y coordinado y en gran medida independiente de la forma en que cada técnico o responsable de la escuela de iniciación conciba su importante y difícil deber de enseñar de forma eficaz”. (p.11)

Los juegos de movimientos rápidos, juegos deportivos en terreno reducidos. Nos permiten la manifestación de nuestra personalidad de forma natural y espontánea. Lo físico y lo corporal son las condiciones naturales y necesarias.

Lopez, J. Cancino, J. Campos, V. (2013) plantean que:

Para alcanzar las adaptaciones óptimas al trabajo de velocidad, es necesario que el estímulo aplicado sea lo más eficaz posible y para ello se debe individualizar al máximo la intensidad, la duración, frecuencia de la aplicación y modalidad del ejercicio, recomendado en el proceso del entrenamiento. Si se considera este como una sucesión de sesiones programadas, entonces son la duración del ejercicio y su intensidad las características más importantes en su diseño. (p.356)

Bucher, W. y Bruggemann, B. (2010) En relación al juego de fútbol, recomiendan que: “Para jugar al fútbol nos hemos de implicar. Quien no se exige nada en el juego no jugará bien y no la pasará bien. Podemos exigir a los niños que den lo mejor de sí. A la implicación del juego y el dominio de la técnica se empareja el juego limpio” (p.6)

El aspecto psicomotor es también básico en el juego ya que este se celebra en grupo. Entre los participantes se establecen una serie de relaciones y lazos afectivos que, fundamentan, viven determinados por el desarrollo de la actividad.

Horst, W. (2007) en relación a los juegos simplificados como eje de la enseñanza del fútbol base, establecen:

Los juegos simplificados para equipos formados por dos, tres y cuatro jugadores reúnen todas las características básicas de una enseñanza moderna y eficaz; además, estimulan la propia iniciativa, el aprendizaje autodidacta., la creatividad y el autocontrol de los niños. Cualquiera sea el motivo del niño para jugar fútbol (el ambiente en su club, la presencia de sus amigos, el aliciente que le da su práctica, o el deseo simplemente de sus padres), la influencia que más lo motiva o desanima es la forma con la que su técnico debe iniciarlo en el juego. (p.139)

Así, desde un punto de vista educativo el proceso de iniciación deportiva no se entiende como el momento en que empieza la práctica deportiva propiamente dicha, sino como la acción pedagógica que teniendo en cuenta las características del alumnado y los fines a conseguir, ayuda a hacer progresar el nivel motriz de las niñas y niños hasta llegar al dominio de cada especialidad.

Se trata de una forma lúdica de la enseñanza que se conoce en la didáctica del deporte como «método integral». A través de una selección adecuada de juegos, se puede asegurar que, en el método lúdico, los jugadores realicen, según las intenciones, determinadas acciones técnicas o tácticas.

Carranza, Martha. Castellar Dolz (2006) complementa que la iniciación deportiva:

Se propone llegar al juego << deportivo >>a través del propio juego y potenciando la naturaleza del juego en sí mismo. La actividad de iniciación deportiva han de centrar su objetivo en el alumnado y deportistas que asimila nuevos patrones motrices, que se relaciona, que disfruta..., que crece, razón por la cual debería potenciarse por encima de todo, al espectador lúdico ante las exigencias sobre la mejora del rendimiento, o ante el planteamiento competitivo de los deportes. El paso del juego al deporte será progresivo, incluso inexistente para el alumnado, pues entre un juego reglado y un deporte sencillo y adaptado a sus niveles, ¿existe mucha

diferencia?; evidentemente, el alumnado lo vivirá de la misma forma. (p. 148)

Las actividades en una sesión, según este método, están menos centradas en el aprendizaje que en el método de ejercicios. Se parte de la idea que, a través del juego, se induce de alguna manera a realizar las acciones técnico-tácticas y que, por lo tanto, éstas se enseñan y mejoran automáticamente.

De la relación entre estos dos términos tan importantes (juego y deporte), y que son objeto de estudio se puede decir según el criterio de Blázquez, D. (2012): “El juego, es el resorte que posee el niño para impulsar por sí mismo su desarrollo y crecimiento, independientemente de estímulos externos” (p.45). Agregamos que en el método lúdico se enseña la «capacidad, de juego compleja» de forma íntegra, a través de diversas formas de juego. Automáticamente se entrena también las distintas técnicas.

El juego como practica es el antecedente del deporte tal y como lo conocemos. Juegos de movimientos rápidos, juegos deportivos en terreno reducidos. Nos permiten la manifestación de nuestra personalidad de forma natural y espontánea. Lo físico y lo corporal son las condiciones naturales y necesarias.

Rivera, José. (2013). Sostiene que:

En el entrenamiento de las acciones técnico-tácticas a través del juego y del desarrollo constante de la planificación del entrenamiento deportivo a través de direcciones teniendo en cuenta las indicaciones metodológicas establecidas por Forteza, A (1997), en su libro “Alta metodología del entrenamiento deportivo”, donde realiza un estudio profundizado de las diferentes formas de planificar el proceso de entrenamiento. Teniendo en cuenta estas orientaciones y las características del entrenamiento del fútbol como el objetivo planteado, se elaboró un plan de entrenamiento a través de modelos de meso ciclos, micro ciclos y sesiones

de entrenamiento. La capacidad de coordinación no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier actividad laboral, militar, recreativa y especialmente en la iniciación deportiva, ya que permite vincular habilidades de diferentes partes del cuerpo como son manos, piernas. (p. 324)

El aspecto psicomotor es también básico en el juego ya que este se celebra en grupo. Entre los participantes se establecen una serie de relaciones y lazos afectivos que, fundamentan, viven determinados por el desarrollo de la actividad.

Carranza, Martha, Castellar, Dolz. (2006) Plantean que: “Analizando la estructura interna, cada juego o ejercicios supone un nivel diferente de complejidad, según el número de variables a tener que tratar y según la información a manejar por el (jugador)”. (p.141). El juego, es entonces una actividad estructurada que consiste ya sea en el simple ejercicio de las funciones sensorio-motriz, intelectuales y sociales, ya en la reproducción ficticia de una situación vivida.

2.1.8.3 Observación educativa del juego

La infancia representa la etapa más activa del desarrollo humano, es la etapa más importante y activa en la formación de futuros deportistas, es la edad en la cual el niño mediante juegos se introduce en la actividad física.

Este principio de enseñanza se apoya en resultados analíticos del juego, y se fundamenta en la conexión del jugador con el entorno real de juego, y en la aplicación metódica de determinadas reglas de juego, provocando en el individuo formas selectivas distintas de capacidades técnicas, tácticas y a su vez formas de comportamiento relacionadas con la condición física, dentro de la organización del juego en equipo.

Ureña F. Ureña, N. (2010) señalan que:

El juego como competencia exclusiva de la educación física en los recreos, son algo bastante grandes, más amplios, más complejo, donde se conjugan muchos factores, donde se mezclan no solo la actividad física, si no también actitudes, valores y contenidos diversos multidisciplinares. Se debe planificar los juegos, organizarlos en función de un programa individual y colectivo, se deben ir creando diferentes mecanismos y estrategias para que todos los alumnos puedan desarrollar diferentes actividades. Algunos juegos pre deportivos conllevan la práctica y obviamente el conocimiento y aplicación de un conjunto de reglas (p. 95).

Se coincide con este autor, en cuanto este principio presenta ventajas que serán detalladas en los siguientes puntos: Situación compleja de aprendizaje, similar a la competición: Cuando el jugador se encuentra en una situación compleja de aprendizaje, similar a la competición, se desarrolla en él una motivación que generará durante la competición pensamientos analíticos.

Este modo de instrucción, evita en gran parte el efecto destructivo sobre la idea de juego, que se promueve con el aprendizaje de determinados ejercicios repetitivos y con muchas interrupciones.

Corrales; F; Gómez y Renzi (2007) señalan la rápida orientación del jugador en su entorno competitivo: “A través de las formas fijas de organización, los jugadores se orientan rápidamente en su entorno competitivo, y se adaptan más fácilmente al desafío de una modificación de las reglas que pretende resaltar elementos técnicos, tácticos o de la condición física” (p. 238).

Las correcciones que sean necesarias se pueden explicar y aclarar en las situaciones reales de juego. La corrección individual es más efectiva si se realiza en situaciones de juego. Se pueden ofrecer alternativas que estén orientadas en dichas situaciones, permitiendo que el jugador pueda

efectuar varias repeticiones, sin que las correcciones sean molestas para el desarrollo del juego.

El experto español Blázquez, D. (2012) plantea:

Proponer elementos para la elaboración de un programa de iniciación a los deportes de equipo supone intentar fijar unos puntos de referencia, niveles o etapas que den una dirección y un sentido a las intervenciones pedagógicas, Supone también proponer un contenido, situaciones pedagógicas que permitan facilitar el paso de una etapa a otra. (p.41)

El juego siempre ha tenido un papel muy importante dentro de la programación y planificación deportiva. Ya desde tiempos muy remotos, se integró en la conciencia individual y colectiva de cualquier institución deportiva, pasando a formar parte intrínseca de la misma

López, J. Campos, V. Cancino, J. (2013) en su obra Fisiología del entrenamiento aeróbico, señala que:

Para alcanzar las adaptaciones óptimas al trabajo de velocidad, es necesario que el estímulo aplicado sea lo más eficaz posible y para ello se debe individualizar al máximo la intensidad, la duración, frecuencia de la aplicación y modalidad del ejercicio, recomendado en el proceso del entrenamiento. Si se considera este como una sucesión de sesiones programadas, entonces son la duración del ejercicio y su intensidad las características más importantes en su diseño.

Se apoya en lo que piensa Enfadaque, Elena (2007). "A medida que los niños se hacen mayores, la toma de decisiones cobra mayor importancia en la práctica deportiva. En los deportes de equipo deben seleccionarse respuestas de un gran repertorio, y el entrenador debe trabajar la toma de decisiones y la iniciativa en los niños. (p. 170).

De la relación entre estos dos términos se puede decir que el juego pre deportivo, como práctica es el antecedente del deporte del fútbol tal y como lo conocemos actualmente.

2.1.8.4 Juegos de reacción y juegos de persecución

En el fútbol infantil es importante establecer juegos de habilidades físicas como parte de la formación del pequeño deportista.

Horst, W. (2007) recomienda:

A todos los clubes de fútbol organizar para niños una escuela de iniciación deportiva. En ellas los jóvenes serán expuestos en forma lúdica un gran abanico de actividades motoras con el fin de compensar sus múltiples deficiencias motoras y los retrasos que las actuales generaciones tienen en el manejo de su cuerpo, del espacio y del tiempo. Es importante establecer durante la presencia del niño en la escuela la capacidad de nuevas conexiones neuronales entre las distintas áreas del cerebro. (p.30)

Esta es la manera de iniciar a los niños al entrenamiento: a partir de la actividad preferida, el juego. No compartimos la opinión de que al principio de la sesión se ha de realizar un precalentamiento del aparato locomotor. El juego libre: se convierte en la mera práctica de un partido de fútbol, balonmano, baloncesto, etc.

Bucher, W. y Bruggmann, B. (2010) dice: “para comenzar se presentan mejor los juegos sencillos. Se trata de juegos de persecución, correr, de grupos o de persecución.” (p.269). Se trata también de jugar a moverse con el balón y de juegos con dos porterías y equipos pequeños.

En la etapa de iniciación de 6 a 10 años de edad: los niños en la fase de iniciación deberían participar en programas de entrenamiento de baja intensidad, en los que lo más importante es la diversión, por medio de métodos del juego.

La nueva didáctica de juego basada en las propias situaciones que se presentan en el mismo tiende al comportamiento de juego como un elemento de aprendizaje global, que depende de la situación y en el cuál

los factores técnicos, tácticos, físicos y psíquicos aparecen con características diferentes, pero siempre juntas.

2.1.8.5 La competencia como método

Muchos entrenadores orientan toda su experiencia y ejercicio profesional en preparar al deportista para la competencia, sin embargo, se producen excesos y errores fundamentales, en cuanto a quemar etapas y no respetar el desarrollo ontogenético y evolutivo de cada uno de los deportistas infantiles.

Molano, P. (2013) considera que “La competencia es el factor deportivo más sensible en la san formación del carácter del niño o la niña, pero no por la competencia misma, que es parte de la vida misma del niño y del humano en su camino hacia la perfectibilidad, sino en la forma como los adultos lo afrontamos sin mayor autocrítica en una sociedad que exige éito y lo promueve masiva y a veces abusivamente” (p.26)

Los instructores o entrenadores deportivos, utilizan métodos tradicionales en los que el factor principal de carga es el propio juego competitivo, en el cual se podrá variar mucho las reglas de ciertas competiciones. Los mini juegos y los ejercicios en los que se utilizan actividades de juego son muy conocidos en casi todos los deportes para jóvenes y adultos.

Horst, W (2007)

Para incentivar a los formadores de fútbol a asegurar mediante un cambio de los contenidos de los entrenamientos una formación más polivalente de los jóvenes de entre 8 y 11 años, según mis experiencias, es imprescindible cambiar la estructura de sus competiciones, sabiendo que el entrenador suele preparar lo mejor posible al niño para la competición con

contenidos que simulan situaciones de la misma. Se busca una competición más formativa que exija al alumno y también al entrenador establecer los aspectos específicos del fútbol como los multilaterales del este deporte en cuestión. (p.45)

Mediante este método, que se “muestra a diferentes intensidades de entrenamiento producen una sollicitación muscular y metabólica diferentes. Con carga escasa, se solicitan grupos musculares, unidades motoras y vías metabólicas diferentes que las que se solicitan con carga elevada o máxima”. (Weineck, J 2011). Se podrá llevar a los deportistas hacia un trabajo de hechos reales en la competencia. Como consecuencia se producirán éxitos rápidos en los resultados de sus competiciones.

Más allá de la condición física, Ariel González (2007) señala que: “Las pocas posibilidades de mejorar la velocidad de reacción determinan que esta sea entrenada generalmente de forma combinada, ya sea con la técnica del movimiento específico o con la fuerza” (p.65). La reacción motora, para su estudio y sistematización, se divide en reacciones motoras simples y complejas.

Requisitos

- La técnica de ejecución debe permitir su realización a velocidades límites.
- Deben ser ejercicios dominados por los alumnos.
- Su duración no debe propiciar la disminución de la rapidez en las siguientes repeticiones a causa del cansancio.

Dantas, E. (2011)

Lógicamente, la intensidad y la cantidad de trabajo recomendados para un trabajo de velocidad, variaran en función de diversos factores, siendo los fisiológicos y

psicológicos los más importantes de la individualidad biológica. Sin lugar a dudas, en este tipo de método el calentamiento resulta trascendental. Los cuidados con el calentamiento neuromuscular, sea general o específico serán los descritos. El calentamiento orgánico, sin embargo, debe ser bastante intenso. Por lo tanto, concluimos que el componente orgánico del calentamiento debe tener una duración comprendida entre 10 y 15 minutos. (p.218)

Otro aspecto a considerar es la pausa entre el fin del calentamiento como requisito para la competición.

Medios

- Ejercicios de corta duración, rítmicos y arrítmicos con explosividad.
- Ejercicios de reacción: con estímulos conocidos y desconocidos.
- Ejercicios de máxima frecuencia de movimientos: (entre 20 y 22 segundos)
- Realizar tramos con intensidades progresivas y juegos de movimientos rápidos.

Evidentemente el nivel de la carga de estos entrenamientos puede variar enormemente y tiene muchos menos elementos predeterminados. De todos modos, el nivel de la carga se puede regular eficazmente usando condiciones específicas de tareas motrices y el juego mismo.

López, J. Campos, V. Cancino, J. (2013) consideran que:

La validez de la percepción subjetiva del esfuerzo para cuantificar la intensidad del ejercicio se ha cuestionado en actividades deportivas intermitentes (por ejemplo fútbol, entrenamiento interválico, etc.), en niños y en general en actividades de corta duración. La percepción subjetiva del esfuerzo expresado durante el ejercicio es básicamente el resultado del procesamiento conjunto de os informaciones

que llegan al sistema nervioso concinete, una es proveniente de la fatiga muscular, y otra de la derivada de la ventilación pulmonar, o casi mejor, de la frecuencia respiratoria. (p. 7)

La cantidad de entrenamiento necesario para mantener la capacidad de velocidad es menor de la necesaria para desarrollarla y mejorara la, pero aun así, con deportistas infantiles que normalmente realizan de dos a tres sesiones semanales, se debería mantener como un mínimo una sesión semanal del entrenamiento de la velocidad y particularmente la velocidad de reacción.

2.1.8.6 Métodos para el desarrollo de reacciones simples

Brown y Ferrigno (2007) consideran que:

No existe la fórmula mágica para desarrollar o incrementar la velocidad máxima de carrera, pero sí hay unas directrices específicas que cualquiera puede seguir cuando entrena para mejorar la velocidad. En pocas palabras, hacer esprines intensos y breves, así como mucho descanso entre las series, son fundamentales. Los programas más elaborados hacen hincapié en la técnica, la salida, la aceleración, la resistencia en velocidad y la relajación. (p.28)

Es importante el conocimiento, el camino y el sendero que deberá seguirse para orientar los contenidos y ejercicios para alcanzar el desarrollo de la velocidad a través de las reacciones simples.

Platonov, V. (2004): “Desde el punto de vista técnico, el conjunto de los métodos de entrenamiento se puede dividir en tres, de hecho, siempre asociados siguiendo múltiples combinaciones.” (p.92)

- **Método de Repeticiones** (Reacción repetida). Consiste en repetir un gesto ante un estímulo que lo provoca, para mejorar el tiempo de reacción.

- **Método Parcial** (Método variado). Trata de facilitar las condiciones de ejecución, buscando diferentes situaciones de variabilidad.
- **Método Sensorial**. Pretende desarrollar la capacidad de sentir, discernir "pequeños espacios de tiempo". Se lleva a cabo cumpliendo tres etapas: la primera, en la que el deportista recibe información del tiempo de reacción por parte del entrenador tras haber realizado la tarea, en la segunda, se incluye la autoevaluación del deportista y se compara con la del entrenador; en la tercera, cuando ambas coinciden, se proponen tareas para cumplir tiempo de reacción preestablecido.

Es importante que los contenidos, medios, ejercicios generales y especiales contribuyan a alcanzar el desarrollo de la velocidad a través del método de las reacciones simples que se deben planificar en el proceso de iniciación deportiva al fútbol. La frecuencia e intensidad se determinan por los diagnósticos preferentemente y las necesidades del niño deportista.

- **Medios para la Reacción Simple**

Es importante en el proceso educativo-formativo del niño futbolista reconocer de la importancia de la capacidad de reaccionar rápidamente ante un simple estímulo.

Brown. L. Ferrigno, A. (2007)

Un ejemplo de este tipo de reacción es la respuesta de los atletas al oír el pistoletazo de salida en una competición de natación. Dada la simplicidad de la reacción, a menudo los atletas intentan anticiparse cuando se da la señal para reducir su tiempo de procesamiento, y con ello su VR. A consecuencia de ello, en muchas competiciones utilizan pruebas de "antes de tiempo" y/o, junto con los estándares "normales" de VR predeterminados (100 milisegundos es

el estándar olímpico), para determinar si un atleta se ha anticipado o ha reaccionado con la señal. (p.148)

Otros ejercicios y medios a considerarse son: Salidas de diferentes posiciones corporales. Relevos, juegos de reacción, juegos de persecución, ejercicios de mejora técnica de otros deportes como, por ejemplo: la salida atlética.

Se considera que son los estímulos auditivos y los propioceptivos los que permiten establecer la capacidad de reacción, estos obviamente contribuyen al mejoramiento de la velocidad de reacción.

2.1.8.7 Métodos para el desarrollo de reacciones complejas

El deportista infantil, entre más experiencias y dominio de aspectos básicos relacionados con la velocidad, tendrá la oportunidad de realizar cadenas cinéticas de mayor complejidad.

Matveiev, (1985) citado por Platonov, V. (2004): "similar a reacciones simples, pero con estímulos no conocidos." (p.92)

- **Método de reacción ante un objeto en movimiento.** Mejora la rapidez de percepción y la ampliación del campo visual.
- **Método de reacción por elección.** Aspira a enseñar al deportista a utilizar "información encubierta" sobre las probables acciones del adversario y, en definitiva, a escoger la mejor respuesta. Se aplica con un criterio de dificultad progresiva.

Es importante destacar que estos métodos de reacción se constituyen en lo que el especialista.

Brown. L. Ferrigno, A. (2007) considera que:

La reacción de reconocimiento entra en juego en situaciones en las que hay varias señales inminentes, pero una sola respuesta correcta. En esta situación, el atleta inicia una reacción cuando percibe una señal, pero no reacciona cuando se dan otras señales. Por lo tanto, la VR es más lenta que en reacciones con elección, y sustancialmente más lenta que en las reacciones simples. (p.148)

La velocidad de reacción con elección y de reconocimiento, está determinada por el intervalo de tiempo que transcurre entre la materialización de una de las diversas señales no anticipadas posibles para el comienzo de una de varias respuestas posibles.

Medios para la reacción compleja

- Ejercicios de preparación especial (técnico-tácticos)
- Deportes predominantemente reactivos.
- Juegos de reacción.
- Aparatos fotoeléctricos.

2.1.8.7.1 Tipos de estímulos que desencadenan la rapidez de reacción

La realización de los ejercicios en el menor tiempo posible o la capacidad de reacción supone ejecutarlos ante estímulos de carácter: Auditivos, táctiles, propioceptivos y mixtos. Cuando una persona, por los motivos que sea, no puede mantener la frecuencia normal de entrenamiento, es importante que no abandone del todo el entrenamiento. Aunque realice menos sesiones semanales, si estas son de calidad y de intensidad se podrán mantener las adaptaciones conseguidas hasta ese momento.

Los estímulos auditivos son los más eficientes y efectivos a la hora de lograr una mayor velocidad de reacción.

Brown. L. Ferrigno, A. (2007)

En esta situación, por ejemplo, el portero se anticipa al jugador que lanza el penalti colocando el balón en la esquina superior derecha de la portería. Como consecuencia de ello, el portero salta hacia el cuadrante superior preparándose para la parada, esperando que su suposición sea correcta. Si el movimiento planificado del portero es correcto, llegará a tiempo para detener el balón. Pero si el movimiento pre planificado es incorrecto, el precio es mucho más elevado que los 200 a 300 milisegundos de VR que normalmente implica una anticipación espacial errónea. En esta situación, la consecuencia es la anotación de un gol. (p.149)

Es necesario señalar que la práctica y entrenamiento del niño arquero, no debe ser motivo de una especialización precoz. Debe aceptarse la posibilidad de ubicarse en la cancha o el partido según varias características y posibilidades del niño.

2.1.9. El niño y la capacidad de velocidad

2.1.9.1 La velocidad

La velocidad ha sido considerada como el factor que marcaba las diferencias en la mayoría de los deportes. En muchos deportes de equipo el cambio a un nivel competitivo superior implica simplemente que el juego será más rápido.

Forán Bill & Colaboradores (2007) consideran que:

En muchos deportes es importante un buen nivel de velocidad hacia adelante, atrás y lateralmente. Cuando se realizan frenazos y luego se arranca de nuevo, la velocidad

entra en el terreno de la agilidad. La capacidad de moverse rápidamente de un punto A hacia un punto B permite que el deportista se encuentre en la posición correcta para efectuar una tarea (por ejemplo, golpear la pelota en el tenis) o simplemente le da ventaja en la competición (por ejemplo, al dirigirse a la portería en el fútbol. (p14)

La capacidad de velocidad en el deportista infantil, se entiende como el conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar la acción motora en la menor cantidad de tiempo posible.

Segun Forán B. & Colaboradores (2007) “la habilidad de frenar y cambiar rápidamente de dirección es un ejemplo de una habilidad física que proviene de la transferencia de la velocidad en casi todos los deportes. Son escasos los deportes que requieren velocidad en línea recta” (p. 14). La velocidad es una capacidad innata que a diferencia de las otras capacidades esta solo se la mejora y no se desarrolla, ya que depende de factores internos que son la genéticos y propios de cada ser humano.

Muchos especialistas definen a la velocidad como la capacidad de llegar lo más pronto posible de un lugar a otro, esta capacidad es sumamente importante en los deportes tanto individuales como colectivos ya que en la mayoría de deportes necesitamos desplazamientos rápidos y explosivos.

La práctica del fútbol infantil contiene una serie de fundamentos técnicos que requieren ser ejecutados a gran velocidad.

Bompa, Tudor. (2005) en su obra Entrenamiento para jóvenes deportistas, señala:

Que la velocidad es importante para la mayoría de deportes, debido a que la mayoría de deportistas deben correr, moverse, reaccionar o cambiar de dirección rápidamente. El término velocidad incorpora tres

elementos que son el tiempo de reacción (la reacción motora a una señal, el tiempo de movimiento (la capacidad de mover una articulación rápidamente...o pasar una pelota), y la velocidad de carrera (que incluye la frecuencia de brazos y de piernas) (p.87)

La velocidad en la teoría del entrenamiento contemporáneo, define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible. La teoría y práctica deportiva contemporánea exponen un modelo de entrenamiento de la velocidad con los niños y niñas en donde se destaca la importancia de tener en cuenta aspectos volitivos, motrices condicionales y cognitivos para la promoción de esta capacidad.

Leiva, Jaime. (2010) en su obra: Selección y Orientación de Talentos Deportivos, sobre la velocidad señala:

Por capacidad de velocidad en el deportista se entiende al conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar la acción motora en la menor cantidad de tiempo posible. Se diferencian formas simples y complejas en las manifestaciones de velocidad. Las formas simples se manifiestan en un tiempo latente de las reacciones motoras sencillas y complejas, en la velocidad de ejecución de cada movimiento ante una resistencia externa poco significativa de la frecuencia de movimientos. (p.89)

Se comparte el criterio de este autor al considerar que la velocidad es otra de las cualidades físicas predominantes en cualquier actividad deportiva. Un individuo sin esa capacidad en mayor o menor grado, es torpe en sus movimientos y poco efectivo en sus acciones, el concepto físico conocido de velocidad como “la distancia que se recorre en la unidad de tiempo” o “el tiempo necesario para cubrir una determinada distancia” no encaja de forma total en el contexto deportivo, tal y como entendemos esta cualidad, nos referimos a ella.

El valor máximo de tales movimientos será sin carga. Así, el brazo del lanzador de disco tendrá la velocidad más alta en la fase de lanzamiento si no se sostiene ningún disco y la velocidad se reducirá a medida que el peso del instrumento aumente en relación con la fuerza absoluta del atleta.

(Weineck, J. 2011)

En la edad escolar, se sitúa en un primer plano el fortalecimiento y la rapidez desde un enfoque lúdico, variado, ameno y armónico (bilateral) del aparato locomotor y de sustentación, con la parte actitudinal del niño. No obstante, se puede encauzar ya de forma selectiva la pulsión e hiperactividad que los niños sienten por el movimiento, todavía muy pronunciada, hacia un entrenamiento de la fuerza y la velocidad adecuados a su edad (p. 340)

Se puede observar, según este autor, es preciso tener en cuenta que la capacidad de velocidad en sus formas simples de manifestación, se encuentra establecida por dos factores: por la operatividad del mecanismo neuromotor y por la capacidad de movilizar rápidamente la composición de la acción motriz.

Zapata, O. y Aquino, F. (2007) en relación a la velocidad, considera que: “Es la capacidad para realizar un movimiento lo más rápidamente posible dentro de una determinada unidad de tiempo, sobre la base de la movilidad del sistema nervioso y del aparato muscular.” (p.376)

Estos movimientos tan variados y algunos tan simples y otras sumamente complejos independiente de cual sea es necesario entrenar y realizar trabajos muy metódicos, y aprovechar las fases sensibles para esta capacidad de esta manera podemos tener atletas altamente rápidos en cualquier deporte.

Brow, Ferrigno y colaboradores (2007)

En la mayoría de los deportes, la aceleración –la frecuencia en el cambio de la velocidad– es el componente más destacado del desarrollo de la velocidad. En otras palabras, ser capaz de acelerar rápidamente significa que el atleta puede pasar de un estado estacionario o casi estacionario a su velocidad máxima en muy poco tiempo. Todos los atletas aceleran incrementando tanto la longitud como la frecuencia de la zancada. Una forma de incrementar la amplitud y la frecuencia de la zancada es aumentar la fuerza funcional global de todo el cuerpo. Un nivel de fuerza más elevado permite a los atletas producir cantidades mayores de fortaleza y, al mismo tiempo, hace disminuir el tiempo de contacto con el suelo. Entrenar el cuerpo para usar la fuerza adquirida con gran potencia es la clave para mejorar la aceleración. (p.25)

Con la finalidad de sobresalir, el deportista debería disponer de un conjunto de competencias para el deporte que pueden mejorarse mediante el acondicionamiento físico y el establecimiento de una sólida base de condición física para la práctica del fútbol, por todo lo anteriormente mencionado debemos hacer hincapié en que todos estos estímulos necesarios para que el deportista sea un atleta más veloz dependerá de los entrenadores que realicen un trabajo multilateral en edades tempranas esto garantizara que el deportista sea exitoso en el deporte que practica.

2.1.9.2 Velocidad de reacción

La velocidad de reacción, es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible. Depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad.

El primer factor se encuentra genéticamente determinado y es poco susceptible de ser mejorado significativamente. El segundo factor, en

cambio, se presta para el mejoramiento mediante el entrenamiento y constituye la mayor reserva en el desarrollo de las formas simples de rapidez.

Por tal motivo, la rapidez de una acción concreta de movimiento según Leiva, Jaime. (2010)

Se consigue fundamentalmente gracias a la adaptación del aparato motor a las condiciones específicas de la tarea de movimiento y a la posibilidad de una coordinación muscular racional, que permita el empleo completo de las posibilidades individuales del sistema neuro-muscular propio del sujeto específico En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, se mejora en mínimas cantidades a lo largo de la vida de un deportista. (p. 89)

Esta capacidad se debe entrenar desde edades tempranas sobre todo en sus fases sensibles y a lo largo de su carrera deportiva; entonces lograremos que nuestros niños sean grandes deportistas y lleguen a tener una autoestima que le permitirá mantener un buen rendimiento y éxito deportivo en la edad adulta.

Taborda J, y Nieto L. (2011) en relación a la velocidad:

Se considera que las edades entre los 6 y 7 años son subcríticas o de baja sensibilidad para el trabajo de velocidad en sus modalidades de frecuencia, de reacción y de acción o movimiento, sin embargo, a partir de estas edades, puede trabajarse con sumo cuidado, con medios adecuados, esta capacidad, siendo especialmente sensible la etapa escolar para el trabajo de reacción, las edades entre los 9 y 11 años para la velocidad frecuencia y de 9 a 11 años para la velocidad de acción. (p.45)

La rapidez también es una habilidad motora compleja. De forma simple, la rapidez comprende la velocidad de reacción y el tiempo de ejecución de

un movimiento en respuesta a un estímulo específico o a una serie de estímulos.

Al respecto. Brown, Ferrigno. (2007) consideran que:

Que un deportista tenga buenos resultados depende en gran medida de su capacidad para reaccionar rápidamente. En cuanto a rendimiento en deportes, ello normalmente requiere que el atleta decelere rápidamente y que acelere con la misma rapidez. Tanto si ello implica reaccionar ante el disparo de salida al comienzo de una carrera, como si se trata de superar a un oponente para hacerse con un rebote en una pista de baloncesto, o ser capaz de marcar a un adversario en el campo de fútbol, el atleta que posea mayor rapidez y una velocidad de reacción (VR) mejor por lo general mantendrá una ventaja competitiva. Velocidad, celeridad e inmediatez son palabras que se usan para definir la rapidez. Todos estos términos se refieren al ritmo de movimiento de un objeto, o a la medición de la distancia que se ha recorrido en un cierto lapso de tiempo. Cuando un deportista realiza una tarea o un movimiento en un periodo de tiempo relativamente breve, se le califica de rápido. (p.143)

De gran importancia para esta cualidad es la velocidad de reacción; ella comprende desde el llamado de un estímulo hasta su respuesta y actúa conjuntamente con el tiempo de transferencia de los órganos de los sentidos a los nervios, de la velocidad de conducción del estímulo al sistema nervioso, del tiempo en que entran en acción los centros nerviosos y de la velocidad de la contracción muscular.

Cuando se habla de velocidad de un futbolista, se opina a menudo sobre una mezcla de siguientes factores: Salidas explosivas, rápidos cambios de dirección, paradas y giros. Ataque de balón con ritmo alto. Reacción rápida, reconocimiento y actuación en las situaciones del juego.

(Weineck, J 2011)

Como se puede ver en numerosos estudios, existen deportistas con mucha velocidad acíclica y poca acíclica, y viceversa; también pueden observarse niveles igualmente elevados en algunos deportistas (sprinters de talento) e igualmente bajos. Para la velocidad elemental acíclica- que se calcula con relativa sencillez mediante el salto en profundidad- para la velocidad elemental cíclica-que se calcula con el llamado foot tapping (contacto con el suelo por segundos, indican respectivamente la presencia de un programa temporal corto y el otro rápido. (p.368)

La velocidad de reacción se define como el lapso de tiempo que se tarda en iniciar un movimiento. Incluye la sensación y la percepción de un estímulo, así como la selección de una respuesta adecuada a ese estímulo. El tiempo de respuesta total se puede desglosar en dos componentes: la velocidad de procesamiento mental y el tiempo de movimiento.

Según Forteza, K. Comellas, J. López de Viñaspre, P. (2011) señalan que:

La cantidad de entrenamiento necesario para mantener la capacidad de velocidad es menor de la necesaria para desarrollarla y mejorarla, pero aun así, con deportistas infantiles que normalmente realizan de dos a tres sesiones semanales, se debería mantener como un mínimo una sesión semanal del entrenamiento de la velocidad y particularmente la velocidad de reacción. (p.113)

Aunque la velocidad es un factor marcadamente hereditario y es poco influenciado por el entrenador; los atletas, al entrenar frecuentemente, realizan acciones desde posiciones variadas y distintas, repitiéndolas innumerables veces para automatizar el gesto, utilizando estímulos distintos (sensitivos, auditivos, táctiles), pero haciendo mayor hincapié en los auditivos que van a ser los que van a proporcionar la imagen del acto a ejecutar.

2.1.9.3 Tipos de velocidad de reacción

En y por sí misma, la rapidez parece algo bastante sencillo de entender. Un futbolista es rápido o no, ¿verdad? ¡Falso! Aunque es cierto que el potencial genético desempeña un importante papel en la capacidad física de un atleta, muchas habilidades biomotoras que contribuyen a la rapidez se pueden desarrollar mediante el entrenamiento.

Cuando se habla de rapidez, factores como la velocidad, la aceleración y la agilidad no siempre se distinguen claramente: “¿Viste lo rápido que aceleró?” “¡Es increíble con qué rapidez hizo esos giros!” “Fíjate en lo rápido que mueve las piernas ese velocista.

Para Hegedus, Jorge (2008) en relación a la velocidad, señala:

Por velocidad de reacción entendemos al tiempo que se tarda en reaccionar ante un estímulo, el cual puede ser acústico, visual o táctil. La velocidad o rapidez en los movimientos aislados se aprecia en el tiempo que se tarda en la reacción. La velocidad en la frecuencia de los movimientos en la unidad de tiempo, tampoco tiene alta correlación con la de los gestos aislados, pero sí la tiene con la velocidad de traslación, como ser el recorrer un evento de velocidad. (p. 23)

Por supuesto, este autor considera que todos estos factores en cierta medida están interrelacionados con la rapidez. Pero son simplemente componentes de la rapidez, o, por el contrario, la rapidez es algo que se puede entrenar y mejorar independientemente para alcanzar unos buenos resultados en el fútbol, infantil.

Brown Lee E. (2007) Al respecto considera que:

La velocidad de reacción se basa, en la habilidad del atleta para reaccionar rápidamente ante un estímulo, también desempeña un papel destacado en muchos deportes. La rapidez con que un jugador de hockey puede reaccionar

ante la caída de un disco determinará qué porcentaje de enfrentamientos puede ganar. ¿Podemos mejorar nuestra VR? La respuesta en ambos casos es sí. En este capítulo expondremos cómo se puede mejorar la VR y la rapidez en deportes específicos. Presentaremos ejercicios y técnicas sencillas y complejos, que se pueden utilizar específicamente para este propósito y que tienen aplicación en una amplia gama de movimientos asociados con deportes. (p.144)

Al examinar el progreso en el entrenamiento, los entrenadores pueden emplear ejercicios sencillos para ayudar a los deportistas a mejorar su capacidad para ser conscientes de las complejidades que comporta el movimiento en general y la capacidad de mejorar la velocidad de reacción.

(Vasconcelos, 2000)

En la metodología del entrenamiento deportivo, encontramos diferencias entre: Velocidad de reacción simple: cuando se trata de un estímulo conocido anticipadamente y sabiendo el tipo de respuesta elaborar. Velocidad de reacción compleja: cuando se trata de reaccionar ante estímulos cuya naturaleza no se conoce con precisión, ni el momento de su aparición en la respuesta especial. (p.65)

El desarrollo y mejoramiento de la velocidad de reacción simple y compleja, se plantea entonces a partir del tipo de reacciones implícitas:

Reacción simple. Actuamos ante señales establecidas, por ejemplo, señales de salida en el sprint, natación, carrera sobre hielo etc. Con realizaciones motrices establecidas.

Reacción Compleja. En los casos de reacciones complejas (también llamadas a veces reacciones electivas) actuamos ante estímulos o señales múltiples, previsibles o imprevisibles (comportamiento del rival en el juego deportivo, judo trayectoria en vuelo de una pelota etc.) con un

movimiento que suele ser conocido, aunque en muchas situaciones disponemos de varias posibilidades de decisión

(Forán 2007) Para precisar más detenidamente este proceso, es necesario tener presente los siguientes aspectos: “El grado de desarrollo o maduración, el grado de estimulación que se le proporciona al niño; además el grado de experimentación” (p.15). En cuanto a la pedagogía utilizada por el entrenador: método tradicional y método activo.

2.1.10. Entrenamiento de velocidad de reacción en el fútbol

Las investigaciones actuales sugieren que si nos centramos en el procesamiento mental de la velocidad y de la VR nos acercamos a la respuesta a esta pregunta; indican que la velocidad mental es la nueva frontera en el desarrollo atlético.

En el marco del entrenamiento de la velocidad Weineck, J. (2011) señala que: “La velocidad del jugador de fútbol es una capacidad con múltiples facetas. En ella participan no sólo la reacción y las acciones rápidas, el arranque y las carreras rápidas, la velocidad en la conducción del balón, el sprint y la parada, sino también el reconocimiento rápido y el aprovechamiento de la situación dada en cada momento” (p. 355).

Basándose en ésta breve descripción de la exigencia de la velocidad en el fútbol, se puede deducir las cualidades parciales fundamentales, como velocidad de la percepción, de la anticipación, de la decisión, de la reacción, del movimiento sin balón y de la acción con balón. Para los deportistas de modalidades de juego como el fútbol, la velocidad se puede definir como el conjunto de capacidades psicofísicas.

Brown, L. Ferrigno, A. & Colaboradores. (2007)

La velocidad de reacción puede considerarse como la precursora de la rapidez. La VR puede considerarse como la precursora de la rapidez. En otras palabras, el atleta debe ver y reconocer primeramente la necesidad de reaccionar ante un jugador contrario, por ejemplo, cuando él o ella deben moverse a gran velocidad para llevar a cabo la tarea en curso. Considerando que la mayoría de decisiones en el estadio atlético se toman en 200 milisegundos o menos, perfeccionar el procesamiento mental del tiempo debería considerarse tan importante como el programa de entrenamiento que se va a aplicar. En realidad, se puede argumentar que el procesamiento mental de la velocidad es el único rasgo distintivo de la grandeza atlética. (p.145)

Es importante diferenciar algunas variables claves de la velocidad de reacción, estas se definen como el lapso de tiempo que se tarda en iniciar un movimiento. Incluye la sensación y la percepción de un estímulo, así como la selección de una respuesta adecuada a ese estímulo.

Weineck, Jurgen (2011)

En el caso de la velocidad, se trata de un complejo extraordinariamente variado y complejo de capacidades, que se manifiesta de forma muy diferente en las distintas modalidades deportivas. La lucha, el boxeo, el kárate, los juegos deportivos, el fútbol, y el atletismo son modalidades caracterizadas por un papel importante de la velocidad, pero se diferencian en múltiples aspectos de su velocidad específica. La velocidad no sólo es la capacidad para correr rápidamente, sino también desempeña un papel importante en movimientos cíclicos y acíclicos (p. 355)

En general, el volumen dedicado a la velocidad será superior al de otras capacidades. La relación entre el entrenamiento de la velocidad y la mejora coordinativa y decisión del jugador es fundamental. Será necesario adaptar las tareas específicas de velocidad al dominio técnico-táctico. Para poder ejecutar a gran velocidad cualquier acción será necesario tener total dominio de la misma.

La velocidad cíclica comienza su entrenamiento a los 12 años. A partir de los 14 años se incrementa sustancialmente su entrenamiento de ambas con objeto de mejorar los desplazamientos acíclicos, cíclicos y la velocidad gestual. El entrenamiento máximo de estas capacidades se realizará a partir de los 16 años.

Bompa, T. (2005) señala que: “Un objetivo principal de las actividades deportivas prepuberales es desarrollar una velocidad específica del juego. Mediante la exposición a juegos, partidos y relevos, los niños aprenderán a como coordinar sus brazos y piernas, lo que hará que se muevan más rápidamente y a correr sobre la parte delantera del pie” (p. 88).

Es decir, los niños aprenderán a qué velocidad se tiene que mover distintas partes del cuerpo ante una señal o en una situación de juego en el fútbol infantil.

2.1.11. Test de Reacción

Dantas, E. (2012): menciona este test para evaluar la velocidad de reacción.

El niño se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45 °). Cada lado de este ángulo mide 5 m, que es donde debe llegar el testado (deportista).

Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultanea de 1 o 2, se desplaza lo más rápidamente por el lado derecho o por el izquierdo del ángulo, al lugar indicado por el entrenador.

Cuadro Nº 1: Test de reacción

| Calificación | Tiempo |
|---------------------|---------------|
| Excelente | 0,2" |
| Muy bueno | 0,4" |
| Bueno | 0,6" |
| Regular | 0,8" |
| Insuficiente | +de 0,8" |

Fuente: Dantas, E. (2012):

En la práctica del fútbol infantil deben considerarse varios fundamentos pedagógicos y científicos: La velocidad de reacción y la rapidez de la frecuencia de movimientos cíclicos deben desarrollarse entre los 7 y 12 años.

Los contenido, medios y ejercicios se realizarán en función de muchas tareas de velocidad de reacción simple y, progresivamente, compleja. De 12 a 14 años existen las condiciones óptimas para su desarrollo. Aumenta el entrenamiento de velocidad de reacción compleja mediante estímulos progresivamente más específicos.

Este test orienta de forma general hacia la velocidad de reacción en el futbol infantil.

2.2. Posicionamiento Teórico Personal

El trabajo de investigación está basado en la Teoría humanista, constructivista. La conducta manifiesta de la persona no sólo responde a la realidad, responde además a su propia experiencia y a la interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es la suya propia.

La práctica del deporte viene a constituirse en un instrumento que está orientado a mejorar la condición del niño o la niña; es decir, la práctica deportiva está ligada a la formación física y conductual de la persona. La concienciación de la práctica deportiva y en particular el ejercicio y movimiento continuo, establece la prevención de vicios y del sedentarismo que afecta en la actualidad a los niños.

Se piensa que la práctica y el entrenamiento del fútbol deben basarse en trabajos realizados con los más pequeños respetando sus etapas de crecimiento y enseñándoles a jugar independientemente del resultado. Se dice que la velocidad es una de las cualidades físicas más importantes para el fútbol, pero que debería estar pura y exclusivamente al servicio de la inteligencia futbolística y no del correr por correr.

De ahí la necesidad de una propuesta con amplias posiciones al proceso metodológico para el mejoramiento de la velocidad de reacción para que contribuya positivamente al juego y particularmente en la eficiente ejecución de los fundamentos técnicos en el fútbol de iniciación.

El aspecto psicomotor es también básico en el juego del futbol infantil ya que este se celebra en grupo. Entre los participantes se establecen una serie de relaciones y lazos afectivos que, fundamentan, viven determinados por el desarrollo de la actividad.

2.3 Glosario de Términos

Capacidad. - Posibilidad de desarrollar una actividad o de concluir algo. Se refiere expresamente a funciones motrices y a procesos del pensamiento. Es opuesta a la capacidad especial, que se refiere a los problemas particulares de naturaleza e importancia más diversas. v. análisis de trabajo.

Cognoscitivo. - Todos los procesos que llevan a un conocimiento, entendidos desde el punto de vista funcional como guía de la conducta.

Coordinación. -Control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.

Creatividad. - Capacidad de crear, particularmente lo que hace que una persona sea capaz de imaginar, ideas y hacer cosas originales y artísticas.

Deporte. - Actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.

Entrenamiento. - Es un proceso pedagógico que hace posible el logro de las actuaciones de alto nivel, sin que se produzca ningún daño físico o mental, mediante el desarrollo sistemático y planificado de ciertos conocimientos prácticos especiales, condiciones físicas, cualidades morales y adaptación del organismo.

Estímulo.- En psicología, cualquier excitación contribuye a desencadenar los mecanismos de la vida mental, afectiva o intelectual. Pueden provenir del exterior o nacer en el organismo mismo.

Forma física.- Capacidad del cuerpo humano para satisfacer las exigencias impuestas por el entorno y la vida cotidiana. La forma física es un estado del cuerpo (y de la mente) que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva y es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana. Fuerza muscular, energía, vigor, buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, y un estado general de alerta, son signos evidentes de que una persona goza de buena forma física.

Fútbol.- Es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí, cada equipo dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero, también conocido como guardameta, el juego consiste en intentar que ingrese el balón en la portería contraria respetando las diversas reglas.

Habilidad básica.- Actividad caracterizada por una meta general y que sirve de base para la adquisición de habilidades más específicas.

Habilidad.- Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor que, a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance objetivos predeterminados con gran acierto.

Iniciación deportiva.- Consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo. La toma de contacto con la habilidad específica (deporte) en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), pero respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global.

Juego.- Actividad estructurada que consiste ya sea en el simple ejercicio de las funciones sensorio-motriz, intelectuales y sociales, ya en la reproducción ficticia de una situación vivida. Se denomina juego a la actividad física o mental que practica un individuo para divertirse o entretenerse.

Métodos de entrenamiento. Los métodos de entrenamiento han sido definidos como procedimientos planificados de transmisión y configuración de contenidos, dentro de unas formas dirigidas a un

objetivo. Los métodos de entrenamiento pueden ser divididos en tres grandes grupos; de carga, de enseñanza y de organización.

Motivar.- Servir de incentivo para una actividad y también proveer un incentivo o una meta que responda a una actividad.

Motricidad.- Propiedad que poseen los centros nerviosos de provocar la contracción muscular.

Multilateralidad.-Un trabajo multilateral es aquel que pretende una condición física general, con la que el sujeto consiga un desarrollo armónico y compensado. El concepto de multilateralidad en el entrenamiento hace referencia a la necesidad de construir todo programa de entrenamiento sobre una firme base de preparación general en la que se tratan de desarrollar las distintas capacidades físicas. Prevalece la polivalencia y lo multifacético en edades tempranas.

Preparación Física.- Es una actividad que pretende desarrollar las capacidades y cualidades físicas de un individuo que son necesarias en cualquier deporte.

Rendimiento.- Es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.

Test.- Son las pruebas tanto cualitativas y cuantitativas destinadas a evaluar conocimientos, aptitudes o funciones.

Velocidad de reacción.- Es la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible frente a un estímulo. Se pueden distinguir las reacciones sencillas (única respuesta posible) y las selectivas (múltiples respuestas).

Velocidad.- Es la capacidad de un organismo para realizar un movimiento en el menor tiempo posible.

2.4 Interrogantes de Investigación

- ¿Cómo diagnosticar el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores sobre métodos y medios para el desarrollo de la velocidad de reacción simple y compleja en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Tomas Moro?
- ¿Cuál es el nivel de velocidad de reacción, en niños de 8 a 10 años que practican fútbol en la Unidad Educativa Tomás Moro?
- ¿Cuáles son los componentes de una propuesta alternativa para el mejoramiento de la velocidad de reacción orientada a los niños de la categoría sub 8 y sub 10 que practican fútbol de iniciación?

2.5 Matriz Categorial

| CONCEPTO | CATEGORIA | DIMENSIÓN | INDICADOR |
|---|---|--|--|
| <p>Ordenación y distribución específica de los contenidos del entrenamiento teniendo en cuenta los principios, objetivos, recursos y formas de control y corrección. El juego, se utiliza para perfeccionar hábitos motores en diferentes condiciones. Su emotividad permite "esconder" la carga.</p> | <p>MÉTODOS ENTRENAMIENTO</p> | <p>MÉTODOS</p> | <p>- Método de repeticiones. - Método de competencia. -Método del juego: Juegos de reacción y persecución.</p> |
| <p>Podemos definir la velocidad como la capacidad del deportista para realizar acciones motoras (movimiento) en el mínimo tiempo y en determinadas condiciones (deportes cíclicos y acíclicos). Es un proceso dinámico y de cambios mínimos</p> | <p>MEJORAMIENTO VELOCIDAD DE REACCIÓN</p> | <p>MEDIOS ESTÍMULOS TEST</p> | <p>- Reacciones simples y complejas. Auditivo, sensorial, táctil, Propioceptivo -Velocidad de reacción</p> |

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

Descriptiva. Porque permitió describir, analizar la realidad actual en cuanto a los métodos implementados por los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad de reacción. Además, la base teórica planteada y la información lograda a través del cuestionario y test aplicados nos permiten exponer los resultados de forma significativa, y entender el problema.

Bibliográfica. Para desarrollar la investigación nos apoyamos en conocimientos que brindan los libros, revistas, folletos especializados, internet, artículos de periódicos con respecto a los métodos del entrenamiento infantil, iniciación deportiva de fútbol y la fundamentación de una propuesta alternativa e innovadora.

De Campo. Este tipo de investigación posibilitó certificar las condiciones en que se cumple el entrenamiento deportivo en niños de 8 a 10 años que practican fútbol en la Unidad Educativa Tomas Moro de la ciudad de Quito. Permitted al investigador manejar los datos con más seguridad creando una situación de control sobre el objeto de estudio y campo de acción.

Propositiva. Porque parte de ideas innovadoras, de la necesidad de solucionar un problema educativo y deportivo; a través, de una propuesta alternativa que oriente de forma práctica a los entrenadores para la correcta utilización de los tipos, métodos y medios para el mejoramiento de la velocidad de reacción en la iniciación deportiva del fútbol.

Se plantea una solución pertinente y viable al problema educativo-deportivo que presentan los entrenadores y potenciales deportistas.

Por el problema y los objetivos la investigación se orientó por el diseño no experimental (el investigador se limitó a observar los acontecimientos sin intervenir en los mismos), es de corte transversal (situación del deportista y el entrenador en el momento). De acuerdo con el tipo y diseño, la investigación corresponde a la variante multimétodo; es decir, una combinación de las investigaciones cuantitativa y cualitativa.

3.2. Métodos Teóricos

Método Histórico-lógico, posibilitó entender como se ha manifestado la problemática y el objeto de estudio, pasando por el diagnóstico de la investigación con el análisis e interpretación de resultados; además, del planteamiento de la propuesta, las recomendaciones y conclusiones, hasta la presentación final del Trabajo.

Método Deductivo, permite establecer el problema, identificar las causa y efectos, además la estructura de los objetivos.

Método Inductivo, se utilizó para reflexionar sobre las particularidades del problema y llegar a comprenderlo en forma global.

Método Analítico, permitió examinar los resultados alcanzados en las encuestas aplicada a los entrenadores y monitores de fútbol y la aplicación de los test a los niños de 8 a 10 años de edad.

Método Sintético, se evidencia en el procesamiento de la información teórica, la obtención de información, de datos, en la elaboración de conclusiones y recomendaciones y el diseño de la propuesta.

Métodos Empíricos, la observación participativa, permitió recolectar y procesar la información sobre los procedimientos metodológicos que

utilizan los entrenadores de fútbol, además, los métodos y procesos individuales de medición de capacidad de reacción y la práctica del fútbol infantil.

Método Matemático - estadístico, para el análisis e interpretación de resultados, se utilizó la estadística, frecuencias y porcentajes en tablas, lo cual permitió registrar, procesar y descubrir el problema.

Permitió además, contrastar las interrogantes de la investigación con los resultados.

3.3. Técnicas e Instrumentos

La técnica utilizada es la encuesta con el instrumento el cuestionario aplicado a los entrenadores y profesores; también, el test de velocidad de reacción que se aplicó a los niños de 8 a 10 años.

3.4. Población

La población investigada son los profesores-entrenadores de fútbol y los niños de la Unidad Educativa Tomas Moro.

Cuadro Nº 2: Cuadro Poblacional

| INSTITUCIÓN UNIDAD EDUCATIVA TOMAS MORO | |
|--|------------|
| Niños y niñas de 8 a 9 años | 80 |
| Niños y niñas de 9 a 10 años | 60 |
| Entrenadores de fútbol | 10 |
| TOTAL | 150 |

Fuente: Secretaria de la Unidad Educativa

3.5. Muestra

En la investigación se trabajó con el total de la población

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

La información de la encuesta aplicada a entrenadores y monitores deportivos y los resultados procedentes del test, aplicado a los niños deportistas de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Tomas Moro, fueron tabulados, organizados, procesados y expresados en términos descriptivos de frecuencias y porcentajes.

La organización del análisis, interpretación y difusión de resultados se detallan en función de los objetivos e interrogantes de la investigación, respaldados con la teoría científica consultada.

4.1. Resultados de la Encuesta Aplicada a Entrenadores y Monitores de Fútbol en la Unidad Educativa Tomas Moro

Una vez realizada la investigación de campo se obtuvo los siguientes resultados:

Pregunta N° 1. ¿Cómo considera su nivel de conocimientos acerca de los métodos para desarrollar la velocidad de reacción en los niños de 8 a 10 años?

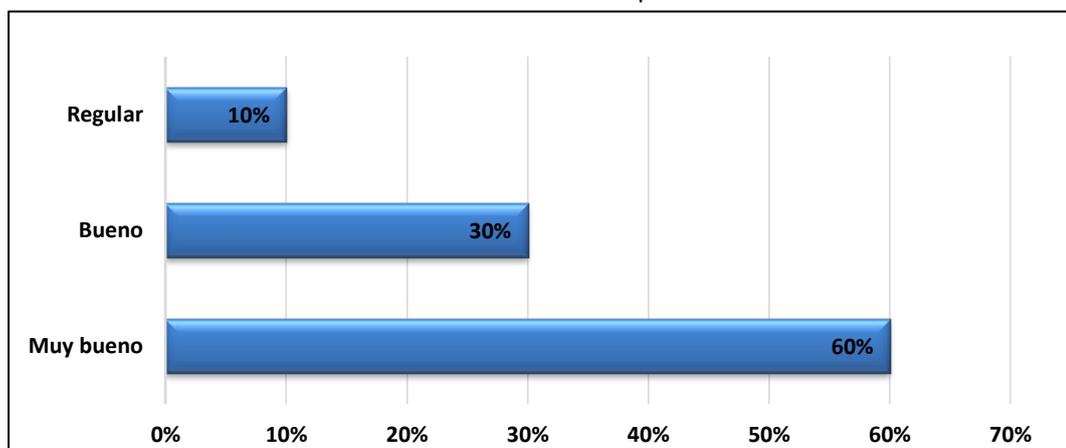
Cuadro N° 3: Nivel de conocimientos de métodos para velocidad

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------------|-------------------|-------------------|
| Muy bueno | 6 | 60% |
| Bueno | 3 | 30% |
| Regular | 1 | 10% |
| Total, encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 1: Nivel de conocimiento sobre métodos para la velocidad



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores y monitores consideran que su conocimiento sobre procesos metodológicos para desarrollar la velocidad de reacción de los niños de 8 a 10 años es muy bueno.

Menos de la mitad consideran que su conocimiento es bueno y regular, lo que implicaría que estos procesos metodológicos estarían dirigidos y desarrollados inadecuadamente por los 4 entrenadores restantes.

Pregunta N° 2. ¿Considera usted que los métodos aplicados por los profesores y entrenadores incide en la velocidad de reacción en el fútbol infantil?

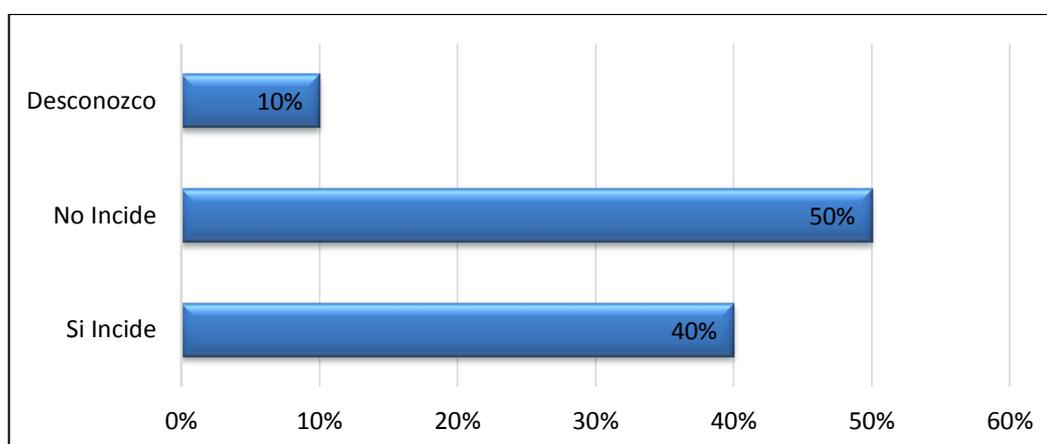
Cuadro N° 4: Métodos aplicados que incide en la velocidad de reacción

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------|-------------------|-------------------|
| Si Incide | 4 | 40% |
| No Incide | 5 | 50% |
| Desconozco | 1 | 10% |
| Total encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 2: Métodos aplicados que incide en la velocidad de reacción



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

La mitad de los entrenadores de fútbol señalan que los procesos metodológicos aplicados no inciden en la velocidad de reacción.

Menos de la mitad de entrenadores responden que los procesos metodológicos si inciden en la velocidad de reacción en la iniciación deportiva del fútbol. Un mínimo porcentaje desconocen.

Pregunta N° 3. De los siguientes métodos señale cuales utiliza usted para desarrollar reacciones simples.

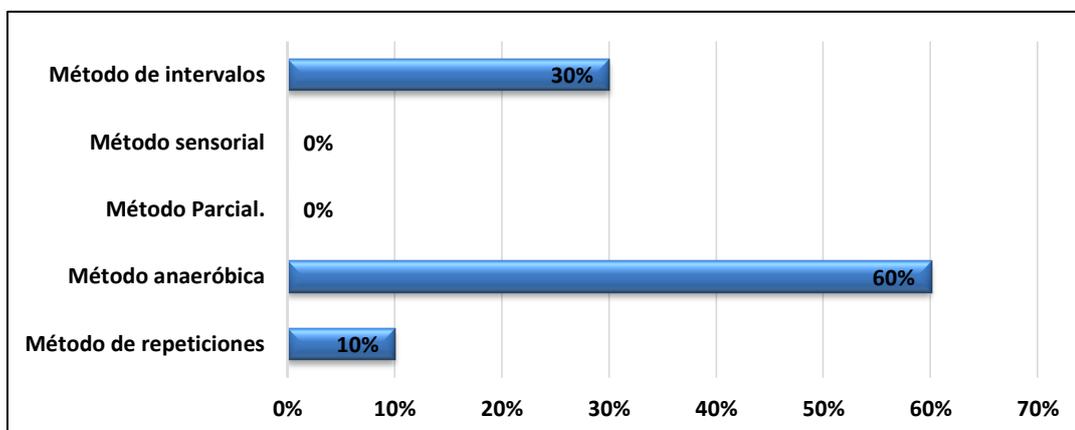
Cuadro N° 5: Métodos para desarrollar reacciones simples

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------|-------------------|-------------------|
| Método de repeticiones | 1 | 10% |
| Método anaeróbico | 6 | 60% |
| Método Parcial. | 0 | 0% |
| Método sensorial | 0 | 0% |
| Método de intervalos | 3 | 30% |
| Total encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 3: Métodos para desarrollar reacciones simples



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

Más de la mitad responde de manera incorrecta los métodos que utiliza para desarrollar reacciones simples. Consideran al método anaeróbico como mecanismo para la velocidad, cuando es el sistema energético que se utiliza para la velocidad. Menos de la mitad señalan al método de intervalos. Solo un entrenador responde correctamente al identificar el método de repeticiones. Los resultados no garantizan un mejoramiento de la capacidad de reacción en los niños deportistas.

Pregunta N° 4. Señale los tipos de velocidad de reacción más importantes.

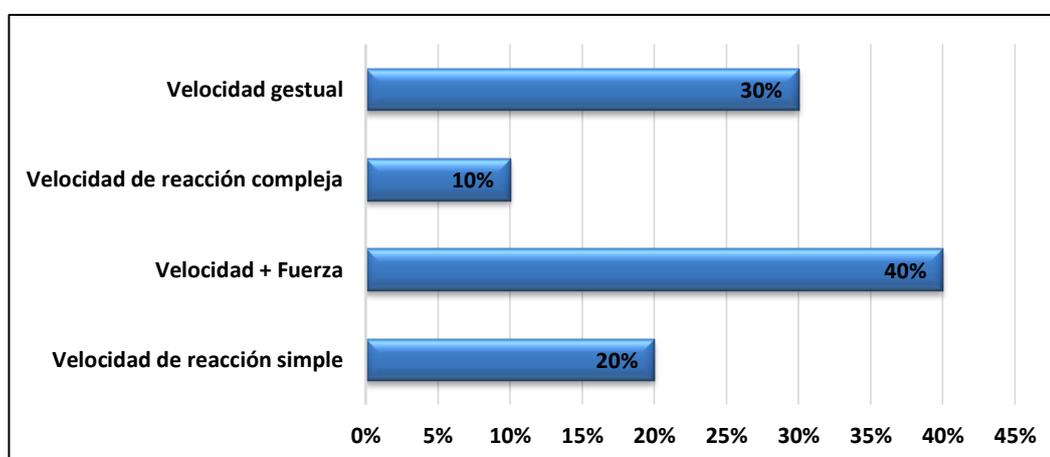
Cuadro N° 6: Tipos de velocidad de reacción más importante

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|
| Velocidad de reacción simple | 2 | 20% |
| Velocidad + Fuerza | 4 | 40% |
| Velocidad de reacción compleja | 1 | 10% |
| Velocidad gestual | 3 | 30% |
| Total encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 4: Tipos de velocidad de reacción más importante



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

Menos de la mitad de entrenadores y monitores investigados señalan a la velocidad-fuerza y la velocidad gestual como tipos de velocidad de reacción, lo que es incorrecto. Apenas 1/3 de los investigados señalan correcto a los tipos de velocidad de reacción simple y compleja. La mayoría desconoce los tipos de velocidad de reacción más importantes, lo que incidirá al momento de ejecutar con eficacia los fundamentos del fútbol.

Pregunta N° 5. Señale los medios que utiliza para el desarrollo de la velocidad de reacción

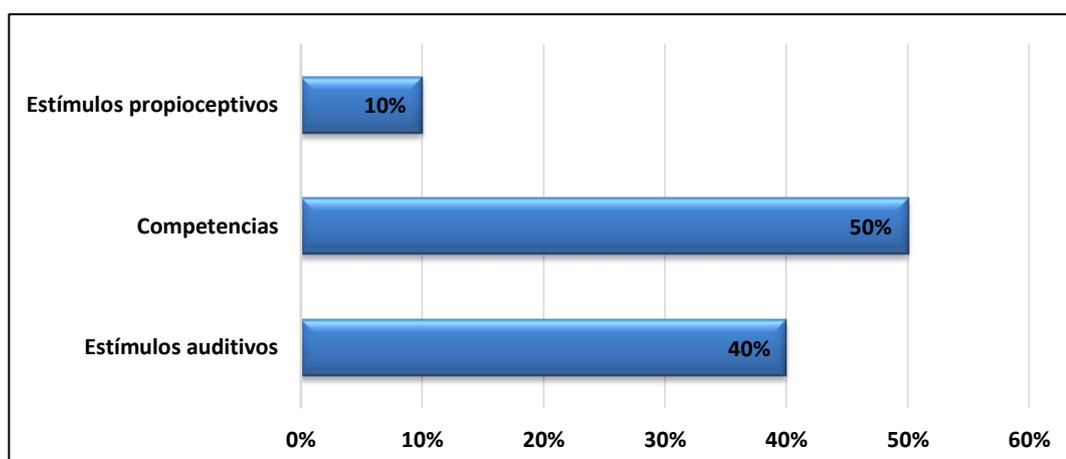
Cuadro N° 7: Medios para el desarrollo de la velocidad de reacción

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------|------------|-------------|
| Estímulos auditivos | 4 | 40% |
| Competencias | 5 | 50% |
| Estímulos propioceptivos | 1 | 10% |
| Total encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa "Tomas Moro"

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 5: Medios para el desarrollo de la velocidad de reacción



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa "Tomas Moro"

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

La mitad de entrenadores y monitores de fútbol señalan a la competencia como medio para el desarrollo de la velocidad de reacción. Seguramente consideran que la especialización temprana mejora la capacidad de velocidad, lo que es equivocado.

Menos de la mitad de entrenadores responden como medios estímulos auditivos y propioceptivos para el desarrollo de la velocidad de reacción.

Pregunta N° 6. Señale lo más importante de la velocidad en la iniciación deportiva del fútbol

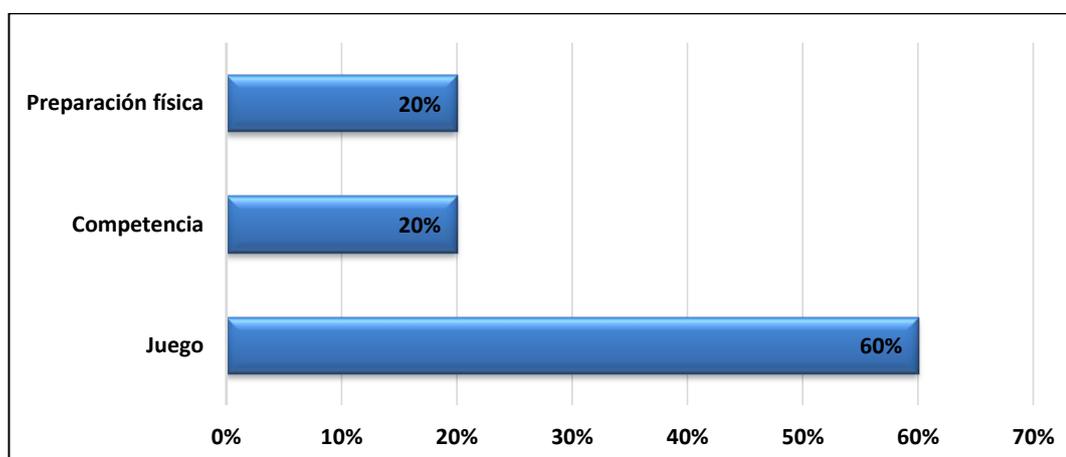
Cuadro N° 8: Importante de la velocidad en la iniciación deportiva del fútbol

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------|------------|-------------|
| Juego | 6 | 60% |
| Competencia | 2 | 20% |
| Preparación física | 2 | 20% |
| Total encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 6: Importante de la velocidad en la iniciación deportiva del fútbol



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

Más de la mitad de entrenadores; responden de forma correcta la opción juego para el desarrollo de la velocidad. Seguramente se refieren al juego del fútbol, pero no al método para el aprendizaje en iniciación deportiva.

Menos de la mitad de los encuestados señalan que lo más importante en la iniciación deportiva del fútbol es la preparación física y las competencias; es decir, contestan de forma incorrecta. Se evidencia que lo que les interesa son los resultados y la especialización temprana.

Pregunta N° 7. Según su criterio la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil.

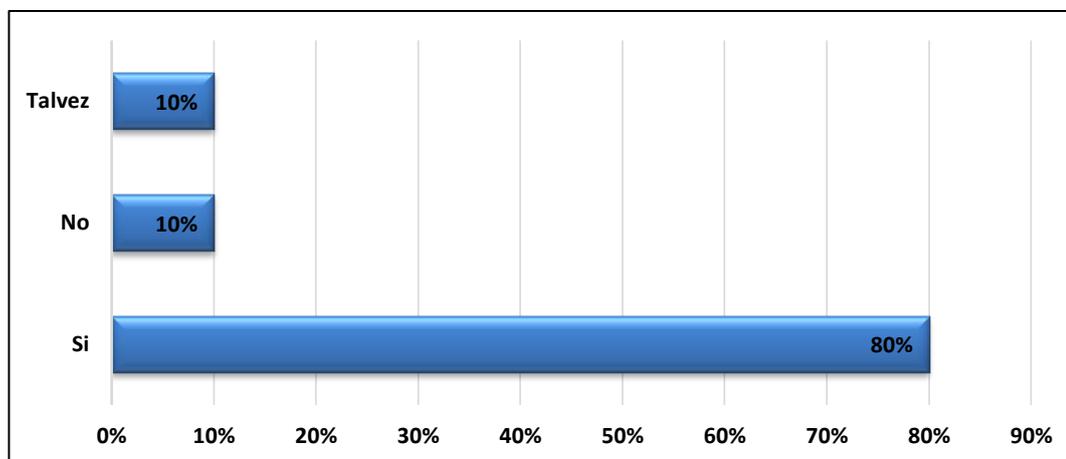
Cuadro N° 9: La velocidad a través de los sentidos auditivo, visual y táctil.

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------|------------|-------------|
| Si | 8 | 80% |
| No | 1 | 10% |
| Tal vez | 1 | 10% |
| Total encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa "Tomas Moro"

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 7: La velocidad a través de los sentidos auditivo, visual y táctil.



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa "Tomas Moro"

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

La mayoría de los entrenadores que fueron encuestados, señalan que la velocidad de reacción, si se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil. Un mínimo porcentaje responde no y tal vez.

Se evidencia una contraposición con los criterios expresados en anteriores preguntas; debemos, considerar la veracidad de sus respuestas.

Pregunta N° 8. ¿Usted ha realizado algún test que le ayudado a mejorar la velocidad de reacción en los fundamentos del fútbol?

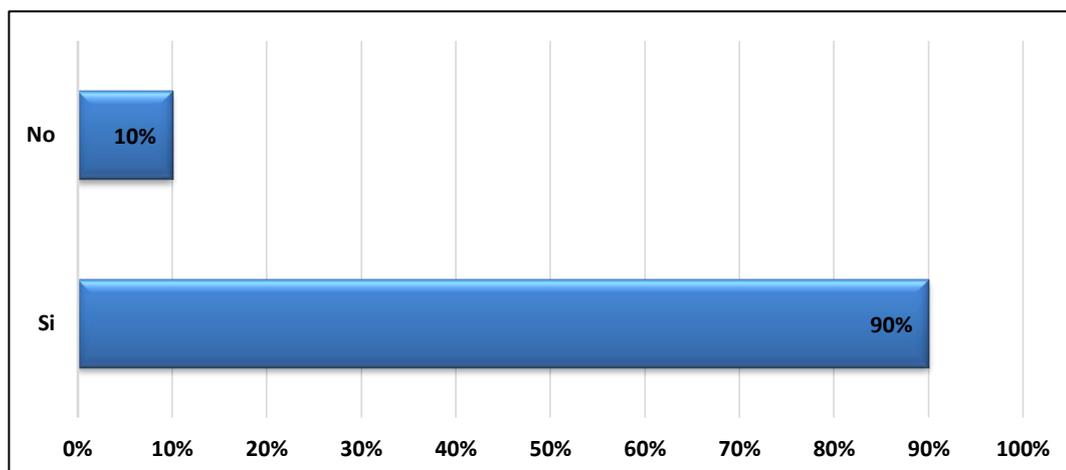
Cuadro N° 10: Test que ayudo a mejorar la velocidad de reacción

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------|-------------------|-------------------|
| Si | 9 | 90% |
| No | 1 | 10% |
| Total encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 8: Test que ayudo a mejorar la velocidad de reacción



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

La mayoría de entrenadores respondió que si han realizado algún test para mejorar la velocidad de reacción y los fundamentos del fútbol. Los entrenadores reconocen la importancia de evaluar las capacidades físicas y técnicas en el fútbol infantil.

Tan sólo 1 entrenador señala que no evalúan la velocidad de reacción.

Pregunta N° 9. El mejoramiento de la velocidad en los niños de 8 a 10 años se desarrolla a través de.

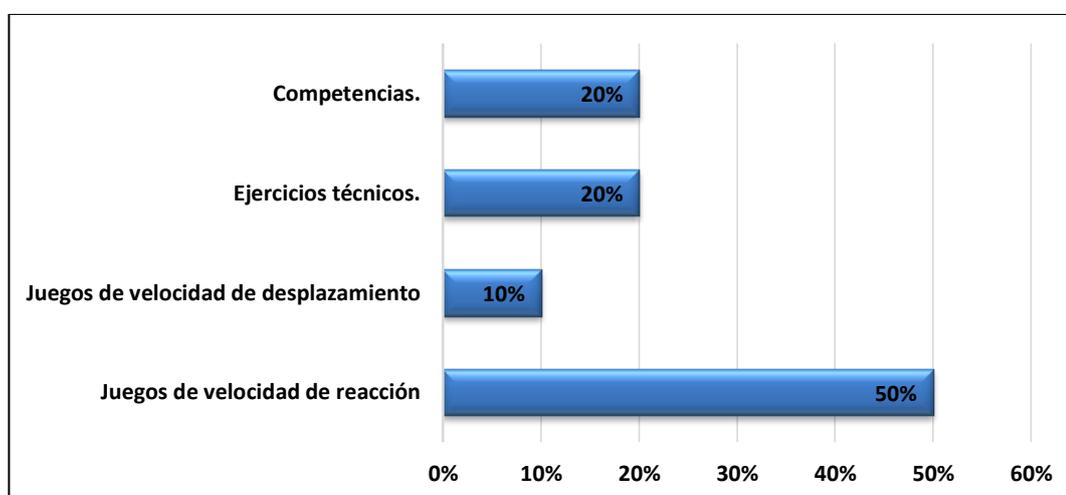
Cuadro N° 11: Mejoramiento de la velocidad en los niños a través:

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|-------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Juegos de velocidad de reacción | 5 | 50% |
| Juegos de velocidad de persecución. | 1 | 10% |
| Ejercicios técnicos. | 2 | 20% |
| Competencias. | 2 | 20% |
| Total encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 9: Mejoramiento de la velocidad en los niños a través:



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

La mitad de entrenadores responde que los juegos de reacción y persecución, mejoran la velocidad de los niños. Menos de la mitad responden que los ejercicios técnicos y competencias permiten el mejoramiento de la velocidad en los niños de 8 a 10 años; lo que es incorrecto.

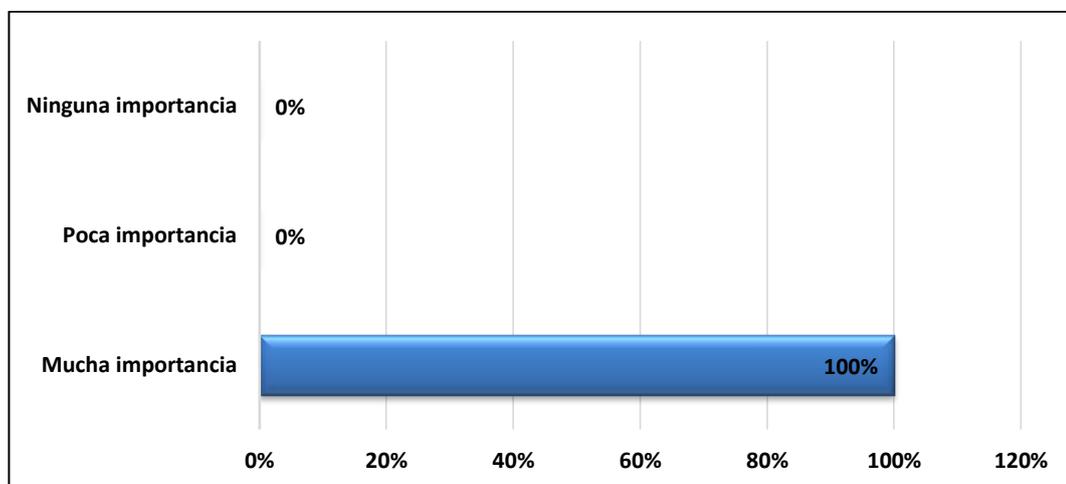
Pregunta N° 10. ¿Qué grado de importancia da usted a la relación entre los métodos y medios para el desarrollo de las reacciones simples y reacciones complejas?

Cuadro N° 12: Grado de importancia para desarrollo de reacciones

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------|-------------------|-------------------|
| Mucha importancia | 10 | 100% |
| Poca importancia | 0 | 0% |
| Ninguna importancia | 0 | 0% |
| Total encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”
Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 10: Grado de importancia para desarrollo de reacciones



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”
Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

La totalidad de entrenadores investigados señalan que dan mucha importancia a la relación entre los métodos y medios para el desarrollo de las reacciones simples y reacciones complejas. Se evidencia ciertas incongruencias, por cuanto no señalan correctamente los métodos y medios para el desarrollo de la velocidad, tal como se les pidió en anteriores preguntas.

Pregunta N° 11. Señale por favor los métodos de entrenamiento que se aplican en el fútbol de iniciación.

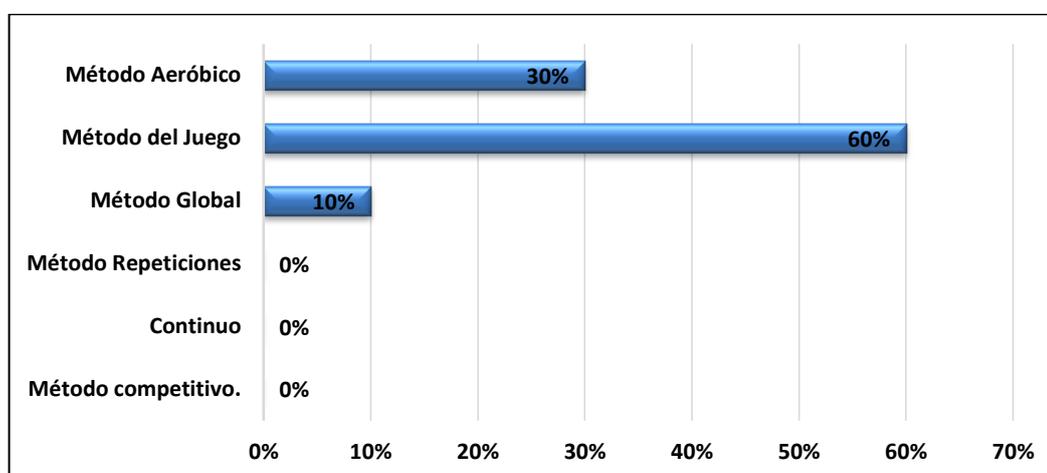
Cuadro N° 13: Métodos de entrenamiento en el fútbol

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------|-------------------|-------------------|
| Método competitivo. | 0 | 0% |
| Continuo | 0 | 0% |
| Método Repeticiones | 0 | 0% |
| Método Global | 1 | 10% |
| Método del Juego | 6 | 60% |
| Método Aeróbico | 3 | 30% |
| Total encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 11: Métodos de entrenamiento en el fútbol



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores investigados, señalan al método del juego en el entrenamiento del fútbol. No existe una relación interdisciplinaria entre los métodos de entrenamiento que se aplican en la iniciación deportiva, cuando menos de la mitad de los entrenadores responden que son los métodos aeróbico y global. No concuerda con la información científica planteada para el tema.

Pregunta N° 12. ¿Con que frecuencia evalúa usted, la evolución y mejoramiento de la velocidad y la ejecución de la técnica deportiva en su especialidad?

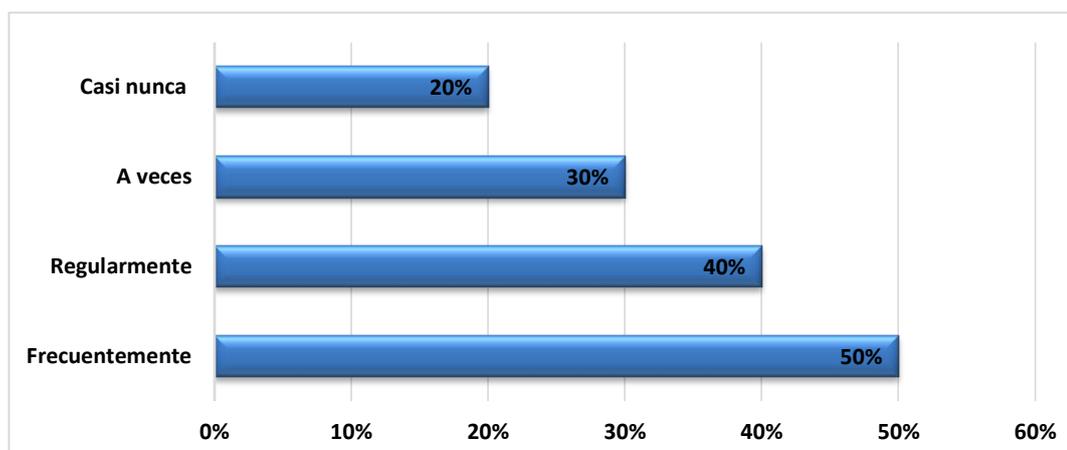
Cuadro N° 14: Evolución y mejoramiento de la velocidad y técnica deportiva

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------|-------------------|-------------------|
| Frecuentemente | 5 | 50% |
| Regularmente | 0 | 40% |
| A veces | 3 | 30% |
| Casi nunca | 2 | 20% |
| Total encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 12: Evolución y mejoramiento de la velocidad y técnica deportiva



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

La mitad de entrenadores responde que frecuentemente evalúan aspectos de la velocidad y la técnica deportiva.

Menos de la mitad de los entrenadores responde entre a veces y casi nunca evalúa, se entiende que el desarrollo de la velocidad de reacción debe ser evaluado después de establecer una base física.

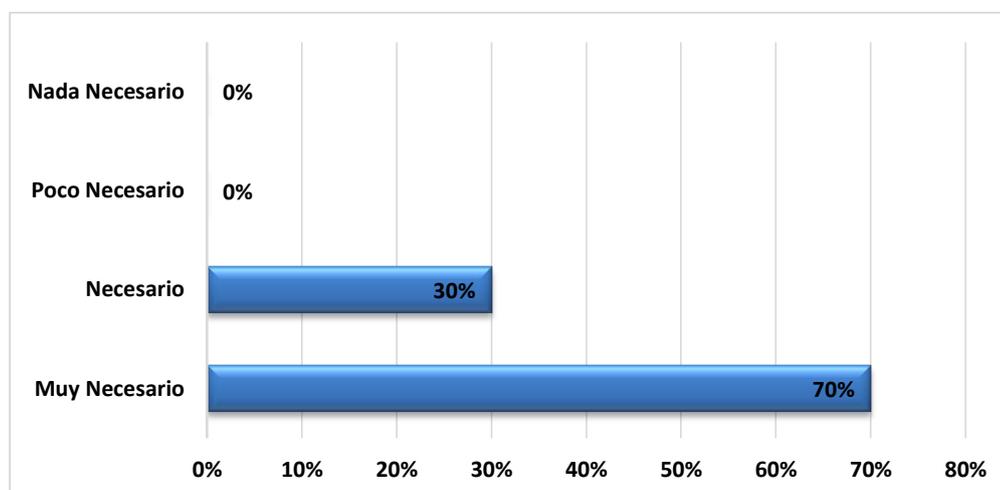
Pregunta N° 13. Considera usted necesaria la elaboración de una propuesta alternativa para el mejoramiento de la velocidad en los niños de 8 a 10 años que practican el fútbol de iniciación.

Cuadro N° 15: Documento-guía para el mejoramiento de la velocidad

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------------|-------------------|-------------------|
| Muy Necesario | 7 | 70% |
| Necesario | 3 | 30% |
| Poco Necesario | 0 | 0% |
| Nada Necesario | 0 | 0% |
| Total encuestados | 10 | 100% |

Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”
Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico N° 13: Documento - guía para el mejoramiento de la velocidad



Fuente: Encuesta a entrenadores de la Unidad Educativa “Tomas Moro”
Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores responden que es muy necesario la elaboración de un documento-guía para el mejoramiento de la velocidad en los niños de 8 a 10 años que practican el fútbol de iniciación. Menos de la mitad señalan que es necesario un documento.

4.2. Análisis e Interpretación de Resultados sobre la Valoración de Test de Reacción

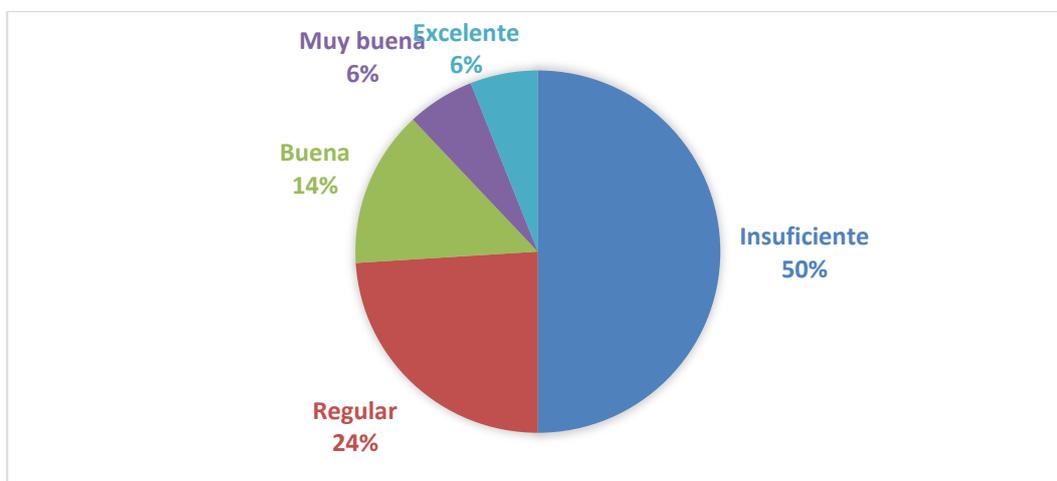
Cuadro Nº 16: Test de Reacción en niños de 8 a 9 años.

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|--|------------|-------------|
| Insuficiente | 40 | 50% |
| Regular | 19 | 24% |
| Buena | 11 | 14% |
| Muy buena | 5 | 6% |
| Excelente | 5 | 6% |
| Total niños evaluados de 8 a 9 años | 80 | 100% |

Fuente: Test de Reacción

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico Nº 14: Test de reacción en niños de 8 a 9 años



Fuente: Test de Reacción

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

Los resultados del test de reacción demuestran que la mitad de los niños de 8 a 9 años, tiene una calificación insuficiente en el test de reacción. Menos de la mitad presentan una valoración de regular y buena. Mínimos porcentajes alcanzan valoraciones de muy buena y excelente.

Se deduce que existe un bajo desarrollo de la capacidad de reacción en el proceso de iniciación deportiva al fútbol. Los niños no son capaces de llevar a cabo una reacción simple.

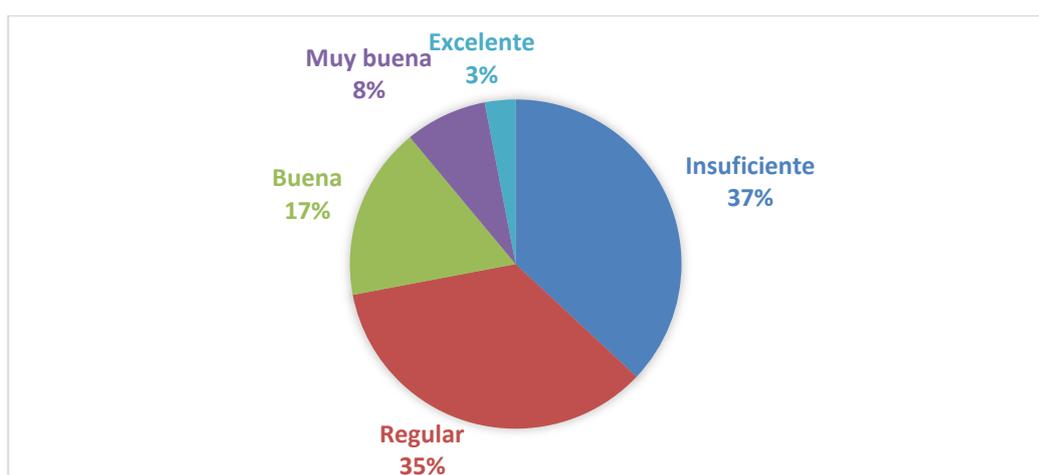
Cuadro Nº 17: Test de reacción - Mejor tiempo entre los dos mejores intentos.

| Alternativa | Frecuencia | Porcentaje |
|---|-------------------|-------------------|
| Insuficiente | 22 | 37% |
| Regular | 21 | 35% |
| Buena | 10 | 17% |
| Muy buena | 5 | 8% |
| Excelente | 2 | 3% |
| Total niños evaluados de 9 a 10 años | 60 | 100% |

Fuente: Test de Reacción

Elaborado por: Héctor Arce

Gráfico Nº 15: Test de reacción - Mejor tiempo entre los dos mejores intentos.



Fuente: Test de Reacción

Elaborado por: Héctor Arce

Interpretación

Los resultados del test de reacción en niños de 9 a 10 años demuestran que menos de la mitad de los niños, tiene una calificación insuficiente y regular en la capacidad de reacción.

Porcentajes mínimos alcanzan valoraciones de buena, muy buena y excelente. Se deduce que existe un bajo desarrollo de la capacidad de reacción en el proceso de iniciación deportiva al fútbol. Los niños no son capaces de llevar a cabo una reacción simple, bajo un estímulo externo simple, ubicado en una V con un ángulo de 45° y en un tiempo más corto.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Más de la mitad de profesores consideran que tienen muy buenos conocimientos acerca de la velocidad de reacción y las reacciones simples; así mismo los entrenadores investigados desconocen de la importancia y la relación entre los métodos y medios para el desarrollo de las reacciones simples y reacciones complejas.

Menos de la mitad señala correctamente los medios para el desarrollo de la velocidad de reacción. Más de la mitad implementan el juego para el mejoramiento de la capacidad de velocidad de reacción. La mayoría reconoce que la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil. La totalidad de entrenadores da importancia a los métodos y medios para el desarrollo de las reacciones simples y complejas.

Más de las dos terceras partes de los entrenadores y profesores de futbol, señalan que si utilizan test para valorar la capacidad de reacción. Más de la mitad de los niños valorados no saben reaccionar ante un simple estímulo, no están en correspondencia con los resultados del baremo, los niños presentan una valoración de insuficiente y regular; por lo tanto, la ejecución de la técnica en el propio juego del futbol no será la más adecuada. Los niños y niñas de 9 a 10 años presentan mejor capacidad de reacción, pero no superan valoraciones de insuficiente y regular.

5.2. Recomendaciones

A los docentes y entrenadores de la escuela deportiva de fútbol infantil, se recomienda una actualización de conocimientos en relación a los métodos y medios para el desarrollo de la velocidad de reacción.

Hacer énfasis en los juegos pre-deportivos, ya que desarrollan capacidades físicas básicas y particularmente se puede orientar al desarrollo de la velocidad de reacción; además, motiva al niño a realizar actividades deportivas y familiarizarse con la disciplina del fútbol.

Se recomienda la aplicación y utilización de test y los baremos respectivos para valorar la capacidad de velocidad de reacción en los niños de 8 a 10 años de edad.

Se recomienda a los profesores-entrenadores aplicar el sistema de ejercicios planteados en la propuesta alternativa, para el mejoramiento de la velocidad de reacción; debe tenerse en cuenta la edad biológica para que alcancen el desarrollo del aprendizaje motor previo a la adquisición de habilidades técnicas. Se demanda a los docentes que promuevan actividades lúdico-deportivas, para poder hacer énfasis en la práctica del fútbol y a su vez mejorar los fundamentos técnicos sin llegar a la especialización temprana.

5.3 Respuestas a las interrogantes de investigación

¿Cómo diagnosticar el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores sobre métodos y medios para el mejoramiento de la velocidad de reacción simple y compleja en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Tomas Moro?

Las respuestas evidencia ciertas incongruencias, por cuanto los entrenadores investigados no señalan correctamente los métodos y medios para el desarrollo de la velocidad de reacción; además, no hay coherencia en sus respuestas cuando consideran que si conocen y utilizan los test y otros instrumentos para medir y valorar la evolución física y técnica del futbol infantil o de iniciación.

Los porcentajes mayoritarios y significativos sobre las respuestas analizadas y contrastadas con la bibliografía especializada, demuestran lo contrario; es decir, hay una deficiencia en los conocimientos teórico-práctico sobre la capacidad de reacción y el aprendizaje de los fundamentos en el futbol de iniciación. No se reconoce la importancia del juego como instrumento para el mejoramiento de la velocidad de reacción en la práctica del fútbol infantil

¿Cuál es el nivel de velocidad de reacción, en niños de 8 a 10 años que practican fútbol en la Unidad Educativa Tomás Moro?

Los resultados del test de reacción en niños de 8 a 9 y 10 años demuestran que los pequeños deportistas, tiene una calificación insuficiente y regular, de acuerdo al baremo. Se deduce que existe un bajo desarrollo de la capacidad de reacción en el proceso de iniciación deportiva al fútbol. Los niños no son capaces de llevar a cabo una reacción simple, bajo un estímulo externo simple, ubicado en una V con un ángulo de 45° y en un tiempo más corto.

¿Cuáles son los componentes de una propuesta alternativa para el mejoramiento de la velocidad de reacción orientada a los niños de la categoría sub 8 y sub 10 que practican fútbol de iniciación?

La implementación del programa de preparación física y técnica como propuesta alternativa se fundamenta en una concepción teórica y práctica

metodológica que posibilita el desarrollo y logro del niño y la niña en su integridad, interacción social, autonomía; se preocupa por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva. Se plantea un tratamiento innovador a la problemática del deficiente desarrollo de la velocidad de reacción y el proceso de E-A del fútbol de iniciación. Plantea sesiones de aprendizaje y entrenamiento sobre los diferentes elementos técnicos del fútbol infantil.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la Propuesta

GUÍA METODOLÓGICA ALTERNATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN FÚTBOL DE INICIACIÓN EN LA UNIDAD EDUCATIVA TOMAS MORO.

6.2. Justificación e Importancia

El diagnóstico permitió evidenciar la problemática en correspondencia a la metodología implementada por los entrenadores no es la más adecuada para el mejoramiento de la capacidad de velocidad de reacción y por lo tanto se mantiene como causa para la ejecución incorrecta e ineficiente de los fundamentos técnicos en el fútbol de iniciación en los niños de 8 a 10 años.

Los porcentajes mayoritarios sobre las respuestas analizadas y contrastadas con la bibliografía especializada, demuestran que, hay una deficiencia en los conocimientos teórico-prácticos sobre la capacidad de reacción y el aprendizaje de los fundamentos en el fútbol de iniciación.

La implementación del programa de preparación física y técnica como propuesta alternativa se fundamenta en una concepción metodológica que posibilita el desarrollo y logro del niño y la niña en su integridad, interacción social, autonomía; se preocupa por las actitudes y capacidades antes que por la especialización deportiva.

El desarrollo deportivo se establece cuando se plantea un tratamiento innovador a la problemática del deficiente desarrollo de la velocidad de reacción y el proceso de E-A del fútbol de iniciación.

La valoración físico-técnica con instrumentos alternativos permitirá el ejercicio de la práctica deportiva y el entrenamiento de fútbol de iniciación de forma pedagógica y científica, tal como exige la sociedad deportiva.

6.3. Fundamentación

6.3.1. La Velocidad de reacción

Al interrogante ¿Qué es velocidad en el deporte?, se pretende que el alumno: La velocidad en el deporte se define como la capacidad de conseguir, en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas.

Ureña, F. Ureña, N. & colegas:

Se pretende que el alumno, al desarrollar las, se vea favorecido en su desarrollo muscular y articulara y que mejore su capacidad de movimiento, sin olvidar la mejora en su velocidad de desplazamiento y reacción. Merece tratamiento especial con la cualidad física de flexibilidad, puesto que esta proporciona beneficios muy positivos a los músculos y articulaciones, previene lesiones, minimiza molestias musculares y mejora la calidad de vida y la independencia funcional. (p.35)

Para su tratamiento se ha optado, entre las distintas posibilidades que existen, sin embargo se plantea un enfoque globalizador. Se conoce a la velocidad de reacción, como el tiempo transcurrido entre la llegada de un estímulo exterior y la respuesta mecánica del movimiento a ejecutar.

De Hegedus, Jorge (2008)

Por velocidad de reacción entendemos al tiempo que se tarda en reaccionar ante un estímulo, el cual puede ser acústico, visual, o táctil. La velocidad o rapidez en los movimientos aislados se aprecia en el tiempo que se tarda en la reacción. La velocidad en la frecuencia de los movimientos en la unidad de tiempo, tampoco tiene alta correlación con la de los gestos aislados, pero sí la tiene con la velocidad de traslación, como ser el recorrer un evento de velocidad. (p. 23)

Al señalar cierta sensibilidad de los(as) niños(as) al entrenamiento de la velocidad de reacción, a partir de los 8 años, de la velocidad de movimientos acíclicos y cíclicos a partir de los 10 años en niñas y de los 12 años en niños.

Brown LEE. E (2007)

El tiempo de movimiento describe el tiempo en que se realiza una acción, tanto si se lleva a cabo correctamente como si no, con relación al estímulo o señal. En consecuencia, cuando describimos el movimiento atlético, es más exacto describir la reacción de un atleta a una señal en cuanto al tiempo de respuesta total. Esta noción reúne el tiempo de procesamiento mental y la duración de la realización del movimiento específico. Examinemos con más detalle los componentes que engloba el tiempo de respuesta total. El tiempo de respuesta total se puede desglosar en dos componentes: la velocidad de procesamiento mental y el tiempo de movimiento. El apartado siguiente describe estos dos componentes y las diversas etapas asociadas con cada uno. Asimismo, se presentan ejemplos prácticos que ayudan a comprender mejor cada componente. (p.145)

En el entrenamiento de la velocidad de reacción se debe emplear los estímulos táctil, visual, auditivo, por la influencia de todos que tenemos en el juego, y no solo abusar del estímulo auditivo. Este entrenamiento por lo general aplica más los porteros ya que dependen de esta su rendimiento, además con el entrenamiento de esta capacidad mejoraran aspectos tácticos sobre la anticipación.

- **Reacción táctil**

La reacción táctil ha sido considerada como el factor que marca la diferencia en la capacidad de reacción en los diversos deportes, particularmente en los deportes de equipo.

Weineck J. (2004)

La reacción táctil se obtiene a partir del sentido por el cual se percibe la forma y tamaño de los objetos cuando entran en contacto con la superficie del cuerpo. El tacto suele hacer referencia a otros sentidos que se distribuyen de forma difusa por el cuerpo además del sentido del tacto propiamente dicho. (p.234)

- **Reacción auditiva**

Varios autores consideran que el nervio auditivo, constituido por las terminaciones nerviosas aferentes, tiene organización tonotópica, es decir que cada fibra del nervio inerva un área muy restringida del órgano de Corti, permitiendo así detectar un rango de frecuencias sonoras concreto.

Cabezas, Fausto (2008) señala que: “Esta característica del nervio auditivo no es absoluta. Estudios señalan que los estímulos acústicos, provocan una rápida reacción. (p.75). Permite el reconocimiento del espacio-próximo-gestual y la capacidad de los movimientos segmentarios.

- **Reacción Visual**

En la práctica deportiva los estímulos visuales presentan una característica particular, para los procesos de la enseñanza y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Stefano Tamorri (2004) citado por Toninho, Guimaraes (2002) señalan que:

Los estímulos visuales son receptados por el ojo humano que presenta una configuración neurológica insólita y particular compleja, al estar unido al SNA, a terminaciones nerviosas sensoriales y terminaciones esqueléticas. El único componente nervioso sensorial del ojo es la retina, mientras que los demás elementos cumplen funciones motoras. En el fútbol se producen estímulos visuales procedentes de los espectadores que el futbolista debe desechar. (p. 65).

Es importante considerar que, del balón proviene un estímulo que debe desencadenar la fijación visual y del resto de jugadores provienen estímulos que informan de la situación de compañeros y adversarios en el campo y de la posible jugada pero que solo alguno de ellos precisará de fijación.

6.3.2 Los Juegos y la velocidad en los niños

¿Porque damos prioridad al juego sobre el ejercicio? Blázquez, D. (2012) en su obra: Iniciación a los deportes de equipo, establece que si observamos la práctica deportiva nos daremos cuenta que en:

Cualquier situación de juego todos los jugadores intervienen siempre de forma global. En la competición, en el juego real, los estímulos externos (compañeros, adversarios, ruidos externos, etc.) actúan directamente sobre el deportista, bien en la tensión emotiva, bien en la realización del gesto; por consiguiente, en el hecho de aislar un gesto técnico de su contexto constituye una situación artificial. (p.45).

Es fácil a nuestro criterio determinar y comprobar como algunos individuos son capaces de conseguir éxitos en condiciones aisladas fuera de la competición (lanzamientos a la canasta, tiros a puerta, dribling del balón, etc.), no lo consiguen a lo largo de un partido. Sólo el juego real permite respetar el contexto global. El juego como practica es el antecedente del deporte tal y como se conoce.

Weineck, J. (2011)

Basándose en ésta breve descripción de la exigencia de la velocidad en el fútbol, se puede deducir las cualidades parciales fundamentales, como velocidad de la percepción, de la anticipación, de la decisión, de la reacción, del movimiento sin balón y de la acción con balón. Para los deportistas de modalidades de juego como el fútbol, la velocidad se puede definir como el conjunto de capacidades psicofísicas (p. 356)

En el esquema corporal, a la vez, varios elementos son motivo de estudio: la estructuración de la imagen y el concepto del cuerpo. Todos estos elementos deberán tener una adecuada estructuración alrededor de los 11-12 años, con variaciones subsiguientes producto de aprendizajes más complejos.

En cuanto a las nociones espaciales y temporales, se consideran acá, como elementos importantes, el desarrollo de la noción de ritmo a partir de la construcción de las de espacio, velocidad y tiempo, la apreciación de distancias y trayectorias, entre otras. En coordinación, se considera el estudio de la llamada coordinación dinámica general y de coordinaciones especializadas nominadas como coordinación viso-manual y coordinación viso-pédica.

Brow, L. Ferrigno, A. (2007) por lo tanto:

Dicho esto, y sabiendo que las habilidades desarrolladas para aumentar la rapidez y la velocidad de reacción en la ejecución del juego deben ir interrelacionadas en el micro nivel, aún quedan muchas maneras de incorporar los factores descritos en este capítulo en el macro nivel a fin de mejorar la velocidad de reacción y fomentar el carácter atlético global mediante la rapidez corporal y una mayor velocidad. Recuerde la ley de la especificidad en su programa de ejercicios y adapte los ejercicios que elija teniendo presente sus necesidades específicas. (p.150)

El sentido de la formación, definido como formación Integral, entendida ésta como dar forma y ayudar a dar forma de manera articulada a todas las esferas de desarrollo del individuo a través de maneras especiales, de estilos particulares mediados por la pedagogía, constituye el fundamento natural de la educación motriz, de la educación de la relación interdependiente entre la realidad psíquica y la motricidad humana que se construyen progresivamente en los sujetos, en etapas bien diferenciadas.

Bompa, T. (2005)

A medida que los niños mejoran su coordinación en las extremidades, pueden realizar progresivamente ejercicios simples de velocidad, especialmente a medida que se acercan a la pubertad. De manera similar, para aquellos implicados en un entrenamiento organizado, como los deportes de equipo, el instructor puede proponer tareas específicas de velocidad, usando en la mayoría de casos el balón. Puede diseñar ejercicios específicos del deporte, de modo que los niños puedan realizar otro tipo de entrenamiento de velocidad que se suma al trabajo técnico. (p.89)

Los parámetros de velocidad mencionados, desde el punto de vista físico, permiten determinar cuantitativamente el recorrido de un cuerpo en el espacio por unidad de tiempo.

Desde otra perspectiva, Erwin Hann (1988:90) define la velocidad como “la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima velocidad y, dentro de las circunstancias, en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no se presente cansancio”, lo que en efecto expone en acurdo con las propuestas de Manfred Grosser.

6.3.3 Velocidad en el fútbol

La velocidad es una cualidad física entrenable desde edades muy tempranas. Al inicio se deben utilizar formas jugadas (juegos de

persecución, velocidad de reacción, carreras de relevos, para poco a poco entrenar más específicamente.

Lopez, J. Cancino, J. Campos, V. (2013) plantean que:

Para alcanzar las adaptaciones óptimas al trabajo de velocidad, es necesario que el estímulo aplicado sea lo más eficaz posible y para ello se debe individualizar al máximo la intensidad, la duración, frecuencia de la aplicación y modalidad del ejercicio, recomendado en el proceso del entrenamiento. Si se considera este como una sucesión de sesiones programadas, entonces son la duración del ejercicio y su intensidad las características más importantes en su diseño. (p.356)

En concordancia con lo que plantean estos expertos españoles y en relación a la práctica del fútbol: la velocidad es la cualidad física que marcan las diferencias en el fútbol, aunque también es cierto que es la cualidad menos mejorable de todas y que más condicionada esta genéticamente. Ahora bien, esto no es un motivo para que no la entrenemos y nos saquemos el máximo partido de las condiciones, pues de esto se trata

Al respecto. Brown, Ferrigno. (2007) considera:

Que un deportista tenga buenos resultados depende en gran medida de su capacidad para reaccionar rápidamente. En cuanto a rendimiento en deportes, ello normalmente requiere que el atleta decelere rápidamente y que acelere con la misma rapidez.. Todos estos términos se refieren al ritmo de movimiento de un objeto, o a la medición de la distancia que se ha recorrido en un cierto lapso de tiempo. Cuando un deportista realiza una tarea o un movimiento en un periodo de tiempo relativamente breve, se le califica de rápido. (p.143)

La velocidad de reacción y la rapidez de la frecuencia de movimientos cíclicos deben desarrollarse entre los 7 y 12 años. Se realizarán muchas tareas de velocidad de reacción simple y, progresivamente, compleja.

De 12 a 14 años existen las condiciones óptimas para su desarrollo. Aumenta el entrenamiento de velocidad de reacción compleja mediante estímulos progresivamente más específicos. La velocidad a cíclica comienza su entrenamiento a los 10-12 años.

La velocidad cíclica comienza su entrenamiento a los 12 años. A partir de los 14 años se incrementa sustancialmente su entrenamiento de ambas con objeto de mejorar los desplazamientos acíclicos, cíclicos y la velocidad gestual. El entrenamiento máximo de estas capacidades se realizará a partir de los 16 años.

Vasconcelos, Raposo A (2009)

En la metodología del entrenamiento deportivo, encontramos diferencias entre: Velocidad de reacción simple: cuando se trata de un estímulo conocido anticipadamente y sabiendo el tipo de respuesta elaborar. Velocidad de reacción compleja: cuando se trata de reaccionar ante estímulos cuya naturaleza no se conoce con precisión, ni el momento de su aparición en la respuesta especial. (p.65).

En general, el volumen dedicado a la velocidad será superior al de otras capacidades. La relación entre el entrenamiento de la velocidad y la mejora coordinativa y decisión del jugador es fundamental. Será necesario adaptar las tareas específicas de velocidad al dominio técnico-táctico. Para poder ejecutar a gran velocidad cualquier acción será necesario tener total dominio de la misma.

6.3.4. El Método del juego en el fútbol infantil

La nueva didáctica de juego basada en las propias situaciones que se presentan en el mismo tiende al comportamiento de juego como un elemento de aprendizaje global, que depende de la situación y en el cuál los factores técnicos, tácticos, físicos y psíquicos aparecen con características diferentes pero siempre juntas.

Brüggeman, (2004) y Bompa, O. (2005): “en la etapa de iniciación de 6 a 10 años de edad: los niños en la fase de iniciación deberían participar en programas de entrenamiento de baja intensidad, en los que lo más importante es la diversión, por medio de métodos del juego” (p. 40).

Tanto si ello implica reaccionar ante el disparo de salida al comienzo de una carrera, como si se trata de superar a un oponente para hacerse con un rebote en una pista de baloncesto, o ser capaz de marcar a un adversario en el campo de fútbol, el atleta que posea mayor rapidez y una velocidad de reacción (VR) mejor por lo general mantendrá una ventaja competitiva. Velocidad, celeridad e inmediatez son palabras que se usan para definir la rapidez.

López, J. Campos, V. Cancino, J. (2013) consideran que:

La validez de la percepción subjetiva del esfuerzo para cuantificar la intensidad del ejercicio se ha cuestionado en actividades deportivas intermitentes (por ejemplo fútbol, entrenamiento interválico, etc.), en niños y en general en actividades de corta duración. La percepción subjetiva del esfuerzo expresado durante el ejercicio es básicamente el resultado del procesamiento conjunto de os informaciones que llegan al sistema nervioso concinete, una es proveniente de la fatiga muscular, y otra de la derivada de la ventilación pulmonar, o casi mejor, de la frecuencia respiratoria. (p. 7)

Consideramos lo que aquel jugador brasileño Tostao señalaba: El fútbol ha evolucionado, antes valorábamos más la técnica del jugador, éramos románticos y al mundo que amaba el fútbol le gustaba el juego fino y bonito. Ahora, hay más velocidad se juega con mejores tácticas, se da pocos espacios al jugador. Como todo en la vida evoluciona, el fútbol no puede ser la excepción.

Molano, P. (2013) considera que “La competencia es el factor deportivo más sensible en la san formación del carácter del niño o la niña, pero no

por la competencia misma, que es parte de la vida misma del niño y del humano en su camino hacia la perfectibilidad, sino en la forma como los adultos lo afrontamos sin mayor autocrítica en una sociedad que exige éxito y lo promueve masiva y a veces abusivamente” (p.26)

6.3.5. La guía metodológica

En el plano laboral o personal la guía es un instrumento diseñado para que el estudiante y el propio docente entrenador puedan organizar y planificar su propia evolución e integrarla con otras actividades que posiblemente desarrolla.

La formación virtual requiere de un alto grado de planificación y organizativo personal y esta Guía pretende facilitar este trabajo para el estudiante-deportista y el equipo docente (entrenadores). La guía que se diseña contribuye al aprendizaje significativo a partir de la construcción de conocimientos con una metodología innovadora.

La guía metodológica es según: Martí, Isabel. & Colaboradores (2003).

Un documento pedagógico en el que se recogen principios, técnicas de actuación y normas que el maestro puede aplicar en clase, estas técnicas ayudan al maestro a planificar mejor su trabajo y le proporcionan información actualizada de distintas materias, así como de las técnicas didácticas más idóneas para obtener un mejor rendimiento académico de sus alumnos. (p. 226).

6.4 Objetivos

6.4.1. Objetivo general

Contribuir con información académica y científica orientada al mejoramiento de la capacidad de velocidad de reacción como base para

el dominio de los fundamentos técnicos del fútbol de iniciación en los niños de 8 a 10 años de edad en la Unidad Educativa Tomas Moro.

6.4.2 Objetivos específicos

Alcanzar niveles de dominio eficiente y efectivo en los ejercicios, habilidades y juegos para el mejoramiento de la velocidad de reacción y que estos inciden en el aprendizaje del fútbol de iniciación, través del tratamiento de micro ciclos y temas pedagógica y didácticamente diseñados.

Motivar el aprendizaje de las unidades de preparación física y técnica que permitan el mejoramiento de la velocidad de reacción y dominio de ejecución de los fundamentos en el fútbol infantil.

6.5. Ubicación Sectorial y Física

La ubicación sectorial y física para la aplicación de la propuesta corresponde:

País: Ecuador.

Provincias: Pichincha.

Cantón y ciudad: Quito.

Periodo de aplicación: 2015-2016

Institución: Unidad Educativa Tomas Moro.

La propuesta se sociabilizará a todos los profesores de Educación Física y los entrenadores de fútbol de la institución; además, a las niñas y niños que son sujetos de estudio.

6.6. Desarrollo de la Propuesta

Esquema de la Propuesta: Micro ciclos para el mejoramiento de la velocidad de reacción en los niños de 8 a 10 años de edad que practican futbol. Propuesta orientada a los profesores.

| MICROCICLO Nro. 1. | MICROCICLO Nro. 2 |
|---|--|
| EJERCICIOS DE HABILIDADES Y ACONDICIONAMIENTO PARA LA VELOCIDAD DE REACCIÓN. | JUEGOS DE VELOCIDAD DE REACCIÓN Y APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL. |
|  <p>Indicadores:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Título.2. Objetivo.3. Diagnóstico-autoevaluación4. Fundamentación.4. Recomendaciones y sugerencias. | |

| | |
|---|--|
| <p>Sesión Nro. 1.</p> <p>Tema: Tipos de Velocidad en el fútbol.</p> | <p>Juego Nº 1</p> <p>Nombre del Juego: Las 4 Esquinas</p> |
| <p>Sesión Nro. 2.</p> <p>Tema: Ejercicios Básicos para la Velocidad en el fútbol.</p> | <p>Juego. Nº 2</p> <p>Nombre del Juego: La epidemia</p> |
| <p>Sesión Nro. 3</p> <p>Tema: Ejercicios de Rapidez.</p> | <p>Juego. Nº 3</p> <p>Nombre del Juego: La aduana</p> |
| <p>Sesión Nro. 4</p> <p>Tema: Ejercicios de Rapidez de reacción en el futbol.</p> | <p>Juego Nº 4</p> <p>Objetivos: Trabajar la velocidad de reacción y conducción del balón</p> |
| <p>Sesión Nro. 5</p> <p>Tema: Ejercicios de agilidad para el futbol infantil.</p> | <p>Juego Nº 5</p> <p>Objetivos: Trabajar la velocidad de reacción.</p> |
| <p>Sesión Nro. 6 y 7</p> <p>Tema. Del Juego al fútbol</p> | <p>Sesión Nro. 6</p> <p>Objetivo: Relacionar el juego y el fútbol</p> |
| <p>Indicadores:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tema. 2. Objetivo. 3. Fundamentación. 4. Desarrollo de la sesión. 5. Recomendaciones metodológicas | |

MICROCICLO NRO. 1

TITULO: EJERCICIOS DE HABILIDADES Y ACONDICIONAMIENTO PARA LA VELOCIDAD DE REACCIÓN.

Objetivo: Valorar los fundamentos teórico-prácticos y los ejercicios de habilidades orientados al mejoramiento de la velocidad de reacción en el fútbol.

Diagnóstico: Distinguido entrenador y profesor de fútbol, como parte de sus conocimientos, le solicitamos responder lo siguiente:

Por favor señale los tipos de velocidad de reacción más importantes.

| Velocidad de reacción simple | Velocidad + Fuerza | Velocidad de reacción compleja | Velocidad gestual |
|------------------------------|--------------------|--------------------------------|-------------------|
| | | | |

Señale los medios que utiliza para el desarrollo de la velocidad de reacción.

| Estímulos auditivos | Competencias | Estímulos propioceptivos |
|---------------------|--------------|--------------------------|
| | | |

Fundamentación

Las prácticas apropiadas y organización para el desarrollo del entrenamiento infantil de fútbol son las que reconocen a las capacidades de los niños para moverse y las que promueven tal cambio, deben adaptarse a un programa de entrenamiento apropiado para el desarrollo, que se adapte a una gran variedad de características individuales, tales como el estado de desarrollo, fases sensibles, experiencias de movimiento anteriores, la actitud, aptitud y niveles, el tamaño corporal y la edad.

El entrenamiento infantil de fútbol instruccionalmente apropiado incorpora las mejores prácticas conocidas, derivadas de la investigación y las experiencias enseñando a los niños, en un programa que maximiza las oportunidades para el aprendizaje y el éxito de todos los niños. El resultado de un desarrollo y un programa instruccionalmente adecuado de entrenamiento infantil es un individuo que es educado físicamente.

Según Verkoshansky, Yuri. (200

El régimen de velocidad se caracteriza por las particularidades específicas de la regulación d movimientos y su aporte de energía, relacionadas con la incorporación a trabajo de las fibras musculares lentas y rápidas, el empleo de las propiedades contráctiles, oxidativas y elásticas de los músculos y las diferencias de actividad y mantenimiento de los enzimas por parte de los sistemas vegetativos y hormonales. (p.188)

Recomendaciones y Sugerencias

La rapidez y la velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre, la rapidez es una propiedad general del sistema nervioso central que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecarga, las características individuales de la rapidez en todas sus formas de manifestaciones están condicionadas a los factores genéticos y por lo tanto la velocidad de desarrollo está limitada.

La velocidad de los movimientos o los desplazamientos es una función de la rapidez de la fuerza y resistencia, pero también de la capacidad del atleta de coordinar racionalmente los movimientos según las condiciones externas en las que se desarrollan las tareas motoras.

Sesión Nro. 1

Tema: Ejercicios básicos para mejorar la velocidad.

OBJETIVO:

Reconocer los diferentes ejercicios básicos para el mejoramiento de la velocidad.

METODO:



Método de juego

JUGADORES:

Participantes no determinados

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Lunes

MATERIALES

Espacios verdes



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

No es sólo la carrera el medio para el desarrollo de la velocidad, aunque es la forma de desplazamiento más habitual. Podemos combinar la carrera con otros desplazamientos o ejercicios variados realizados a una alta intensidad, por ejemplo:



Carrera elevando piernas.



Carrera lateral



Saltos alternado piernas

Fuente. El autor



Carrera de frente



Carrera de espaldas



Carrera en zig-zag

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Los ejercicios deben ser orientados por el entrenador deportivo, tomando en cuenta que: La velocidad de reacción, depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista. Esta capacidad se debe activar en edades tempranas entre los 8 y 10 años.

Sesión Nro. 2

Tema. Ejercicios básicos para la velocidad.

OBJETIVO:

Realizar diferentes ejercicios básicos orientados a mejorar la capacidad de velocidad en el fútbol de iniciación.

METODO:



Método de juego

JUGADORES:

Participantes no determinados

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Martes



MATERIALES

Espacios verdes

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

Vasconcelos, A. (2009) "Los ejercicios físicos son una carga funcional para el sistema nervioso central, para el sistema circulatorio y para el endocrino, e influyen a todo el metabolismo. Por estas razones es conveniente estudiar sus distribuciones a lo largo de la temporada, así como tener presente que solo son eficaces mediante una aplicación múltiple y sistemática" (p.101)

Ejercicios Básicos 1: Ejercicios Talones a los glúteos (extensión de la pierna de apoyo)

Ejercicios Básicos 2: Ejercicios de tobillos. (Caderas altas, torso vertical)

Ejercicios Básicos 3: Rodillas altas: Rodillas altas y breves péndulas de la pierna.

Skipping con elevación de rodillas. Rodillas altas con extensión.

(Potente pero relajada acción de los brazos)



Skipping alto: Subir las rodillas lo más alto que puedas, sin moverte casi del sitio.

Skipping bajo: trata de no separar los pies casi del suelo, y hacerlo muy rápido.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS:

Es importante ir analizando la estructura interna, cada juego o ejercicios supone un nivel diferente de complejidad, según el número de variables a tener que tratar y según la información a manejar por el (jugador).

Sesión Nro. 3

Tema. Ejercicios de velocidad máxima.

OBJETIVO:

Realizar diferentes ejercicios especiales orientados a mejorar la capacidad de velocidad en el fútbol.

METODO:



Método de juego, repeticiones

JUGADORES:

Participantes no determinados

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Miércoles

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas,



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN:

La velocidad se mejora con velocidad, por lo tanto los ejercicios de velocidad de reacción, deben ser organizados y orientados con métodos propioceptivos. Bucher, W. y Bruggemann, B. (2010) Propone ejercicios de rapidez de reacción.

1. Carrera en distintas posiciones: sentado, parado, acostado, en plancha, cuclillas (de frente o de espalda al área).
2. Carrera con cambio de ritmo: rápido, lento, más rápido (al silbato del profesor).
3. Salto con giros a la derecha e izquierda.
4. Carrera con cambios bruscos de posición.
5. Juego: blanco y negro, cara o seca, 1 y 27.
6. Carrera de los números.
7. En espacio limitado, tratar de tocar al compañero
8. Carrera colocados a un metro de diferencia
9. Colocados en una misma línea, salir corriendo cuando la pelota pasa por delante de cada uno (partida alta y en cuclillas)
10. Sentados de espalda al profesor: cuando la pelota pica se dan vuelta y salen corriendo.

Fuente: el autor



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

Los ejercicios básicos deben ser parte de casi todas las sesiones de entrenamiento, especialmente para los corredores. Se deben realizar luego de la entrada en calor general y los ejercicios de estiramiento y demanda unos 10 minutos. El total combinado de repeticiones para los diferentes ejercicios en una sesión debe ser 15-30.

Sesión Nro. 4

Tema. Tipos de velocidad en el fútbol.

OBJETIVO:

Reconocer los diferentes tipos de velocidad en el fútbol de iniciación.

METODO:



Método de juego, repeticiones

JUGADORES:

Participantes no determinados

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Jueves

MATERIALES

LUGAR:

FUNDAMENTACIÓN:

Carranza, Martha, Castellar, Dolz. (2006) señalan los tres tipos de velocidad:

- Velocidad de reacción: es la capacidad de responder a un estímulo en el menor tiempo posible.
- Velocidad gestual: es la capacidad de realizar un movimiento a cíclico.
- Velocidad de desplazamiento: es la capacidad de realizar una serie de movimientos o acciones más o menos complejas de forma cíclica (p. 114)

En la siguiente fotografía podemos observar diferentes tipos de velocidad.

- Jugador blanco: acción de conducción de balón (velocidad de desplazamiento).
- Jugador azul: acción de perseguir y marcar (velocidad de desplazamiento).
- Jugador azul: sub-acción de entrada para quitarle el balón (velocidad gestual).
- Jugador blanco más retrasado: en posición de reaccionar visualmente a los acontecimientos. Se determina que la velocidad desplazamiento es la más común.



Fuente: el autor

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

Los ejercicios deben ser orientados por el entrenador deportivo, tomando en cuenta que: La velocidad de reacción, depende del sistema nervioso central (velocidad de conducción de las fibras) y también del estímulo y su complejidad. En gran medida es una aptitud natural y aunque se entrena, su desarrollo es mínimo a lo largo de la vida de un deportista

Sesión Nro. 5

Tema. Tipos de velocidad en el fútbol.

OBJETIVO:

Reconocer los diferentes tipos de velocidad en el fútbol de iniciación.

METODO:



Método de juego, repeticiones

JUGADORES:

Participantes no determinados

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Viernes

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN:

Esta capacidad se debe activar en edades tempranas entre los 8 y 10 años. La velocidad gestual, está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del sistema neuromuscular, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares, (por ejemplo: un disparo o chute a portería) en el menor tiempo posible. Su entrenabilidad se debe realizar desde los 6 años hasta la pubertad.

En espacio limitado, trabajar con compañero

1. Carrera en distintas posiciones: sentado, parado, acostado, en plancha, cuclillas (de frente o de espalda al área).
2. Carrera con cambio de ritmo: rápido, lento, más rápido (al silbato del profesor).
3. Carrera colocados a un metro de diferencia
4. Colocados en una misma línea, salir corriendo cuando la pelota pasa por delante de cada uno (partida alta y en cuclillas)
5. Sentados de espalda al profesor: cuando la pelota pica se dan vuelta y salen corriendo.

Fuente: el autor



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

La velocidad de desplazamiento, fundamentalmente se debe entrenar entre los 8 y 12 años ya que a los 15-16 años se estabiliza, incluso puede disminuir (por ejemplo: conducción de balón durante 10 metros) en el menor tiempo posible.

Sesión Nro. 6

Tema: Ejercicios de Rapidez.

OBJETIVO:

Aplicar los ejercicios de rapidez en el fútbol infantil.

JUGADORES:

Participantes no determinados

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas

METODO:

Método de juego, repeticiones

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Lunes

LUGAR:

FUNDAMENTACIÓN

Según Verkoshansky (2004) "La rapidez y la velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre, la rapidez es una propiedad general del sistema nervioso central que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecarga" (p.145)

1. Carrera rápida de 30m (máx. Veloc.)
2. Carrera de relevo 4x60m
4. Ídem .pero en forma de círculo.
5. Ídem pero en forma de cuadrado
6. Darle la vuelta a una banderita ubicada a 25m, regresar con la misma velocidad
7. Ídem. Pero con un batón o testigo
9. Diferentes juegos de carreras: el agarrado, policía y ladrón, etc.



10. carrera por número (juego de relevo)
11. Ídem decúbito dorsal y ventral
12. Acostado decúbito ventral el profesor lanza la pelota, cuando recibe, salen corriendo.

Fuente: el autor

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

El dominio del deporte, la clasificación de los ejercicios físicos se basa en la comparación de la estructura de los movimientos realizados en el entrenamiento con la estructura del movimiento de la modalidad deportiva. En este caso toda la orientación y ejercicios metodológicamente tratados buscan la formación pedagógica y didáctica

Sesión Nro. 7

Tema: Ejercicios de Rapidez.

OBJETIVO:

Aplicar los ejercicios de rapidez en el fútbol infantil.

JUGADORES:

Participantes no determinados

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, ulas

METODO:

Método de juego, repeticiones

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Martes

LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

Según Verkoshansky (2004) "La rapidez y la velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre, la rapidez es una propiedad general del sistema nervioso central que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecarga" (p.145)

Otros ejercicios de reacción.

1. Sentado cabeza abajo, es tocado por el compañero cuando el profesor recibe
2. Sentados de espaldas al profesor con piernas separadas, a una señal se dan vuelta y corren



3. De espaldas al profesor, a la orden realizan rol atrás y salen corriendo
4. Ídem rol adelante
5. Acostados, elevar piernas a 90 ° y a una orden salir corriendo

Fuente: el autor

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

La clasificación de los ejercicios físicos en el fútbol infantil se basa en la comparación de la estructura de los movimientos realizados en el entrenamiento con la estructura del movimiento de la modalidad deportiva. En este caso toda la orientación y ejercicios metodológicamente tratados buscan la formación pedagógica y didáctica en la sesión de entrenamiento, en donde el niño es el protagonista.

Sesión Nro. 8

Tema: Ejercicios de Velocidad de reacción.

OBJETIVO:

Aplicar los ejercicios de velocidad de reacción en el fútbol infantil.

METODO:



Método de juego, repeticiones

JUGADORES:

Participantes no determinados

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Miércoles

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, ulas



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

Según Verkoshansky (2004) “La rapidez y la velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre, la rapidez es una propiedad general del sistema nervioso central que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecarga” (p.145)

1. Realizar posiciones en cuadrupedia y tripedia y variantes

2. Todos los juegos de relevos con y sin elementos en distancias cortas

3. Ídem al primer ejercicio,

pero el profesor coloca a una distancia de 10 ó 15 metros balones de diferentes deportes separados entre sí, (el profesor menciona el deporte trasladándose los alumnos hacia el balón correspondiente).

4. Juegos: caballos y camellos, el pañuelo, etc.

5. Carrera cuesta abajo. Fuente: el autor

6. Multisaltos.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

En este caso toda la orientación y ejercicios metodológicamente tratados buscan la formación pedagógica y didáctica en la sesión de entrenamiento, en donde el niño es el protagonista. La clasificación de los ejercicios físicos en el fútbol infantil se basa en la comparación de la estructura de los movimientos realizados en el entrenamiento con la estructura del movimiento.

Sesión Nro. 9

Tema: Ejercicios de Rapidez de reacción en el futbol.

OBJETIVO:

Aplicar ejercicios de rapidez de reacción con variantes para el fútbol infantil.

METODO:



Método de juego, repeticiones

JUGADORES:

Participantes no determinados

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Jueves

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, ulas



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

PLATONOV, V (2004) señala que la rapidez es el conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo (p.197)

Tarea 1. A la orden del entrenador conducir el balón, a una señal tratar de quitar o topar el balón del compañero

Tarea 2. Uno de los jugadores con las palmas de la mano hacia arriba y el otro jugador hacia abajo. Cuando éste última toca la mano del compañero deberá correr hasta el cono ubicado detrás suyo sin ser tocado por su



compañero.

Fuente: el autor

Tarea 3. Paso el balón tratando de que el mismo de un pique (bote) y a velocidad deben correr por detrás del cono. El objetivo es que el balón solo de un pique en el suelo. Trabajan los dos a la vez.



Realizar variantes según iniciativa de los niños.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

Los ejercicios deben ser cuidadosamente seleccionados para que se correspondan con los objetivos y las tareas del proceso de entrenamiento. La oportunidad de un ejercicio en el entrenamiento deportivo resulta útil para el desarrollo de la condición física del atleta. Es fundamental que se haga los ejercicios con "dosis" que permitan garantizar un ritmo de desarrollo, así como las posibilidades de progresión a lo largo de los años

Sesión Nro. 10

Tema: Ejercicios de Rapidez de reacción en el futbol.

OBJETIVO:

Aplicar ejercicios de rapidez de traslación con variantes para el fútbol infantil.

METODO:



Método de juego, repeticiones

JUGADORES:

Participantes no determinados

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Viernes

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, ulas



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

PLATONOV, V (2004) señala que la rapidez es el conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo (p.197)



1. Correr hacia un sitio indicado por el profesor (15 – 20m).
2. Carrera con objeto, dejarlo en un punto y regresar con carrera.
3. Carrera trayendo objetos de ida y regreso.
4. Ejercicios de reacción a alcanzar el balón desde

de cúbito ventral.

5. Desplazamientos aumentando progresivamente la velocidad a tomar el balón.
6. Carrera hacia una figuras geométrica (separada entre sí) indicada por el profesor.
7. Dirigirse hacia diferentes balones (separado entre sí)
8. Juegos variados de velocidad.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

Es fundamental que se haga los ejercicios con cantidades que permitan garantizar un ritmo de desarrollo, así como las posibilidades de progresión a lo largo de los años. Los ejercicios deben ser cuidadosamente seleccionados para que se correspondan con los objetivos y las tareas del proceso de entrenamiento. La oportunidad de un ejercicio en el entrenamiento deportivo resulta útil para el desarrollo de la condición física del atleta.

Sesión Nro. 11

Tema: Ejercicios de agilidad para el fútbol infantil.

OBJETIVO:

Aplicar ejercicios de rapidez de reacción con variantes para el fútbol infantil.

METODO:



Método de juego, repeticiones

JUGADORES:

Participantes no determinados

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Lunes

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, ulas



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

LEIVA, Jaime. (2010) "Se consigue fundamentalmente gracias a la adaptación del aparato motor a las condiciones específicas de la tarea de movimiento y a la posibilidad de una coordinación muscular racional, que permita el empleo completo de las posibilidades individuales del sistema neuro-muscular propio del sujeto específico" (p. 89)

Parte principal

. Desplazarse o correr con el balón y realizar paradas repentinas en posición recta (parar con las puntas de los pies, talones, etc.)

. Correr rápidamente y cambiar de posición: de frente, atrás, lateral, derecha, izquierda.

. Desplazamiento con cambios repentinos de dirección: al frente, atrás, lateral, derecha, izquierda.

. Lanzar y atrapar una pelota (10 ó 15 m) de distancia, Rebotar al silbato y atrapar una pelota lanzada por un compañero.

. Lanzar una pelota hacia arriba, girar, sentarse y pararse antes de recibirla.

. Carrera entre obstáculos conduciendo el balón.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

La velocidad puede ser el único elemento más importante para el suceso deportivo, y la agilidad añade otro elemento clave para alcanzar el mayor nivel de fútbol. La velocidad te permite dejar atrás defensores o alcanzar a los delanteros más rápidos.

Sesión Nro. 12

Tema: Ejercicios de velocidad para el fútbol infantil.

OBJETIVO:

Aplicar ejercicios de agilidad con variantes para el fútbol infantil.

JUGADORES:

Participantes no determinados

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, globos

METODO:

 Resolución de problemas, repeticiones

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Martes

LUGAR:

 Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

Dantas, E. (2011) Lógicamente, la intensidad y la cantidad de trabajo recomendados para un trabajo de velocidad, varían en función de diversos factores, siendo los fisiológicos y psicológicos los más importantes de la individualidad biológica. (p.218)

- . Con el balón realizar paradas repentinas en posición recta (parar con las puntas de los pies, talones, etc.)
- . Carrera vertiginosa con cambio de posición: de frente, atrás, lateral, derecha, izquierda. (Realizar giros con balón y sin balón)
- . Permutas repentinas de orientación: diagonales.



- . Carrera y giros lanzando y atrapando una pelota. Soltarla y atrapar una pelota lanzada por un compañero.
- . Lanzar una pelota hacia arriba, girar, sentarse y pararse antes de recibirla.
- . Carrera entre obstáculos conduciendo el balón.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

Con la agilidad podrás esquivar una maraña de extremidades de los defensores para anotar o podrás zambullirte para tomar la pelota si eres un portero, como también escabullirte de lesiones que te pongan en peligro. Para ejercitar la velocidad y la agilidad en el gimnasio se requiere adaptar típicas actividades realizadas dentro del campo de juego y se recomienda utilizar zapatos de fútbol de salón con suela de goma en vez de los zapatos de fútbol con tapones salientes.

Sesión Nro. 13

Tema: Velocidad y Juego al Fútbol. Control

OBJETIVO:

Consolidar el control de un balón con los pies.

JUGADORES:

De 6 a 24 Participantes.
Formar grupos.

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos,

METODO:



Directo y asignación de tareas.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Miércoles

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

Los puntos esenciales de la enseñanza es dar una idea general del rendimiento individual; agilidad y movilidad, toque del balón, golpeo con el empuje.

. Un jugador corre alrededor del círculo y toca a otro jugador por detrás gritando "ven conmigo" dicho jugador le seguirá corriendo (conduciendo el balón), el otro jugador irá con el balón en la misma dirección para ocupar antes que el sitio que ha quedado libre.

Si dice! ¡Balón lanzado con rebote! Lo hará en sentido contrario. Quien llegue al último deberá asumir el papel del que cogía.



Es importante realizar variantes (en espacios reducidos, formas figuras. Combinar con otros deportistas de menor manejo del balón.

Evaluación: se determina la capacidad de controlar el balón. Participación individual y colectiva

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

Durante la acción técnica es necesario llevar la vista al frente, de tal forma, que no se pierda la panorámica de juego. Sin embargo, en jugadores principiantes esta condición no es tan necesaria.

Sesión Nro. 14

Tema: Velocidad y Juego al Fútbol. Conducción.

OBJETIVO:

Mejorar la conducción de un balón con los pies.

JUGADORES:

De 6 a 24 Participantes.
Formar grupos.

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, banderines

METODO:



Directo y asignación de tareas.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Jueves



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

Los puntos esenciales de la enseñanza es dar una idea general del rendimiento individual; agilidad y movilidad, toque del balón, golpeo con el empuje.

Descripción: Andar, trotar, carrera relajada.

Coger en cadena: Un jugador que coge comienza. Los jugadores que hayan sido enfocados también cogerán formando toda una cadena. Los perseguidos pueden colocarse a través de la cadena, ya que solo los jugadores que están en los extremos pueden coger.

Variante: coger durante 30seg., acordarse de los jugadores cogidos, después de 1min. De descanso para el que coge.



Evaluación: se determina la capacidad de conducir el balón entre objetos, mediante la observación participativa.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

El instructor puede diseñar ejercicios específicos de gran variedad para la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol base. Para lograr una mayor eficacia, es recomendable la utilización de otros recursos técnicos complementarios como la finta y regate.

Sesión Nro. 15

Tema: Velocidad y Juego al Fútbol. El regate

OBJETIVO:

Coordinar la conducción y el regate con el balón

METODO:



Directo y asignación de tareas. Juego

JUGADORES:

De 6 a 24 Participantes.
Formar grupos.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Viernes

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, banderines



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN

Los puntos esenciales de la enseñanza es dar una idea general del rendimiento individual; agilidad y movilidad con regate.

Los jugadores se colocan en la parte ancha del campo, cada uno con un balón.

Frente a ellos se encuentra el hombre malo, sin balón.

A la señal de este, cada jugador intenta conducir su balón hasta el otro lado del campo.

El hombre malo para a todos los que pueda tocándoles la espalda con la mano. Los parados pasan el balón al entrenador y se juntan al hombre malo.



Evaluación: se determina la capacidad de conducir el balón, además de manipular el globo o balón, mediante la observación participativa.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

En determinadas situaciones de juego es aconsejable mantener un ritmo en el regate, sin embargo, cuando se va a enfrentar a rivales es recomendable el cambio de ritmo y dirección como recurso para desconcentrar al rival

Sesión Nro. 16

Tema: Velocidad y Juego al Fútbol. El pase

OBJETIVO:

Realizar el pase del balón con la orientación, precisión y la atención necesaria.

JUGADORES:

De 6 a 24 Participantes.
Formar grupos.

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, banderines

METODO:



Directo y asignación de tareas. Juego

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Viernes

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN

Los puntos esenciales de la enseñanza es dar una idea general del rendimiento individual; agilidad y movilidad con la técnica del pase. Transmitir el móvil (balón, pelota, testigo, entre otro implementos deportivos) a un compañero. Ejecución técnica de comunicación entre dos jugadores del mismo equipo.

Descripción: Los jugadores se colocan en la parte ancha del campo, cada uno con un balón.

Frente a ellos se encuentra el hombre malo, sin balón.

A la señal de este, cada jugador intenta pasar el balón al lado contrario.

Si no logra pasar con precisión, pasa a ser el hombre malo. Y recoge los balones de los deportistas que no cumplan con el fundamento técnico.

Evaluación: Se determina la capacidad de pasar el balón, además de observar la calidad de la ejecución.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

En determinadas situaciones de juego es aconsejable mantener la tranquilidad para ejecutar correctamente el pase, sin embargo, cuando se va a enfrentar a rivales es recomendable el cambio de ritmo y dirección como recurso para desconcentrar al rival

Sesión Nro. 17

Tema: Orientaciones para el desarrollo de habilidades y destrezas.

OBJETIVO:

Conocer las normas y orientaciones para el desarrollo de las habilidades y destrezas físicas y cognitivas en el fútbol.

METODO:



Descubrimiento guiado. Juego

JUGADORES:

De 6 a 24 Participantes.
Formar grupos.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Lunes



MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, banderines

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN

La preparación teórica es fundamental en todo proceso educativo-deportivo; es importante establecer varias interrogantes, para el desarrollo cognitivo de los niños deportistas. ¿Considera usted que los juegos son base en el fútbol? ¿Cuáles son los fundamentos ofensivos del fútbol que usted conoce?

Descripción. Las prácticas apropiadas y organización para el desarrollo del entrenamiento infantil de fútbol son las que reconocen a las capacidades de los niños.

Deben actuar para moverse y las que promueven tal cambio, deben adaptarse a un programa de entrenamiento apropiado para el desarrollo, que se adapte a una gran variedad de características individuales.

Cabe destacar como el estado de desarrollo, fases sensibles, experiencias de movimiento anteriores, la actitud, aptitud y niveles, el tamaño corporal y la edad.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Corresponde a las edades de 8 a 12 años aproximadamente, el tiempo para establecer normas de entrenamiento. Lograr la estabilización y ampliación de las capacidades y experiencias básicas mediante sesiones de aprendizaje y ayudas; además, el inicio de la organización sistemática del entrenamiento, orientada a obtener unas condiciones de aprendizaje acorde con la etapa de desarrollo y especialmente favorables para las propias del buen fútbol.

MICROCICLO II
JUEGOS DE VELOCIDAD DE REACCIÓN Y LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FUTBOL

Objetivo: Identificar los juegos y ejercicios orientados al mejoramiento de la velocidad de reacción en el futbol infantil

Diagnóstico: Distinguido entrenador y profesor de futbol, como parte de sus conocimientos y prospectiva de aplicación, le solicitamos responder lo siguiente:

El mejoramiento de la velocidad en los niños de 8 a 10 años se desarrolla a través de.

- a) ----- Juegos de velocidad de reacción.
- b) ----- Juegos de velocidad de persecución.
- c) ----- Carreras.
- d) ----- Ejercicios técnicos.
- e) ----- Competencias.

¿Qué grado de importancia da usted a la relación entre los juegos como medios para el desarrollo de las reacciones simples y reacciones complejas?

| Mucha importancia | Poca importancia | Ninguna importancia |
|-------------------|------------------|---------------------|
| | | |

Fundamentación

Enfedaque, E. (2007) dice: “Existen una serie de juegos que permiten lograr un mayor dinamismo y fomentar la cooperación; así como la integración en el fútbol.” (p.173)

A la hora de trabajar gestos técnicos del fútbol, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear. Otra manera de trabajar esta multilateralidad especial

es entrenando a los jugadores de fútbol en distintas tareas tanto defensivas como ofensivas, con el objetivo de dotarle del mayor número de experiencias posibles, lo que hará mucho más fácil su integración y asimilación de distintas tácticas y estrategias de juego (p.189).

Las prácticas apropiadas y organización para el desarrollo del entrenamiento infantil de fútbol son las que reconocen a las capacidades de los niños para moverse y las que promueven tal cambio, deben adaptarse a un programa de entrenamiento apropiado para el desarrollo, que se adapte a una gran variedad de características individuales, tales como el estado de desarrollo, fases sensibles, experiencias de movimiento anteriores, la actitud, aptitud y niveles, el tamaño corporal y la edad.

El entrenamiento infantil de fútbol instruccionalmente apropiado incorpora las mejores prácticas conocidas, derivadas de la investigación y las experiencias enseñando a los niños, en un programa que maximiza las oportunidades para el aprendizaje y el éxito de todos los niños. El resultado de un desarrollo y un programa instruccionalmente adecuado de entrenamiento infantil es un individuo que es educado físicamente.

Recomendaciones y Sugerencias

La rapidez y la velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre, la rapidez es una propiedad general del sistema nervioso central que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecarga, las características individuales de la rapidez en todas sus formas de manifestaciones están condicionadas a los factores genéticos y por lo tanto la velocidad de desarrollo está limitada, la velocidad de los movimientos o los desplazamientos es una función de la rapidez de la fuerza y resistencia pero también de la capacidad del atleta de coordinar

racionalmente los movimientos según las condiciones externas en las que se desarrollan las tareas motoras.

El entrenador muestra de manera práctica la tarea, determina la finalidad de la misma y la forma de organización. A través de una explicación teoría- práctica sencilla y breve el entrenador explica la actividad, para ello puede recurrir a la demostración utilizando sus jugadores (si la necesidad lo requiere), con ello el individuo va activamente construyendo una imagen motora de los movimientos que implica la tarea.

Pero también es importante recalcar el objetivo que se pretende con dicha actividad, pues con ello estaremos evitando que se “diluya” energía en los individuos preocupándose por otros aspectos, y a su vez estaríamos ganando en concentración e interés. Y por último, se debe indicar la forma organizativa de cómo se va a realizar la actividad; grupos de cuatro, parejas, tiempo de duración, entre otros. El entrenador que intenta enseñar fútbol debe partir de los conocimientos y experiencias previos del deportista.

Sesión N^o 18

Juego Pre deportivo.

Nombre del juego: La ronda de ulas

OBJETIVO:

Desarrollo de velocidad y control del balón

JUGADORES:

De 8 a 10 Participantes.
Formar grupos.

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, banderines

METODO:

Del Juego

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Lunes

LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

Según Enfadaque, E. (2007): “los niños de 8 a 10 años de edad ya tienen el sistema nervioso maduro, lo que les permite perfeccionar las habilidades motrices y consolidar la adaptación de las estructuras, las temporales y las espaciales” (p. 69).

Descripción del juego: Colocamos 8-10 ulas en forma de círculo. Empezará llevando uno el balón y ese dará la señal de salida y todos los demás participantes deberán cambiar de ula y el último será el que se ha quedado sin ula, este ligará así sucesivamente.



Variantes: 1- realizar el mismo juego, pero a la pata coja.

2- Hacer el ejercicio, pero para cambiar de posta deberá hacer antes tres abdominales, siempre con la atención al balón de fútbol.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

Se establece variantes al juego, considerando el criterio de los niños deportistas. A la hora de trabajar gestos técnicos del fútbol, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear.

Sesión Nº 19

Juego Pre deportivo

Nombre del Juego: Balón lanzado con rebote

OBJETIVO:

Trabajar en equipo mejorando la velocidad y agilidad.

METODO:



Resolución de problemas. Del Juego

JUGADORES:

De 15 a 20 Participantes.
Formar grupos.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Martes



MATERIALES

Espacios verdes delimitado, pelotas, conos, banderines

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN

El resultado de un desarrollo y un programa instruccionalmente adecuado de entrenamiento infantil es un individuo que es educado físicamente. Los niños de 8 a 10 años de edad ya tienen el sistema nervioso maduro, lo que les permite perfeccionar las habilidades motrices y consolidar la adaptación de las estructuras, las temporales y las espaciales.

Descripción del juego: En los lados más cortos del campo se encuentra en toda su longitud un canal, una zona formada por dos cuerdas mágicas.

El balón se lanza en el propio terreno, la pelota puede ser tocada brevemente, está permitido tocarla, empujar, y golpear la pelota con las manos, los brazos, pero no puede ser atrapada.

Para obtener derecho a juego se pueden utilizar las manos y el dominio con los pies.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Se establece variantes al juego, los hospitales son sitios donde se puede permanecer un rato para no ser pillados por los contagiados, tanto los contagiados como los demás participantes tendrán que ir en parejas.

Sesión No 20

Juego Pre deportivo

Nombre del Juego: La aduana

OBJETIVO:

Trabajar en equipo mejorando la velocidad y agilidad.

METODO:



Resolución de problemas. Del Juego

JUGADORES:

De 15 a 20 Participantes.
Formar grupos.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Miércoles



MATERIALES

Espacios verdes delimitado, pelotas, conos.

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

El resultado de un desarrollo y un programa instruccionalmente adecuado de entrenamiento infantil es un individuo que es educado físicamente. Los niños de 8 a 10 años de edad ya tienen el sistema nervioso maduro, lo que les permite perfeccionar las habilidades motrices y consolidar la adaptación de las estructuras, las temporales y las espaciales.

Descripción del juego: dividirse en dos equipos, uno en cada campo de la cancha. Unos serán los "traficantes" y otros los "aduaneros". Los traficantes deben pasar la aduana que será la línea de mitad del campo. Los traficantes tienen que pasar un objeto que lleva en la mano, ese objeto lo llevara uno de ellos y ese será el que tenga que pasar la aduana y llegar hasta el final de la cancha. Los aduaneros tendrán que detenerles pillándolos (tocándolos), los pillados y sus correspondientes pilladores (aduaneros) sé que darán en el sitio que han sido pillados. Los aduaneros no sabrán quien tiene el contrabando.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

La pareja que no tiene ningún objeto también pasara la aduana y los aduaneros podrá coger a dos traficantes, si aciertan tendrán un punto y si fallan menos uno. Tendrán que cruzar la aduana de una forma que el profesor diga y los aduaneros pillarles. de esa misma forma.

Sesión No. 20 Juego Pre deportivo Nº 4

Nombre del Juego: Tumbados y Parados.

OBJETIVO:

Trabajar la velocidad de reacción y conducción del balón, a través de circuitos.

METODO:



Resolución de problemas. Del Juego

JUGADORES:

De 15 a 20 Participantes.
Formar grupos.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Jueves



MATERIALES

Espacios verdes delimitado, pelotas, conos.

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

El resultado de un desarrollo y un programa instruccionalmente adecuado de entrenamiento infantil es un individuo que es educado físicamente. Los niños de 8 a 10 años de edad ya tienen el sistema nervioso maduro, lo que les permite perfeccionar las habilidades motrices y consolidar la adaptación de las estructuras, las temporales y las espaciales.

Desarrollo del Juego: Los jugadores, tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo, a partir de la señal del silbato del entrenador. Una vez se encuentren con el balón lo deberán conducir lo más rápido posible hacia un



cono situado a 10 metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en "stop", a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un pase del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Una vez 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.

Sesión No 21.

Juego Pre deportivo

Tema: Jugando al fútbol con implementos.

OBJETIVO:

Coordinar la conducción de balón y tiro directos a portería.

JUGADORES:

De 15 a 20 Participantes.
Formar grupos.

MATERIALES

Espacios verdes delimitado, pelotas, conos.

METODO:



Directo y asignación de tareas.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Viernes



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN

Los objetivos de enseñanza en las edades de 8 a 10 años de edad, permiten la orientación, discriminación, conducción del balón, y el tiro a la portería como fundamentos técnicos básicos. Pero también es importante recalcar el objetivo que se pretende con dicha actividad, pues con ello estaremos evitando que se “diluya” energía en los individuos preocupándose por otros aspectos, y a su vez estaríamos ganando en concentración e interés

Descripción: los niños se colocan en una de las líneas de fondo de la cancha, cada uno con un balón y un globo. A la contraseña del entrenador, se dirigen hacia el lado contrario de la pista, golpeando el globo con las yemas de los dedos mientras conducen el balón con los pies.



Luego chutan a portería y continúan controlando el globo.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Trabajando en un espacio reducido, la mitad de jugadores conducen el balón, la otra mitad están parados en “stop”, a la señal sonora del entrenador, los parados intentan realizar un pase del jugador más cercano a ellos para sacarlo del terreno y vuelven a quedarse parados. Una vez 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.

Sesión No 22

Juego Pre deportivo

Tema: Jugar al fútbol a velocidad.

OBJETIVO:

Trabajar la velocidad de reacción, conducción y control del balón

METODO:



Directo y asignación de tareas.

JUGADORES:

De 15 a 20 Participantes.
Formar grupos.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Viernes

MATERIALES

Espacios verdes delimitado, pelotas, conos.

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN

Otra manera de trabajar esta multilateralidad especial es entrenando a los jugadores de fútbol en distintas tareas tanto defensivas como ofensivas, con el objetivo de dotarle del mayor número de experiencias posibles, lo que hará mucho más fácil su integración y asimilación de distintas tácticas y estrategias de juego

A la señal del silbato del entrenador, los jugadores con un balón, sentados mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible conduciendo el balón hacia el cono situado a 10 m., girarán y continuarán hasta medio campo, dejarán el balón y correrán lo más rápido posible hasta la línea de fondo, la pisarán y volverán a medio campo, controlarán y conducirán el balón hasta el cono, girarán y conduciéndolo llegarán a la línea de salida.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

A través de una explicación teoría- práctica sencilla y breve el entrenador explica la actividad, para ello puede recurrir a la demostración utilizando sus jugadores (si la necesidad lo requiere), con ello el individuo va activamente construyendo una imagen motora de los movimientos que implica la tarea

Sesión No 23

Juego Pre deportivo

Tema: Jugando al Fútbol. Con carreras y arrancadas.

OBJETIVO:

Relacionar la carrera con arrancada como fundamento del sistema de juego ofensivo.

METODO:



Directo y asignación de tareas.

JUGADORES:

De 15 a 20 Participantes.
Formar grupos.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Viernes

MATERIALES

Espacios verdes delimitado, pelotas, conos.



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN

Este tipo de carrera es sumamente efectivo para desmarcarse del adversario, sobre todo en aquellos casos en que el defensa no está bien equilibrado o se desplace incorrectamente, así como cuando este marcado pegado al jugador ofensivo.

- Primero: Desde una posición estática realizar la carrera explosiva.

-Segundo: luego desplazarse a izquierda y derecha con movimiento coordinado de brazos y piernas.

- Tercero: Correr y desplazarse adoptando la posición en defensa en la zona.



El fútbol es un deporte de confrontación personal directa, por lo que es muy desventajoso mantener el mismo ritmo en la carrera, ya que esto facilita al adversario establecer una defensa efectiva con menos esfuerzo físico.

Caso particular, estos ejercicios deben ser orientados con el balón. Cada jugador o por lo menos en parejas debe ser tratado este contenido. El tema de este juego va orientado a la preparación física.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

- Debe prestarse atención a la forma de contacto del pie con el terreno.
- Un alumno hace las funciones de jugador ofensivo y otro las de jugador defensa.
- El alumno que realiza la función de jugador defensa, imita el desplazamiento del jugador que finge como jugador.

Sesión Nro. 24

Tema: Juego al Fútbol. Conducción y control

OBJETIVO:

Fortalecer la conducción y el control de un balón con los pies.

JUGADORES:

De 6 a 24 Participantes.
Formar grupos.

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos,

METODO:



Directo y asignación de tareas.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Lunes

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN

Los puntos esenciales de la enseñanza es dar una idea general del rendimiento individual; agilidad y movilidad, control y toque del balón, golpeo con el empuje.

. Un jugador corre alrededor del círculo y toca a otro jugador por detrás gritando "ven conmigo" dicho jugador le seguirá corriendo (conduciendo el balón), el otro jugador irá con el balón en la misma dirección para ocupar antes que el sitio que ha quedado libre.

El balón lanzado con rebote Lo hará en sentido contrario. Quien llegue al último deberá asumir el papel del que cogía.



Es importante realizar variantes (en espacios reducidos, formas figuras. Combinar con otros deportistas de menor manejo del balón.

Evaluación: se determina la capacidad de conducir y controlar el balón. Participación individual y colectiva

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

En el juego y la acción técnica es necesario llevar la vista al frente, de tal forma, que no se pierda la panorámica de juego. Sin embargo, en jugadores principiantes esta condición no es tan necesaria.

Sesión Nro. 25

Tema: Juego al Fútbol. Conducción y control del balón.

OBJETIVO:

Optimizar la conducción y control del balón con los pies.

JUGADORES:

De 6 a 24 Participantes.
Formar grupos.

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, banderines

METODO:



Directo y asignación de tareas.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Miércoles

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN

En el proceso enseñanza-aprendizaje es importante dar una idea general del rendimiento individual; agilidad y movilidad, toque del balón, golpeo con el empine.

Descripción: En forma individual, grupal, entre otras formas de organización. Andar, trotar, carrera relajada.

Coger en cadena: Un jugador que coge comienza. Los jugadores que hayan sido enfocados también cogerán formando toda una cadena. Los perseguidos pueden colocarse a través de la cadena, ya que solo los jugadores que están en los extremos pueden coger.

Variante: coger durante 30seg., acordarse de los jugadores cogidos, después de 1min. De descanso para el que coge.



Evaluación: se determina la capacidad de conducir el balón entre objetos, mediante la observación participativa, sin interferir el trabajo de los compañeros

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

El instructor puede diseñar ejercicios específicos de gran variedad para la velocidad y los fundamentos técnicos del fútbol base. Para lograr una mayor eficacia, es recomendable la utilización de otros recursos técnicos complementarios como la finta y regate.

Sesión Nro. 26

Tema: Velocidad y Fútbol. El regate

OBJETIVO:

Coordinar la conducción y el regate con el balón

METODO:



Directo y asignación de tareas. Juego

JUGADORES:

De 6 a 24 Participantes.
Formar grupos.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Viernes

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas,
conos, banderines



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

Los niños de 8 a 10 años de edad ya tienen el sistema nervioso maduro, lo que les permite perfeccionar las habilidades motrices y consolidar la adaptación de las estructuras, las temporales y las espaciales

Es importante que los jugadores se coloquen en la parte ancha del campo, cada uno con un balón.

Frente a ellos se encuentra el hombre malo, sin balón.

A la señal de este, cada jugador intenta conducir su balón hasta el otro lado del campo.

El hombre malo para a todos los que pueda tocándoles la espalda con la mano. Los parados pasan el balón al entrenador y se juntan al hombre malo.



Evaluación: se determina la capacidad de conducir el balón, además de manipular el globo o balón, mediante la observación participativa.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

En determinadas situaciones de juego es aconsejable mantener un ritmo en el regate, sin embargo, cuando se va a enfrentar a rivales es recomendable el cambio de ritmo y dirección como recurso para desconcentrar al rival

Sesión Nro. 27

Tema: Juego al Fútbol. El pase.

OBJETIVO:

Ejecutar el pase corto del balón con la orientación, precisión y la atención necesaria.

JUGADORES:

De 6 a 24 Participantes.
Formar grupos.

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, banderines

METODO:



Directo y asignación de tareas. Juego

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Viernes

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

Ejecución técnica de comunicación entre dos jugadores del mismo equipo. Los puntos esenciales de la enseñanza es dar una idea general del rendimiento individual; agilidad y movilidad con la técnica del pase. Transmitir el móvil (balón, pelota, testigo, entre otros implementos deportivos) a un compañero.

Descripción: Los jugadores se colocan en la parte ancha del campo, cada uno con un balón.

Frente a ellos se encuentra el hombre malo, sin balón.

A la señal de este, cada jugador intenta pasar el balón al lado contrario.

Si no logra pasar con precisión, pasa a ser el hombre malo. Y recoge los balones de los deportistas que no cumplan con el fundamento técnico.

Evaluación: Se determina la capacidad de pasar el balón, además de observar la calidad de la ejecución.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

En situaciones de juego en el fútbol es aconsejable mantener la tranquilidad para ejecutar correctamente el pase, sin embargo, cuando se va a enfrentar a rivales es recomendable el cambio de ritmo y dirección como recurso para desconcentrar al rival

Sesión Nro. 28

Tema: Desarrollo de habilidades y destrezas.

OBJETIVO:

Conocer las normas y orientaciones para el desarrollo de las habilidades y destrezas físicas y cognitivas en el fútbol.

METODO:



Descubrimiento guiado. Juego

JUGADORES:

De 6 a 24 Participantes.
Formar grupos.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Lunes



MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, banderines

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN.

La preparación teórica es fundamental en todo proceso educativo-deportivo; es importante establecer varias interrogantes, para el desarrollo cognitivo de los niños deportistas. ¿Considera usted que los juegos son base en el fútbol? ¿Cuáles son los fundamentos ofensivos del fútbol que usted conoce?

Descripción. Las prácticas apropiadas y organización para el desarrollo del entrenamiento infantil de fútbol son las que reconocen a las capacidades de los niños.

Deben actuar para moverse y las que promueven tal cambio, deben adaptarse a un programa de entrenamiento apropiado para el desarrollo, que se adapte a una gran variedad de características individuales.

Cabe destacar como el estado de desarrollo, fases sensibles, experiencias de movimiento anteriores, la actitud, aptitud y niveles, el tamaño corporal y la edad.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS.

Corresponde a las edades de 8 a 12 años aproximadamente, el tiempo para establecer normas de entrenamiento. Lograr la estabilización y ampliación de las capacidades y experiencias básicas mediante sesiones de aprendizaje y ayudas; además, el inicio de la organización sistemática del entrenamiento, orientada a obtener unas condiciones de aprendizaje acorde con la etapa de desarrollo y especialmente favorables para las propias del buen fútbol.

Sesión Nro. 29

Juego Pre deportivo.

Nombre del juego: Ronda de pelotas vivas

OBJETIVO:

Desarrollo y mejoramiento de velocidad y control del balón

JUGADORES:

De 8 a 10 Participantes.
Formar grupos.

MATERIALES

Espacios verdes, pelotas, conos, banderines

METODO:



Del Juego

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Lunes



LUGAR:

Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN

Los niños de 8 a 10 años de edad ya tienen el sistema nervioso maduro, lo que les permite perfeccionar las habilidades motrices y consolidar la adaptación de las estructuras, las temporales y las espaciales.

Descripción del juego: Colocamos 8-10 pelotas en forma de círculo. Empezará llevando uno el balón y ese dará la señal de salida y todos los demás participantes deberán cambiar de ula y el último será el que se ha quedado sin ula, este ligará así sucesivamente.

Variantes: 1- realizar el mismo juego, pero a la pata coja.

2- Hacer el ejercicio, pero para cambiar de posta deberá hacer antes tres abdominales, siempre con la atención al balón de fútbol.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Se establece variantes al juego, considerando el criterio de los niños deportistas. A la hora de trabajar gestos técnicos del fútbol, es importante trabajar de manera multilateral ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear.

Sesión No. 30

Desarrollo de habilidades y destrezas

Nombre del Juego: Esférico lanzado con devolución

OBJETIVO:

Trabajar en equipo mejorando la velocidad y agilidad.

METODO:



Resolución de problemas. Del Juego

JUGADORES:

De 15 a 20 Participantes.
Formar grupos.

TIEMPO

:

60 min

DÍA:

Martes



MATERIALES

Espacios verdes delimitado, pelotas, conos, banderines

LUGAR:



Unidad Educativa Tomás Moro

FUNDAMENTACIÓN

Los estudiantes tienen que ser capaces de ejecutar los distintos tipos de golpeo directamente, pasar el balón bajo la presión de un contrario, tirar a puerta.

Descripción: En los lados más cortos del campo se encuentra en toda su longitud un canal, una zona formada por dos cuerdas mágicas.

El esférico se lanza en el propio terreno, la pelota puede ser tocada brevemente, está permitido tocarla, empujar, y golpear la pelota con las manos, los brazos, pero no puede ser atrapada.

Para obtener derecho a juego se pueden utilizar las manos y el dominio con los pies.



RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Se establece variantes al juego, los jugadores pueden moverse en los lugares específicos son sitios donde se puede permanecer un rato para no ser interferidos, tendrán que ir en parejas.

6.7. Impactos

Educativo y Social

El enfoque educativo y social en la práctica del fútbol, en donde los entrenadores, monitores y orientadores deportivos, estarán siendo parte de un diferente proceso educativo-deportivo; tendrá una proyección social positiva por la serie de aspectos innovadores que son didácticamente planteados en la propuesta.

Las niñas y niños deportistas que en definitiva son la generación que en futuro inmediato tendrá la oportunidad de constituirse en seres humanos saludables y practicantes activos de deportes. La propuesta se aplicará en la Unidad Educativa “Tomás Moro”, por lo tanto, se incrementa los niveles de credibilidad de la institución en la sociedad. Se alcanza formación integral del niño-deportista. Se eleva el nivel formativo y la iniciación deportiva en general.

Personal

La propuesta en un deporte como es el fútbol, tendrá un impacto en el nivel de autoestima y autonomía de los niños deportistas; además, fortalecerá aspectos de salud y ocupación del tiempo libre, tal como aspira el Plan Nacional del Buen Vivir.

Sobre el Conocimiento e Intelecto

La propuesta establece una nueva visión sobre las tendencias actuales en la práctica deportiva de los niños de 10 años. La solución pertinente surge de la iniciativa, el pensamiento innovador y creativo de los propios niños y niñas de la institución

Se entiende que la práctica de actividades físicas y deportivas contribuyen al desarrollo físico y mental, por lo tanto la propuesta fortalece la capacidad intelectual en todas sus manifestaciones (inteligencia emocional, inteligencia kinestésica,... entre otras).

6.8 Difusión

En un principio la propuesta de difusión será la socialización en la Unidad educativa “Tomas Moro”

Particularmente se orientará una charla sobre la problemática que ha sido objeto de investigación y estudio, a los entrenadores, educadores deportivos y padres de familia de los niños practicantes del fútbol.

BIBLIOGRAFÍA

- BLÁZQUEZ**, Domingo (2012). *“Iniciación a los deportes de equipo”*
Primera Edición. Editorial INDE. Barcelona-España.
- BOMPA** Tudor, (2005) *“Entrenamiento para Jóvenes Deportistas”*,
Primera Edición, Editorial Hispano Europa, Barcelona España.
- BROWN**, Lee. Ferrigno, Vance (2007) *“Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez”*. Editorial Paidotribo. España.
- BRUGGEMANN** Detlev. (2004) *“Entrenamiento para niños y jóvenes”*
Editorial Paidotribo, Primera Edición Barcelona –España.
- BUCHER**, W. y Bruggemann, B. (2010) *“100 ejercicios y juegos de Fútbol base”* Editorial Hispano Europa Cuarta edición, Barcelona- España.
- CABEZAS**, Fausto (2008). *“Psicomotricidad”*. Editorial Codeu.
- CAMPUZANO**, Salustiano López (2014) *“Los Principios del Entrenamiento Deportivo: Aplicación para el fútbol”* Editorial, País. España
- CARRANZA**, Martha, Castellar, Dolz. (2006) *“La Educación Física”*
Bogotá- Colombia.
- CORRALES**; Ferrari; Gómez y Renzi (2007) *“La enseñanza de los juegos y los deportes en la escuela”*. Revista Stadium N° 199, Buenos Aires.
- DANTAS**, Estélio, (2012) *“La Práctica de la Preparación Física”*. Editorial Paidotribo. España.

- DÁVILA, M.** (2012) *“La enseñanza de la educación física”* Primera edición, Editorial Trillas, México.
- ENFADAQUE, Elena** (2007) *“Ejercicios para la Educación Física”*, Editorial Parramon. Barcelona –España.
- FORÁN Bill & Colaboradores** (2007). *“Acondicionamiento Físico para deportes de Alto Rendimiento”* Editorial Hispano Europea. España.
- FORTEZA, K. Comellas, J. López de Viñaspre, P.** (2011) *“El entrenador Personal”*. Fitnees y Salud. Editorial Hispano-Europeo. España.
- LARAIGORDOBIL, Landazabal M.** (2005) *“Juegos Cooperativos y creativos para niños de 6 a 8 años”* (volumen 2) Madrid Editorial pirámide colección. España.
- GONZÁLES, Ariel.** (2007) *“Bases y principios del entrenamiento deportivo”* Editorial Stadium, Primera edición, España.
- HEGEDUS Jorge de** (2008) *“Teoría y práctica del entrenamiento deportivo”*, Editorial Stadium.
- HORTS, Wein.** (2007) *“Fútbol a la Medida del Niño”*. Editorial Kinesis. Colombia.
- ISSURIN, V.** (2012) *“Entrenamiento Deportivo Periodización en Bloques”*, Editorial Paidotribo, Barcelona España.
- LEIVA, Jaime.** (2010) *“Selección y Orientación de Talentos Deportivos”*. Editorial Kinesis. Universidad del Valle –Colombia.

- LÓPEZ**, J. Campos, V. Cancino, J. (2013) *“Fisiología del Entrenamiento Aeróbico”*. Editorial Médica Panamericana.
- MARTÍ**, Isabel. & Colaboradores (2003). *“Diccionario Enciclopédico de Educación”*. Ediciones CEAC. Barcelona –España
- MARTÍNEZ**, Lurdes. (2008). *“Educación Física, Transversalidad y Valores”*. Editorial WoltersKluwer. España.
- MOLANO**, Pedro. (2013) *“Tenis de los pies a la cabeza”*. Editorial Kinesis. Armenia-Colombia
- MÉNDEZ**, Antonio. Méndez Carlos (2008) *“Los Juegos en el Curriculum de la Educación Física”*. Editorial Paidotribo. España.
- ORTÍZ**, Luís. (2009). *“Metodología de la Enseñanza problémica en el aula de clase”*. Ediciones Asiesca.
- RIVERA**, Jose. (2013) *“Alta Metodología de Entrenamiento Deportivo”*
- PLATONOV**, Vladimir (2004). *“El Entrenamiento Deportivo”*. Sexta Edición Editorial Paidotribo. Barcelona-España.
- SÁNCHEZ**, F. (2003) *“Didáctica de la educación Física”* Primera edición Pearson. Segundo Ciclo de educación Primaria. España
- STELLA**, T. C.-N. (2005). *“El Desarrollo de la Velocidad en el Niño”*. Editorial Kinesis. Armenia-Colombia
- TABORDA**, Javier. y Nieto, Luz. (2011) *“El desarrollo de la Fuerza en el niño”* Primera edición, Editorial kinesis, Armenia Colombia.

TONINHO, Guimaraes (2002) *“Entrenamiento deportivo cualidades físicas”* Editorial EUNED. Portugal.

VASCONCELOS, Raposo A., (2009) *“Planificación y Organización Del Entrenamiento Deportivo”* Primera Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona–España.

UREÑA, F. Ureña N. & colaboradores (2010) *“La Educación Física en Secundaria Basada en Competencias”*. Editorial Inde. España.

VARGAS, René. (2007). *“Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo”*. Editorial UNAM. Universidad Nacional Autónoma de México. México

VERKHOSHANSKY, Yuri. (2002) *“Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo”* Primera Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona–España.

WEINECK, E. (2004) *“Fútbol Total”* Vol. II. Editorial Paidotribo, Barcelona.

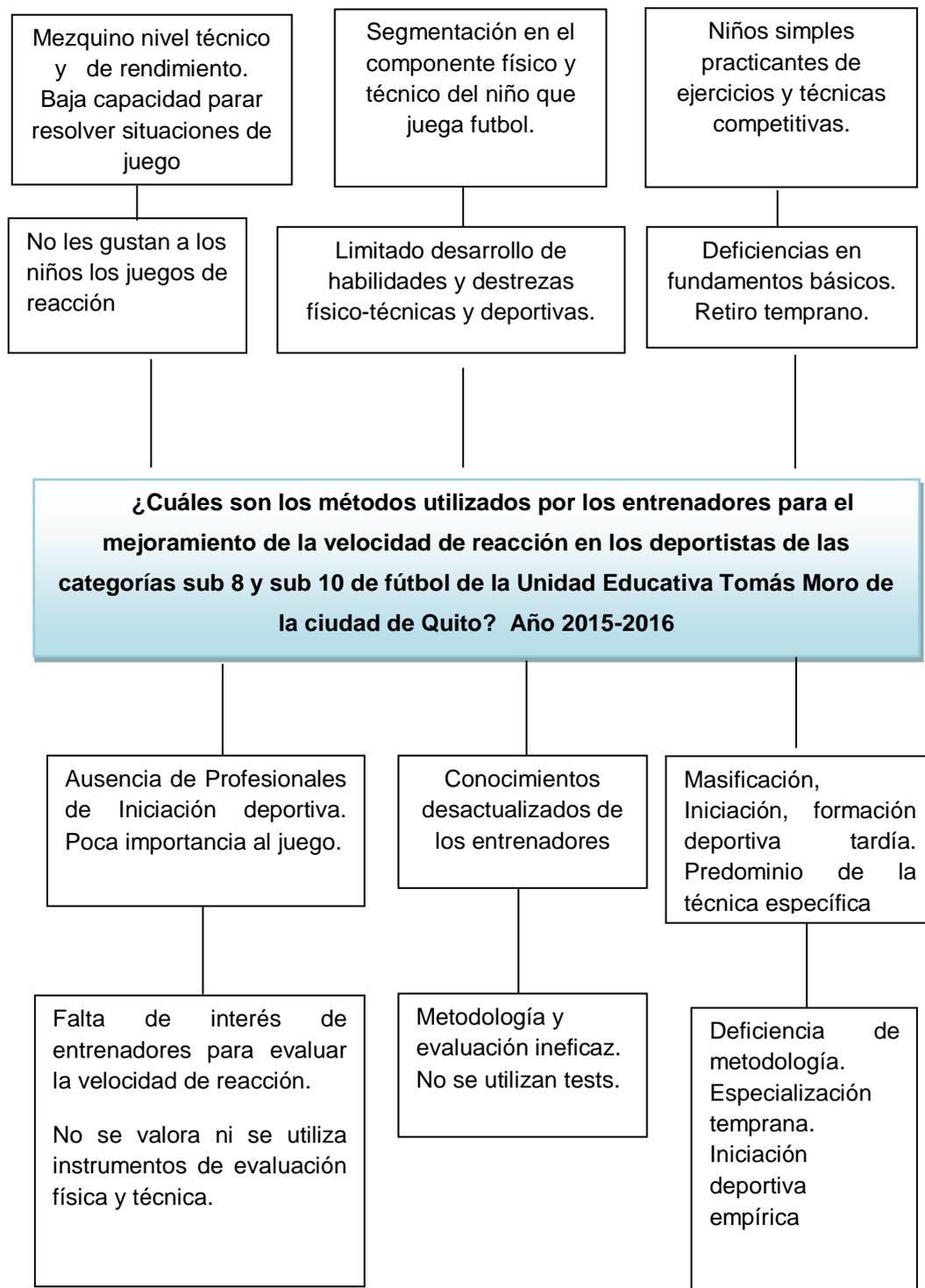
WEINECK, J. (2011) *“Entrenamiento total”*. Editorial Paidotribo. Barcelona-España

ZAPATA, O. y Aquino, F. (2007) *“Psicopedagogía de la Educación Motriz”* Primera edición, Editorial trillas, México DF.

ANEXOS

- 1. Árbol de problemas**
- 2. Matriz de coherencia**
- 3. Matriz categorial**
- 4. Encuesta.**
- 5. Test**
- 6. Fotografías (evidencias)**
- 7. Autorización de uso y publicación a favor de la UTN**
- 8. Documentos de aceptación para la investigación**
- 9. Documento de socialización de la propuesta**

Anexo Nº 1. Árbol de Problemas



Anexo 2. Matriz de Coherencia

| FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | OBJETIVO GENERAL |
|--|--|
| <p>¿Cuáles son los métodos utilizados por los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad de reacción en los deportistas de las categorías sub 8 y sub 10 de fútbol de la unidad educativa Tomás Moro de la ciudad de Quito? ¿Año 2015-2016?</p> | <p>Determinar los métodos utilizados por los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad de reacción en los deportistas de las categorías sub 8 y sub 10 de fútbol de la Unidad Educativa Tomás Moro de la ciudad de Quito. ¿Año 2015 -2016?</p> |
| INTERROGANTES | OBJETIVOS ESPECÍFICOS |
| <p>¿Cómo diagnosticar el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores sobre métodos y medios para el desarrollo de la velocidad de reacción simple y compleja en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Tomas Moro?</p> <p>¿Cuál es el nivel de velocidad de reacción, en niños de 8 a 1a años que practican fútbol en la Unidad Educativa Tomás Moro?</p> <p>¿Cuáles son los componentes de una propuesta alternativa para el mejoramiento de la velocidad de reacción orientada a los niños de la categoría sub 8 y sub 10 que practican fútbol de iniciación?</p> | <p>¿Diagnosticar el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores sobre métodos y medios para el desarrollo de la velocidad de reacción simple y compleja en el fútbol de iniciación en niños de 8 a 10 años de la Unidad Educativa Tomas Moro?</p> <p>¿Valorar la velocidad de reacción, en niños de 8 a 10 años que practican fútbol en la Unidad Educativa Tomás Moro?</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa para el mejoramiento de la velocidad de reacción orientada a los niños de la categoría sub 8 y sub 10 que practican futbol de iniciación.</p> |

Anexo 3. Matriz Categorical

| CONCEPTO | CATEGORÍA | DIMENSIÓN | INDICADOR |
|---|---|---|--|
| <p>Ordenación y distribución específica de los contenidos del entrenamiento teniendo en cuenta los principios, objetivos, recursos y formas de control y corrección. El juego, se utiliza para perfeccionar hábitos motores en diferentes condiciones. Su emotividad permite "esconder" la carga.</p> | <p>MÉTODOS ENTRENAMIENTO</p> | <p>MÉTODOS</p> | <p>- Método de repeticiones. - Método de competencia. -Método del Juego: Juegos de reacción y persecución.</p> |
| <p>Podemos definir la velocidad como la capacidad del deportista para realizar acciones motoras (movimiento) en el mínimo tiempo y en determinadas condiciones (deportes cíclicos y acíclicos). Es un proceso dinámico y de cambios mínimos</p> | <p>MEJORAMIENTO O VELOCIDAD DE REACCIÓN</p> | <p>MEDIOS TIPOS DE ESTÍMULOS TEST</p> | <p>- Reacciones simples y complejas. Auditivos, Táctiles, Propioceptivos, Mixtos. -Velocidad de reacción</p> |

Anexo 4. Encuesta
Universidad Técnica Del Norte
Facultad de Educación Ciencia y Tecnología
Licenciatura en Entrenamiento Deportivo

Apreciado Compañero:

La encuesta que tiene como intención obtener la información necesaria para la investigación: métodos utilizados por los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad de reacción en el fútbol de iniciación en niños de las categorías sub 8 y sub 10 de la Unidad Educativa Tomas Moro. No es necesario poner su nombre.

1. ¿El nivel de conocimientos acerca de procesos metodológicos para desarrollar la velocidad de reacción en los niños de 8 a 10 años, según usted es?

Muy bueno Bueno Regular

2. Considera usted que los métodos aplicados por los profesores y entrenadores incide en la iniciación deportiva del fútbol.

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|--|------------|--|
| Si Incide | | No Incide | | Desconozco | |
|-----------|--|-----------|--|------------|--|

3. De los siguientes métodos señale cuales utiliza usted para desarrollar reacciones simples.

| Método de repeticiones | Método anaeróbico | Método Parcial. | Método sensorial | Método de intervalos |
|------------------------|-------------------|-----------------|------------------|----------------------|
| | | | | |

4. Señale los tipos de velocidad de reacción más importantes.

| Velocidad de reacción simple | Velocidad + Fuerza | Velocidad de reacción compleja | Velocidad gestual |
|------------------------------|--------------------|--------------------------------|-------------------|
| | | | |

5.-Señale los medios que utiliza para el desarrollo de la velocidad de reacción.

| Estímulos auditivos | Competencias | Estímulos propioceptivos |
|---------------------|--------------|--------------------------|
| | | |

6.- Señale lo más importante de la velocidad en la iniciación deportiva del fútbol.

| | | |
|-------|-------------|--------------------|
| Juego | Competencia | Preparación física |
| | | |

7- Según su criterio la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil.

SI

NO

TALVEZ

8. ¿Usted ha realizado algún test que le ayudado a mejorar la velocidad de reacción en los fundamentos del fútbol?

SI

NO

9. El mejoramiento de la velocidad en los niños de 8 a 10 años se desarrolla a través de.

- a) ----- Juegos de velocidad de reacción.
- b) ----- Juegos de velocidad de persecución.
- c) ----- Carreras.
- d) ----- Ejercicios técnicos.
- e) ----- Competencias.

10. ¿Qué grado de importancia da usted a la relación entre los métodos y medios para el desarrollo de las reacciones simples y reacciones complejas?

| | | |
|-------------------|------------------|---------------------|
| Mucha importancia | Poca importancia | Ninguna importancia |
| | | |

11. Señale por favor los métodos de entrenamiento que se aplican en el futbol de iniciación.

| | |
|---------------------|--|
| Método competitivo. | |
| Continuo | |
| Método Repeticiones | |
| Método Global | |
| Método del Juego | |
| Método Aeróbico | |

12. ¿Con que frecuencia evalúa usted, la evolución y mejoramiento de la velocidad y la ejecución de la técnica deportiva en su especialidad?

| | | | |
|----------------|--------------|---------|------------|
| Frecuentemente | Regularmente | A veces | Casi nunca |
| | | | |

13. Considera usted necesaria la elaboración de un documento-guía para el mejoramiento de la velocidad en los niños de 8 a 12 años que practican el fútbol de iniciación.

| Muy Necesario | Necesario | Poco Necesario | Nada Necesario |
|---------------|-----------|----------------|----------------|
| | | | |

Anexo Nº 5. Test de Reacción

El niño se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45 °). Cada lado de este ángulo mide 5 m, que es donde debe llegar del estado. Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultanea de 1 o 2, se desplaza lo más rápidamente por el lado derecho o por el izquierdo del ángulo, al lugar indicado por el entrenador.

| Calificación | Tiempo |
|---------------------|---------------|
|---------------------|---------------|

- Excelente 0,2"
- Muy bueno 0,4"
- Bueno 0,6"
- Regular 0,8"
- Insuficiente de 0,8"

