



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 21544 LA VILLA EN EL AÑO 2017.**

Tesis para optar el título de Licenciado en Educación en la especialidad de Educación Física y Deportes.

Presentado por

JUAN ALBERTO JESUS SOLORIZANO

Asesor: Dr. ALIAM ZAVALA SANTOS

Huacho, Perú

2017

**LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 21544 LA VILLA EN EL AÑO 2017.**

Dr. Aliam Zavala Santos
ASESOR

Mg. Ricardo De La Cruz Duran
PRESIDENTE

Dra. Norvina Marlana Marcelo Angulo
SECRETARIO

Lic. Teobaldo Noreño Susanibar Hoces
VOCAL

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación de tesis está principalmente dirigido a Dios por haberme dado la existencia y permanecer con vida hasta el día de hoy, también a mis padres Maximo Jesus Leon y Carmen Solorzano Azañero, mis hermanos Ange, Miriam, Ericka y Luis por brindarme su apoyo moral, afectivo y económico.

Juan Alberto Jesus Solorzano

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| RESUMEN..... | |
| INTRODUCCIÓN..... | |
| CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | |
| 1.1. Descripción de la realidad problemática..... | 01 |
| 1.2. Formulación del problema..... | 03 |
| 1.2.1. Problema general..... | 03 |
| 1.2.2. Problemas específicos..... | 03 |
| 1.3. Objetivos de la investigación..... | 04 |
| 1.3.1. Objetivo general..... | 04 |
| 1.3.2. Objetivo específicos..... | 04 |
| 1.4. Justificación de la investigación..... | 04 |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO | |
| 2.1. Antecedentes de la investigación..... | 07 |
| 2.2. Bases teóricas..... | 11 |
| 2.3. Definiciones conceptuales..... | 45 |
| 2.4. Formulación de la hipótesis..... | 48 |
| 2.4.1. Hipótesis general..... | 48 |
| 2.4.2. Hipótesis específicas..... | 48 |
| CAPÍTULO III: METODOLOGÍA | |
| 3.1. Diseño metodológico..... | 49 |
| 3.1.1. Tipo..... | 49 |
| 3.1.2. Enfoque..... | 49 |
| 3.2. Población y muestra..... | 50 |
| 3.3. Operacionalización de variables e indicadores..... | 51 |
| 3.4. Técnicas de recolección de datos..... | 52 |

| | |
|---|----|
| 3.5. Técnicas para el procesamiento y análisis de la informa..... | 52 |
|---|----|

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

| | |
|---|----|
| Presentación de cuadros, Gráficos e Interpretación..... | 53 |
|---|----|

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

| | |
|---------------------|----|
| 5.1. Discusión..... | 66 |
|---------------------|----|

| | |
|------------------------|----|
| 5.2. Conclusiones..... | 67 |
|------------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| 5.3. Recomendaciones..... | 67 |
|---------------------------|----|

FUENTES DE INFORMACIÓN

| | |
|-----------------------------|----|
| Fuentes bibliográficas..... | 69 |
|-----------------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| Fuentes electrónicas..... | 69 |
|---------------------------|----|

ANEXOS

| | |
|-----------------------------|----|
| Matriz de Consistencia..... | 72 |
|-----------------------------|----|

| | |
|---------------|----|
| Encuesta..... | 74 |
|---------------|----|

RESUMEN

Esta investigación se realizó para hacer un análisis sobre las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de la Categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

La importancia de la utilización de movimientos, ejercicios de coordinación por parte de los alumnos en el deporte del fútbol, demostrando que el trabajo de los entrenadores y profesores de educación física no abarca esta área, para la recopilación de la información se utilizó fichas de observación y test que fueron aplicadas a la muestra de la población de los alumnos de la categoría Sub 12, las cuales nos sirvieron para obtener conocimiento acerca de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol que cada uno de los seleccionados tienen; posteriormente se realizó el estudio de los resultados obtenidos para buscar una solución a los problemas manifestados.

Los resultados obtenidos permitieron conocer en qué aspectos estaban las deficiencias motrices de los seleccionados que juegan fútbol en la categoría Sub 12, mediante el test se midió la coordinación para que los profesores y entrenadores de la Institución Educativa puedan trabajar más actividades lúdicas que permitirán mejorar las deficiencias presentadas. Los beneficiarios directos son los alumnos de la Categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa y los profesores de Educación Física.

Palabras claves: alumnos, capacidades coordinativas, fútbol, fundamentos técnicos.

ABSTRACT

This research was carried out to make an analysis about the coordinative capacities and their influence in the technical foundations of soccer in the students of the Sub 12 Category of the Educational Institution N ° 21544 La Villa in the year 2017.

The importance of the use of movements, exercises of coordination by the students in the sport of soccer, showing that the work of the coaches and teachers of physical education does not cover this area, for the collection of information, observation cards were used and tests that were applied to the sample of the population of the students of the Sub 12 category, which served us to obtain knowledge about the coordinative capacities and the technical foundations of the soccer that each of the selected ones have; Subsequently, the study of the results obtained was carried out to find a solution to the problems expressed.

The results obtained allowed to know in which aspects were the motor deficiencies of the selected ones that play soccer in the Sub 12 category, by means of the test the coordination was measured so that the teachers and coaches of the Educational Institution can work more recreational activities that will allow to improve the deficiencies presented. The direct beneficiaries are the students of the Sub 12 Category of the Educational Institution N ° 21544 La Villa and the Physical Education teachers.

Keywords: students, coordinative skills, soccer, technical foundations.

INTRODUCCIÓN

La investigación es referente al estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de la Categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017. El problema en los niños y en la categoría Sub 12 presentan problemas a nivel de coordinación y aplicación de los fundamentos técnicos del futbol, es por ello que despierta el interés en el estudio de este tema ya que las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del futbol son observables a simple vista y están siendo mal empleados por los alumnos de la Categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

Es importante conocer el nivel en que se encuentra los alumnos de la Categoría Sub 12 tanto en las capacidades coordinativas y la aplicación que tienen en los fundamentos técnicos del futbol ya que nos brindara información concreta sobre el tema en estudio y nos servirá para ver la mejor manera de manejar el grupo y hacer sobresalir a nivel colectivo e individual; estas capacidades coordinativas son de gran importancia porque es la base para los niños en la formación de las actividades motoras.

El fútbol ha adquirido un gran auge entre los niños, satisface la necesidad de movimiento, cuando un niño patea una pelota y corre tras ella, satisface su necesidad natural de movimiento corriendo y saltando. Satisface la necesidad de juego, estimulando el instinto que caracteriza al ser humano. Aporta beneficios fisiológicos, psicológicos y mejora los patrones del sueño, beneficios en el plano social, como deporte colectivo, favoreciendo el desarrollo, haciendo que el niño aprenda a relacionarse con su entorno.

Los juegos se deben utilizar el aprendizaje de este deporte como un recurso dentro de las clases de educación física, obteniendo en cada etapa educativa, objetivos y contenidos determinados. El fútbol es un magnífico instrumento educativo, además de producir desarrollo motor, tiene valor socio-educativo.

El Capítulo I del Planteamiento del problema se mostrara de manera detallada y contextualizada, el problema que se presenta en los alumnos la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017, haciendo referencia las capacidades coordinativas y la influencia en los fundamentos técnicos del futbol. Se expresa de forma clara y precisa los objetivos tanto el general como los objetivos específicos; y como parte final se menciona la justificación del por qué se escogió el tema y los beneficios que traerá esta investigación.

El Capítulo II referente al Marco Teórico donde se argumenta de manera científica apoyándose en un enfoque específico de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol, todo esto servirá para sustentar nuestra investigación, podremos reconocer de mejor manera las variables, características, que servirá para realizar una investigación científica, completa y substancial.

El Capítulo III se refiere a la Metodología de la Investigación con la cual se va a trabajar, está de manera detallada la población y muestra con la cual se va a realizar la investigación al igual que las técnicas e instrumentos que se empleará para la adquisición de datos de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol.

El Capítulo IV se basa al análisis e interpretación de resultados los cuales se obtuvieron en los test y las fichas de observación que se aplico a los alumnos de la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544, en este análisis se utilizaran gráficos y tablas de los resultados obtenidos que servirá para una visualización concreta de los datos recopilados.

En el Capítulo V se tratara de la Discusión, Conclusiones y Recomendaciones que se realiza después de desarrollado la interpretación de los resultados, en este capítulo tendremos una síntesis de la influencia de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa y podremos dar las recomendaciones que ayuden a mejorar los aspectos en los que se tenga inconvenientes.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

En la actualidad en el Perú hay entrenadores, profesores, técnicos deportivos que no dan importancia durante los entrenamientos y clases de fútbol a la coordinación, siendo esta una base importante para realizar los diversos movimientos y correctas ejecuciones de la técnica de los fundamentos, no hay un planteamiento específico para poder basarse en este tema por el mismo desconocimiento de incluir en las clases diarias de entrenamientos.

En nuestra provincia nos basamos en realizar ejercicios sin tener un objetivo específico para mejorar o aumentar el nivel de coordinación de los niños y nos enfocamos en mejorar la técnica pero sin darnos cuenta que el deportista tiene falencias en la coordinación de movimientos.

La investigación es determinar la influencia de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017, basa su problemática en la falta coordinación motriz de los futbolistas del equipo de la Institución Educativa, como consecuencia de la falta de trabajo en el tren superior e inferior, desbalance en la coordinación por parte de los futbolistas,

es claro que la falta de coordinación afecta el desarrollo integral del futbolista.

Se puede observar que existe poco trabajo desde la niñez, las nociones temporo espaciales, ubicación en tiempo y espacio, mismos que arrastran deficiencias en la coordinación motriz, desbalance en los movimientos, ejercicios de coordinación no permiten al futbolista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención del gesto técnico. La coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.

Actualmente en el entrenamiento del fútbol se requiere dar más importancia a la pedagogía y los lineamientos metodológicos para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación, por lo tanto el fútbol como deporte colectivo complejo y competitivo constantemente presenta situaciones de juego cambiantes que exige al futbolista percibir, analizar y decidir adecuadamente la solución más acertada para cada ocasión.

Otra dificultad que aqueja el desarrollo de las capacidades coordinativas conjuntamente con la técnica del fútbol, es la falta de entrenadores o personal especializado, ya que los docentes de educación física son los encargados de entrenar a los equipos que se conforman en las Instituciones Educativas para la participación en los Juegos Nacionales Escolares y en algunos casos en las ligas distritales, en el cual no hay un proceso continuo en el trabajo físico, la práctica y enseñanza de estas capacidades ya que de ellas depende la efectividad de una buena técnica en el fútbol.

Los profesores de educación física no tienen suficientes horas de trabajo, para la enseñanza de las capacidades coordinativas y la técnica del fútbol, por eso su desarrollo es bajo, se limitan a cumplir la jornada de labores, ya que deben dar apertura a otros deportes que también son importantes mediante los cuales se puede desarrollar las destrezas físicas e intelectuales.

Finalmente estos aspectos llevan a una serie de consecuencias, y no se va a lograr los resultados deseados, es decir, alumnos de la categoría Sub 12 con bajo desarrollo de capacidades coordinativas, estos aspectos originan problemas en sus capacidades hay que ver si mejoran o que está pasando con estas capacidades que son de gran importancia para el fútbol y la formación motriz del niño de 12 años, La Villa es un Centro Poblado menor que participa de los Juegos Deportivos Nacionales Escolares, la población espera ver talentos deportivos que surjan y representen al Distrito de Sayán.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿De qué manera influye las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿De qué manera influye las capacidades coordinativas en la conducción de balón en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017?

¿Cuál es la influencia de las capacidades coordinativas en el pase en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017?

¿Cuál es la influencia de las capacidades coordinativas en el remate al arco en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar la influencia de las capacidades coordinativas en la conducción de balón en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

Determinar la influencia de las capacidades coordinativas en el pase en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

Determinar la influencia de las capacidades coordinativas en el remate al arco en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se realiza por la necesidad de determinar la influencia de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017, se destacará la importancia de la coordinación de movimientos para el desarrollo corporal del futbolista. La coordinación motriz es el conjunto de actividades que regulan el movimiento en el campo de juego en el que ejecuta sus destrezas y habilidades.

El aporte teórico de esta investigación es los aportes científicos de libros especializados, revistas y artículos académicos con el cual incrementaremos el conocimiento.

Es importante desde el punto de vista práctico porque es un trabajo de campo que se ejecutará en el lugar donde realizan su entrenamiento los alumnos de la categoría Sub 12.

El aprendizaje del fútbol constituye una faceta muy importante para el desarrollo de la coordinación motora, actividad que está al alcance de todos quienes estudian en la Institución Educativa Educativa N° 21544 La Villa, no hay restricción de tipo socio-cultural, económico para que ello se produzca.

Las capacidades coordinativas representan un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, ya no podemos analizar únicamente desde el punto de vista biológico, también debemos asumir la repercusión que la posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Como hemos mencionado las capacidades coordinativas, son unos de los cimientos para tener jugadores de calidad, consideramos necesario establecer un entrenamiento enmarcado en el trabajo de las capacidades coordinativas que contengan bases científicas acorde a la edad y al nivel los jugadores de la Sub 12, con métodos didácticos adecuados para el desarrollo de la técnica del balón y sin balón.

El fútbol es el deporte que los alumnos más practican en sus tiempos libres y puede ampliarse estas actividades si el profesor o entrenador presenta alternativas diferentes, variadas y activas en sus planificaciones de trabajo o entrenamiento.

El fútbol es un pilar fuerte en la carrera del futbolista, cuando pasa esta etapa y no se ha logrado trabajar su desarrollo motriz uniendo el gesto específico de los fundamentos básicos del fútbol será muy difícil recuperar más adelante este trabajo, y como consecuencia se retrasará el desarrollo

ideal en las siguientes etapas de formación, al querer profundizar más en la táctica será difícil si no hay una calidad técnica en el jugador para llegar a esta meta tendremos que corregirla y reforzarla utilizando el tiempo que contábamos para otros objetivos lo cual incide en los resultados.

Esta investigación tiene una utilidad práctica, por sus resultados que permitirán un mejoramiento técnico en el aprendizaje del fútbol, es factible porque hay información en libros, documentos, guías de información, páginas web, internet, revistas, folletos, enciclopedias, manuales didácticos para respaldar la investigación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Ccopa, Luis (2016). Tesis *“El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de la Escuela de formación del deporte Unión Carolina Puno 2016”* Resumen: La presente investigación tiene como objetivo determinar el Nivel de los Fundamentos técnicos del Fútbol en los niños y adolescentes, de la escuela deportiva Unión Carolina que es la población de muestra con la que se trabajó, con el fin de desarrollar las técnicas adecuadas en la práctica del fútbol en nuestra región. Como estudiante egresado de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, pongo a vuestra consideración el presente informe de investigación denominado: “El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte unión carolina Puno 2016. Siendo el tipo de investigación de forma descriptiva y el diseño de tipo de diagnóstico. Bajo una ficha de encuesta, con ítems respecto a conocimiento de la técnica del fútbol se aplicó a sesenta deportistas de entre 13 y 15 años de la escuela deportiva de formación del deporte unión carolina que viene a ser mi muestra al 100% la población aplicativa. De acuerdo a los resultados obtenidos que varían entre muy malo a excelente, En consecuencia dejo a consideración, el presente trabajo de investigación, con el que aspiro alcanzar el objetivo de no solo

determinar sino aplicar y mejorar la práctica de los fundamentos técnicos en el fútbol de manera Adecuada.

Moscoso, Santiago (2015). Tesina de grado *“LOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEL PORTERO, EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO PLUS ULTRA EN LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS EN EL PERIODO 2014-2015”* Resumen: En este trabajo investigativo se realizó un análisis sobre la importancia de la utilización de movimientos ejercicios de coordinación por parte de los porteros del equipo de fútbol del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años, demostrando que el trabajo de los entrenadores no abarca esta área, por estos motivos se ha decidido realizar la siguiente investigación los ejercicios de coordinación y su incidencia en la técnica del portero, en los jugadores del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años en el periodo 2014-2015, el test de coordinación para obtener el comportamiento del fenómeno, con los datos recopilados de los 18 deportistas se demostró la importancia de la coordinación de movimiento en la técnica que utiliza el portero en el equipo de fútbol.

Mediante un profundo análisis teórico de las teorías y fundamentos de las dos variables en estudio se pudieron establecer las bases para comprender la etiología del problema.

En esta tesis se utilizó el método científico a través de los métodos inductivo y deductivo, el diseño fue descriptiva - explicativa y el tipo de investigación documental y de campo, se utilizaron test para medir el nivel de coordinación de movimientos del portero, para establecer la relación entre las variables.

Los resultados obtenidos permitieron conocer en qué aspectos estaban las deficiencias motrices de los porteros en el equipo de fútbol, para mediante test medir la coordinación de los 18 deportistas dando como resultado un nivel de coordinación muy bajo y al medir con un pos-test se pudo evidenciar la mejora en los movimientos de coordinación y alcanzar una mejor ejecución de la técnica del portero y con ello se desarrolla las

habilidades coordinativas necesarias para ejecutar sus actividades en beneficio del equipo.

BERNAL, FERNANDO (2015). Tesis *“INCIDENCIA DE DIFERENTES METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 8 A 11 AÑOS, SOBRE LOS ASPECTOS TÉCNICOS Y LA DIVERSIÓN, EN LA CIUDAD DE HERMOSILLO, SONORA, MEXICO”* Resumen: En los tiempos modernos que actualmente vivimos son incipientes los estudios en el deporte, y existen áreas que continúan siendo tema de discusión y debate.

Entre los temas más relevantes se encuentra la formación de los técnicos, la orientación del deporte escolar y la iniciación deportiva. Actualmente, ninguna orientación metodológica en la iniciación deportiva parece la adecuada y no se tiene la clave que permita favorecer este proceso de aprendizaje.

Los estudios consumados en la comparación de metodologías de enseñanza de fútbol en iniciación deportiva no han obtenido resultados contundentes sobre cuál es la metodología adecuada en la enseñanza del fútbol en esta etapa. Por consecuencia, el objetivo de nuestro estudio fue comparar el efecto de la metodología de enseñanza global y analítica sobre algunos fundamentos técnicos en niños de 8-9 y 10-11 años en etapa de iniciación al fútbol. Se evaluaron los fundamentos técnicos mediante la batería de test de “The Soccer Star Challenge” de Tim Holt (1988). Los fundamentos evaluados fueron el regate, conducción del balón y golpeo del balón con ambos pies y cabeza, antes y después de 40 sesiones de entrenamiento con cada respectiva metodología.

Además, se evaluó el nivel de percepción de diversión generado en el entrenamiento mediante el “Cuestionario de diversión con la práctica deportiva” asociado a cada uno de los programas. Los resultados indicaron que ambos grupos mejoraron en todos los fundamentos técnicos al finalizar el programa de entrenamiento. Además, ambas metodologías fueron efectivas, ya que no se encontró diferencia significativa en la mejora de los

gestos técnicos y en el grado de diversión entre las metodologías evaluadas. Para el diseño de un programa de enseñanza de fútbol en etapa de iniciación, se podrían emplear actividades que involucren ambos modelos para mejorar todos los gestos técnicos, así como ofrecer diversión a los participantes.

EMÁSF Revista digital (2013). “*DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS A TRAVÉS DEL JUEGO PARKOUR*”. Resumen: El objetivo del presente artículo es presentar una alternativa para el trabajo de las capacidades coordinativas en el tercer ciclo de la Educación primaria mediante la disciplina urbana del Parkour. Estudios recientes demuestran que otro aspecto a tener en cuenta dentro de los factores predictores de práctica de actividad físico-deportiva es el grado de coordinación motora. Otros estudios afirman que una baja coordinación motora puede propiciar que la motivación de los jóvenes hacia la práctica de actividad física disminuya. Por todo ello, propuestas como la del presente artículo pueden contribuir al aumento de la coordinación motora y con ello favorecer la permanencia en la práctica de actividad física tras el paso a la adolescencia.

Naranjo (2009), en la tesis “*Aplicación de fundamentos técnicos en el proceso enseñanza aprendizaje de fútbol en la escuela permanente de liga deportiva Cantonal Mejía en el año 2009, departamento de Ambato*”, menciona que los entrenadores que al momento se encuentran bajo la responsabilidad de preparación de deportistas no ejecutan una planificación acorde a las necesidades de los deportistas que practican la disciplina del fútbol en la misma que debe existir una metodología adecuada para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol. Asimismo La dirigencia, no maneja el conocimiento necesario sobre la ejecución de planes y programas que se debe aplicar en un ciclo de preparación, sometiéndose a lo que el entrenador planifica de acuerdo a su criterio, donde se sigue manteniendo los esquemas tradicionalistas que no han permitido la participación creativa, crítica, reflexiva y propositiva del

deportista sin alcanzar la interacción de los protagonistas del Inter.-aprendizaje debido a la presencia de monitores empíricos que carecen desconocimiento científico.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. Capacidades Coordinativas

Las capacidades coordinativas es un elemento importante a la hora de planificar el entrenamiento en los deportes individuales como de conjunto, algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio llegan a ser de vital importancia.

La técnica en el fútbol está representada por un conjunto de acciones que el jugador tiene la capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentarias.

WEINECK, (2005), menciona que, las capacidades coordinativas son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Además, “habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad”.

2.2.1.1. Capacidades Coordinativas Generales o Básicas.

Son aquellas que incluyen la precisión o regulación y la dirección del movimiento, se dividen en:

Capacidad Reguladora del Movimiento.

RUIZ A. (s/a). Se define como fundamental debido a que sería imposible desarrollar las demás sin la regulación del movimiento, aquí entra a jugar un papel determinante las explicaciones y demostraciones del

entrenador así como sobre criterios prácticas y teóricas de la acción motriz. La cantidad de movimientos que debe solucionar el sujeto de forma simultánea o sucesiva está estrechamente vinculada al éxito de la actividad, de ahí que el entrenador a través de diferentes vías (detección y corrección de errores, metodología adecuada, puede ir desarrollando la participación activa y consciente en el sujeto durante el proceso de aprendizaje.

Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

Capacidad de Adaptación y Cambio Motrices.

Lorenzo, (2002). Como capacidad de cambio se entiende la capacidad de adaptar el programa de acción motora a las nuevas situaciones, en base a los cambios percibidos o anticipados durante la ejecución motora o la prosecución de la acción en forma completamente diferente.

2.2.1.2. Capacidades Coordinativas Especiales.

Son las coordinaciones específicas con relación a diversos contextos de actividad motora y deportiva.

La Capacidad Coordinativa de Orientación.

WEINECK, (2005). Es concluida como la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.

Se define, como la capacidad de orientación que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad

se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto.

El Equilibrio.

García y Fernández, (2002). El equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad. El equilibrio es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

Tipos de Equilibrio.

RIGAL, (2006) y otros afirman que existen 2 tipos de equilibrio:

- **Equilibrio Estático:** Es el proceso perceptivo motor que busca un ajuste de la postura y una información sensorial exteroceptiva y propioceptiva cuando el sujeto no imprime una locomoción corporal. Destaca en este punto el equilibrio postural.

- **Equilibrio Dinámico:** el centro de gravedad sale de la vertical corporal para realizar un desplazamiento y, tras una acción reequilibradora, regresa a la base de sustentación.

Evaluación del Equilibrio.

Al igual que con otras capacidades, el equilibrio es susceptible de valoración y medida. Para detectar posibles retrasos a nivel de equilibrio estático podemos emplear las pruebas que OZERETSKI y GUILMAIN (citados por JIMENEZ, 2002), nos ofrecen:

- Mantenerse inmóvil un mínimo de diez segundos de puntillas y con los pies juntos (4 a 5 años).

- Mantenerse sobre una pierna, a la “pata coja”, sin moverse durante diez segundos por lo menos (5 a 6 años).
- Con los ojos cerrados y los pies juntos permanecer inmóvil sesenta segundos (6 años).
- Permanecer de puntillas con los pies juntos y ojos cerrados un mínimo de quince segundos (9 a 10 años).
- Mantenerse sobre una pierna con los ojos cerrados durante diez segundos por lo menos (9 a 10 años).

Lorenzo, (2002). Es entendida como la capacidad para procesar un ritmo que viene dado desde el exterior, de reproducirlo en forma de movimientos.

El ritmo no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variados, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Es la capacidad de dar un sustento rítmico a las acciones motrices (movimientos globales y parciales) es decir, de organizar los compromisos musculares de contracción según un orden cronológico.

Forma parte de esta capacidad el saber adaptarse a un ritmo establecido o imprevistamente cambiado.

Es determinante en el aprendizaje de cualquier movimiento deportivo y de desarrollo táctico de situaciones en las cuales se prevén variaciones de frecuencia de movimientos y la acentuación acústica de los ritmos de ejecución.

Algunos ejemplos de trabajo específicos de esta capacidad serían:

- Desplazamientos con variaciones de ritmo individual y grupal.
- Responder corporalmente a ritmos musicales.

Reacción.

Lorenzo, (2002). La capacidad de reacción se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con velocidad apropiada de cuerpo a la tarea establecida, pero en la mayoría de los casos el óptimo está dado por una reacción lo más rápido posible a esa señal.

Es la capacidad de proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno (señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas).

Las capacidades de reacción pueden ser de tipo simple, o sea, de respuesta a señales previstas y conocidas en las que se movilizan movimientos ya preparados y unívocos, o de tipo complejo, como respuesta a estímulos no conocidos o imprevistos y con un abanico muy amplio de respuestas posibles.

Esta capacidad de reacción (compleja y de elección) es susceptible de mejora específica en nuestro deporte a través de la incidencia sobre los factores coordinativos de las habilidades y está influenciada por los procesos de anticipación motriz alcanzados mediante la ejecución de situaciones de aprendizaje variables (experiencia motriz).

Diferenciación.

Lorenzo, (2002). La capacidad de diferenciación se entiende como la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta de una gran exactitud y economía del movimiento total.

De acuerdo con la respuesta motriz, es posible desarrollar la diferenciación en el grado de esfuerzo muscular, a medida que se realizan ejercicios sencillos con distintos grados de tensiones

musculares como son: las flexiones y extensiones de los brazos, ejercicios con pelotas medicinales, levantar pesos ligeros, etc. La diferenciación en cuanto a las magnitudes espaciales pueden desarrollarse de flexiones, elevaciones, desplazamientos, lanzamientos, etc. En relación con la noción del tiempo del ejercicio, se distingue el ritmo del movimiento, que abarca su estructura dinámica y temporal, aspecto este fundamental en la ejecución de un movimiento, y que se trata como una capacidad coordinativa especial ya explicada con anterioridad. Esta capacidad está estrechamente relacionada también con la regulación motriz.

La Coordinación.

SCHREINNER, Peter. (s/a) dice: “La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado”.

TORRES, (2005). Capacidad del organismo para ejecutar una acción motriz controlada, con precisión y eficacia.

Tipos de Coordinación.

López y Garoz, (2004). Las clasificaciones de coordinación son muy variadas, pero hoy en día se reconocen dos grandes grupos.

Coordinación Dinámica General.- Regula los movimientos corporales globales.

- Es la base de las habilidades motrices, junto al equilibrio.
- Coordinación Óculo Segmentaria.- Implica un ajuste de la vista y el segmento corporal.
- Es el respaldo de las destrezas.

Tenemos otras clasificaciones más actuales y específicas, no tan genéricas como las dos anteriores. Es la clasificación que nos da Torres, (2005), el cual agrupa la coordinación en diferentes ramas:

- **Coordinación Gruesa:** La necesaria para realizar movimientos amplios y generales.
- **Coordinación Fina:** Es aquella coordinación que necesita más de precisión, por la delicadeza de sus movimientos.
- **Coordinación Segmentaria:** La coordinación que necesita una parte de nuestro cuerpo.
- **Coordinación General:** Regula los movimientos globales.
- **Coordinación Óculo-Manual:** La que se emplea por ejemplo en baloncesto, donde llevamos un móvil en las manos.
- **Coordinación Óculo-Pédica:** La que se requiere en el fútbol, donde el móvil es llevado en, los pies.

Evaluación de la Coordinación.

No es fácil establecer test o pruebas útiles para medir y evaluar la coordinación al estar esta habilidad unida a otras capacidades. Se pueden establecer dos apartados que nos ayuden a ver el nivel de esta capacidad.

- **Test:** nos referimos a examen psicomotor de Mazzo y Vayer y a la observación psicomotriz de Da Fonseca (López Garó. 2004).
- **Pruebas escolares:** En este sentido existen diversas pruebas para evaluar la coordinación, pero en la práctica el docente utiliza el salto en profundidad, triple salto a pies juntos, etc. Todas estas pruebas tienen la ventaja de ser muy sencilla de realizar y rápidas, además de que el propio alumno es consciente de su progresión.

2.2.1.3. Capacidades Coordinativas Complejas.

Dentro de las capacidades coordinativas aparecen las capacidades coordinativas complejas, capacidad de aprendizaje motor y agilidad. La materialización de estas capacidades está en dependencia del desarrollo

de las diferentes capacidades coordinativas. La capacidad de aprendizaje motor como la agilidad, son productos del desarrollo de las capacidades coordinativas generales, especiales y de las habilidades.

Se dice que en una prima con mayor fuerza las capacidades coordinativas generales y en otra las especiales, existe interdependencia entre las diferentes capacidades coordinativas que determinan por una parte, el ritmo del aprendizaje motor y la progresividad de la agilidad.

El Aprendizaje Motor.

Viñaspre, P y colaboradores, (2004). Señala en el Manual de Educación Física y Deportes, el concepto de aprendizaje motor se utiliza normalmente para referirse al proceso por el cual el individuo adquiere un nuevo comportamiento mediante la práctica. Fundamentalmente está centrado en cualquier aprendizaje en el que el movimiento sea un elemento relevante de la respuesta del alumno.

Para Arboleda, (2007), considera el aprendizaje motor como “el cambio en las capacidades de un sujeto para realizar una tarea motriz, que debe ser inferida a partir de una mejoría relativamente permanente en el rendimiento como resultado de la práctica o la experiencia”.

Lopategui, Edgar, (2008). El aprendizaje motor expresa que: Es un proceso interno del ser humano mediante el cual el comportamiento se desarrolla y cambia, principalmente con la práctica y la adquisición de experiencias, este proceso produce cambios relativamente permanentes en la conducta del ser humano además es el conjunto de procesos y variables que afectan la frecuencia, nivel y retención para la adquisición de destrezas que involucran movimientos musculares. (p.23).

Agilidad.

Es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas, en el desarrollo de la agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre

ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades.

Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y por constantes cambios de dirección, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices, uno de los métodos más eficaces, es el juego.

Según Ramírez, Jorge. (s/a). La agilidad expresa que: Es un término que se usa generalmente, para denotar la soltura, lo pronto y expedito que se puede mover una persona. En la educación física y el deporte se le ha considerado como una de las cualidades físicas básicas, a través de la cual se manifiesta la capacidad de asimilar rápidamente y ejecutar, rítmica y con soltura. No obstante, en la actualidad el término agilidad se ha sustituido, acertadamente por “CUALIDAD COORDINATIVA”. (p.2).

Moston citado por Devis, (2000). El término agilidad, como capacidad resultante, puede definirse como “la habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio y requiere de una combinación de fuerza y coordinación para que todo cuerpo pueda moverse de una posición a otra”.

Por su parte Porta, (2001). La define como “la habilidad que permite al individuo realizar movimientos complejos con facilidad, naturalidad, velocidad y amplitud, así como de adaptarse a nuevos requerimientos motores de difícil ejecución con rapidez”.

2.2.2. Fundamentos Técnicos del Fútbol.

La Técnica.

Es el dominio completo que el jugador de fútbol debe tener con el balón, con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento. El dominio completo

del balón se da a través del adecuado uso que se hace de los fundamentos técnicos durante el juego.

La técnica en el deporte es la forma en que el deportista ejecuta alguna acción de juego de forma eficaz y con economía (energética), interactuando de forma ideal con el medio, la herramienta de juego (balón), con sus compañeros y los rivales, alcanzando un objetivo parcial o total, sin transgredir el reglamento, depende principalmente de factores anatómico-funcionales, neurológicos, cognitivos y metabólicos.

Corrales (2003), Se entiende como técnica hacer algo bien hecho y que represente un mínimo esfuerzo para ahorrar energía evitando así un gasto innecesario de la misma, por ejemplo existen técnicas de construcción, técnicas para ejecutar un instrumento y técnicas para cada deporte, refiriéndose a los movimientos especiales para la realización del juego o de una rutina en el caso de un gimnasta. Se entiende que la técnica es fundamental y el mayor dominio de esta se refleja en el rendimiento o en los resultados obtenidos. Sin embargo requiere de entrenamiento y dedicación. Si se considera que la técnica es fundamental en cualquier deporte y se consigue a base de mucho sacrificio, esfuerzo y entrega en los entrenamientos, en el fútbol no lo es menos y su aprendizaje no resulta tarea fácil, teniendo en cuenta que está relacionado con los miembros más torpes del jugador, a excepción del portero que puede usar las manos además de las piernas.

García y Rodríguez (2007), Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.

Zapata, (2008). Define la técnica como “los procedimientos de rutina para resolver, de acuerdo con la situación, tareas motrices deportivas. Aquí se incluyen tanto las formas de movimientos propios de la modalidad como su variación dependiendo de la situación”.

Fundamentos Técnicos.

Merino, Juan. (2012). Son todas las acciones técnicas que primero se enseñan y luego se desarrollan. Se deben entrenar a través de los principios del juego. Teniendo claro que hay una relación permanente en la ejecución de los diferentes fundamentos. Una excelente fundamentación de nuestros jugadores permitirá una efectiva elaboración de los mismos a través del juego individual y colectivo en la fase ofensiva y defensiva con alto grado de efectividad.

2.2.2.1. Clasificación de los Fundamentos Técnicos.

Los fundamentos técnicos se clasifican en:

Fundamentos Técnicos con Balón.

- Dominio del balón.
- El pase.
- La conducción.
- El dribling.
- El remate.
- La recepción.
- El juego de cabeza.
- El saque lateral.

Fundamentos Técnicos sin Balón.

- La finta.
- Las carreras con cambios de dirección.
- Los saltos.

La Conducción.

Llerena, Ángel. (2009). “Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo”. (p.18).

Pacheco, Rui (2007). Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (cara externa, o interna) o el pecho, siendo

también utilizada cuando el jugador pretende proteger el balón en espera de una línea de pase o cuando tiene espacio disponible para la progresión sobre el terreno. (p.83)

Córtex, José. (2006) menciona: Como el gesto de mantener el balón dominado al mismo tiempo que se desplaza mediante una sucesión de toques, que le dan al balón la dirección y velocidad deseada, según los requerimientos del juego o la idea de la persona que conduce. (p.11).

Corrales (2003), Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior.

Guimares, (2000). “Conducción es la acción técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego”. (p.136)

La conducción es necesaria para lograr una mejor penetración sobre la defensa del equipo contrario y, además, se tiene la posibilidad de dar un pase a un compañero, para que tenga posibilidad de un gol. Por medio de la conducción, podemos cambiar de dirección o de velocidad al momento del ataque, la recepción efectiva de un balón nos permite decidir qué vamos a hacer con él inmediatamente: pasar a un compañero, conducir hacia el campo contrario o tirar a gol.

Fundamento técnico que consiste en trasladarse de un lugar a otro con el balón. En los inicios del fútbol se le consideraba uno de los fundamentos técnicos más importantes, ya que el que obtenía el balón lo conducía hacia el arco rival bien para hacer un gol o que se lo quiten en el camino; con el descubrimiento del pase, este fundamento técnico es relegado a un segundo plano, y hoy en día solo se considera aceptable si va bien acompañado del dribling; ya que si solamente se conduce es fácil que el rival logre alcanzarlo y quitarle el balón.

Tipos de Conducción.

Vinen, Pere. (2002), manifiesta que la conducción podrá ser:

Individual.- Cuando se realiza en beneficio propio o en forma individual (contraataque).

Colectiva.- Cuando esta encadenada con otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.

Montiel, David. (2002) manifiesta las siguientes superficies de contacto y bases para una buena conducción que son:

Superficies de Contacto: Pies al ser rodado por el terreno.

Bases para una buena conducción.

1.- Acariciar el balón. (Significativo de la precisión de golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).

2.- La visión entre el espacio y el balón. (La visión repartida entre el balón, oponentes y compañeros) visión periférica.

3.- La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).

Control

Cortéz, José. (2006) menciona:

Son acciones que pretenden favorecer los movimientos sin balón del compañero y a la vez impedir la acción del contrario, quien intenta arrebatar el balón. En consecuencia, es indudable que la precisión y rapidez del juego está basado en la efectividad de los controles y los toques directos que se generan a partir de un buen control. (p.11)

Montiel, David. (2002). El control como su propia palabra lo indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Clases de Control

a.- PARADA.- Es el control que inmoviliza totalmente el balón a raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

Patiño, Giron y Arango (2007), es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones. El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, pues si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas Las superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

b.- SEMIPARADA.- Es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente pudiéndose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc. Con el pecho y la cabeza.

c.- AMORTIGUAMIENTO.- El amortiguamiento es la acción inversa al golpe, si en este se da velocidad al balón con determinada superficie de contacto, en el amortiguamiento se reduce la velocidad mediante el retroceso de la parte del cuerpo a emplear. En esta acción técnica se pueden emplear todas superficies de contacto y se podría definir como "el principio de la reducción de la velocidad del balón".

d.- CONTROLES ORIENTADOS.- Su finalidad es controlar y orientar el balón mediante un solo contacto, utilizando la superficie de contacto más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto.

Superficies de Contacto: El balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso las manos en el caso del portero.

- **Pie:** Planta, Interior, Empeine, (interior, total, exterior). Exterior.
- **Pierna, Muslo:** Tibia.
- **Tronco.** Pecho, Abdomen.
- **Cabeza:** Frontal, Parietal, Occipital.
- **Brazos:** Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda).

Los principios básicos para un buen control pueden ser:

- Atacar el balón en lugar de esperarlo.
- Ofrecer seguridad en la parte del cuerpo (superficies de contacto) que intervenga.
- Relajamiento total en el momento del contacto.
- Orientarse el jugador antes de realizar el control de su posición y la del adversario, decidiendo inmediatamente la acción posterior al control a realizar.

Dominio de Balón o Habilidad con el Balón.

García y Rodríguez (2007), Es una acción que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego. Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual; es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación.

Montiel, David. (2002). Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

La habilidad se divide en dos tipos:

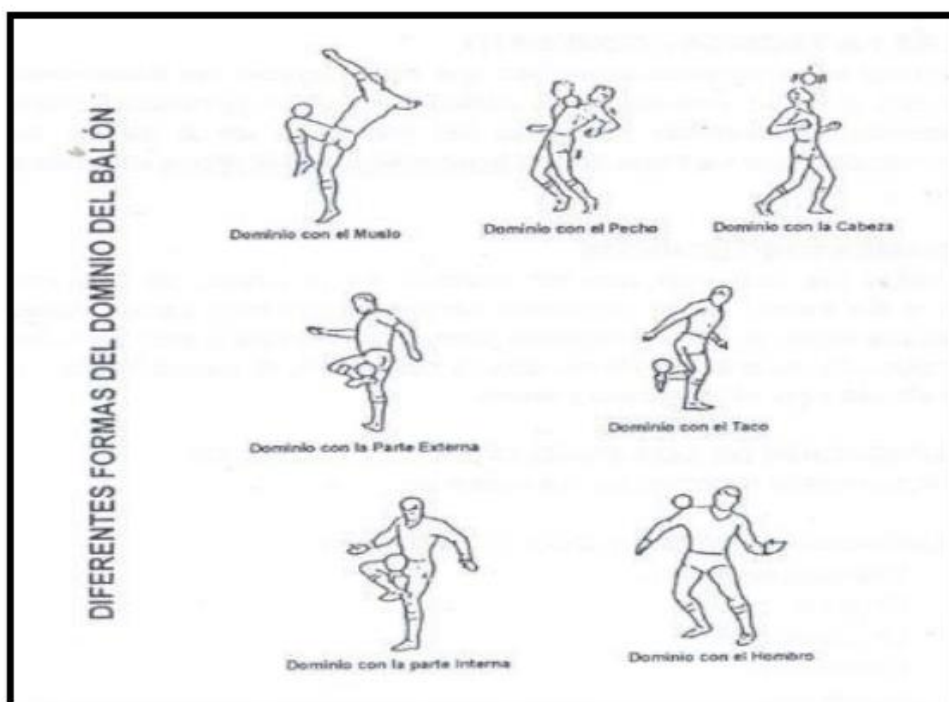
- Estática (jugador y balón en el sitio).
- Dinámica (jugador en movimiento).

El hombre hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto.

Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi-estática y el control del mismo durante un tiempo determinado que permita al compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o simplemente el engaño al adversario para convencerle con una acción complementaria propia del compañero.

Superficies de Contacto: Todas las que permite el reglamento a continuación nombramos las más utilizadas en el fútbol.

- Cabeza
- Hombros
- Pecho
- Abdomen
- Piernas (Muslos).
- Pie (empeines (total, frontal, interior, exterior)).
- Interior
- Exterior
- Talón
- Planta
- Puntera



Fuente: ESEFUL, (2007). Libro 1. p.12

El Remate.

Pacheco, Rui. (2007). "Es la acción a través de la cual se busca concluir las situaciones de ataque de un equipo, la eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y forma de ejecución". (p.85).

Cortez, José. (2006) menciona: Es toda acción técnica que tiene como finalidad única la obtención del gol, de hecho, lo ideal es que sea la conclusión de una propuesta ofensiva. La intención, la potencia, la sorpresa que se pretende tener y la ubicación son las cuatro características básicas que debe incluir todo remate. (p.20)

Llerena, Ángel. (2009). "Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol". (p.21)

Es un fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón hacia la portería contraria con el fin de hacer gol, es la última acción después de un ataque o contraataque.

Para realizar el remate cualquier superficie del cuerpo es válida, menos las penadas por al reglamento (los brazos). Las superficies de contacto más utilizadas son las del pie y cabeza.

Tipos de Remate.

Montiel, David. (2002). Manifiesta los tipos de remate con los pies a utilizarse con el balón:

EMPEINE: Se utiliza para golpes fuertes o largos imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

EMPEINE (interior y exterior). Se emplea para golpes con efecto (llamados "roscas"...). Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.

EXTERIOR E INTERIOR: Para golpes seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.

PUNTERA, PLANTA Y TALÓN: Son golpes para sorprender, y se utilizan generalmente como recurso, a excepciones de los tiros a gol con la puntera en situaciones favorables.

Puntos de impulsión al Balón.

- Golpeo al centro del balón. Fuerte, raso o a media altura.
- Golpeo en la zona lateral. Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.
- Buscamos trayectoria alta o picada.
- Buscamos pararla o conducirla.
- El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega.

El Juego de Cabeza.

Fundamento técnico que consiste en jugar el balón con la cabeza, ya sea para dar un pase, para recibirla, para realizar un rechazo o para rematar a la portería.

Bravo (2015), Remate o el despeje se haga con la frente y no con otra parte de la testa, “la técnica es hacer las cosas con el menor esfuerzo posible, de ahí que el trabajo para hacer el golpeo del balón con la cabeza se da paso a paso.

Trejo (s/a). Mencionó que nunca hay que dejar de ver la pelota para hacer un buen golpeo con la cabeza, eso origina que el remate o el despeje se haga con la frente y no con otra parte de la testa, “la técnica es hacer las cosas con el menor esfuerzo posible, de ahí que el trabajo para hacer el golpeo del balón con la cabeza se da paso a paso”.

Las partes de la cabeza que se utilizan para cabecear son:

La frente, (zona más fuerte del cráneo) la que más se utiliza por ser una superficie plana.

Los parietales, (zonas de los costados del cráneo) tanto en sus zonas laterales como en las posteriores.

Tipos de Cabeceo.

Vinen, Pere. (2002). Manifiesta las zonas de la cabeza que se golpea el balón.

Superficies de Contacto:

- Frontal: Para dar potencia y dirección
- Frontal-Lateral: Lo mismo (premisa fundamental, el giro de cuello)
- Parietal: Para los desvíos.
- Occipital: Para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo en función de la posición del jugador.

- De parado.
- En el sitio o de parado con salto vertical.
- En carrera sin saltar.
- En carrera con salto (la de más impulso).

- En plancha (de parado o en carrera).

El Regate.

Montiel, David. (2000). Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder):

Aquella por medio de la cual se desborda al adversario una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de Regate.

Simple: Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.

Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

Cualidades del Regateador.

- Perfecto dominio de los apoyos en el suelo.
- Dominio del cuerpo.
- Dominio completo del balón, a pesar de la oposición.
- Habilidad, destreza e imaginación.
- Un buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle.

Ventajas que se pretenden con el Regate:

- Permitir el desmarque y penetración de los compañeros.
- Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada.
- Colocarnos en situación de segunda acción.
- Ganar tiempo.
- Ser dueños del juego para:
- Darle seguridad.
- Darle velocidad.
- Engañar constantemente.

- Improvisar acciones.

Justificación del Regate:

- En el área contraria, para conseguir ángulo de tiro.
- Cuando se encuentra aislado el poseedor.
- Para clarificar una acción posterior.

La Finta

Cortéz, José. (2006) menciona: Las fintas o engaños. La aplicación de las fintas puede ser en situaciones de marca o en movimientos ofensivos, en ambos casos, el centro de gravedad no se puede desplazar demasiado hacia los costados (lateralmente), ya que es difícil reiniciar el movimiento con rapidez y fortaleza. (p.10).

Llerena, Ángel. (2009). "Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo". (p.19)

La Finta: Son movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

Montiel, David. (2002). Menciona las acciones de la finta a realizarse de diferentes formas:

- Antes de recibir el balón en beneficio propio.
- Después de recibir el balón en beneficio propio.

Vinen, Pere. (2002). Manifiesta diversas formas de realizar la finta:

- Mediante conducción
- Mediante cobertura.
- Mediante temporización.
- Mediante pase que dejamos a un compañero.

Justificación de la Finta.

- Proximidad del contrario.
- Para posteriores acciones técnicas.

El Dribling.

Es una acción técnica individual que nos permite sortear, desbordar o eludir al adversario teniendo siempre el balón. Su elemento más importante es la finta.

Llerena, Ángel. (2009) manifiesta: Fundamento técnico individual que busca a través de la habilidad en el dominio del balón en carrera; sortear, eludir o evitar al adversario con el fin de llegar al arco rival o en algunos casos con el objetivo de no perder la posesión del balón. (p.19).

Medina (2009), Driblar no es otra cosa que moverse con el balón a lo largo del campo. Es una habilidad usada para reubicar a un jugador en un lugar deseado en donde pueda disparar o pasar el balón. Lo que transforma el dribling en un arte son los defensores que constantemente tratan de limitar las opciones del jugador con el balón.

Características del Dribling.

- a. Es un fundamento técnico individual, personal y muy original.
- b. Para driblear se necesita un sentido agudo de la improvisación.
- c. El dribling permite avanzar al sortear rivales.
- d. El objetivo del dribling cambia de acuerdo a las diferentes zonas del terreno así:

En nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a los rivales (No es muy aconsejable realizarlo, solo hacerlo en casos extremos).

En mitad de campo sirve para descongestionar los rivales y mantener el balón (realizarlo cuando se está seguro de salir airoso, de lo contrario es mejor optar por dar un pase).

En el área rival se utiliza para generar un espacio que permita rematar a la portería o dar un pase de gol.

Gonzales, J. (2002). Manifiesta el dribling, gambeta, regate, desbordamiento, traen consigo verbos indicadores de acción como driblar, gambetear, regatear, desbordar. Encierran el arte de la filigrana, el malabarismo la finta y el engaño desestabilizante, buscador del equilibrio.

Implica muestras de talento, de habilidad, de destreza, de alcance de performance y excelencia.

La magia de descinturar al contrario, de hacerle lo inesperado en una euritmia Kinestésica, que con su genialidad arranca al espectador de sus asientos, realiza al ejecutor y asombra a la víctima de un puente o túnel, de un perfecto sombrerito, de un endiablado quiebre de cintura, de una vertiginosa e imprevista finta, de un genial jalón de pelota al estilo de “O Rei”, de un majestuoso cambio de pies, de un inesperado “frenazo”. Cualquiera de estas acciones demuestra genialidad.

La cancha debe dividirse en tres partes:

- Área defensiva nuestra: Allí nunca se dribla, pues el riesgo grandísimo.
- Media cancha: Allí se dribla nada más en caso necesario. En la media cancha puede driblar.
- Área contraria: Allí se puede driblar inteligentemente, buscamos que nos hagan un Foul o vamos directo a la concreción del gol.

El Pase.

La práctica del fútbol se debe dar por etapas, seguido por instructores o responsables con capacidad de saber llevar la formación de los pequeños y conforme el paso del tiempo se permita el desarrollo de las aptitudes.

Rodelo (2011), El pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza. Sin importar su propósito, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón. El pase

es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible. Observaciones a tener en cuenta en el pase: Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por delante de él. Un jugador que se desplaza a un espacio libre es normal que solicite el balón por delante de él. Ejecutar bien el pase es conservar la iniciativa del juego y por tanto es importante para el equipo.

Es tan importante la actitud de quien posee el balón como la de quien lo recibe; por tanto, es un aspecto analizar profundamente. Superficies de contacto.

Trejo, (2009). Cuando eres niño lo principal es jugar, en espacios reducidos ahí te vas enseñando a pasar y golpear la pelota, aprender jugando y ya como adulto tienes que ir perfeccionado contra una pared o con un compañero hasta adquirir la sensibilidad en el golpeo para medir las distancias.

Guimares, (2000). Pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en menor tiempo posible. (p.118).

Llerena, Ángel. (2009). “Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón”. (p.17).

El fútbol es un juego de conjunto, en el cual es imprescindible que los jugadores pasen la pelota entre sí, para poder avanzar a la portería contraria.

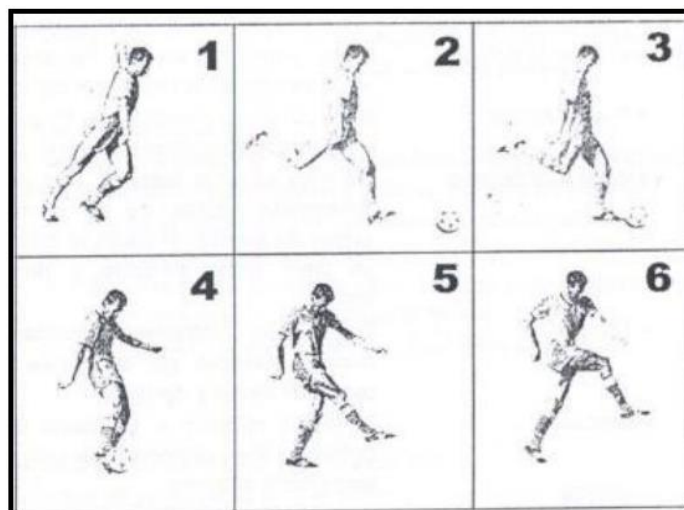
Los pases a nivel del pasto son más fáciles de recibir por un compañero.

Es el fundamento técnico más esencial para el juego en conjunto, el mismo que consiste en enviar el balón de un jugador (pasador) a otro

(receptor). Si no existe una buena técnica del pase, todo juego en conjunto será inútil, y no será posible la aplicación de ninguna táctica.

Técnica de Ejecución del Pase.

Gráfico N°2.



Fuente: ESEFUL (2007). Libro1. p.26

Tipos de pases.

Regodón, Pablo. (2010). Manifiesta que los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

- Distancia: pases cortos, medios y largos.
- Dirección: pases hacia adelante, en diagonal, laterales y hacia atrás.
- Altura: pases rasos, media altura y altos.
- Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.

Regodón, Pablo. (2010). Menciona a los tipos de pase que hemos mencionado, hay que añadir dos más:

- El llamado “pase de la muerte” que en baloncesto se considera asistencia, lo efectúa un jugador que se ha internado por la banda hacia el primer poste de la portería contraria y que se atraído a los jugadores adversarios incluido el portero. El pase lo realiza hacia atrás en dirección a un compañero que tiene la portería vacía para introducir el balón.

- El “autopase” lo efectúa un jugador que se adelanta el balón, corre hacia él y continúa jugándolo. Si pasa el balón por encima del contrario se le denomina “sombbrero”.

2.2.2.2. Técnicas Defensivas.

La Pared.

Contreras, Fernando. (2005). Manifiesta que la pared se conoce como la entrega y la devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. Las paredes son jugadas de acción rápida en donde el jugador que recibe el balón tiene como necesidad relevante devolverlo mediante un solo contacto.

Raya, A. (s/a). Los beneficios o ventajas que se obtienen con la realización de paredes son que permite:

- Superar adversario.
- Mantener la posesión del balón.
- Progresar en el espacio.
- Llegar más fácilmente a situaciones de finalización.

Aspectos Técnico-Tácticos de la Pared: (Fradua,L.)

Jugador iniciador (con posesión del balón):

1. Percepción de la situación para el inicio de una pared.
2. Momento preciso de pase y correcta ejecución técnica
3. Cambio de ritmo (justo en el momento de hacer el pase al jugador eje)
4. Correcta trayectoria de desplazamiento de recepción (tras realizar el pase al jugador eje).

Jugador eje:

1. Movimiento de apoyo (con fintas previas o no)
2. Orientación adecuada (según gesto técnico)

3. Golpeo (pase) preciso.

4. Toma de decisión idónea (devolución a uno u otro jugador, no devolver, finta y control orientado hacia otro espacio...) basada en una eficaz amplitud visual”.

Relevos.

Contreras, Fernando. (2005). Son acciones recíprocas, en donde en fase ofensiva un jugador se lanza al ataque y uno de sus compañeros lo libera de sus obligaciones defensivas ocupando sus funciones para luego si se realiza un ataque rival el jugador que se lanzó al ataque ocupa las funciones del jugador que lo relevo hasta que finalice la jugada.

Tipos de Relevos.

Vinen, Pere. (2002). Manifiesta formas diversas de realizarse los relevos:

a.- **Relevo frontal:** Es cuando ambos compañeros llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón, frente a frente.

b.- **Relevo en diagonal:** Es cuando ambos compañeros llevan direcciones convergentes. Requiere una gran percepción de velocidades y de distancias, para transmitirse el balón.

c.- **Relevo dorsal (por detrás):** Es cuando ambos compañeros llevan sentidos iguales, rebasando al poseedor por detrás de su eje corporal, llevándose el balón a más velocidad.

Apoyos.

Patiño, W y Girón, V. (2007). Es acercarse o alejarse (sin obstáculo alguno) del poseedor del balón, pueden ser laterales, diagonales, en profundidad, desde atrás, desde adelante.

Interceptaciones.

Pacheco, Rui. (2007). “Es una acción táctica-técnica en la que el defensor se interpone en la trayectoria del balón en el momento del pase

entre dos jugadores adversarios o de un tiro, recuperando, o no, la posesión del balón. (p.89).

Guimares. (2000). Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria, evitando o no, el fin perseguido por su lanzador. La acción propiamente dicha, al ser modificada su trayectoria, se realiza de dos formas: irreflexiva o reflexivamente. (p.143)

Pérez, J. (2002). Manifiesta sobre la interceptación debemos saber:

Cuando ejecutar la interceptación:

Emplearemos la acción de interceptación cuando el atacante intenta resolver situaciones de uno contra uno trabajando la superación balón sin jugador. (Ejemplo: Un pase hacia adelante o juego interior, un centro, un tiro, etc.).

Como ejecutar la interceptación:

Manteniendo la distancia de marcaje adecuada, ya que de ese modo tendremos el tiempo suficiente para reaccionar ante el estímulo que supone la acción del atacante y por supuesto, la salida del balón.

No perdiendo nunca de vista el balón, ya que si lo hacemos perderemos información sobre la acción ofensiva del rival y de ese modo, será difícil efectuar la acción correcta. (Ejemplo cuando un atacante amaga una acción de tiro y el defensor se da la vuelta por temor al impacto).

Reaccionando con velocidad, interpretando rápidamente la trayectoria del balón con el objetivo de emplear la superficie de contacto más conveniente.

Ventajas de la interceptación:

Nos permite impedir la progresión del balón, modificando su trayectoria evitando que el balón alcance su zona de destino.

Inconvenientes de la interceptación.

Resulta muy difícil efectuar el control de oposición para la recuperación del balón, ya que realizamos la acción sobre un balón descontrolado, por lo tanto generalmente se dará la acción de desvió con lo que ello conlleva.

Recuperación del Balón.

Miro, A. (2012). La recuperación de la posesión del balón representa en la fase defensiva la culminación y la eficacia en dicha fase del juego. Para llegar a esta parte de la fase defensiva es necesario, en primer lugar, que el equipo cumpla adecuadamente con todas las sub-fases de la fase defensiva; es decir, con los fundamentos tácticos defensivos (transición de ataque a defensa, posicionamientos defensivos, organización defensiva y la presión colectiva).

Posteriormente, con la aplicación de los principios tácticos defensivos (coberturas, permutas, repliegues, temporizaciones, vigilancias, interceptaciones, anticipaciones, entradas y cargas) se le dará más consistencia a los fundamentos tácticos defensivos y, con ello, poder lograr una eficaz recuperación del balón. La mayor eficacia en la recuperación del balón se obtendrá cuando ésta se realice en el menor tiempo y con el menor esfuerzo posible.

Pérez, J. (2002). Es la acción por la cual el defensor efectúa intervención directa sobre el balón en posesión del contrario con el objetivo de sustraérselo. Pueden ser:

- El defensor consigue quitarle el balón al contrario manteniendo el control y convirtiéndose de ese modo en atacante.
- El defensor consigue quitarle el balón al contrario sin hacerse con el control del balón pero evitando la acción ofensiva del rival mediante la pérdida del control.

El Test.

Posada. (2000). Indica que un test es una prueba motora estandarizada que respeta una serie de criterios científico-pedagógicos que tienen como resultado un dato cuantitativo. Estos criterios son:

Validez: Cuando un test mide lo que realmente pretende medir.

Objetividad: Cuando la actuación del docente no afecta al resultado.

Normalización: El resultado depende de ciertas variables correctivas como el sexo, la edad, o el peso que nos permiten enjuiciar el resultado.

Estandarización: Cuando se efectúa un protocolo exhaustivo previo.

Fiabilidad: Cuando el resultado es independiente del contexto donde se realiza el test.

Economía: Con el menor número de material y necesidades de instalaciones, teniendo en cuenta la situación de las clases de EF.

Tipos de Test.

Pérez, Agustín (s/a). Manifiesta los siguientes tipos de test que se utilizan:

- **Test de Rendimiento.-** Son aquellos test encaminados a valorar las posibilidades de rendimiento, valorando el estado de preparación del deportista, la mejora y sus posibilidades futuras. Suelen utilizarse sistemas más sofisticados y precisos en su realización. Los test de valoración del rendimiento deportivo interesan a nivel de alto rendimiento.

Dentro de los test de valoración del rendimiento deportivo, podemos distinguir dos tipos de test:

- **Test Específicos de Rendimiento.-** Son aquellos que nos dan la información sobre el resultado final de la preparación. (Por. Ej.: Una prueba de 1.500mtrs).

- **Test de Control del Rendimiento.**- Son aquellos que nos dan información sobre el estado de un deportista en una fase determinada de su ciclo de entrenamiento o referente a una cualidad física o técnica determinada. Con estos test conoceremos los puntos fuertes y flojos del atleta en ese momento de su preparación. (P. Ej. Un test de 500 metros para conocer la capacidad anaeróbica láctica).

- **Test de Aptitud.**- Son aquellos test encaminados simplemente a medir la aptitud de los atletas para realizar ejercicios específicos. Suelen utilizar sistemas de medición simples dado que no es importante ajustar las valoraciones como si se realizaran a otros grupos de practicantes. Los test de valoración de la aptitud física interesan a nivel de Educación Física y de iniciación deportiva.

- **Test de Personalidad.**- Utilizan elementos de otra clase, generalmente preguntas sobre aspectos de la conducta del sujeto, sobre sus preferencias y aversiones; sobre sus actitudes y sentimientos, sobre sus tendencias e inclinaciones, sobre sus reacciones emotivas, etc.

2.2.2.3. Batería de Test de Coordinación.

Test de la Escalera (Coordinación Óculo- Pédica).

Propósito: Evaluar la coordinación óculo pédica.

Material: Escalera (ladder) de 20 bandas y 9 metros de largo, con una separación entre bandas de 40 cm. Cronómetro.

Descripción del test: El sujeto se coloca justo detrás de la 1ª banda sin tocar la banda y a la señal sale a máxima velocidad hacia el extremo opuesto.

Deberá realizarse un apoyo en cada espacio de separación entre bandas sin tocar dichas bandas. El cronómetro se detiene al pasar la última banda.

Tabla de Valoración.

| Nombres | Intento. 1 | Intento. 2 | Tiempo | Evaluación |
|---------|------------|------------|--------|------------|
| ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |

Test de Equilibrio Flamenco (Eurofit).

Objetivo: Medir el equilibrio estático del sujeto.

Material: Tabla de 3cm de ancho, cronómetro.

Descripción: El ejecutante se coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3 cm. de ancho. A la señal del controlador, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo.

El test se basa en contabilizar el número de ensayos que he necesitado el ejecutante para lograr mantener el equilibrio durante 1 minuto. Si el ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 segundos se finaliza la prueba. Se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar al sujeto o a la prueba definitiva.

Variante: Con ojos cerrados, medimos el tiempo que mantienen el equilibrio.

Test de Slalom.

Objetivo: Este test pretende medir la agilidad de carrera y movimiento del ejecutante.

Materiales: Terreno liso, llano y antideslizante, 7 postes o conos y cronómetro.

Descripción: Inicialmente el ejecutante se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A partir de la cual existirá un recorrido de 2 m., y a continuación siete postes colocados verticalmente y

alineados, con una separación entre ellos de 1m. A la señal del controlador, el ejecutante deberá recorrer a la máxima velocidad el slalom construido, sorteando en zig-zag los siete postes o conos.

Puntaje: Se cronometrará el tiempo empleado en realizar el recorrido de ida y vuelta, considerándose nulo cualquier ejercicio en el que se derribe un poste o cono. Se evaluará el mejor de los dos intentos.

2.2.2.4. Test Técnicos de Fútbol.

Test de Conducción en 8.

Objetivo: Medir la habilidad para conducir eludiendo los obstáculos, poniendo énfasis en el control y la velocidad.

Materiales: Pelota de Fútbol, Cronómetro, Conos, Cancha.

Descripción del Test: Se coloca la pelota en línea de comienzo. A la señal de partida, el testado comienza a conducir en una distancia de 18 mts eludiendo los obstáculos haciendo “ochos” “hasta completar la ida y la vuelta que se indican en la figura. Se podrá avanzar la pelota solamente con el pie.

Si el testado pierde el control de la pelota deberá recuperarlo en forma reglamentaria y continuar la ejecución. Se dan dos ejecuciones.

Puntaje: Se registran los tiempos en segundos, desde la largada hasta que la pelota vuelva a cruzar a línea de salida. Se considerará el mejor tiempo de las dos ejecuciones.

Test Dominio Individual.

Objetivo: Este ejercicio permitirá mantener el mayor tiempo posible la pelota en cada superficie de contacto mencionada sin dejar caer y permitir en el dominio general una secuencia en toda la superficie de contacto individual siendo equitativo. (30 seg). Cada superficie: (empeine, borde interno y externo), (muslo, pecho) y (cabeza, hombros).

Materiales: 1 Pelota # 4 sintética, 1 Cronómetro, 1 Silbato, Cancha.

Descripción del Test: Cada niño debe dominar 30 segundos con cada parte empeine (borde interno y externo): Contar el número de golpes dados sin dejar caer la pelota.

Test Potencia de Remate.

Objetivo: Tratar de lograr la mayor distancia sin tocar el suelo.

Materiales: Pelota de Fútbol, Zona Marcada, Silbato.

Descripción del Test: Con un ancho de 5 mts de la zona de comienzo y de 20 mts de ancho a los 25 mts de la primera. La pelota se coloca en la mitad de la raya de los 5mts y el testeado puede tomar una carrera no mayor de 5 mts. No está permitido pegarle de punta.

Puntaje: Se mide la distancia hasta el primer pique y se otorga los puntos de acuerdo a los resultados que se evaluarán de acuerdo a los puntajes obtenidos en las muestras.

Test de Cabeceo.

Objetivo: Tratar de lograr la mayor distancia del golpeo de balón con la cabeza.

Materiales: 1 balón, 10 conos, 2 estacas, 1 soga elástica.

Descripción: Un jugador lanza la pelota hacia arriba con la mano y salta para cabecearla lo más lejos posible desde un lado de la soga elástica ubicada a 30 cm del suelo, debiendo cabecear con los pies en el aire y caer del otro lado de la soga. Se mide la distancia donde cae el balón.

Tabla de Valoración.

| INTENTOS | PUNTUACIÓN | VALORACIÓN |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| 1 | 10 | Excelente |
| 2 | 8 | Bueno |
| 3 | 6 | Regular |
| 4 -14 | 4 | Deficiente |
| 15 | 0 | Malo |

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Aprendizaje: Es el fenómeno mediante el cual se produce cambios en la conducta a través de la práctica y la experiencia.

Aprendizaje motor: Es un proceso por el que el hombre modifica su conducta para adaptarse a las condiciones cambiantes e impredecibles del medio que los rodea. Es la acción de percibir y comprender los movimientos motrices que realiza cada individuo con el fin de realizar con exactitud.

Capacidad de Acoplamiento: Capacidad del niño de encadenar varias técnicas deportivas ya sea en forma simultánea o continuada, para poder ejecutar una acción motriz.

Capacidades Coordinativas: Permiten juego armónico y económico intramuscular e intermuscularmente, de forma que se pueda aprender y realizar movimiento dirigido con finalidad práctica o deportiva.

Capacidad de Adaptación: Poder del atleta de variar el programa motor originalmente previsto frente a una situación cambiada.

Capacidad de Equilibrio: Capacidad del niño de mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperación en caso de desviación.

Capacidades Coordinativas Específicas: Son las que se desarrollan más en el marco de la disciplina de competición correspondiente y se caracteriza según por la capacidad para variar la técnica propia de la modalidad.

Capacidad Coordinativas Generales: Son aquellas que incluyen la precisión o regulación y la dirección del movimiento.

Capacidad de Orientación: Es el poder del niño para determinar su posición y sus movimientos en el espacio.

Capacidad de Reacción: Capacidad del niño de ejecutar rápida y correctamente acciones adecuadas contestando a una señal y /o a cambios súbitos de la situación.

Condición Física General: Se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto; susceptible de mejora por medio de trabajo físico.

Control: Es hacerse del balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones de ser jugado inmediatamente.

Capacidad de Ritmo: Capacidad de captar, de memorizar y de ejecutar el ritmo temporal dinámico de una acción motora y/o de desarrollar una dinámica individual al realizar el gesto motor.

Deporte: El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio a área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros).

Ejercicio: Unidad elemental del proceso de entrenamiento, destinado a desarrollar una cualidad; es un acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de cultura física y el deporte.

Entrenamiento: Se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades vocacionales o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad.

Estereotipo: Es una imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad que representa un carácter inmutable.

Finta: Son movimientos realizados por el jugador con el propósito de engañar; confundir o distraer al contrario de la verdadera acción que se pretende ser.

Fútbol: Blazquez (1993), también conocido como balompié en España y soccer en los Estados Unidos, es un deporte que enfrenta a dos equipos formados por once jugadores cada uno, diez jugadores de campo y un arquero, portero o guardameta. El objetivo es hacer ingresar la pelota en el arco contrario, respetando una serie de reglas.

Fundamento Técnico: Principios básicos de las diversas acciones de ataque y defensa en el juego, fundamentalmente para el dominio de las acciones motoras específicas de un deporte. Son acciones que primero que se enseñan y luego se entrenan.

Habilidad: La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio.

Metodología: Es la utilización de los métodos, ordenación y distribución específica de los contenidos del entrenamiento para lograr los objetivos.

Movimiento: Es un fenómeno físico que implica el cambio de posición de un cuerpo que está inmerso en un conjunto o sistema y será esta modificación de posición, respecto del resto de los cuerpos, lo que sirva de referencia para notar este cambio y esto es gracias a que todo movimiento de un cuerpo deja una trayectoria.

Técnicas Deportivas: Es el conjunto de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal, económico y eficaz de un gesto motor, ejecutado de manera individual.

Test: Es una prueba que permite, partiendo de un comportamiento observado en un individuo, la determinación de comportamientos habituales o futuros significativos.

2.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Las capacidades coordinativas influyen en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Las capacidades coordinativas influyen en la conducción de balón en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

Las capacidades coordinativas influyen en el pase en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

Las capacidades coordinativas influyen en el remate al arco en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO METODOLÓGICO

3.1.1 TIPO

Descriptivo correlacional

Se estudia la realidad en un momento dado a todas las muestras estratificadas. Hernández y otros (2003; 117), afirma sobre los estudios descriptivos, “Con mucha frecuencia, el propósito del investigador consiste en describir situaciones, eventos y hechos. Esto es, decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno”.

Hernández y otros (2003; 121), afirma sobre los estudios correlacionales, “Este tipo de estudios tienen como propósito evaluar la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables”.

3.1.2 ENFOQUE

Enfoques mixtos (cualitativos y cuantitativos).

El enfoque mixto surge como consecuencia de la necesidad de afrontar la complejidad de los problemas de investigación planteados en todas las ciencias y de enfocarlos holísticamente, de manera integral. En 1973, Sam Sieber (citado por Creswel, 2005) sugirió la

combinación de estudios de casos cualitativos con encuestas, creando “un nuevo estilo de investigación” y la integración de distintas técnicas en un mismo estudio.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. La población está constituida por 16 alumnos de categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

3.2.2. La muestra población finita, homogénea y representativa; por lo tanto la muestra de esta presente investigación es el 100% de la población (16 alumnos)

N= Población: 16 alumnos.

n= Tamaño de la muestra: 16 alumnos.

e= Margen de error 0.5

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

| VARIABLES | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DIMENSIONES | INDICADORES |
|---|---|--|---|
| <p>INDEPENDIENTE</p> <p>Capacidades Coordinativas</p> | <p>Las capacidades coordinativas son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.</p> | <p>Básicas</p> <p>Especiales</p> <p>Complejas</p> | <p>Regulación del movimiento</p> <p>Adaptación y cambios motrices</p> <p>Anticipación Diferenciación Acoplamiento</p> <p>Aprendizaje motor Agilidad</p> |
| <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Fundamentos Técnicos del Fútbol</p> | <p>Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate.</p> | <p>Control</p> <p>Conducción</p> <p>Pase</p> <p>Remate</p> | <p>Borde externo Control de pecho Control con la cabeza</p> <p>Simple Superior</p> <p>Distancia Altura Superficie</p> <p>A ras de suelo A media altura De volea</p> |

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.4.1. TÉCNICAS A EMPLEAR

A través de la ficha de observación se obtuvo información de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

Para ello se estableció una guía de encuestas dirigida que permitió una mayor objetividad en la obtención de la información.

3.4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

Ficha de observación

Guía de observación

Cuaderno de campo

3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

3.5.1. Tratamiento Estadístico

- Procesamiento de datos.
- Análisis e interpretación de datos.
- Determinación de la influencia de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

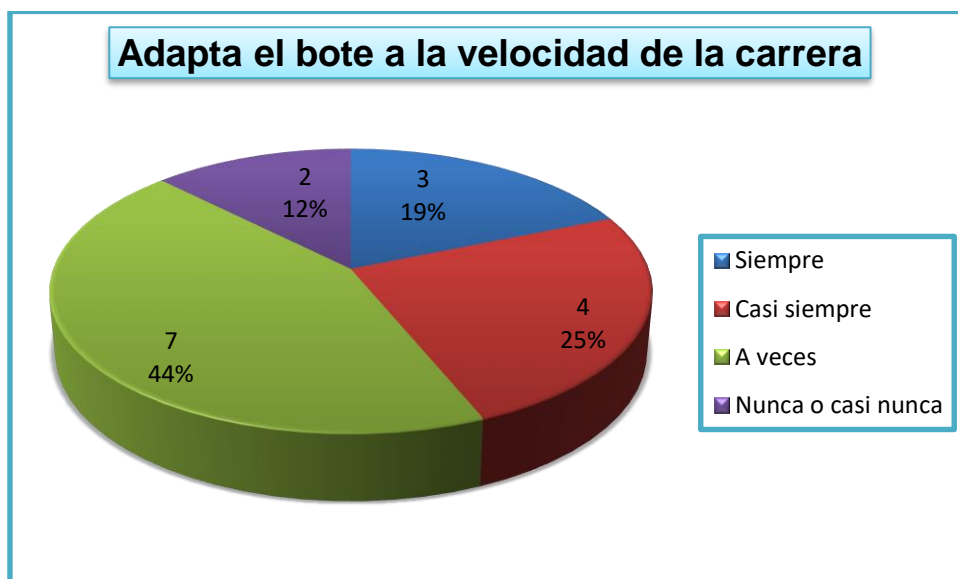
CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados

Ficha de observación 1

1. Adapta el bote a la velocidad de la carrera.

| Indicador | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------|------------|------------|
| Siempre | 3 | 19% |
| Casi siempre | 4 | 25% |
| A veces | 7 | 44% |
| Nunca o casi nunca | 2 | 12% |
| Total | 16 | 100% |



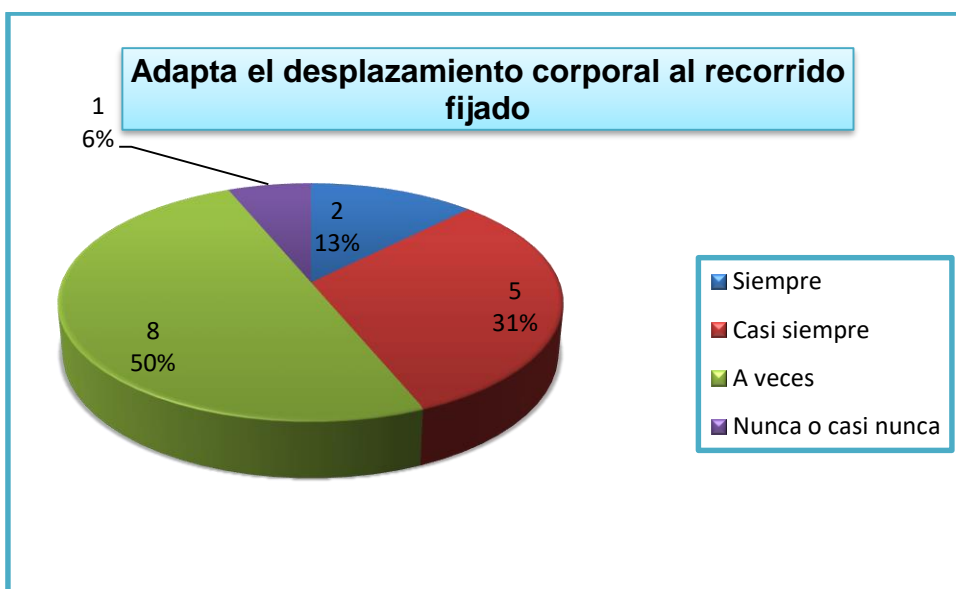
Interpretación de resultados

El análisis de la información arroja que:

- El 19% de los jugadores Siempre adapta el bote a la velocidad de la carrera.
- El 25% de los jugadores Casi siempre adapta el bote a la velocidad de la carrera.
- El 44% de los jugadores A veces adapta el bote a la velocidad de la carrera.
- El 12% de los jugadores Nunca o casi nunca adapta el bote a la velocidad de la carrera.

2. Adapta el desplazamiento corporal al recorrido fijado.

| Indicador | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------|------------|------------|
| Siempre | 2 | 13% |
| Casi siempre | 5 | 31% |
| A veces | 8 | 50% |
| Nunca o casi nunca | 1 | 6% |
| Total | 16 | 100% |



Interpretación de resultados

El análisis de la información arroja que:

- El 13% de los jugadores Siempre adapta el desplazamiento corporal al recorrido fijado.
- El 31% de los jugadores Casi siempre adapta el desplazamiento corporal al recorrido fijado.
- El 50% de los jugadores A veces adapta el desplazamiento corporal al recorrido fijado.
- El 6% de los jugadores Nunca o casi nunca adapta el desplazamiento corporal al recorrido fijado.

3. Controla el balón visualmente.

| Indicador | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------|------------|------------|
| Siempre | 4 | 25% |
| Casi siempre | 7 | 44% |
| A veces | 4 | 25% |
| Nunca o casi nunca | 1 | 6% |
| Total | 16 | 100% |



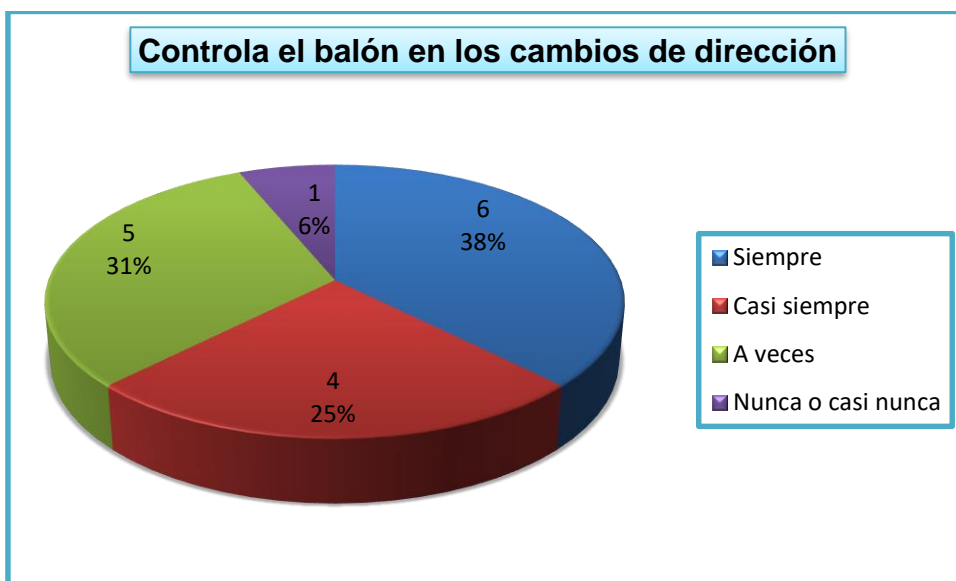
Interpretación de resultados

El análisis de la información arroja que:

- El 25% de los jugadores Siempre controla el balón visualmente.
- El 44% de los jugadores Casi siempre controla el balón visualmente.
- El 25% de los jugadores A veces controla el balón visualmente.
- El 6% de los jugadores Nunca o casi nunca controla el balón visualmente.

4. Controla el balón en los cambios de dirección.

| Indicador | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------|------------|------------|
| Siempre | 6 | 38% |
| Casi siempre | 4 | 25% |
| A veces | 5 | 31% |
| Nunca o casi nunca | 1 | 6% |
| Total | 16 | 100% |



Interpretación de resultados

El análisis de la información arroja que:

- El 38% de los jugadores Siempre controla el balón en los cambios de dirección.
- El 25% de los jugadores Casi siempre controla el balón en los cambios de dirección.
- El 31% de los jugadores A veces controla el balón en los cambios de dirección.
- El 6% de los jugadores Nunca o casi nunca controla el balón en los cambios de dirección.

5. Reacciona ante la pérdida del balón.

| Indicador | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------|------------|------------|
| Siempre | 7 | 44% |
| Casi siempre | 6 | 37% |
| A veces | 2 | 13% |
| Nunca o casi nunca | 1 | 6% |
| Total | 16 | 100% |



Interpretación de resultados

El análisis de la información arroja que:

- El 44% de los jugadores Siempre reacciona ante la pérdida del balón.
- El 37% de los jugadores Casi siempre reacciona ante la pérdida del balón.
- El 13% de los jugadores A veces reacciona ante la pérdida del balón.
- El 6% de los jugadores Nunca o casi nunca reacciona ante la pérdida del balón.

Ficha de observación 2

1. Capacidad de conducción de balón.

| Indicador | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Excelente | 2 | 13% |
| Bueno | 5 | 31% |
| Regular | 8 | 50% |
| Malo | 1 | 6% |
| Total | 16 | 100% |



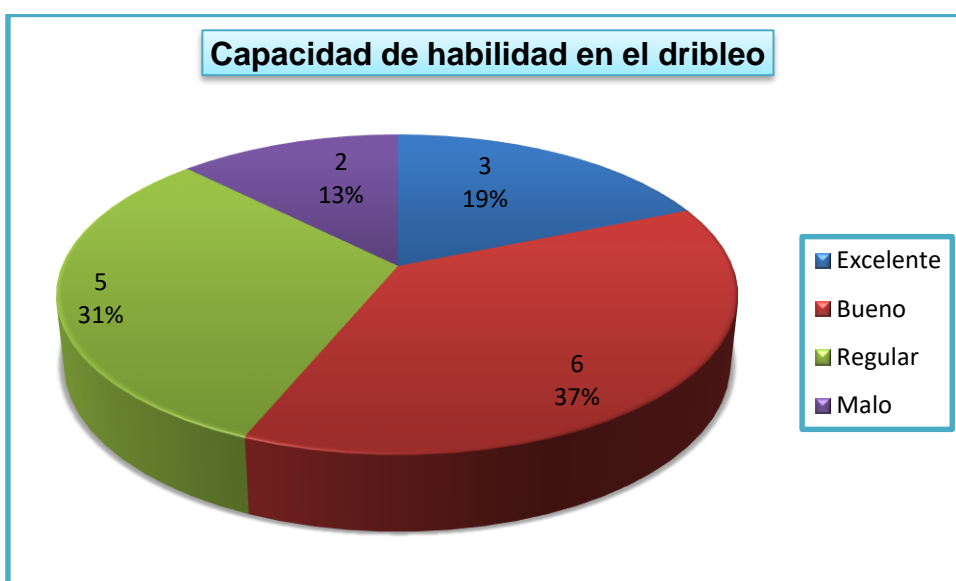
Interpretación de resultados

El análisis de la información arroja que:

- El 13% de los jugadores tiene Excelente capacidad de conducción de balón.
- El 31% de los jugadores tiene Buena capacidad de conducción de balón.
- El 50% de los jugadores tiene Regular capacidad de conducción de balón.
- El 6% de los jugadores tiene Mala capacidad de conducción de balón.

2. Capacidad de habilidad en el dribleo.

| Indicador | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Excelente | 3 | 19% |
| Bueno | 6 | 37% |
| Regular | 5 | 31% |
| Malo | 2 | 13% |
| Total | 16 | 100% |



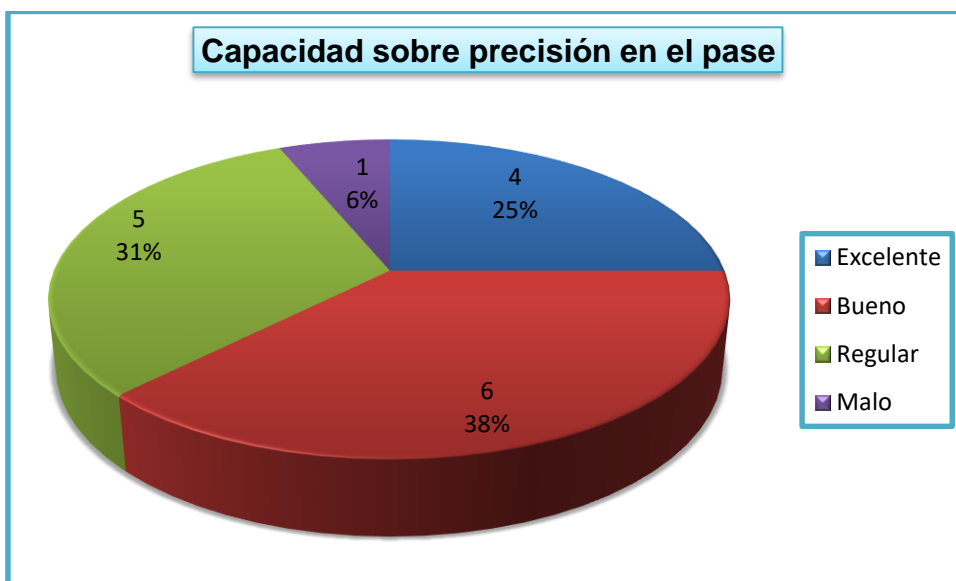
Interpretación de resultados

El análisis de la información arroja que:

- El 19% de los jugadores tiene Excelente capacidad de habilidad en el dribleo.
- El 37% de los jugadores tiene Buena capacidad de habilidad en el dribleo.
- El 31% de los jugadores tiene Regular capacidad de habilidad en el dribleo.
- El 13% de los jugadores tiene Mala capacidad de habilidad en el dribleo.

3. Capacidad sobre precisión en el pase.

| Indicador | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Excelente | 4 | 25% |
| Bueno | 6 | 38% |
| Regular | 5 | 31% |
| Malo | 1 | 6% |
| Total | 16 | 100% |



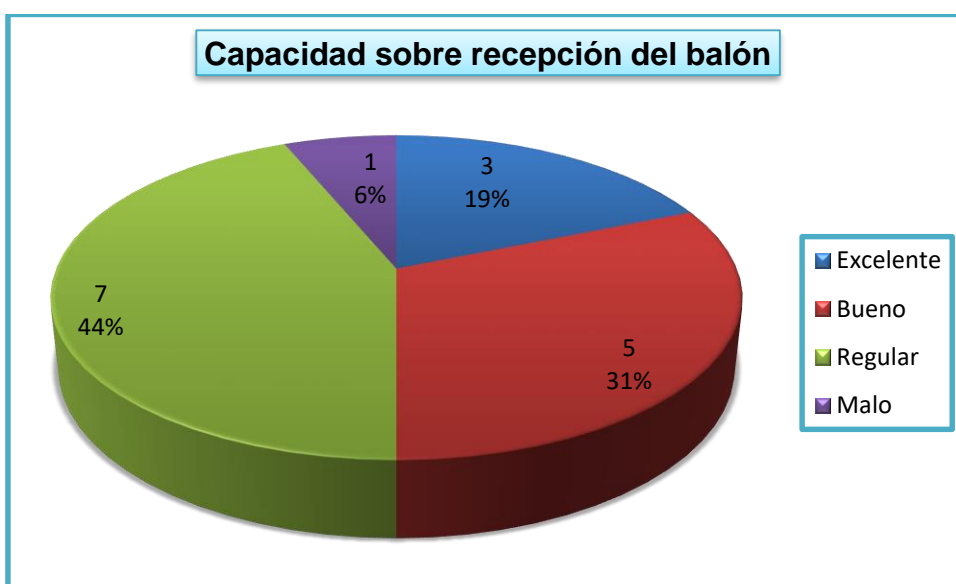
Interpretación de resultados

El análisis de la información arroja que:

- El 25% de los jugadores tiene Excelente capacidad sobre precisión en el pase.
- El 38% de los jugadores tiene Buena capacidad sobre precisión en el pase.
- El 31% de los jugadores tiene Regular capacidad sobre precisión en el pase.
- El 6% de los jugadores tiene Mala capacidad sobre precisión en el pase.

4. Capacidad sobre recepción del balón.

| Indicador | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Excelente | 3 | 19% |
| Bueno | 5 | 31% |
| Regular | 7 | 44% |
| Malo | 1 | 6% |
| Total | 16 | 100% |



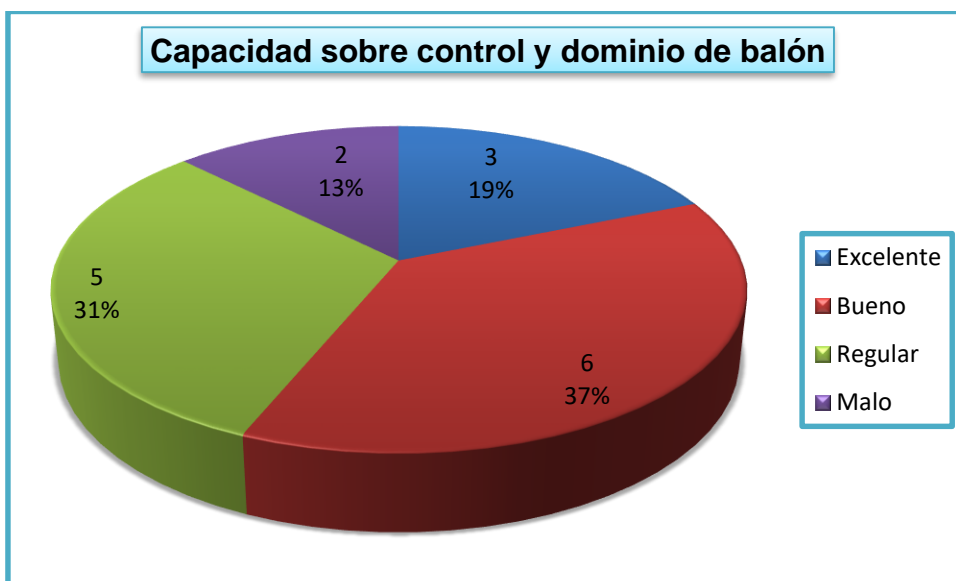
Interpretación de resultados

El análisis de la información arroja que:

- El 19% de los jugadores tiene Excelente capacidad sobre recepción del balón.
- El 31% de los jugadores tiene Buena capacidad sobre recepción del balón.
- El 44% de los jugadores tiene Regular capacidad sobre recepción del balón.
- El 6% de los jugadores tiene Mala capacidad sobre recepción del balón.

5. Capacidad sobre control y dominio de balón.

| Indicador | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Excelente | 3 | 19% |
| Bueno | 6 | 37% |
| Regular | 5 | 31% |
| Malo | 2 | 13% |
| Total | 16 | 100% |



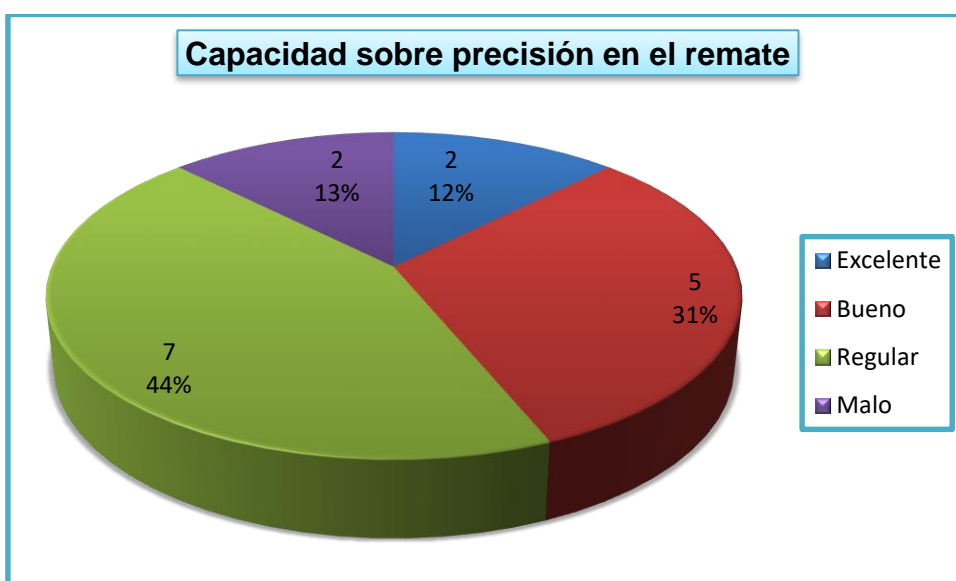
Interpretación de resultados

El análisis de la información arroja que:

- El 19% de los jugadores tiene Excelente capacidad sobre control y dominio de balón.
- El 37% de los jugadores tiene Buena capacidad sobre control y dominio de balón.
- El 31% de los jugadores tiene Regular capacidad sobre control y dominio de balón.
- El 13% de los jugadores tiene Mala capacidad sobre control y dominio de balón.

6. Capacidad sobre precisión en el remate.

| Indicador | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Excelente | 2 | 12% |
| Bueno | 5 | 31% |
| Regular | 7 | 44% |
| Malo | 2 | 13% |
| Total | 16 | 100% |



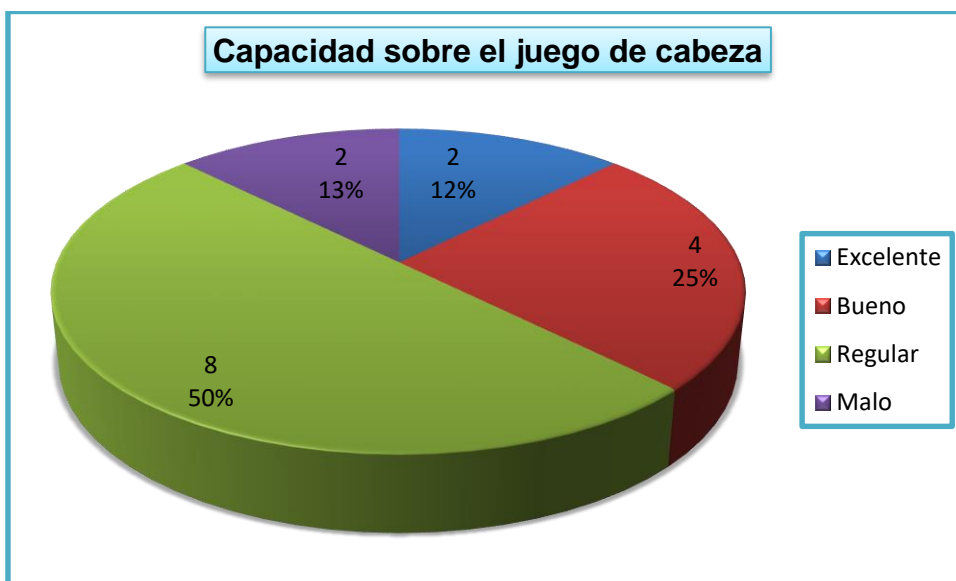
Interpretación de resultados

El análisis de la información arroja que:

- El 12% de los jugadores tiene Excelente capacidad sobre precisión en el remate.
- El 31% de los jugadores tiene Buena capacidad sobre precisión en el remate.
- El 44% de los jugadores tiene Regular capacidad sobre precisión en el remate.
- El 13% de los jugadores tiene Mala capacidad sobre precisión en el remate.

7. Capacidad sobre el juego de cabeza.

| Indicador | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Excelente | 2 | 12% |
| Bueno | 4 | 25% |
| Regular | 8 | 50% |
| Malo | 2 | 13% |
| Total | 16 | 100% |



Interpretación de resultados

El análisis de la información arroja que:

- El 12% de los jugadores tiene Excelente capacidad sobre el juego de cabeza.
- El 25% de los jugadores tiene Buena capacidad sobre el juego de cabeza.
- El 50% de los jugadores tiene Regular capacidad sobre el juego de cabeza.
- El 13% de los jugadores tiene Mala capacidad sobre el juego de cabeza.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

DISCUSIÓN

Ccopa, Luis (2016). Tesis *“El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de la Escuela de formación del deporte Unión Carolina Puno 2016”*
Resumen: Siendo el tipo de investigación de forma descriptiva y el diseño de tipo de diagnóstico. Bajo una ficha de encuesta, con ítems respecto a conocimiento de la técnica del fútbol se aplicó a sesenta deportistas de entre 13 y 15 años de la escuela deportiva de formación del deporte unión carolina que viene a ser mi muestra al 100% la población aplicativa. De acuerdo a los resultados obtenidos que varían entre muy malo a excelente, En consecuencia deo a consideración, el presente trabajo de investigación, con el que aspiro alcanzar el objetivo de no solo determinar sino aplicar y mejorar la práctica de los fundamentos técnicos en el fútbol de manera adecuada.

En esta investigación se aplico 2 fichas de observación en la cual observamos la destreza cualitativa en la coordinación visomotriz de los alumnos de la categoría Sub 12 que falta trabajo de coordinación por ello los porcentajes más altos están en a veces, casi nunca o nunca y en la ficha 2 de la destreza cualitativa en técnicas individuales del fútbol el resultado de la capacidad sobre precisión en el remate fue de 57% entre regular y malo lo que indica que falta un mayor trabajo de coordinación y precisión.

CONCLUSIONES

1. Las capacidades coordinativas influyen en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.
2. Las capacidades coordinativas influyen en la conducción de balón en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.
3. Las capacidades coordinativas influyen en el pase en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.
4. Las capacidades coordinativas influyen en el remate al arco en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.
5. Los futbolistas de la categoría Sub 12 presentan un nivel de regular y malo en un 56% en la conducción de balón, se requiere trabajar en mejorar esta técnica de conducción.
6. En la capacidad de la habilidad del dribleo al 47% le falta mejorar, el cual hace que su desempeño en el fútbol no sea el adecuado.
7. Con los resultados obtenidos sobre la capacidad de precisión en el remate, que el 57% está entre regular y malo, no vamos a poder marcar goles y con eso ganar los partidos.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere al Instituto Peruano del Deporte, y entidades dedicadas al fútbol, realicen cursos de capacitación, preparación y formación de entrenadores y preparadores físicos en nuestra región.

2. En los entrenamientos y clases de fútbol deben realizar juegos que permitan desarrollar el equilibrio y agilidad en los futbolistas.
3. Se debe planificar una secuencia de ejercicios que permitan mejorar la conducción de balón para poder desarrollar un buen juego.
4. Realizar actividades deportivas que permitan mejorar la coordinación en los futbolistas de la categoría Sub 12 que están en etapa formativa.
5. Se recomienda a los docentes de educación física, entrenadores a utilizar una metodología dinámica para que el futbolista conduzca el balón con facilidad y precisión de movimientos demostrando una buena técnica.
6. Realizar ejercicios para mejorar el juego de cabeza utilizando las diferentes superficies de contacto de la cabeza.
7. A la UGEL que organice campeonatos formativos de fútbol base durante el año escolar y así los profesores de educación física y técnicos deportivos trabajen todo el año en los talleres de fútbol y no solo para el campeonato inter escolar.

FUENTES DE INFORMACIÓN

Fuentes bibliográficas

ESEFUL, (2007) Diferentes Formas de Dominio de Balón, Libro 1. p.12. Lima.

GOMEZ, Ángel, (2000). Juegos Tradicionales Valencianos. Carena Editors, Primera Edición octubre 2001, Valencia.

LAMMICH, Gunter, (2003). Juegos para el Entrenamiento. Editorial. Stadium S.R.L. Primera Edición. Buenos Aires.

LASIERRA, Gerard – PONZ, José – DE ANDRES, Fernando, (2001).

MEDINA, M. (2009). Metodología de entrenamiento de observadores para investigaciones sobre Educación Física y Deporte en las que se utilice como método la observación. Dialnet, 6.

MIL 13 Ejercicios y Juegos aplicados al Balonmano. Editorial. Paidotribo, Edición Tercera. Volumen I. Barcelona.

NARANJO. (2009). Efectos del planteamiento docente en la enseñanza del futbol sobre el clima de aula. Percepciones de alumnado y profesorado. Murcia España. Cuadernos de Psicología del Deporte: 16, 1, 295-306.

RUIZ, Felio- RUIZ, Antonio – TALENS, Inmaculada, (2003) Educación Física Vol. III, Editorial MAD. S.L, España

SEGURA, José (s/a), Mil 9 Ejercicios y Juegos de Fútbol. Editorial. Paidotribo. Séptima Edición. Barcelona.

SANCHEZ, José – CARMONA, Jesús, (2004) Juegos motores para primaria de 10 a 12 años, Editorial Paidotribo, Barcelona.

Fuentes electrónicas

CARMONA, Rafael: “Actividad Física para la Educación en la Sociedad del Conocimiento”. hera.ugr.es/tesisugr/18930712.pdf. Universidad de Granada - 2010.

GARCÍA, A. (2007). Conceptualización de inteligencia táctica en fútbol: consideraciones para el desarrollo de un instrumento de evaluación en campo. Obtenido de file:///C:/Users/Admin/Downloads/121371-480211-1-PB.pdf

CONTRERAS, Fernando: "Principios Tácticos del Fútbol", www.entrenadores.info, 1998 – 2002.

LÓPEZ, Eduardo: "Las Capacidades Coordinativas Gentileza". www.plazadedeportes.com/imgnoticias/7172.pdf – Uruguay.

LLERENA, Ángel: "Enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol", repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/546/CF-49.pdf?...1acceso: 2010.

MUÑOZ, Daniel: "La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo". Revista Digital -Buenos Aires - Año 13 - N° 130 – acceso: Marzo de 2009. www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-areade-educacion-fisica.htm

WEINECK, J. "Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol". Editorial Paidotribo. Barcelona, acceso: 16 de Octubre del 2009. desacargadefutbol.blogspot.com/2009/10/entrenamiento-de-lacoordinacion-en-el_16.html

ANEXOS

ANEXO

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 21544 LA VILLA EN EL AÑO 2017.

| Problema | Objetivo | hipótesis | Variables | Definiciones | Dimensiones | Indicadores |
|--|--|--|---|---|---|---|
| <p>PROBLEMA GENERAL ¿De qué manera influye las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017?</p> | <p>OBJETIVO GENERAL Determinar la influencia de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.</p> | <p>HIPÓTESIS GENERAL Las capacidades coordinativas influyen en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.</p> | <p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Capacidades Coordinativas</p> | <p>Las capacidades coordinativas son consideradas como pre-requisitos de rendimiento, o de movimiento, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones, sean deportivas, profesionales o de la vida cotidiana.</p> | <p>Básicas</p> <p>Especiales</p> <p>Complejas</p> | <p>Regulación del movimiento</p> <p>Adaptación y cambios motrices</p> <p>Anticipación Diferenciación Acoplamiento</p> <p>Aprendizaje motor Agilidad</p> |
| <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS ¿De qué manera influye las capacidades coordinativas en la conducción de balón en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017?</p> | <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS Determinar la influencia de las capacidades coordinativas en la conducción de balón en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.</p> | <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS Las capacidades coordinativas influyen en la conducción de balón en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.</p> | <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Fundamentos Técnicos del Fútbol</p> | <p>Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling,</p> | <p>Control</p> <p>Conducción</p> <p>Pase</p> | <p>Borde externo Control de pecho Control con la cabeza</p> <p>Simple Superior</p> <p>Distancia Altura Superficie</p> |
| <p>¿Cuál es la influencia de las capacidades coordinativas en el pase en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N°</p> | <p>Determinar la influencia de las capacidades coordinativas en el pase en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución</p> | <p>Las capacidades coordinativas influyen en el pase en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año</p> | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|----------------|---------------|---|
| <p>21544 La Villa en el año 2017?</p> <p>¿Cuál es la influencia de las capacidades coordinativas en el remate al arco en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017?</p> | <p>Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.</p> <p>Determinar la influencia de las capacidades coordinativas en el remate al arco en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.</p> | <p>2017.</p> <p>Las capacidades coordinativas influyen en el remate al arco en el fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.</p> | | <p>remate.</p> | <p>Remate</p> | <p>A ras de suelo A media altura De volea</p> |
|---|--|---|--|----------------|---------------|---|



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION”

FACULTAD DE EDUCACION

FICHA DE OBSERVACION A LOS ALUMNOS DE LA CATEGORÍA SUB 12 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 21544 LA VILLA EN EL AÑO 2017.

OBJETIVO: Determinar la influencia de las capacidades coordinativas en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría Sub 12 de la Institución Educativa N° 21544 La Villa en el año 2017.

Ficha de observación 1

Marcar con una X la destreza cualitativa que tiene el alumno de la categoría Sub 12 para realizar la coordinación visomotriz con la técnica de botar un balón en carrera.

| N° | Aspectos a observar | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|---|---|---|---|
| 01 | Adapta el bote a la velocidad de la carrera. | | | | |
| 02 | Adapta el desplazamiento corporal al recorrido fijado. | | | | |
| 03 | Controla el balón visualmente. | | | | |
| 04 | Controla el balón en los cambios de dirección. | | | | |
| 05 | Reacciona ante la pérdida del balón. | | | | |

1. Siempre
2. Casi siempre
3. A veces
4. Nunca o casi nunca

Ficha de observación 2

Marcar con una X la destreza cualitativa que tiene el alumno de la categoría Sub 12 para realizar las siguientes técnicas individuales del fútbol.

| N° | Aspectos a observar | Excelente | Bueno | Regular | Malo |
|-----------|---|------------------|--------------|----------------|-------------|
| 01 | Capacidad de conducción de balón. | | | | |
| 02 | Capacidad de habilidad en el dribleo. | | | | |
| 03 | Capacidad sobre precisión en el pase. | | | | |
| 04 | Capacidad sobre recepción del balón. | | | | |
| 05 | Capacidad sobre control y dominio de balón. | | | | |
| 06 | Capacidad sobre precisión en el remate. | | | | |
| 07 | Capacidad sobre el juego de cabeza. | | | | |

Juan Alberto Jesus Solorzano