



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

“EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

AUTORA:

María del Carmen López Amay

DIRECTORA:

Mg. Sc. Yindra Flores Cala

**LOJA - ECUADOR
2015**

CERTIFICACIÓN

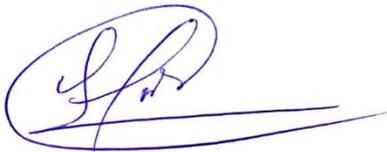
Mg. Sc. Yindra Flores Cala.
DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICO:

Que una vez dirigido y revisado el proceso de planificación i ejecución de la presente investigación de tesis de nivel de posgrado titulada: **“EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”**, perteneciente a la señorita estudiante **MARÍA DEL CARMEN LÓPEZ AMAY**, la misma que ha sido revisada cuidadosamente en toda su extensión, cumple con los requisitos legales por la Universidad Nacional de Loja, por lo que autorizo su presentación y sustentación de la misma.

Lo certifico

Loja, 05 de mayo del 2015



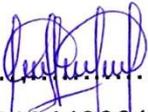
Mg. Sc. Yindra Flores Cala.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, María del Carmen López Amay, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja, a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: María del Carmen López Amay

Firma:.....

Cedula: 1104496615

Fecha: 08 de junio de 2015

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, **María del Carmen López Amay**, declaro ser autora de la tesis titulada: **“EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”**, como requisito para optar al grado de **Licenciada en Ciencias de Educación, mención: Cultura Física**; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional;

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los 08 días del mes de junio del dos mil quince firma la autora.

Firma.....

Autor: **María del Carmen López Amay**

Cedula 1104496615

Dirección Barrio Obra Pía

Correo electrónico marilopezamay@gmail.com

Teléfono: 3027536 celular: 0985837598

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Mg.Sc. Yindra Flores Cala

Tribunal de Grado:

Lcdo. Efraín Macao

PRESIDENTE

Lcdo. Wagner Sotomayor Armijos

VOCAL

Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

VOCAL

DEDICATORIA

A dios verdadera fuente de amor y sabiduría.

A mis padres porque gracias a ellos sé que la responsabilidad se la debe vivir como un compromiso de dedicación y esfuerzo y me han demostrado que en el camino hacia la meta se necesita de la dulce fortaleza para aceptar las derrotas y del sutil coraje para derribar miedos.

A mis familiares amigos y a quienes recién se sumaron a mi vida para hacerme compañía con sus sonrisas de ánimo.

Agradezco a todas las personas que de una u otra forma estuvieron conmigo porque cada uno aportó con un granito de arena; y es por ello que a todos y cada uno de ustedes les dedico todo el esfuerzo, sacrificio y tiempo que entregue a esta tesis.

Maria del Carmen Lopez Amay.

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecerle a ti Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

A mi directora de tesis, Mg. Sc. Yindra Flores Cala por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

También me gustaría agradecer a mis profesores durante toda mi carrera profesional porque todos han aportado con un granito de arena a mi formación.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que les encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida.

Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

Maria del Carmen Lopez Amay.

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN.											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	Maria del Carmen Lopez Amay. “EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	SAN SEBASTIÁN	C.D.	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, MENCIÓN: CULTURA FISICA

ESQUEMA DE CONTENIDO

- i. PORTADA
 - ii. CERTIFICACIÓN
 - iii. AUTORÍA
 - iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
 - v. DEDICATORIA
 - vi. ÁMBITO GEOGRÁFICO
 - vii. MAPA GEOGRÁFICO.
 - viii. ESQUEMA DE CONTENIDO
-
- a. TITULO
 - b. RESUMEN, SUMMARY
 - c. INTRODUCCION
 - d. REVISION DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y METODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. PROPUESTA ALTERNATIVA
 - i. CONCLUSIONES
 - j. RECOMENDACIONES
 - k. BIBLIOGRAFIA
 - l. ANEXOS.

a. TITULO

**“EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA
SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE
FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE
LOJA”**

b. RESUMEN

La presente investigación aborda “EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA” El problema de investigación fue “como incide el desarrollo de las capacidades físicas en la categoría sub 10-sub 12 de los niños que conforman la escuela de fútbol de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja”. El objetivo general Diseñar una propuesta didáctica alternativa, para el desarrollo de las capacidades físicas para los niños de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja; como objetivos específicos Conocer los fundamentos de las capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad) y Perfeccionar o mejorar habilidades técnicas y específicas del fútbol a través de las capacidades físicas. Los métodos, utilizados para el proceso de esta investigación fueron Método científico, Método Inductivo, Método Deductivo y el Método Hipotético. La población y la muestra lo constituyeron: 30 niños Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja y un entrenador. Finalmente se obtuvo resultados claros y relevantes como De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% manifiesta que la falta de un entrenador incide negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas con lo que pude proponer las siguientes conclusiones: Concluyo que el desarrollo de las capacidades físicas si incide positivamente en los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja; Que la falta de un entrenador no contribuye significativamente al desarrollo de las capacidades físicas en los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja; Como autora concluyo que la falta de desarrollo de las capacidades físicas en los entrenamientos de los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja no ayudan a tener un mejor rendimiento en los entrenamientos; por lo tanto recomiendo que el entrenador ayude a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 a desarrollar las capacidades físicas en los entrenamientos permitiendo mejorar más; Que la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja contrate entrenadores para desarrollar los entrenamientos a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 y mejorar su buen desarrollo y motivación en el futbol obteniendo futbolista de calidad; Recomiendo que en los entrenamientos se enfoquen más en el desarrollo de las capacidades de los niños de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja ayudando a obtener un excelente rendimiento.

SUMMARY

This investigation focuses on "THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ABILITIES IN CATEGORY SUB SUB 10- 12 CHILDREN THAT MAKE SCHOOL FOOTBALL LEAGUE SPORTS CITY UNIVERSITY OF LOJA" The research question was "like affects the development of physical capabilities at U sub 10-12 children that make school football LDU Loja City ". The overall objective designing a didactic alternative for the development of physical abilities for children LDU Loja City; specific objectives understand the fundamentals of basic physical abilities (speed, strength, endurance and flexibility) and Refine or improve specific techniques and skills of football through physical abilities. The methods used for the process of this research were scientific method, Inductive Method, Method and Hypothetical Deductive Method. The population and the sample was constituted by 30 children LDU Loja City and a coach. Finally use obtained clear and relevant results as According to this question with the results of the survey applied to the coach of the U 10 category and sub 12 LDU 100% say that the lack of a coach negative impact on the development of physical abilities of athletes.with what I could propose the following conclusions: I conclude that the development of the physical capacities if it impacts positively in the children that conform the school of the League Sport University student of the City of Loja; That the lack of a trainer doesn't contribute significantly to the development of the physical capacities in the children that conform the school of the League Sport University student of the City of Loja; As author I conclude that the lack of development of the physical capacities in the trainings of the children that conform the school of the League Sport University student of the City of Loja doesn't help to have a better yield in the trainings; therefore I recommend that the trainer helps the children of the sub category 10 and sub 12 to develop the physical capacities in the trainings allowing to improve more; That the school of the League Sport University student of the City of Loja hires trainers to develop the trainings to the children of the sub category 10 and sub 12 and to improve its good development and motivation in the soccer obtaining footballer of quality; I recommend that in the trainings they are focused more in the development of the capacities of the children of the Sport League Aryan University of the City of Loja helping to obtain an excellent yield.

c. INTRODUCCIÓN

El fútbol es un deporte muy arraigado en la sociedad en todas sus clases tanto de todo lo que pasa en el fútbol nacional como internacional, de tal manera que en especial los niños se identifican con un equipo o son parte de una escuela de fútbol.

En la mayoría de dichas escuelas de fútbol o clubes de fútbol infantil encontraremos factores negativos como la falta de entrenadores cualificados, tener una visión competitiva y más no formativa e integral, conceptualizar al niño como un hombre en miniatura y no como un hombre en potencia, ya que trasladan las formas de entrenamientos de los adultos hacia los niños desde su experiencia empírica sin establecer bases que servirán para la continua progresión o como referencia para futuros jugadores, recordemos que nuestra misión como entes de influencia será llevar al niño a amar este deporte y formar el hábito de practicar el deporte.

El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo la cual requiere de cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas, en la formación del equilibrio psicológico para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

Según Miguel Ángel Masjuan en su libro " El deporte y su historia " plantea que las Capacidades Físicas están presentes en todas las actividades que realiza el hombre desde el punto de vista físico y las mismas son tan antiguas como la existencia del hombre.

Hoy día, resulta fundamental que los niños y niñas en edad escolar (es decir, de entre seis y doce años) fomenten sus habilidades motrices y capacidades físicas.

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.

El presente tema de investigación se basa en “EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”

El problema a investigar estuvo fundamentado “como incide el desarrollo de las capacidades físicas en la categoría sub 10- sub 12 de los niños que conforman la escuela de fútbol de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja”

El objetivo general que ha sido planteado es Diseñar una propuesta didáctica alternativa, para el desarrollo de las capacidades físicas para los niños de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.

Y los objetivos específicos basados en Conocer los fundamentos de las capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad), Perfeccionar o mejorar habilidades técnicas y específicas del fútbol a través de las capacidades físicas.

Los métodos utilizados fueron el Método científico Este método se lo utilizo porque la investigación parte de la observación de la realidad. Este método permitió realizar la presente investigación; sus teorías y procesos son precisamente lo que se ha de seguir desde la iniciación de la investigación hasta el reporte final las fases que se tomara en cuenta será las siguientes:

Selección del problema, considerando los que tienen relación directa con el problema a investigar.

Recolección de información sobre el problema mediante la encuesta y observación.

Estructuración de un supuesto teórico, a una formulación estadística, estas son las hipótesis.

Verificación de las hipótesis a través de la investigación de campo.

Generalizar los resultados, los que puedan convertirse en una teoría o reforzar los conocimientos preexistentes.

Método Inductivo Este método se lo utilizo para la elaboración del marco teórico, es decir para obtener y seleccionar la información de las dos categorías principales de la investigación; también para analizar y sintetizar la información obtenida luego de la aplicación de los instrumentos en la fase de investigación de campo.

Método Deductivo Este método se lo utilizo a través de un proceso sintético – analítico, que parte de aspectos generales utilizando el razonamiento lógico, para llegar a conclusiones particulares que tienen relación con el problema a investigarse.

Método Hipotético Se lo utilizo en razón de que la investigación parte de la formulación de la hipótesis la misma que luego del proceso de verificación permitió generalizar los resultados hacia toda la población de influencia investigada.

Población establecida estuvo conformada por La población seleccionada, son 30 niños Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja y un entrenador y No se utilizó muestra alguna, ya que se trabajara con todo el conjunto de estudio, los mismos que son un entrenador y 30 niños que pertenecen a la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Instrumentos de la Investigación La Recolección de información partió desde el campo documental, mediante consulta bibliográfica, y elaboración de resumen y análisis al marco jurídico. La información específica y de muy poca muestra como en el caso de las autoridades se desarrolló mediante la entrevista.

Recolección de Información. Se hizo mediante observación y registro de indicadores, fotografías, entrevistas y encuestas tanto a padres de familia, entrenadores, y dirigentes.

Tratamiento y Análisis Estadístico de los Datos. En esta investigación que se propone se recurrió a la aplicación de la estadística descriptiva través de la presentación de barras pasteles y cuadros de porcentajes relacionados con el tema en lo que tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tuvieron su interpretación y comentario específico.

Las respuestas de las encuestas serán tabuladas, analizadas y presentadas en forma gráfica a través de cuadros y porcentajes a más de los resultados de las matrices de las frecuencias observadas y esperadas se expondrá el análisis e interpretación de los resultados, se realiza la comprobación de la hipótesis como resultado de la aplicación de los instrumentos a través de un proceso de análisis e interpretación descriptos lo que permite sustentar o rechazar los supuestos teóricos.

Posteriormente y con base a los elementos definidos se procede a realizar las conclusiones y recomendaciones en base a los resultados.

d. REVISION DE LA LITERATURA

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Aproximación conceptual

Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, podemos definir Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: **la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.**

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En esta sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

- La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.
- Requieren procesos metabólicos.
- Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.
- Hacen intervenir grupos musculares importantes.
- Determinan la condición física del sujeto

Clasificación de las capacidades físicas básicas

La primera clasificación de la cual tenemos constancia acerca de las C. F. B. es la de Bellin de Coteau (finales del S. XIX), que ha sido el punto de partida del resto de clasificaciones:

- Velocidad.
- Resistencia.
- Fuerza.
- Destreza: Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio y Agilidad.

Más tarde, surgieron otras clasificaciones acuñadas por autores importantes como:

- Porta (1988), que distingue entre:
 - Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.
 - Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Percepción espacio-temporal y Percepción kinestésica.
 - Capacidades Resultantes: Habilidad y/o Destreza, Agilidad.
- Castañer y Camerino (1991), que en su modelo global distinguen:
 - Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.
 - Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Ritmo, lateralidad, etc.
 - Capacidades Socio-Motrices: expresión, imaginación, creación, oposición-colaboración, etc.
- Blázquez (1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

<http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad

- **Resistencia:** Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Según Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.



- **Fuerza:** Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).



- **Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.



- **Movilidad.** Harre (1973) plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”



La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad.

La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo

muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora. La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución.

La mayor elasticidad de un músculo se ve favorecida si las articulaciones sobre las que se aplica su acción tienen un alto grado de flexibilidad y viceversa.

Harre expresa que existen dos tipos de movilidad:

- a) La pasiva que es la movilidad máxima posible en una articulación, que el deportista puede alcanzar con ayuda (compañero, aparato, o su propio cuerpo).
- b) La activa. Es la máxima amplitud posible en una articulación, en la que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de los músculos.

Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

EL FÚTBOL

El fútbol no es cuestión de privilegios, sino de derechos. Según acreditó la Convención sobre los Derechos del Niño, **el fútbol es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo**, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de su lugar de origen, idioma que hablen o religión a la que pertenezcan.

El fútbol es el deporte más popular del mundo.

En muchos lugares, como Europa o Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego, es un estilo de vida. Cada vez son más los niños que se apuntan a escuelas de fútbol con el objetivo y el sueño de convertirse en un astro del

llamado 'deporte rey'. La afición es cada día más grande y **las niñas también están conquistando espacios en esta disciplina.**

Beneficios del fútbol en la infancia

En las primeras etapas del crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad.

A partir de los 5 años la mayoría de los niños ya están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol: se adaptan mejor a los movimientos y suelen tener una mejor coordinación. Controlado, sin excesos innecesarios y una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios:



- Incrementa la potencia muscular de las piernas
- Mejora la capacidad cardiovascular
- Estimula la velocidad de reacción, la coordinación motora y la visión periférica.
- Aporta un aumento de la densidad ósea a nivel del fémur.
- Aumenta la potencia del salto. - Incrementa los niveles de testosterona, lo que hará con que se forme más tejido muscular.
- Oxigena la sangre.

Además, el fútbol sociabiliza a los niños, les inculca el trabajo en equipo, el valor del compañerismo y la generosidad.

Algunos psicólogos afirman que el fútbol es una buena herramienta para alejar a los más jóvenes de las tentaciones de las drogas, la violencia, y el alcohol.

Fundamentos técnicos

La opción que nos da el reglamento, nos lleva a la conclusión de que se hace necesario aprender la mejor forma de dominar, manejar, controlar, golpear y conducir el balón, con las partes del cuerpo que nos está permitido hacerlo para que, empleando los procedimientos adecuados puedan los jugadores obtener los resultados que se hayan propuesto.

Esta mejor forma de actuar sobre el balón constituye la “Técnica del Fútbol”

Se ha explicado en qué consiste la técnica en el fútbol, pero definirla con las palabras justas y adecuadas resulta bastante más complicado.

Para lograrlo vamos primero a ver lo que de este vocablo dice el Diccionario de la Lengua, analizar sus definiciones y junto con lo que ya hemos explicado hallar una definición en que se identifique con las acciones que se realizan en el fútbol.

El diccionario dice la Técnica: “Conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte “y también “Pericia o Habilidad para usar de esos procedimientos o recursos.

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.

[futbolmerino.jimdo.com/.../futbol-en-desarrollo fundamentación-téc...Clasificación de los Fundamentos Técnicos.](http://futbolmerino.jimdo.com/.../futbol-en-desarrollo-fundamentación-téc...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.

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)

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).

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.

gol.www.cobachsonora.edu.mx:8086/portalcobach/pdf/.../EDF3-3S.pdf

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 (contrataque).
- **Colectiva.**- Cuando esta encadenada con otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.
www.entrenadores.info

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)..

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

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 arrebatarse 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.

b.- SEMI PARADA.- 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, 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 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 al mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea 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.

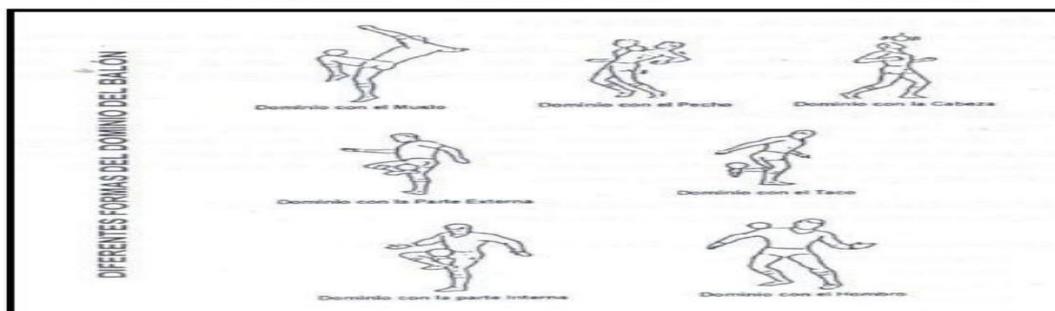
MONTIEL, David. (2002). Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la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



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).

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 consista en golpear al 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 de la 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.

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.

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”.

<http://soyjoosephmelendez.com/fundamentos-basicos-del-futbol/>

Tipos de cabeceo

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.

El Dribling.

Concepto.

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.

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

El Pase.

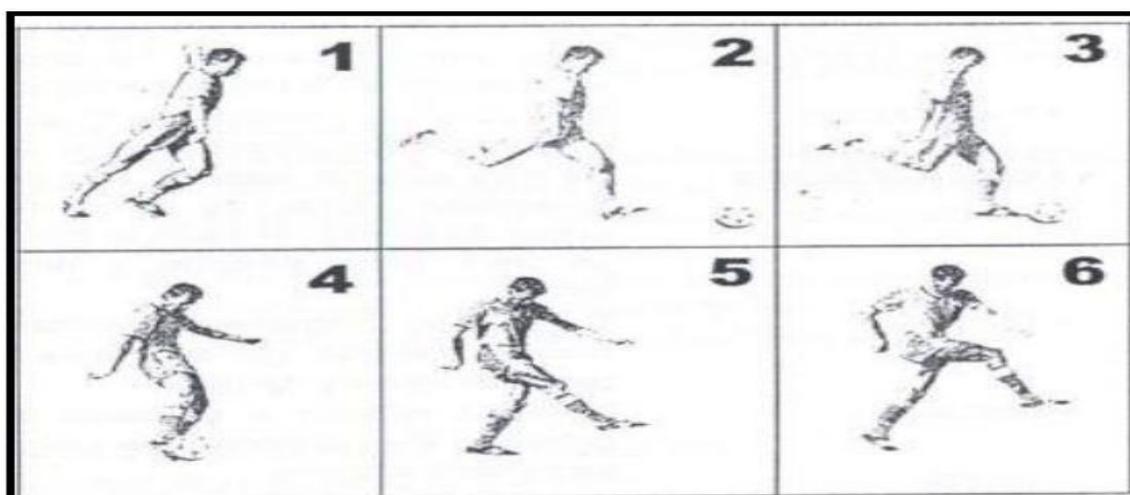
La práctica del fútbol se debe dar por etapas, seguido por instructores o responsables con capacidad de saber llevar la formación de los pequeñines y conforme el paso del tiempo se permita el desarrollo de las aptitudes.

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.

<http://www.elsiglodedurango.com.mx/sup/alacranes/02/08/07alacranes07.pdf>

Técnica de Ejecución del Pase.

Gráfico N°2.



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

Infraestructura para la práctica del fútbol

El fútbol es el deporte más popular a nivel mundial; se lo conoce y se lo practica en todo el mundo y está especialmente implantado en Europa y América Latina, con un crecimiento muy considerable y aceptación en África, en el próximo y lejano Oriente y en los Estados Unidos.

El fútbol es un deporte de mucho ritmo e intensidades elevadas, además como es un juego de mucho contacto y oposición entre dos equipos, de once jugadores por cada lado.

Todo jugador de fútbol disfruta jugando fútbol ya que este deporte es siempre un juego, en el que uno debe pasarlo bien practicando, inculcarse el respeto hacia uno mismo (físicamente y psicológicamente), hacia los compañeros, rivales, árbitros y entrenadores.

El fútbol es un deporte que requiere tener espíritu de equipo por ser un deporte colectivo y por supuesto lo primordial de un deportista tener mucha paciencia y constancia para alcanzar logros en este deporte que es muy completo.

1) Conceptualizaciones del fútbol.

El fútbol es un deporte fácil en cuanto a sus reglas, puesto que las básicas son 17. El terreno de juego puede tener unas dimensiones muy variables, que oscilan entre los 90m hasta los 120m de largo y desde los 45m hasta los 90m de ancho. Las porterías (arcos) tienen una única medida oficial: 2,44m de alto, por 7,32m de largo.

El fútbol es practicado por 22 jugadores (once por cada lado), y la duración del partido es de 90 minutos, divididos en dos periodos de 45 minutos.

2) Características de los futbolistas.

- **Portero o arquero.**- Debe ser ágil, flexible y fuerte, con buena capacidad de salto y con suficiente fuerza para soportar los numerosos choques con los adversarios, debe saber situarse y tener dotes de mando.
- **Defensas laterales.**- Deben ser ante todo rápidos para anticipar al jugador adversario, deben ser bien resistentes porque ellos son los encargados de subir y bajar una y otra vez por la banda o sea atacando y defendiendo.
- **Defensas centrales.**- Deben ser fuertes y expeditos con una excelente condición física, además obtener un buen salto y golpe de cabeza.
- **Centrocampista recuperador** (volante de corte), Suele ser un jugador de gran resistencia física y notable capacidad de sacrificio, ya que es encargado de frenar al adversario en el centro del campo y de recuperar la posesión de la pelota.
- **Centrocampista organizador** (armador).- Habitualmente es el líder del equipo, que marca transición entre defensa y ataque. Deberá poseer gran personalidad, perfecta visión del juego y de depurada técnica.

- **Mediapunta o enganche.**- Jugador en el que prima la imaginación, la capacidad de desborde y una notable técnica para conseguir enlazar el mediocampo con la delantera, no suele ser tan fuerte ya que pues su principal característica es la rapidez y habilidad.
- **Delanteros.**- Son los encargados de conseguir el gol, deberá ser fuerte para resistir el choque con el adversario, pero a su vez muy hábil para sortear su marcaje y poder rematar a la portería.

LOS FUNDAMENTOS DEL JUEGO

Definición:

Los fundamentos son los principios sobre los que se basa el juego del fútbol, los mismos que se desarrollan en el transcurso de un partido.

Son aquellas situaciones subyacentes al juego que se condensan y se ponen en práctica a través de las acciones, independientemente de las técnicas y tácticas utilizadas por los jugadores.



Los fundamentos del juego no son necesariamente reglas inflexibles, pero sí son axiomas o verdades relacionadas con este deporte por su naturaleza colectiva.

Se podría afirmar que los fundamentos son principios genéricos, simples, que si es que se llegan a conocer a profundidad y se utilizan de forma adecuada generan un rendimiento óptimo en el balompié.



Los fundamentos principales son:

- **UNIDAD FUNCIONAL**

Es aquel fundamento que encierra todos aquellos aspectos que se desarrollan en un partido y que tienden a lograr un fin, un objetivo principal que es ganar.

Esta unidad funcional depende de la suma y encadenamiento de acciones que puede producir la capacidad técnica de los jugadores.

Para entender mejor este concepto es bueno distinguir entre las nociones de **PUESTO, POSICIÓN Y FUNCIÓN**, tres aspectos que suponen la colocación acertada y correcta de los jugadores en el terreno de juego, de acuerdo a sus capacidades.



El principio de la **UNIDAD FUNCIONAL** significa que todo el campo es apto para atacar y defender.

En la actualidad se entiende que no es el puesto en sí, sino más bien la situación creada de acuerdo a las circunstancias de un partido lo que obliga a un jugador a ocupar los espacios y participar en las diferentes alternativas que ofrece el desarrollo de un partido.

Es decir, en ciertas circunstancias no existen los puestos fijos para determinados jugadores sino más bien una ocupación de los espacios, tanto en defensa como en ataque.

- ✓ **EL PUESTO:** Es jugar desempeñándose como defensor, volante o delantero, nominaciones que se adjudican de acuerdo a la ubicación que tienen los jugadores en el terreno.

- ✓ **LA POSICIÓN:** Señala el lugar que cada uno de los futbolistas ocupa, se divide en línea defensiva, media, delantera o de ataque.

- ✓ **LA FUNCIÓN:** Es el trabajo o la labor propiamente dicha que desarrolla un jugador a lo largo de un partido.

Esta puede variar de acuerdo a las circunstancias, la orden de su entrenador o la disposición de sus compañeros a lo largo de un partido.

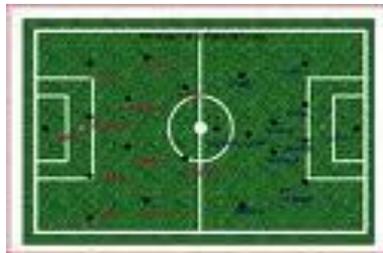


- **EL ESCALONAMIENTO**

Es una forma pasiva o de base en que se distribuye a los jugadores de un equipo, tanto a la hora de defender como de atacar.

Se divide en líneas y su propósito es el orden del conjunto a la hora de pasar del ataque a la defensa o viceversa.

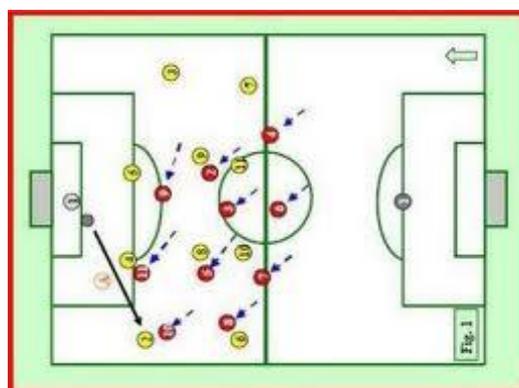
Este esquema posicional no implica necesariamente la manera de funcionar de un equipo, sino que representa la ubicación conveniente de los jugadores que lo integran. Es el punto de partida y la referencia en el campo.



- **EL DESPLAZAMIENTO POR LÍNEAS**

Es la movilidad que ponen en práctica los jugadores tanto para el ataque como la defensa. Es una ida y vuelta funcional antes que posicional.

Es decir, todos los jugadores de cada una de las líneas deben moverse cuando el equipo está en posesión de la pelota y estar a disposición en materia defensiva cuando el equipo pierda la posesión del balón.



- **EL FUNCIONAMIENTO**

EL funcionamiento de un equipo en su conjunto no depende del esquema sino más bien de la capacidad de los jugadores para ejercer su dominio en el juego o adaptarse a las múltiples variantes que se producen a lo largo del enfrentamiento.

El funcionamiento tiene una relación directa con el dominio de las situaciones de acuerdo a los movimientos que alcancen los jugadores para resolver todas las circunstancias de un encuentro. Hay dos principios básicos que debemos revisar en ese sentido: el apoyo y sostén.

- **EL APOYO**

Es la ayuda que deben prestar los jugadores a sus propios compañeros para auxiliarlos y permitir la continuación de una jugada y, por supuesto, asegurar la posesión de la pelota.

El apoyo es posible acercándose al poseedor del balón (a una distancia prudencial según las circunstancias) y ofreciéndose como una alternativa de pase posible. Apoyar quiere decir justamente “hacer que una cosa descanse sobre otra”. (Sinónimos en diccionario: recostar, adosar, apuntalar).



- **EL SOSTÉN**

Se denomina a aquel compañero que se ubica detrás del poseedor del balón. Su acción tiene como finalidad precisamente sostener la progresión de la jugada y la posesión del balón en función de las circunstancias del juego. Según el diccionario, sostén quiere decir, persona o cosa que sostiene a otra, y sus sinónimos son justamente apoyar, soportar.

En sentido figurativo quiere decir prestar apoyo, dar aliento o auxilio. Así, podemos concluir que el objetivo de esta acción de juego es seguir manteniendo la posesión a través de un pase al compañero ubicado detrás de la línea del balón, siempre y cuando éste se encuentre en una situación favorable (sin marca).

- **LA MOVILIDAD FUNCIONAL**

La movilidad funcional está basada en la dinámica que surge del desarrollo mismo del juego.

Esta sustituye el esquema posicional por un esquema funcional donde el sentido colectivo es lo principal.

Antes que la estructura posicional lo que importa es la forma en que funciona y se mueve el equipo tanto defensiva como ofensivamente. Si las acciones son óptimas se puede afirmar entonces que un equipo tiene movilidad funcional.

En ese sentido, vale la pena introducir un concepto fundamental, muy utilizado en los últimos años en la terminología futbolística: el bloque.

- **EI BLOQUE**

Viene a representar el número de defensas, volantes o delanteros que pueblan una determinada zona del campo, siempre en función del lugar donde se encuentre el balón en juego.

Los equipos compactan en bloque de dos maneras principales:

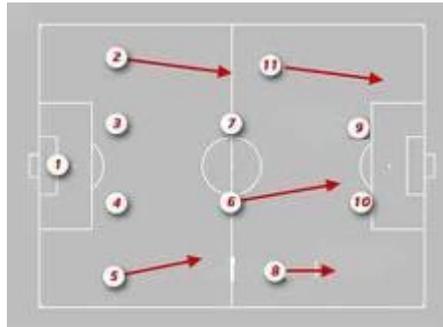
- **BLOQUE DEFENSIVO**

Es reagrupar a los jugadores para cerrar espacios y evitar que puedan ser aprovechados por el rival. Lo ideal es defender con más jugadores que el cuadro contrincante.



BLOQUE OFENSIVO

Es agrupar a los jugadores para realizar una jugada de ataque, buscando penetrar en la zona de definición y llegar al arco rival. Ejemplo: llegar con un lateral, tres mediocampistas y dos delanteros.



- **LA PROFUNDIDAD Y AMPLITUD EN ATAQUE**

Es aquel fundamento de juego que supone que el ataque debe tener profundidad y amplitud en el frente con el objetivo de no limitar a los posibles receptores y que éstos no sean tomados por la marca rival.

El exceso de conducción, las paradas y las pausas innecesarias y la repetición de pases cortos suelen retardar el juego y reducen los espacios a ocupar para llegar al gol. En ese sentido se debe tener en cuenta la distancia de juego, tanto para apoyar, como para sostener la acción ofensiva. Es decir, un ataque no debe restar espacios a quienes participan del mismo.

LA PROFUNDIDAD EN EL JUEGO viene a ser un principio ofensivo que se inicia con un pase recto o diagonal en cualquier parte del campo.





LA PENETRACIÓN EN EL FÚTBOL es una acción de ataque mediante la cual se rompe la última línea defensiva rival (con balón o sin balón).

Esta acción se puede dar de manera individual (a través del dribling, la conducción (GOL DE PODOLSKI EN ÚLTIMO PARTIDO DE ALEMANIA) o recibiendo un pase en profundidad de un compañero. También puede darse la acción de manera colectiva. En cualquier caso el objetivo es quedar en posición de remate al arco rival.





LA AMPLITUD EN EL JUEGO es la acción de jugar en todo lo ancho del terreno (abrir la cancha, jugar a lo ancho del campo), de manera que los rivales se vean en la obligación de abrir sus líneas y así facilitar la explotación de los espacios libres que se generen.





- **LA DISTANCIA DE JUEGO**

Es la ubicación favorable que deben tener los jugadores que no se encuentran en posesión de la pelota con respecto al poseedor del balón, tanto para sostener como para apoyar la acción de juego. Esta distancia de juego no debe significar que a la progresión del ataque se le reste o quite el espacio necesario para seguir avanzando en pos del gol.

Este concepto permite introducir dos aspectos muy importantes en el fútbol moderno:

- ✓ **Equipo largo:**

Es aquel equipo que está distribuido de tal manera en la cancha que entre el último defensor y el primer atacante (aquel que se encuentra más cerca del área rival) existen MÁS de 40 metros de distancia.

Debido a esta gran diferencia de terreno y en determinadas circunstancias del juego se pueden observar vacíos muy grandes en el medio del campo, es por eso que se suele decir que es un “equipo partido”.

- ✓ **Equipo corto:**

Es aquel conjunto que está compactado en todas sus líneas; es decir, existe una cercanía adecuada entre los jugadores para las acciones de apoyo y sostén, en ofensiva. Y viceversa para las acciones de cobertura y marcación en materia defensiva.

Estos equipos se encuentran distribuidos de tal forma que se hallan agrupados generalmente en una distancia menor a los 40 metros antes mencionados.



✓ **Equipo partido:**

Un conjunto se encuentra partido cuando existen muchas lagunas y fisuras entre sus líneas en situaciones de ataque o defensa. Así, los jugadores que integran sus líneas no participan de la jugada, no suben ni bajan a compactar en bloque y dificultan el buen rendimiento colectivo.

LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LOJA



Es un equipo de fútbol ecuatoriano, con sede en la ciudad de Loja. Fue fundado el 26 de noviembre de 1979 y que se mantiene en la Serie A de Ecuador, Su clásico rival es el Deportivo Cuenca protagonizando el *Clásico del Austro*.

Fundación y primeros años

Liga de Loja, nace de la Universidad Nacional de Loja, como club profesional en 1979, ha sido el único equipo lojano que actualmente está en la Serie A en la Serie A del fútbol ecuatoriano, y ganar numerosos campeonatos a nivel local

y de todo el país, sus mayores hinchadas se llaman: La 12 del Sur, La Banda del Negro y Garra del Oso entre las principales.

Fue en el 1989 que la liga lojana con jugadores como el "Pavito" Orellana, Murillo, el "Tocho" Paz en la puerta, entre otros y junto a los refuerzos gana el zonal de ascenso a la Serie B, y así por primera vez un equipo lojano trae el espectáculo del fútbol profesional al entonces Estadio Federativo Reina del Cisne.

Todo esto con un grupo dirigente sólido, de amigos y compañeros que coadyuvaron al logro tan ansiado por Loja, en este grupo que era presidido por el Ing. Vicente Gahona, se encontraban también: el Ing. Telmo Castro, Sr. Marco Quito, el Lic. José Trelles, Sr. Byron Díaz, el Dr. Alfonso Mendieta, entre otros.

En 2003 la historia se repite, tras dos años consecutivos de haber llegado a las instancias finales para la clasificación y no haberlo logrado por gol diferencia en el segundo año, la dirigencia presidida por el Dr. Max González, y el Dr. Luis Castillo presidente de la comisión de fútbol, se logra consolidar un grupo de jugadores experimentados con es el caso de la "Cocoa" Pazmiño, Wilman Buele y apoyados con sangre joven como el "Gato" Gonzaga, Diego Feijoó; se retorna a la Serie B del campeonato ecuatoriano de fútbol, y esta vez logrando adicionalmente el campeonato de la Segunda Categoría tras vencer al equipo de la Liga de Portoviejo en la ciudad de Loja, para volver a revivir la ilusión de toda una región que anhelaba tener a su equipo, en el sitio del que no debimos haber dejado.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo del trabajo investigativo fue necesario e indispensable utilizar los siguientes materiales y métodos:

MATERIALES

Cámara fotografía, libros documentación, internet, computadora y material de oficina.

MÉTODOS

Método científico

Este método se lo utilizo porque la investigación parte de la observación de la realidad. Este método permitió realizar la presente investigación; sus teorías y procesos son precisamente lo que se ha de seguir desde la iniciación de la investigación hasta el reporte final las fases que se tomara en cuenta será las siguientes:

Selección del problema, considerando los que tienen relación directa con el problema a investigar.

Recolección de información sobre el problema mediante la encuesta y observación.

Estructuración de un supuesto teórico, a una formulación estadística, estas son las hipótesis.

Verificación de las hipótesis a través de la investigación de campo.

Generalizar los resultados, los que puedan convertirse en una teoría o reforzar los conocimientos preexistentes.

Método Inductivo

Este método se lo utilizo para la elaboración del marco teórico, es decir para obtener y seleccionar la información de las dos categorías principales de la investigación; también para analizar y sintetizar la información obtenida luego de la aplicación de los instrumentos en la fase de investigación de campo.

Método Deductivo

Este método se lo utilizo a través de un proceso sintético –analítico, que parte de aspectos generales utilizando el razonamiento lógico, para llegar a conclusiones particulares que tienen relación con el problema a investigarse.

Método Hipotético

Se lo utilizo en razón de que la investigación parte de la formulación de la hipótesis la misma que luego del proceso de verificación permitió generalizar los resultados hacia toda la población de influencia investigada.

Técnicas e Instrumentos

Aquí se a encuesta la misma que me sirvió para la recolección de la información ya que los encuestados podrán responder las interrogantes planteadas cuyos resultados serán tabulados y planteados en cuadros estadísticos esta encuesta se la aplicó a los niños y a su entrenador.

Población y Muestra.

Población

La población seleccionado, son 30 niños Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja y un entrenador.

f. RESULTADOS

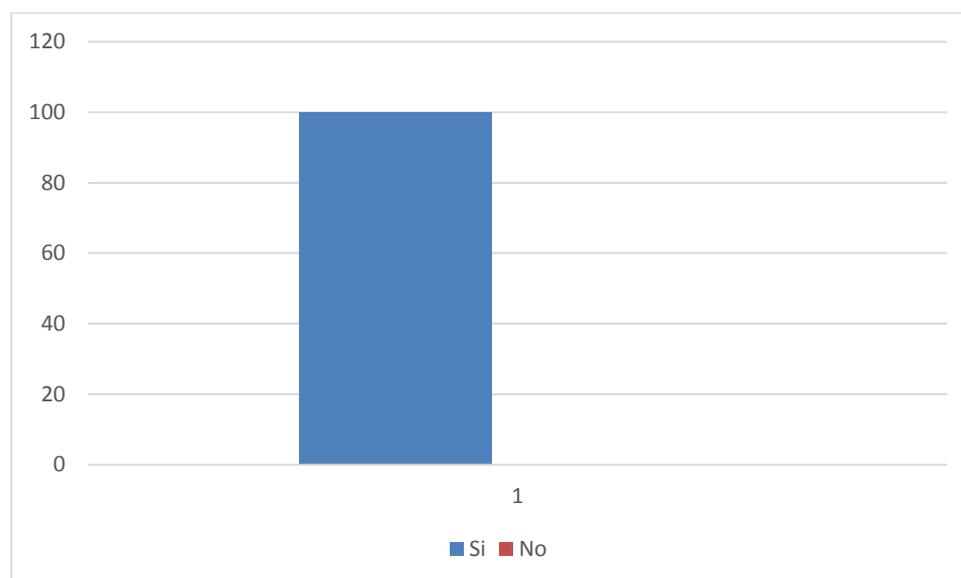
Encuestas aplicadas a los niños sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Cuadro # 1
Capacidades físicas

Alternativas	f	%
Si	30	100
No	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

CAPACIDADES FÍSICAS Constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% si tienen conocimiento acerca de capacidades físicas.

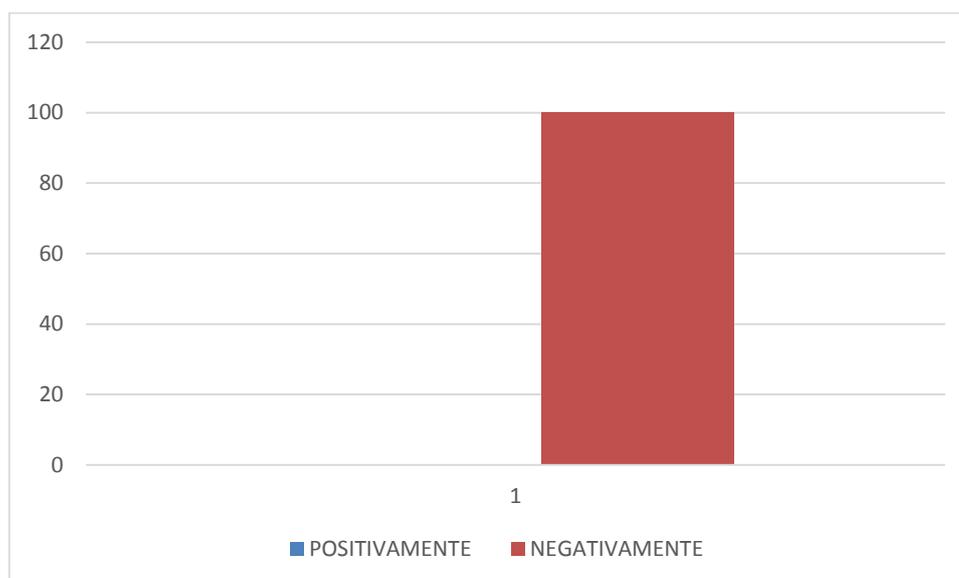
Cuadro # 2

Falta de un entrenador

Alternativas	f	%
POSITIVAMENTE	0	0
NEGATIVAMENTE	30	100
TOTAL	30	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

En el deporte, un entrenador o director técnico (también conocido por sus siglas DT) es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo de deportistas.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva

Universitaria el 100% de los resultados demuestran que la falta de un entrenador incide negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas.

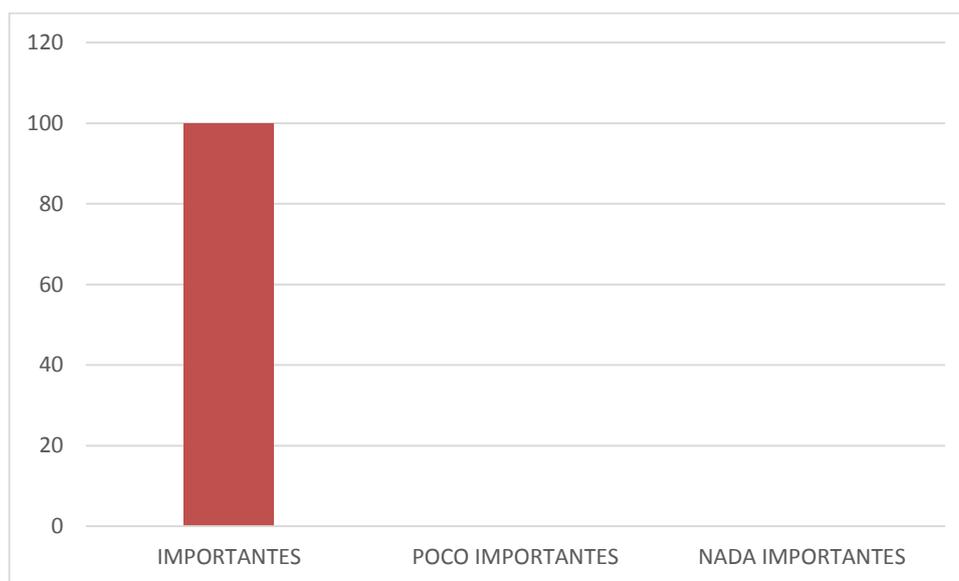
Cuadro # 3

Beneficios del entrenamiento

Alternativas	f	%
IMPORTANTES	30	100
POCO IMPORTANTES	0	0
NADA IMPORTANTES	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: María del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos el 100% de los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria los beneficios del entrenamiento del fútbol son importantes.

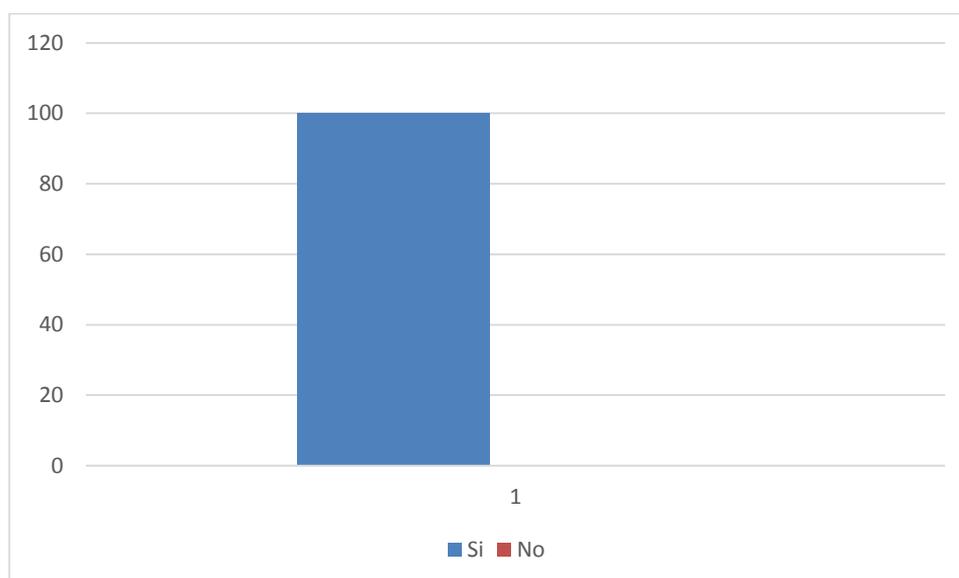
Cuadro # 4

Capacidades físicas en el entrenamiento

Alternativas	f	%
Si	30	100
No	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

Su práctica no es solo una actividad entretenida, sino que también aporta numerosos beneficios para la salud a nivel psicológico, cardiovascular y muscular.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos el 100% de los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria su entrenador si ayuda a desarrollar sus capacidades físicas en los entrenamientos.

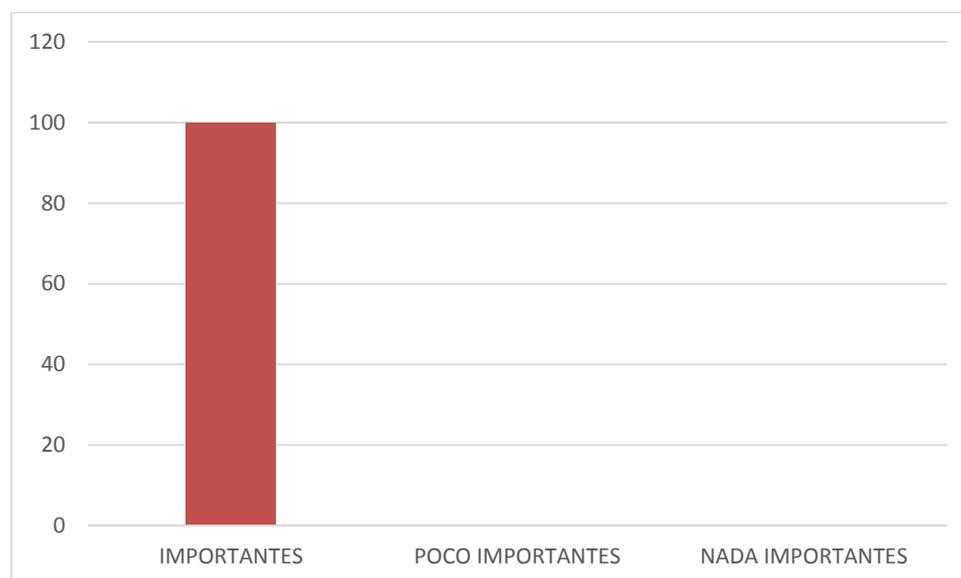
Cuadro # 5

Desarrollo Capacidades físicas

Alternativas	f	%
IMPORTANTES	30	100
POCO IMPORTANTES	0	0
NADA IMPORTANTES	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definirlas como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora que permiten el movimiento y el tono postural.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% consideran importante el desarrollo de las capacidades físicas en el fútbol.

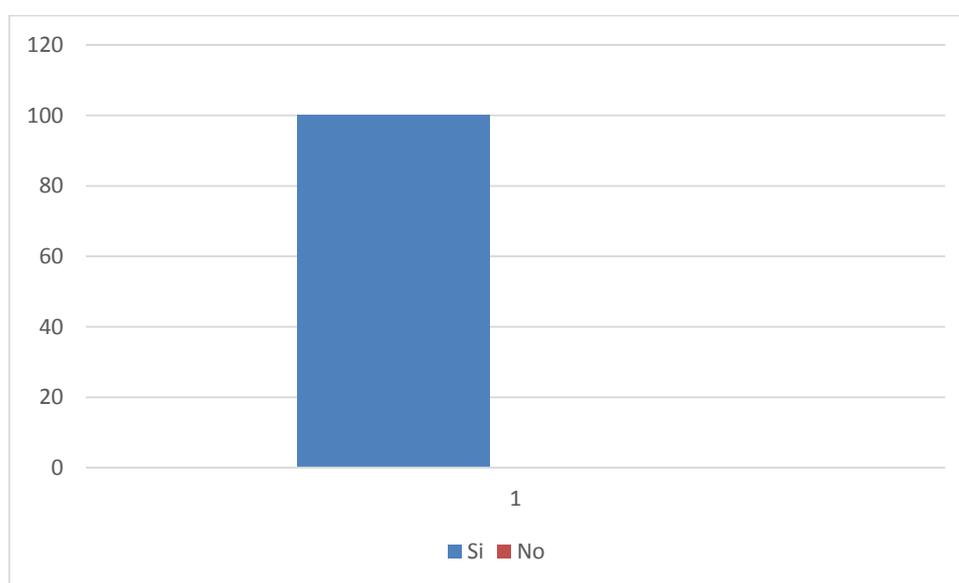
Cuadro # 6

Falta de desarrollo físico

Alternativas	f	%
Si	30	100
No	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

Es el ritmo de crecimiento donde es intenso durante los dos primeros años de vida donde se va disminuyendo la forma progresiva y se establece en el periodo comprendido entre los 3 años y 6 años.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos el 100% de los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria la falta de desarrollo físico si repercute en tus entrenamientos no nos desarrollamos bien en futbol.

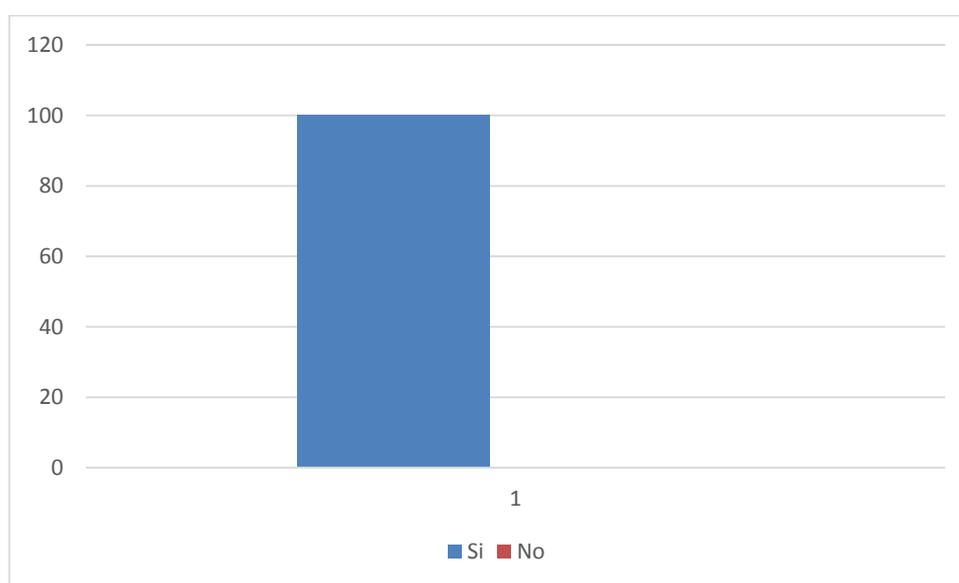
Cuadro # 7

Capacidades físicas

Alternativas	f	%
Si	30	100
No	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo.

En efecto todo individuo requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos el 100% de los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria durante el entrenamiento si desarrollan sus capacidades físicas.

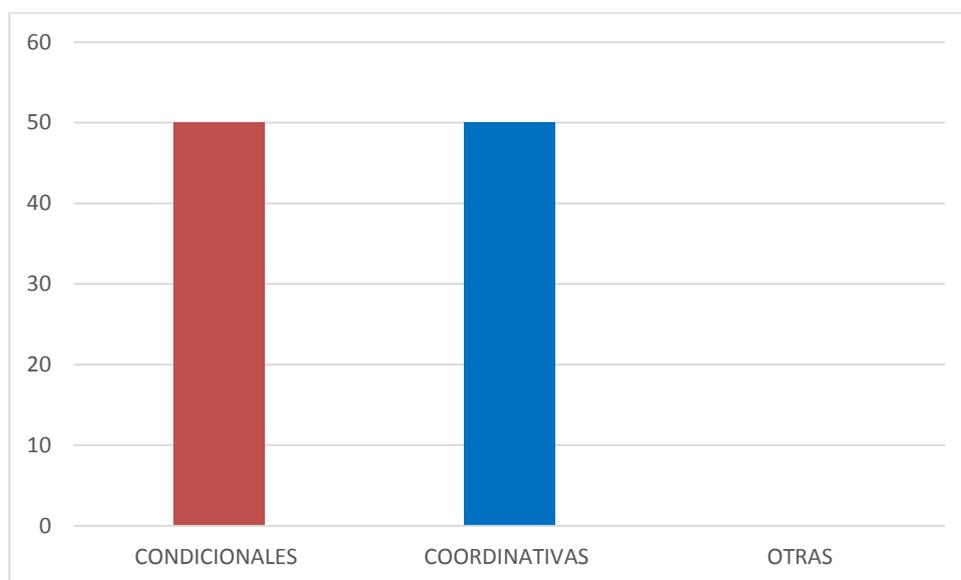
Cuadro # 8

Capacidades físicas

Alternativas	f	%
CONDICIONALES	15	50
COORDINATIVAS	15	50
OTRAS	0	0
TOTAL	30	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

Las capacidades se clasifican en:

- Condicionales y - Coordinativas

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 50% de las capacidades físicas creen que es importante

desarrollar en sus entrenamientos son las condicionales y el 50% las capacidades coordinativas que creen importante desarrollar en sus entrenamientos.

Encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

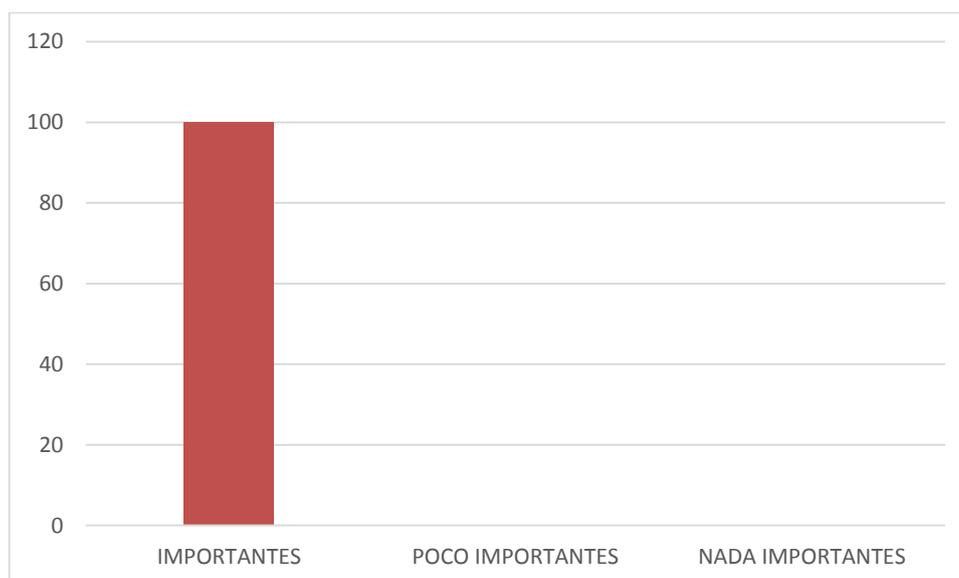
Cuadro # 9

Capacidades físicas

Alternativas	f	%
IMPORTANTES	1	100
POCO IMPORTANTES	0	0
NADA IMPORTANTES	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

Las capacidades físicas, no son más que el desarrollo fisiológico que alcanza el ser humano a medida que se va enfrentado a la vida donde su organismo se va adaptando físicamente a las condiciones de desarrollo social, estas se van formando desde edades tempranas y se educan a través de la clase de educación física, las cuales preparan al individuo física y mentalmente para enfrentar los retos de la vida. Saber usarlas, las convierten en una herramienta

de gran importancia para el beneficio de la salud del individuo y de los que lo rodean.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% considera importantes las capacidades físicas.

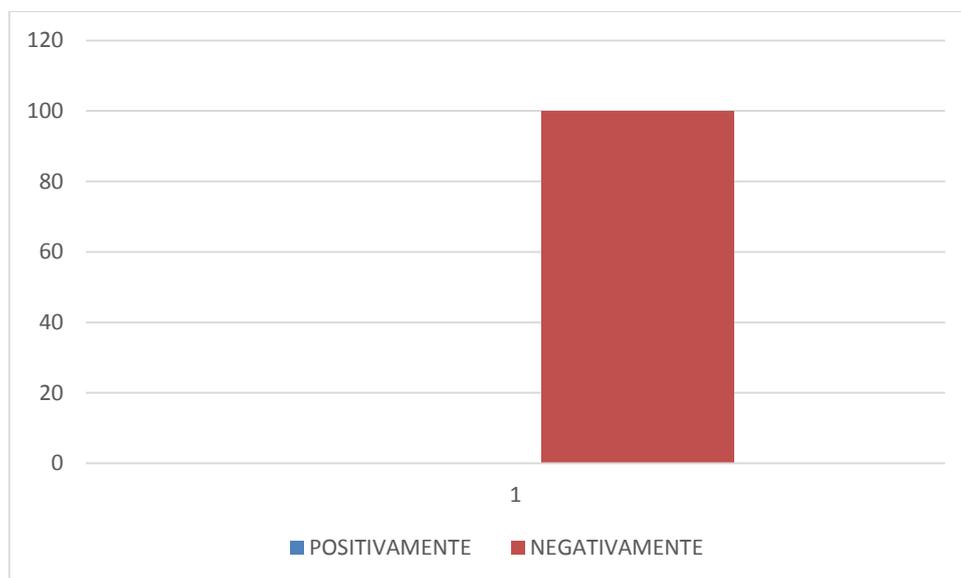
Cuadro # 10

Falta de un entrenador

Alternativas	f	%
POSITIVAMENTE	0	0
NEGATIVAMENTE	1	100
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

El término "entrenador" hace clara referencia al entrenamiento, fase en la que el deportista se prepara y adecua para disputar una prueba.

A priori es lógico pensar que un deportista puede prepararse solo; sin embargo, el entrenamiento exige numerosos conocimientos que van más allá de la propia aptitud y adecuación físicas. Dado que esta preparación puede referirse a una única prueba o a una temporada donde se disputan varias de esas pruebas, en cuyo caso se deberán dosificar las sesiones y plantear distintos tipos de entrenamiento en función a las necesidades, la presencia del entrenador facilita, e incluso asegura, un nivel de competitividad óptimo.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% manifiesta que la falta de un entrenador incide negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas.

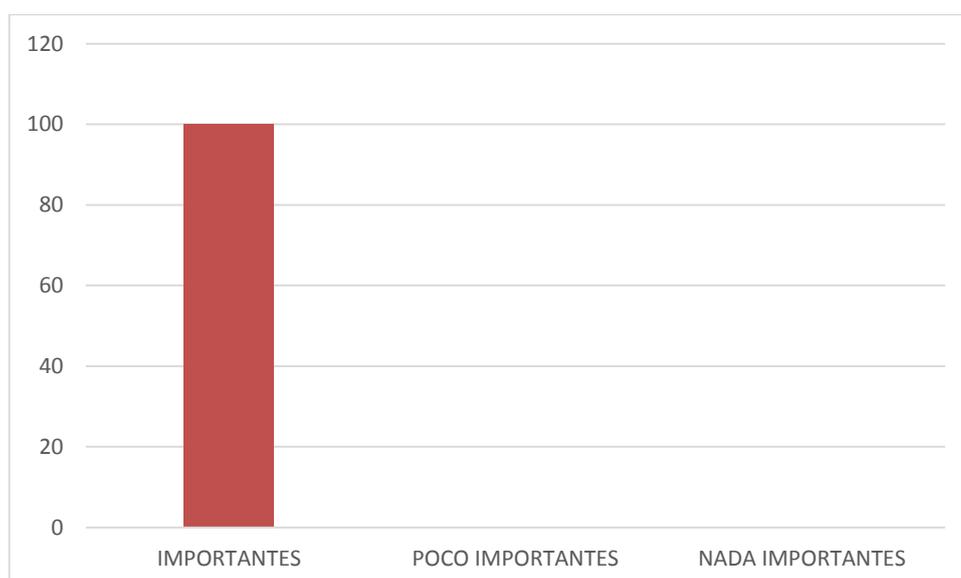
Cuadro # 11

Beneficios del entrenamiento

Alternativas	f	%
IMPORTANTES	1	100
POCO IMPORTANTES	0	0
NADA IMPORTANTES	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

El deporte no se puede concebir sin la aplicación de un reglamento específico para cada disciplina, una competencia leal y el placer solaz y disfrute de la actividad lúdica.

Es así como el deporte del fútbol en nuestros días presenta un sinnúmero de beneficios propios por la práctica de esta actividad física. Entre otros podemos tener la descarga de energía propia del ser humano provocada principalmente por el stress y actividades académicas o laborales, que en determinado momento se acumulan a lo largo de las semanas, esto en particular lo vemos representado por la práctica sabatina o dominical de uno o más encuentros futbolísticos.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% opina que los beneficios del entrenamiento de futbol son importantes porque ayuda a mejorar sus entrenamientos y ser mejores día a día.

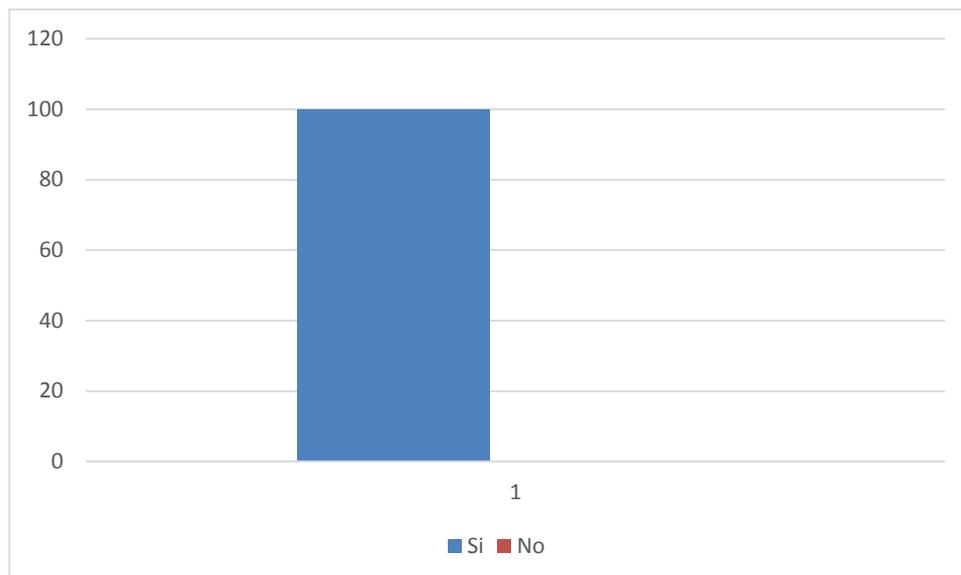
Cuadro # 12

Capacidades físicas

Alternativas	f	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

El fútbol es una actividad compleja, que exige del jugador el desarrollo de diversas capacidades físicas, motoras y psíquicas. Para organizar y desarrollar un programa de entrenamiento, necesitaremos de conocimientos metodológicos adecuados asociados a la teoría del deporte específico.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% si ayuda a los niños a desarrollar sus capacidades físicas en los entrenamientos.

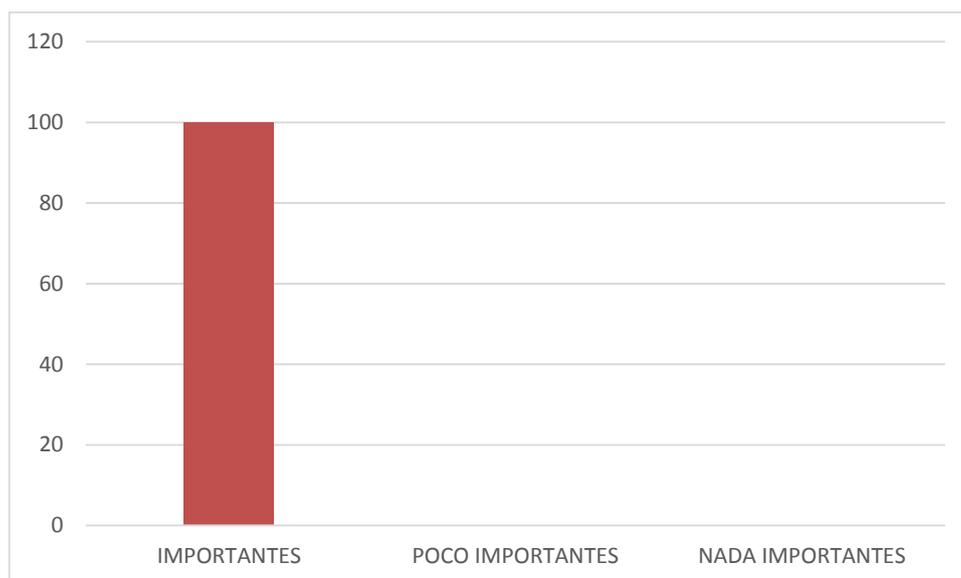
Cuadro # 13

Capacidades físicas

Alternativas	f	%
IMPORTANTES	1	100
POCO IMPORTANTES	0	0
NADA IMPORTANTES	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

Las capacidades físicas son un conjunto de cualidades implicadas directamente en la ejecución del movimiento en su aspecto cuantitativo. Son susceptibles de mejora mediante el entrenamiento. Se llaman así porque están en la base de la actividad motriz.

Otros autores las llaman condicionales porque se desarrollan mediante el acondicionamiento físico y además condicionan el rendimiento deportivo.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% considera importante el desarrollo de capacidades físicas en el fútbol.

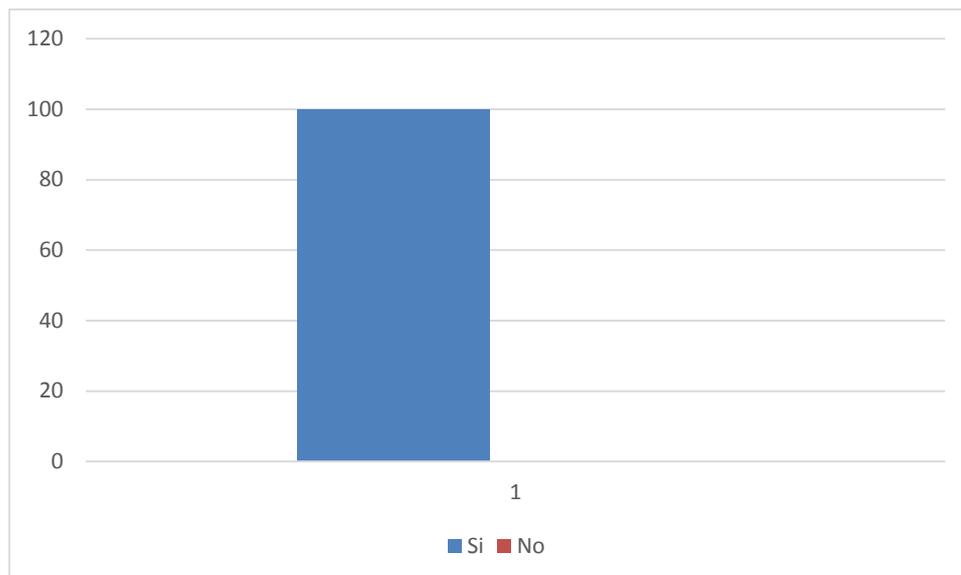
Cuadro # 14

Falta de desarrollo físico

Alternativas	f	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

Efecto combinado de los cambios en tamaño y complejidad o en composición; así como de los cambios resultantes de la maduración y del aprendizaje.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% considera que la falta de desarrollo físico si repercute en sus entrenamientos.

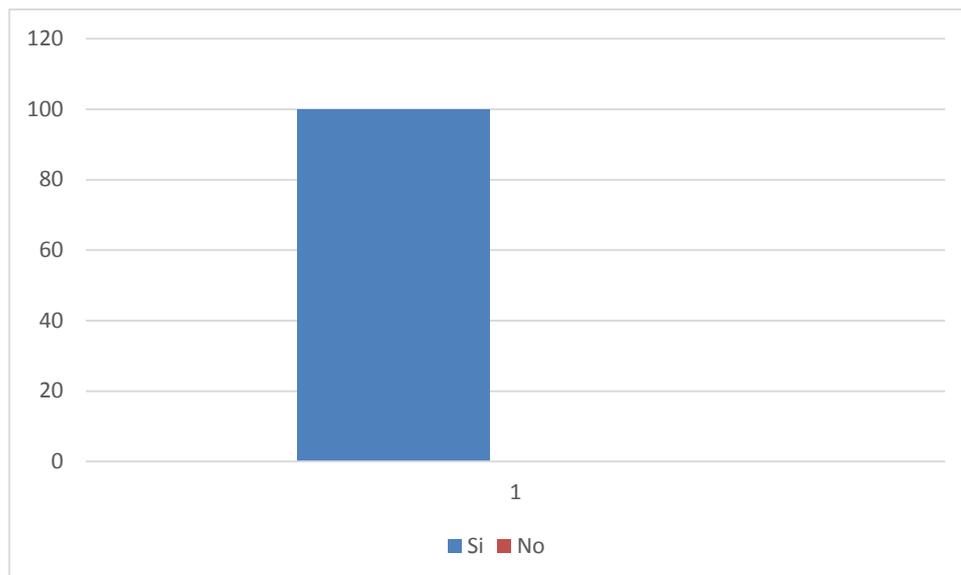
Cuadro # 15

Capacidades físicas

Alternativas	f	%
Si	1	100
No	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: María del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% durante el entrenamiento considera que los niños si desarrollan las capacidades físicas.

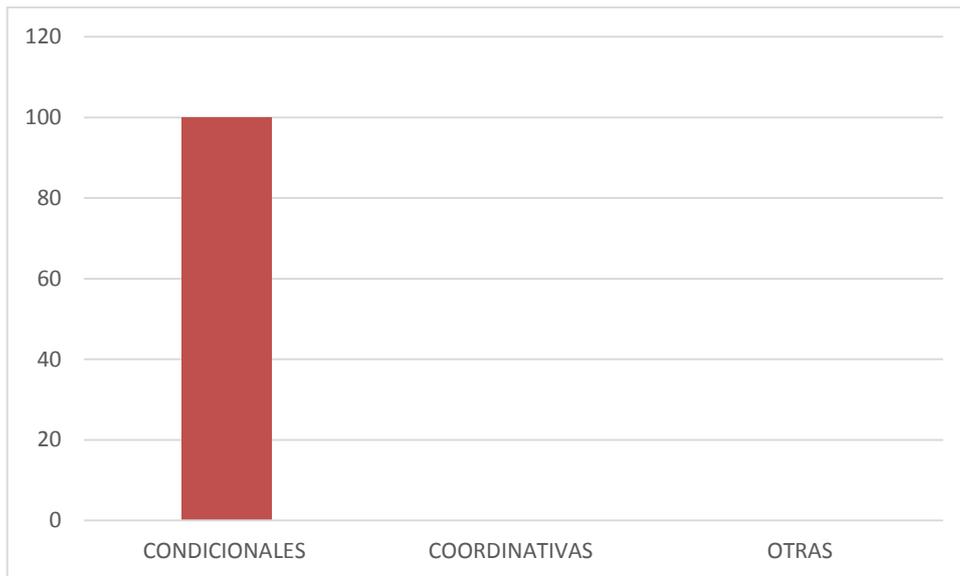
Cuadro # 16

Capacidades físicas

Alternativas	f	%
CONDICIONALES	1	100
COORDINATIVAS	0	0
OTRAS	0	0
TOTAL	1	100

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Autor: Maria del Carmen Lopez Amay. **Año:** 2015.



Análisis e Interpretación

Capacidades físicas condicionales:

Son aquellas que están determinadas por factores energéticos y se basan en el proceso de obtención y trasmisión de energía, dentro de las mismas encontramos.

1. **FUERZA:** Capacidad de vencer una determinada resistencia exterior con un gran esfuerzo muscular.
2. **RAPIDEZ:** Capacidad física indispensable para desarrollar con éxito y bajo condiciones dadas una acción motriz en el mejor tiempo posible.
3. **RESISTENCIA:** Capacidad física donde se realiza una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.

De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% considera que las capacidades físicas importantes a desarrollar en sus entrenamientos son las capacidades condicionales.

g. DISCUSIÓN

HIPOTESIS UNO

ENUNCIADO

El desarrollo de las capacidades físicas incide positivamente en los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.

ANALISIS

De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria Ciudad de Loja en el cuadro # 4 Su práctica no es solo una actividad entretenida, sino que también aporta numerosos beneficios para la salud a nivel psicológico, cardiovascular y muscular. De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos el 100% de los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria su entrenador si ayuda a desarrollar sus capacidades físicas en los entrenamientos, en el cuadro # 5 Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definirlas como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee)innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora que permiten el movimiento y el tono postural. De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% consideran importante el desarrollo de las capacidades físicas en el fútbol, en el cuadro # 7 El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo. En efecto todo individuo requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita. De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos el 100% de los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria durante el entrenamiento si desarrollan sus capacidades físicas y en el cuadro # 8 Las capacidades de clasifican en:-

Condicionales y – Coordinativas. De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 50% las capacidades físicas que creen importante desarrollar en sus entrenamientos son las condicionales y el 50% las capacidades condicionales que creen importante desarrollar en sus entrenamientos son las coordinativas.

De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria Ciudad de Loja en el cuadro # 12 El fútbol es una actividad compleja, que exige del jugador el desarrollo de diversas capacidades físicas, motoras y psíquicas. Para organizar y desarrollar un programa de entrenamiento, necesitaremos de conocimientos metodológicos adecuados asociados a la teoría del deporte específico. De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% si ayuda a los niños a desarrollar sus capacidades físicas en los entrenamientos. En el cuadro # 13 Las capacidades físicas son un conjunto de cualidades implicadas directamente en la ejecución del movimiento en su aspecto cuantitativo. Son susceptibles de mejora mediante el entrenamiento. Se llaman así porque están en la base de la actividad motriz. Otros autores las llaman condicionales porque se desarrollan mediante el acondicionamiento físico y además condicionan el rendimiento deportivo. De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% considera importante el desarrollo de capacidades físicas en el fútbol y en el cuadro # 16 Son aquellas que están determinadas por factores energéticos y se basan en el proceso de obtención y transmisión de energía, dentro de las mismas encontramos. **1. FUERZA:** Capacidad de vencer una determinada resistencia exterior con un gran esfuerzo muscular. **2. RAPIDEZ:** Capacidad física indispensable para desarrollar con éxito y bajo condiciones dadas una acción motriz en el mejor tiempo posible. **3. RESISTENCIA:** Capacidad física donde se realiza una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento. De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub

10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% considera que las capacidades físicas importantes a desarrollar en sus entrenamientos son las capacidades condicionales.

INTERPRETACIÓN

El 100% consideran importante el desarrollo de las capacidades físicas en el fútbol y el 100% de los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria durante el entrenamiento si desarrollan sus capacidades físicas.

El 100% el entrenador considera importante el desarrollo de capacidades físicas en el fútbol.

DECISIÓN

Para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “El desarrollo de las capacidades físicas incide positivamente en los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja”. Se acepta la hipótesis.

HIPOTESIS DOS

ENUNCIADO

La falta de un entrenador no contribuye significativamente al desarrollo de las capacidades físicas en los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.

ANALISIS

De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria Ciudad de Loja en el cuadro # 2 En el deporte, un entrenador o director técnico (también conocido por sus siglas DT) es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo de deportistas. De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los niños

de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% de los resultados demuestran que la falta de un entrenador incide negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas.

De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria Ciudad de Loja en el cuadro # 10 El término "entrenador" hace clara referencia al entrenamiento, fase en la que el deportista se prepara y adecua para disputar una prueba. A priori es lógico pensar que un deportista puede prepararse solo; sin embargo, el entrenamiento exige numerosos conocimientos que van más allá de la propia aptitud y adecuación físicas. Dado que esta preparación puede referirse a una única prueba o a una temporada donde se disputan varias de esas pruebas, en cuyo caso se deberán dosificar las sesiones y plantear distintos tipos de entrenamiento en función a las necesidades, la presencia del entrenador facilita, e incluso asegura, un nivel de competitividad óptimo. De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% manifiesta que la falta de un entrenador incide negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas.

INTERPRETACIÓN

El 100% de los niños demuestran que la falta de un entrenador incide negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas.

El 100% el entrenador manifiesta que la falta de un entrenador incide negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas de los deportistas.

DECISIÓN

Para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que "La falta de un entrenador no contribuye significativamente al desarrollo de las capacidades físicas en los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja". Se acepta la hipótesis.

HIPOTESIS TRES

ENUNCIADO

La falta de desarrollo de las capacidades físicas en los entrenamientos de niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja no ayuda a tener un mejor rendimiento en los entrenamientos.

ANALISIS

De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria Ciudad de Loja en el cuadro # 6 Es el ritmo de crecimiento donde es intenso durante los dos primeros años de vida donde se va disminuyendo la forma progresiva y se establece en el periodo comprendido entre los 3 años y 6 años. De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos el 100% de los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria la falta de desarrollo físico si repercute en tus entrenamientos no nos desarrollamos bien en futbol.

De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria Ciudad de Loja en el cuadro # 14 Efecto combinado de los cambios en tamaño y complejidad o en composición; así como de los cambios resultantes de la maduración y del aprendizaje. De acuerdo a esta interrogante con los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al entrenador de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria el 100% considera que la falta de desarrollo físico si repercute en sus entrenamientos.

INTERPRETACIÓN

El 100% de los niños de la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria la falta de desarrollo físico si repercute en tus entrenamientos no nos desarrollamos bien en futbol mientras que el 100% el entrenador considera que la falta de desarrollo físico si repercute en sus entrenamientos.

DECISIÓN

Para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “La falta de desarrollo de las capacidades físicas repercute en los entrenamientos de niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja no ayudan a tener un mejor rendimiento en los entrenamientos” se acepta la hipótesis.

h. CONCLUSIONES

- ✚ Concluyo que el desarrollo de las capacidades físicas si incide positivamente en los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.

- ✚ La falta de un entrenador no contribuye significativamente al desarrollo de las capacidades físicas en los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.

- ✚ Como autora concluyo que la falta de desarrollo de las capacidades físicas en los entrenamientos de los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja no ayudan a tener un mejor rendimiento en los entrenamientos.

i. RECOMENDACIONES

- ✚ Recomiendo que el entrenador ayude a los niños de la categoría sub 10 y sub 12 a desarrollar las capacidades físicas en los entrenamientos permitiendo mejorar más.

- ✚ Que la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja contrate entrenadores para desarrollar en los entrenamientos a mejorar su buen desarrollo y motivación en el fútbol obteniendo futbolista de calidad en los niños de la categoría sub 10 y sub 12.

- ✚ Recomiendo que en los entrenamientos se enfoquen más en el desarrollo de las capacidades de los niños de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja ayudando a tener como resultado un excelente rendimiento.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

PROPUESTA ALTERNATIVA

AUTOR:

María del Carmen López Amay

LOJA - ECUADOR

2015

1859

TITULO

“PROPUESTA DE PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FISICAS LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA CIUDAD DE LOJA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12”

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- a.) Mejorar las capacidades físicas de los niños de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja
- b.) Ayudar de esta manera a los niños de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja a desarrollar sus capacidades físicas

5.- DESARROLLO:

Entre el grupo de actividades a desarrollarse están:

Juego No 1.

Nombre: Pasa, corre y conduce.



Objetivo: realizar pase, deslizamiento y conducción del balón a través del juego para contribuir al desarrollo de la resistencia en los practicantes de fútbol de 10-12 años de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.

Forma de organización: se forman equipos de 3 practicantes, se pondrán uno frente a otro a una distancia entre ellos de 50 metros.

Desarrollo: a la señal del entrenador practicantes que se encuentran ubicados con el balón, el primero pasará el balón al compañero que está al frente, al mismo tiempo saldrá en carrera hasta la ubicación que tenía el compañero del frente, mientras éste al recibir el balón saldrá en conducción del mismo hasta entregarlo al otro compañero, esto se repetirá 3 veces.

Reglas:

- Gana el equipo que primero termine.
- El practicante que realiza la conducción del balón no puede salir hasta que no llegue el practicante que realizó el pase.
- El pase debe ser raso.
- Se penalizará a los adolescentes que violen las reglas con el descuento de puntos y señalamientos críticos.
- Es imprescindible el uso correcto de la ropa deportiva.
- No se permitirán conductas inapropiadas en los participantes.
- Para jugar no se puede tener ausencias a la escuela.
- Estas últimas tres reglas es válida para todos los juegos propuestos.

Materiales: pelota de fútbol.

Juego No 2.

Nombre: El Cuadrado.



Objetivo: realizar carrera y conducción del balón a través del juego para contribuir al desarrollo de la resistencia de los practicantes de fútbol de 10-12 años de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.

Forma de organización: se formarán equipos de 3 practicantes dentro del terreno de fútbol.

Desarrollo: a la señal del entrenador, el jugador A saldrá en conducción hacia la altura de un cono que se encuentra situado a una distancia de 40 metros al otro lado del terreno, al llegar al mismo realizará un pase al jugador B y saldrá en carrera rápida hasta la posición del jugador B, mientras el jugador B saldrá en conducción del balón hacia el otro lado del terreno donde estará ubicado otro cono a una distancia de 40 metros, al llegar a este realizará un pase al jugador C, repitiendo la misma acción con el jugador A hasta llegar a tres repeticiones.

Materiales: Balón de fútbol.

Cono o marcador.

Regla.

- Gana el equipo que primero termine.
- La conducción debe realizarse hasta el cono o marcador.
- El pase debe ser raso.

Juego No 3.



Nombre: Tira y cambia de posición.

Objetivo: Realizar tiro de precisión con cambio de posición para contribuir al mejoramiento de la resistencia a través del juego.

Forma de organización: Se formarán equipos de 3 practicantes en el terreno de Fútbol, dos se colocarán en un extremo y el otro al frente a una distancia de 40 metros, en el medio de los mismos se pondrán dos conos con una separación entre ellos de 1 metro.

Desarrollo: A la señal del entrenador, el jugador A realizará un golpeo de precisión que deberá pasar rasante dentro de los conos en dirección al jugador B, luego el jugador A se desplazará al lugar que ocupaba el jugador B, y este a su vez luego de recibir el balón realizará el tiro de precisión al jugador C por dentro de los conos y luego se desplazará hacia el lugar del jugador C, y este repetirá la acción hacia el jugador A y así sucesivamente durante 5 repeticiones.

Materiales: Pelota de fútbol.

Cono o marcador.

Reglas:

- Gana el equipo que primero termine.
- El golpeo debe ser por dentro de los conos.
- Los jugadores deberán desplazarse por fuera de manera que no impidan la trayectoria del balón.

j. BIBLIOGRAFÍA

- ORTEGA V. Mayra Econ., ALVAREZ Luz Esther Econ., **Guía para diseñar el Proyecto de Tesis**, Universidad Técnica Particular de Loja, Abril – Agosto 2007.
- CORTÉZ, José. (2006)
- <http://www.monografias.com/trabajos89/desarrollo-capacidad-resistencia-futbol/desarrollo-capacidad-resistencia-futbol.shtml#ixzz3TckqFpFX>
- <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- [http://www.guiainfantil.com/380/el-futbol-para los ninos.](http://www.guiainfantil.com/380/el-futbol-para-los-ninos.html)
htmlPORTADA › ARTÍCULOS › DEPORTES › FÚTBOL
- [futbolmerino.jimdo.com/.../futbol-en-desarrollo fundamentación-téc...Clasificación de los Fundamentos Técnicos.](http://futbolmerino.jimdo.com/.../futbol-en-desarrollo-fundamentación-téc...Clasificación-de-los-Fundamentos-Técnicos)
- gol.www.cobachsonora.edu.mx:8086/portalcobach/pdf/.../EDF3-3S.pdf
- <http://soyjosephmelendez.com/fundamentos-basicos-del-futbol/>
- <http://www.elsiglodedurango.com.mx/sup/alacranes/02/08/07alacranes07.pdf>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

“EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”

**PROYECTO DE TESIS PREVIA A LA
OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADA
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN:
CULTURA FÍSICA**

AUTORA:

María del Carmen López Amay

1859

LOJA - ECUADOR

2015

a. TEMA

“EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”

b. PROBLEMÁTICA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La enseñanza del fútbol trae cada vez a mayor número de infantes que pretenden dedicar de entre su tiempo libre un espacio dedicado para el aprendizaje de los deportes, esta inspiración avalada por el apoyo de los padres de familia que ven en sus hijos a futuros y grandes goleadores, dejan de lado el observar factores y exigencias necesarias para no exponer la integridad de sus hijos, así como el de la reparación de los daños si en estos eventos a los que se ven sometidos los niños, ocurriera en algún momento situaciones adversas tanto a su salud como a su economía.

La enseñanza del fútbol en etapas iniciales se ha derivado en la sola entrega del balón y que el propio niño sea quien desarrolle las iniciativas de dominarlo, así como el de trasladar el esquema competitivo a edades tempranas, sabemos que el deporte inicial tiende a fomentar, a hacer bonita, gustosa, atractiva, la actividad deportiva dejando de lado el mundo de las absurdas confrontaciones y pleitos entre deportista y técnico.

Por tanto la búsqueda de la perfección de los educandos de las escuelas iniciales deportivas es uno de los factores que pueden generar apatía en el deporte que buscamos fomentar.

El fútbol es una actividad compleja, que exige del jugador el desarrollo de diversas capacidades físicas, motoras y psíquicas. Para organizar y desarrollar un programa de entrenamiento, necesitaremos de conocimientos metodológicos adecuados asociados a la teoría del deporte específico.

Esta estructuración viene sufriendo alteraciones de forma ordenada, y en particular en las cuestiones relacionadas a la preparación física en todos los aspectos metodológicos.

Esas transformaciones vienen fundamentadas en experiencias prácticas por parte de profesionales envueltos en la preparación física, y principalmente en desarrollo con investigaciones científicas direccionadas a la mejora de los

medios de estructuración del entrenamiento, mejorando así los procesos adaptativos de las capacidades físicas de los futbolistas.

La periodización del entrenamiento deportivo intenta organizar y orientar el proceso de entrenamiento de manera que el atleta llega a la competición principal de la temporada en el auge de su forma física.

Formulación del problema:

El problema a investigar esta contextualizado afirmativamente de la siguiente manera

“COMO INCIDE EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”

c. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo se justifica mediante la importancia desde el punto de vista académico y también deportivo, pues en el ciclo educativo universitario se aprende diversas didácticas aplicables al deporte, pero en el presente caso se focalizará al fútbol.

Tiene como importancia que tiene el trabajo de condición física y el desarrollo de las capacidades físicas básicas en la pubertad y en la adolescencia.

Provocará beneficios principalmente al educando o aprendiz puesto que recibirá una mejor clase del deporte que se proyecta aprender.

Tiene trascendencia porque el resultado esperado de esta investigación busca orientar a promotores y entrenadores de fútbol al desarrollo de las capacidades físicas.

En el aspecto académico el tema de investigación: **“EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”** tiene una importancia porque se derivaran propuestas de trabajo para los niños que están iniciando y practicando fútbol.

Así mismo el producto de este trabajo beneficiará a la Liga Deportiva Universitaria y concretamente a los niños que se encuentran en un proceso de desarrollo e iniciación en la disciplina del fútbol.

d. OBJETIVOS

General

- Diseñar una propuesta didáctica alternativa, para el desarrollo de las capacidades físicas para los niños de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.

Específicos

- Conocer los fundamentos de las capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad).
- Perfeccionar o mejorar habilidades técnicas y específicas del fútbol a través de las capacidades físicas.

ESQUEMA DE MARCO TEÓRICO

CAPACIDADES FÍSICAS

CAPACIDADES CONDICIONALES

Las capacidades físicas condicionales son:

Fuerza

Fuerza rápida

Fuerza resistencia o Resistencia a la fuerza

Medios fundamentales para el desarrollo de la fuerza

Métodos fundamentales para el desarrollo de la fuerza

Velocidad

Tipos de velocidad

Principios fisiológicos de la velocidad

La estatura

El peso

La calidad de las fibras

La musculación

La nutrición

Los ejercicios para el desarrollo de la velocidad, deben tener en cuenta los siguientes requisitos

Medios fundamentales para el desarrollo de la velocidad

Métodos para el desarrollo de la velocidad

Resistencia

Los ejercicios para el desarrollo de la resistencia, deben tener en cuenta los siguientes requisitos:

Para aumentar las capacidades anaeróbicas es recomendable:

Flexibilidad

Clasificación

Recomendaciones para desarrollar la Flexibilidad

Las capacidades coordinativas

Coordinación

Las Capacidades Coordinativas

Desarrollo de las capacidades coordinativas

La Capacidad de Combinación y Acoplamiento de movimiento

La Capacidad de Coordinación en el Acto Motriz

La Capacidad de Orientación Témporo-espacial

La Capacidad de Diferenciación

Tipos de coordinación

Capacidades coordinativas complejas

Agilidad

Aprendizaje motor

Interrelación de las capacidades motrices

Fútbol

Iniciación deportiva del fútbol

Adaptación física

e. MARCO TEÓRICO

CAPACIDADES FÍSICAS

Constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo.

Las capacidades se clasifican en:

- Condicionales y - Coordinativas



Capacidades condicionales

Están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico.

Las capacidades físicas condicionales son:

- a) Fuerza
- b) Velocidad
- c) Resistencia
- d) Flexibilidad

Además para conocer lo que son estos factores, es necesario identificar qué papel juega cada uno en el deporte y las modalidades que entrena.

Tal conocimiento es el primer paso en el desarrollo de un programa de adiestramiento apropiado.

Fuerza



Es aquel aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso, que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular.

Capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante los esfuerzos musculares.

- **Fuerza rápida**

Aparece cuando se intenta vencer resistencias que no alcanzan las magnitudes límites, con aceleración por debajo de la máxima (se manifiesta lo mismo en el carácter motor que en el resistente o en la combinación de ambos).

Se realizan uno o varios movimientos rápidos.

- **Fuerza resistencia o Resistencia a la fuerza**

Es la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

- Isotónica (flexión y extensión).
- Isométrica (sostener un peso o mantener una posición).

Medios fundamentales para el desarrollo de la fuerza

- 1- El propio peso corporal o el de un compañero.
- 2- Aparatos elásticos (muelles, ligas de caucho).
- 3- Ejercicios con pesos (sobrecarga)
- 4- Utilizar el medio natural para realizar ejercicios en arena, agua, subir montañas etcétera).
- 5- Carreras con máxima velocidad.

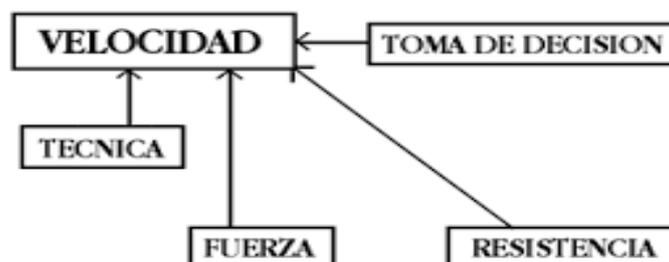
Métodos fundamentales para el desarrollo de la fuerza

- 1- Estándar a intervalo Resistencia a la fuerza (trabajo aeróbico) con muchas repeticiones
- 2- Estándar a intervalo Fuerza rápida (Explosiva)
Con repeticiones rápidas (aerobio – alactácido) (60% - 85% del peso max. (Anaerobio – lactácido) con descanso corto).

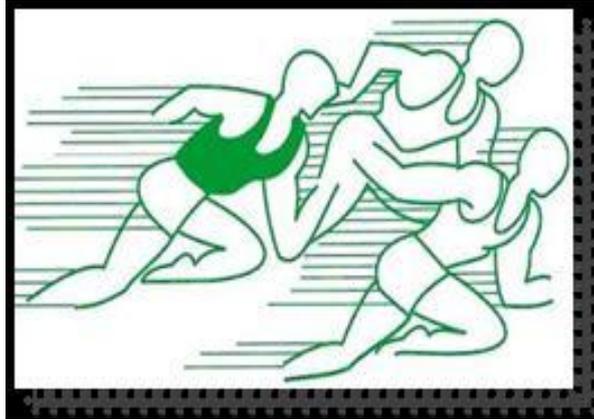
Anselmo, Horacio, "Fuerza y Potencia" Bs. Aires. 2004

Velocidad

LA VELOCIDAD EN EL FUTBOL.



Según Grosser y Bruzeman, 1991. Es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o al realizar un movimiento con máxima velocidad y se determina mediante la siguiente ecuación:



Velocidad = espacio / tiempo.

Esta es una cualidad que tiene gran dependencia del sistema nervioso central y debido a su rápida maduración es una de las que se pueden trabajar desde edades muy tempranas.

- **Tipos de velocidad**

- **Velocidad de reacción:** simple y compleja.

- **Velocidad de acción:** simple y compleja.

- **Frecuencia máxima de movimiento.**
- **Velocidad de reacción:** Se mide tiempo de reacción latente.
- **Velocidad de reacción simple:** respuesta rápida del sujeto a un estímulo conocido.
- **Velocidad de reacción compleja:** Se manifiesta cuando el sujeto responde rápidamente a un estímulo no conocido.
- **Velocidad de acción simple:** se manifiesta cuando cuando el individuo realiza en menor tiempo un movimiento sencillo.
- **Velocidad de acción compleja:** Se presenta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo posible.

Principios fisiológicos de la velocidad

La estatura

No existe limitación alguna de estatura en un velocista, aunque la estadística ha demostrado que los grandes especialistas de la velocidad en pista, miden entre 1,65 metros y 1,90 metros.

Los técnicos coinciden en asegurar que el exceso de altura es más un impedimento que la falta de talla física a la hora de formar un gran velocista de 100 y 200 metros lisos.

El peso

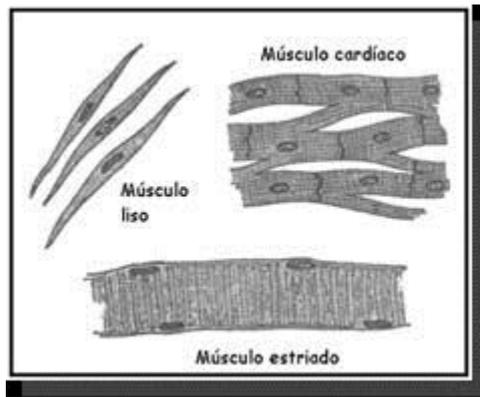
El velocista debe ser un atleta armónico que tiene que estar en su peso justo. Hay que tener en cuenta que los velocistas eliminan muy mal las grasas y por tanto deben extremar sus precauciones a la hora de encontrar una dieta sana y equilibrada.

Los últimos análisis de porcentajes de grasa en atletas han revelado que son los especialistas de 400 metros lisos, maratón y 100 metros lisos los que tienen menos cantidad de grasa en sus cuerpos

La calidad de las fibras

"Un velocista nace, pero tiene que hacerse con el tiempo". A más de un gran entrenador le hemos oído esta frase alguna vez, pero ¿por qué nace el velocista? La respuesta es simple: porque tiene un gran porcentaje de fibras explosivas en su cuerpo.

En los músculos se pueden distinguir varios tipos de fibras: rojas (lentas), mixtas (rápidas con capacidad aeróbica) y explosivas (rápidas con capacidad anaeróbica para esfuerzos muy cortos). El número de estas últimas es el que caracteriza al velocista de 100 y 200 metros lisos.



La musculación

En los últimos años, la musculación se ha convertido en un factor clave del velocista, hasta el punto de que algunos técnicos comparan la imagen de estos corredores con la de los culturistas.

Cada vez resulta más raro encontrar a un velocista que destaque por su exagerada delgadez y se tiende, por el contrario, al velocista potente, fuerte y musculoso.

Algunos atletas, como el actual recordman mundial de los 100 metros lisos, Ben Johnson, acompañan su habitual trabajo de musculación a través de pesas con fuertes sesiones de masaje que sirven para mantener relajada la masa muscular.

La nutrición

En un velocista, el principal gasto en sus entrenamientos se produce en los hidratos de carbono.

El glucógeno muscular juega un papel fundamental porque estos atletas trabajan especialmente el aspecto anaeróbico.

Por decirlo de alguna manera, glucógeno es la "gasolina super" de los corredores de 100, 200 y 400 metros; por eso deben reponerlo diariamente a base sobre todo de los hidratos de carbono complejos.

El almidón que contienen la mayoría de los vegetales es un ejemplo claro de este tipo de nutrientes.

Los velocistas tienen mayores dificultades para eliminar grasas; por las características de su entrenamiento no queman casi esas reservas.

Por eso deben llevar mucho cuidado con no pasarse con los dulces y con la ingestión de grasas.

Les cuesta mucho eliminar ese tipo de sustancias y, a la postre, el exceso del peso puede ser muy negativo en la carrera de un velocista.

Para asimilar adecuadamente su dieta de carbohidratos, estos atletas deben beber bastante, ya que el glucógeno se almacena hidratado en el organismo.

El mecanismo de almacenamiento de glucógeno, como hemos apuntado, necesita la suficiente cantidad de agua.

Si se produjese una carencia en su hidratación, estos atletas podrían sufrir calambres.

Los ejercicios para el desarrollo de la velocidad, deben tener en cuenta los siguientes requisitos

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

Medios fundamentales para el desarrollo de la velocidad

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

Métodos para el desarrollo de la velocidad

- **Método de Repetición Estándar a Intervalo:** Repetir el ejercicio con alta intensidad y poco volumen.
- **Método del juego didáctico:** Juegos de movimientos rápidos, juegos deportivos en terreno reducidos.
- **Método de la Competencia:** Elemental Los métodos del juego didáctico y de la competencia son muy propicios para la clase por la satisfacción de necesidades de movimientos y alegría que proporcionan dentro de la clase, además como métodos productivos, propician el desarrollo del pensamiento creador y aspectos educativos dentro de la clase.

Resistencia

Según Fritz Zintl (1991), es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a un esfuerzo relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos.

TIPOS DE RESISTENCIA

Duración	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica
Corta	3-10 minutos	10-20 segundos
Mediana	10-30 minutos	20-60 segundos
Larga	más de 30 minutos	60-120 segundos

Los ejercicios para el desarrollo de la resistencia, deben tener en cuenta los siguientes requisitos:

- Realizar ejercicios aeróbicos, después de las cargas anaeróbicas alactácidas.
- Realizar ejercicios aeróbicos después de las cargas anaeróbicas lactácidas
- Realizar ejercicios anaeróbicos lácticos, después de las cargas anaeróbicas alactácidas.

Para aumentar las capacidades anaeróbicas es recomendable:

- Realizar ejercicios alactácidos anaeróbicos, en un tiempo de 5 a 10 seg., a una intensidad del 100%.

- Realizar ejercicios lactácidos anaeróbicos en un tiempo de 15-30 seg., con una intensidad del 90-100%.

- Realizar ejercicios aeróbicos-anaeróbicos, en un tiempo de 1 a 5 minutos, con una intensidad de 85-90%.

Flexibilidad

La flexibilidad consiste en la capacidad de movilización de una o un conjunto articular, así como la posibilidad de cierre o abertura para el trabajo cinérgico.

La flexibilidad se manifiesta en forma externa en la amplitud del cierre o abertura articular movimientos.

La capacidad física Flexibilidad se manifiesta de las formas siguientes:

- Flexibilidad activa - Flexibilidad pasiva

Clasificación

- a) **Flexibilidad Anatómica:** Amplitud de movimiento natural de una articulación o grupo articular.

- b) **Flexibilidad Activa:** Amplitud de movimiento de la articulación o grupo articular, en virtud de las fuerzas internas.

- c) **Flexibilidad Pasiva:** Amplitud de movimiento de la articulación o grupo articular que se puede alcanzar con la ayuda de fuerzas externas (otro compañero, implementos, o por el peso de una parte del cuerpo).

Recomendaciones para desarrollar la Flexibilidad

1. Para desarrollar la flexibilidad se hace necesario alternar el trabajo activo con el pasivo.

2. Se requiere de un calentamiento previo y puede trabajarse en cualquier parte de la clase.

3. Se debe observar la posible aparición de cansancio o dolor que limiten la realización del ejercicio.

4. Generalmente se realizan de 2 a 4 series con no menos de 8 a 12 repeticiones.

5. En el descanso entre series se aconseja utilizar ejercicios de relajación.

6. Cuando se utilizan ejercicios de mantener la posición se recomienda una duración de 10 "hasta 1 minuto

Las capacidades coordinativas

- **Coordinación**

Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).

La evolución está condicionada por el proceso de maduración del sistema nervioso.

Después de la primera infancia los niños dominan un grupo de habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, estar en equilibrio, etc.). Estas cualidades motrices constituyen una habilidad motriz básica (propio de 6 a 11 años).



Casi toda prueba motora puede ser una prueba de la coordinación personal respecto a las otras.

La destreza en los deportes representa un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados espacial y temporalmente.

Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta.

- **Las Capacidades Coordinativas**

Se define a la capacidad de coordinación como la capacidad compleja necesaria para la regulación y organización del movimiento.

Las **capacidades coordinativas** difieren de las habilidades técnico-deportivas en que las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento, mientras que las segundas siempre representan sólo la solución única de una tarea de movimiento.

Por lo tanto, las **capacidades condicionales** serían el conjunto de capacidades que tienen factores limitantes en la disponibilidad de energía y, por consiguiente, en las condiciones orgánico - musculares del hombre; y las capacidades coordinativas son definibles como la capacidad de organizar y regular el movimiento.

Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices.

Esto significa que la capacidad coordinativa jamás es el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre sí y, a menudo, también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física.

Desarrollo de las capacidades coordinativas

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas tiene su punto de partida en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Estas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del ejecutante, necesario en mayor o en menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que se aprenden y perfeccionan en su trabajo habitual.

Las capacidades coordinativas se fundan en la asunción y elaboración de la información y control de la ejecución desarrollada en particular por:

- Los analizadores táctiles, que informan sobre la presión en las diferentes partes del cuerpo;
- Los analizadores visuales, que recogen la imagen del mundo circundante;
- El analizador estático-dinámico, que informa sobre la aceleración del cuerpo, particularmente sobre la angular y sobre la posición que asume la cabeza con respecto al cuerpo, concurriendo en forma determinante a la conservación del equilibrio;
- El analizador acústico, por medio del cual percibimos sonidos y ruidos, por ejemplo, los provocados por el adversario o aquellos que sirven a la organización rítmica del movimiento;
- Los analizadores cinestésicos, por medio de los cuales reciben información sobre las tensiones producidas en los músculos y su modulación, que constituye la base de las sensaciones motrices de varios segmentos.

En la fase inicial del aprendizaje de un movimiento, la información visual es determinante en su construcción cinestésica. Inmediatamente después pueden tener un papel importante la información acústica y verbal. Luego, progresivamente y para la fase de automatización, asume siempre mayor importancia el analizador cinestésico.

Las informaciones que los analizadores reciben permiten el desarrollo de capacidades relativas a la organización y control del movimiento y, en particular, según Blume, de:

- La capacidad de combinación y acoplamiento de movimientos.
- La capacidad de orientación espacio-temporal.
- La capacidad de diferenciación.
- La capacidad de equilibrio estático - dinámico.

- La capacidad de reacción motriz.
- La capacidad de transformación del movimiento o readaptación.
- La capacidad de producir ritmo o de ritmización.



De este modo, quedan enunciadas las siete capacidades coordinativas, según se describen a continuación:

La Capacidad de Combinación y Acoplamiento de movimiento

Permite unir habilidades motrices automatizadas y también se encarga de la coordinación segmentaria de los miembros superiores e inferiores. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento.

- Los métodos para desarrollarla son el encadenamiento gradual, parcial o total entre dos habilidades con acento en algunos componentes;
- Los ejercicios de coordinación segmentaria entre miembros superiores o inferiores, en forma simultánea, sucesiva, alternada, con movimientos simétricos, cruzada o sobre planos diversos, asincrónica;
- El desarrollo progresivo de la lateralidad, explotando movimientos asimétricos, con dificultad creciente desarrollada en forma ambidiestra;
- La combinación de habilidad con resistencias variadas, que crean inconvenientes al enlace de movimientos.

Algunos ejemplos para la aplicación práctica, podrían ser:

- cualquier recorrido con combinación de habilidades (correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y tomar el elemento en el aire; etc.)

La Capacidad de Coordinación en el Acto Motriz

La capacidad de coordinación es el conjunto de capacidades que permiten llevar los valores reales, lo más cerca posible de los valores nominales.

La coordinación permite la ejecución más ajustada posible al modelo (programa) motriz juzgado, gracias a las precisiones de la información recibida de los analizadores, las que dependen del nivel de entrenamiento y de la integridad de los mismos.



En relación a los analizadores, podemos decir que se denominan así a aquellos órganos de nuestro cuerpo encargados de la recepción, decodificación y una primera reelaboración de la información.

El proceso de coordinación se desarrolla en el ámbito de las acciones automatizadas, es decir, sin control de la conciencia.

Esta vuelve a intervenir sólo en caso de fuertes modificaciones de la secuencia programada.

La Capacidad de Orientación Témporo-espacial

Permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil. El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio eje principal.

Los métodos para desarrollarla son la observación de otros ejecutantes en movimiento y parados;

- Los cambios de posición en el espacio, sobre distancias prefijadas;
- La utilización de espacios diferentes al estándar (terreno reducido, cancha más grande, etc.);
- El uso de un número diferente de adversarios, implementos de juego de dimensiones distintas;
- La observación y el conocimiento del espacio que ocupan, del movimiento que deben hacer los otros (roles);
- El empleo de posiciones, condiciones y movimientos inusitados (verticales, ruedas, vuelcos).
- La posibilidad de auto-observación simultánea o diferida (espejos, videotape);
- La inserción progresiva al objeto principal del ejercicio de ulteriores elementos estables o inestables en el campo visual del ejecutante.

Los ejemplos que podrían aplicarse al desarrollo de esta capacidad, podrían ser:

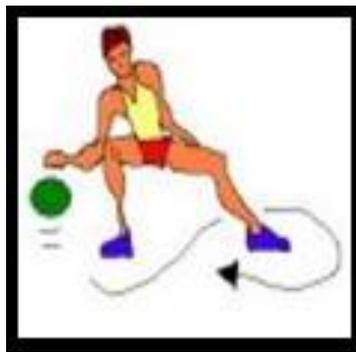
- Desplazarse a distintos ritmos, en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo.
- Saltar aumentando las distancias y la profundidad.
- Correr por espacios no comunes.
- Lanzar la pelota hacia adelante y, antes del segundo pique, tomarla luego de un giro completo.

- Utilización de espacios no comunes para movimientos cotidianos: arenero, escalinatas, cama elástica (si se tuviera acceso).

La Capacidad de Diferenciación

Es la capacidad de lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cualquier parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total.

Permite ejecutar en forma finamente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales o espaciales del movimiento sobre la base de percepciones detalladas del tiempo, el espacio y la fuerza.



Es determinante en la dosificación de los impulsos contra el piso, o la fuerza en los golpes, en el perfeccionamiento del gesto técnico y en las figuras de los deportes con componentes estéticos.

La capacidad de diferenciación también comprende a la destreza como capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos; y a la capacidad de distensión muscular (relajación) que conduce a una regulación conciente del tono muscular.

Los métodos para su desarrollo son todos los ejercicios en los cuales hay un gradual aumento de la precisión o impulso;

- los saltos de alturas y distancias variadas;

- tiros al blanco a distancias crecientes y decrecientes, desde posiciones diversas;
- la auto-evaluación sobre las condiciones y posiciones de los propios segmentos corporales en forma estática y dinámica, a través de puntos de referencia en la ejecución del gesto, con una creciente profundización de la capacidad de auto-evaluación.

Tipos de coordinación

- **Coordinación Global:** Primera fase del proceso de aprendizaje motor, donde se forman las estructuras básicas de un movimiento. Donde la fuerza, ritmo, fluidez y volumen de este son incorrectos e inadecuados.
- **Coordinación Fina:** Segunda fase del proceso del aprendizaje motor donde la fuerza, fluidez, y volumen son precisos y armónicos.
- **Coordinación estática:** Es el equilibrio entre la acción de los grupos musculares antagonistas, la cual se establece en función del tono y permite la conservación voluntaria de las actitudes.
- **Coordinación Dinámica:** Es la puesta en acción simultánea de grupos musculares diferentes en vista a la ejecución de movimientos voluntarios más o menos complejos.
- **Coordinación Dinámica específica:** Ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.
- **Coordinación Dinámica general:** Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.
- **Coordinación Viso-motriz:** Tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual y que se adecua positivamente a él. (Coordinación óculo manual y Coordinación óculo pie)
- **Coordinación Dinámico Manual:** Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión, sobre la base de una impresión visual

Capacidades coordinativas complejas

Agilidad

Esta 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 abordadas anteriormente.

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



Aprendizaje motor

Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad , por lo que él debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de realizar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes movimientos que requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso.

Interrelación de las capacidades motrices

En la práctica no existe un ejercicio puro que solamente se ejecute con una sola capacidad.

Las capacidades que hemos tratado y donde se expresa la interrelación entre ellas son componentes de la forma física de un individuo y si el profesor o entrenador conoce su interrelación podrá programar y planificar las cargas físicas más eficientemente.

Fútbol

El fútbol o futbol¹ (del inglés británico *football*), también conocido como balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de once jugadores cada uno y algunos árbitros que se ocupan de que las normas se cumplan correctamente.

Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues lo practican unos 270 millones de personas.

El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas, llamadas oficialmente *reglas de juego*.

Este deporte se practica con una pelota esférica (de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 70 cm y no inferior a 68 cm, y un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido), donde dos equipos de once jugadores cada uno (diez jugadores "de campo" y un arquero) compiten por encajar la misma en la portería rival, marcando así un gol.

El equipo que más goles haya marcado al final del partido es el ganador; si ambos equipos no marcan, o marcan la misma cantidad de goles, entonces se declara un empate. Puede haber excepciones a esta regla; véase Duración y resultado más abajo.

Iniciación deportiva del fútbol

El juego del fútbol es la cooperación-oposición, de contacto y del balón que se enfrentan dos equipos con 11 jugadores cada uno, distribuidos en un terreno amplio que luchan por tener el balón, y poder introducir el balón en la portería del adversario el cual es una anotación llamado gol.

El balón es golpeado para controlar y desplazarlo preferentemente con el pie, y a excepción del portero no puede ser tocado con las manos. Se puede identificar dos momentos claros del juego el ataque y la defensa.

Es un deporte en el que el control y manejo del balón es crucial para el éxito de este deporte, en la disputa por lograrlo es normal que se tenga contacto todo dentro de las reglas del juego, del mismo modo el logro del objetivo del juego se basa en los aspectos tácticos que está al servicio de la solución de las acciones del juego.

La táctica es el primer problema que se tiene en su práctica es decir, saber qué hacer en el problema que se presenta y posteriormente como hacer utilizando la acción motora más adecuada.

Página oficial de la FIFA (ed.). «Éxito de audiencia de la Copa Mundial de la FIFA». Consultado el 12 de enero de 2013. Página oficial de la FIFA (ed.). «Marketing Concept».

Adaptación física

Tendiente a desarrollar las cualidades motrices básicas.

La preparación física general o el acondicionamiento físico general están dirigidos principalmente al desarrollo de la capacidad física del trabajo, mediante el propio desarrollo de las cualidades motrices o capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad-elasticidad) y de las capacidades coordinativas.

Existen formas y procedimientos variados que permiten desarrollar estas capacidades, desde las formas más simples y convencionales hasta las más complejas y especializadas. Una manera muy útil de lograr una preparación o acondicionamiento físico adecuado, es a través de la gimnasia básica o gimnasia general, utilizar procedimientos y métodos sencillos que no requieren de implementos o aparatos complejos, si no de aquellos que se encuentran al alcance del docente y los alumnos.

Los implementos pueden ser muy variados y sencillos, desde piedras, maderos, pelotas medicinales, aros, cajones sucios, cuerdas, balones y hasta el propio compañero o pareja.

f. METODOLOGÍA

La presente investigación es de tipo demostrativa ya que busca demostrar el desarrollo de las capacidades físicas en el fútbol este es un estudio de carácter descriptivo que se genera a través de cómo desarrollar las capacidades físicas en los niños de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja hacia la práctica del fútbol.

Método científico

Este método se lo utilizara porque la investigación parte de la observación de la realidad. Este método permitirá realizar la presente investigación; sus teorías y procesos son precisamente lo que se ha de seguir desde la iniciación de la investigación hasta el reporte final las fases que se tomara en cuenta será las siguientes:

Selección del problema, considerando los que tienen relación directa con el problema a investigar.

Recolección de información sobre el problema mediante la encuesta y observación.

Estructuración de un supuesto teórico, a una formulación estadística, estas son las hipótesis.

Verificación de las hipótesis a través de la investigación de campo.

Generalizar los resultados, los que puedan convertirse en una teoría o reforzar los conocimientos preexistentes.

Método Inductivo

Este método se lo utilizará para la elaboración del marco teórico, es decir para obtener y seleccionar la información de las dos categorías principales de la investigación; también para analizar y sintetizar la información obtenida luego de la aplicación de los instrumentos en la fase de investigación de campo.

Método Deductivo

Este método se lo utilizará a través de un proceso sintético –analítico, que parte de aspectos generales utilizando el razonamiento lógico, para llegar a conclusiones particulares que tienen relación con el problema a investigarse.

Método Hipotético

Se lo utilizará en razón de que la investigación parte de la formulación de la hipótesis la misma que luego del proceso de verificación permitirá generalizar los resultados hacia toda la población de influencia investigada.

Población y Muestra.

- **Población**

La población seleccionado, son 30 niños Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja y un entrenador.

- **Muestra**

No se utilizara muestra alguna, ya que se trabajara con todo el conjunto de estudio, los mismos que son un entrenador y 30 niños que pertenecen a la categoría sub 10 y sub 12 de la Liga Deportiva Universitaria.

Instrumentos de la Investigación

La Recolección de información partirá desde el campo documental, mediante consulta bibliográfica, y elaboración de resumen y análisis al marco jurídico. La información específica y de muy poca muestra como en el caso de las autoridades se desarrollará mediante la entrevista.

- **Recolección de Información.**

Se hará mediante observación y registro de indicadores, fotografías, entrevistas y encuestas tanto a padres de familia, entrenadores, y dirigentes.

- **Tratamiento y Análisis Estadístico de los Datos.**

En esta investigación que se propone se recurrirá a la aplicación de la estadística descriptiva través de la presentación de barras pasteles y cuadros de porcentajes relacionados con el tema en lo que tiene que ver con los cuadros estadísticos necesarios tendrán su interpretación y comentario específico.

Las respuestas de las encuestas serán tabuladas, analizadas y presentadas en forma gráfica a través de cuadros y porcentajes a más de los resultados de las matrices de las frecuencias observadas y esperadas.

HIPÓTESIS

GENERAL

- El desarrollo de las capacidades físicas incide positivamente en los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.

ESPECIFICA

- La falta de un entrenador no contribuye significativamente al desarrollo de las capacidades físicas en los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja
- La falta de desarrollo de las capacidades físicas en los entrenamientos de niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja no ayudan a tener un mejor rendimiento en los entrenamientos.

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS HUMANOS

Para la presente investigación utilizaremos los siguientes recursos:

- ❖ Directivos, docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.
- ❖ Asesor de proyecto
- ❖ Entrenador y niños de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.

RECURSOS ECONÓMICOS

- ❖ Material de escritorio y computadoras
- ❖ Movilización y transporte
- ❖ Impresiones, anillados y empastado

EQUIPOS Y MATERIALES

- ❖ Útiles de oficina
- ❖ Libros en relación al tema de investigación
- ❖ Computadora
- ❖ Textos digitales y físicos
- ❖ Cámara de fotos
- ❖ Flash memory

PRESUPUESTO

ORIGINAL	RUBROS	COSTOS
	ELABORACIÓN DEL PROYECTO	150.00
	MATERIAL DE ESCRITORIO	150.00
	MATERIAL DE APOYO	100.00
	IMPRESIONES	100.00
	MATERIAL BIBLIOGRÁFICO	70.00
	EMPASTADOS	50.00
	TRANSPORTE	130.00
	IMPREVISTOS	250.00
	TOTAL	1000.00

FINANCIAMIENTO. Los costos de la investigación serán asumidos por la investigadora

i. BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Anselmo, Horacio, "Fuerza y Potencia" Bs. Aires. 2004
- ❖ Lago Peñas, Carlos, y otros "Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos" <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 6 - N° 30
- ❖ Página oficial de la FIFA (ed.). «Éxito de audiencia de la Copa Mundial de la FIFA». Consultado el 12 de enero de 2013. Página oficial de la FIFA (ed.). «Marketing Concept».
- ❖ Documentos de Estudio de la carrera de Cultura Física UNL.
- ❖ González, G.; Oyarzo, C.; Fischer, M.; De la Fuente, M.J.; Díaz, V. & Berral, F.J. (2011). Entrenamiento específico del balance postural en jugadores juveniles de fútbol. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 10 (41), 95-114.

WEB GRAFÍA

- ❖ <http://www.granfutbol.com/>
- ❖ <http://cdeporte.rediris.es/revista/inpress/artcapacidades557.pdf>
- ❖ <http://www.futbol-tactico.com/es/futbol/6/la-preparacion-fisica-del-futbol/analisis-del-desarrollo-de-las-capacidades-fisicas.html>
- ❖ <http://www.altorendimiento.com/es/congresos/futbol/200-las-acciones-tecnico-tacticas-del-portero-de-futbol>

ANEXO 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMÁTICA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	RESULTADOS ESPERADOS
<p>“EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD</p>	<p>“COMO INCIDE EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Diseñar una propuesta didáctica alternativa, para el desarrollo de las capacidades físicas para los niños de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.</p> <p>Objetivos Específicos.- Conocer los fundamentos de las capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad).</p>	<p>Hipótesis General: El desarrollo de las capacidades físicas incide positivamente en los niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.</p> <p>Hipótesis Específicas: La falta de un entrenador no contribuye significativamente al desarrollo de las capacidades físicas en los</p>	<p>-Obtener un diagnóstico acerca de el desarrollo de las capacidades físicas en la categoría sub 10-sub 12 de los niños que conforman la escuela de fútbol de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja”</p>

<p>DE LOJA”</p>		<p>Perfeccionar o mejorar habilidades técnicas y específicas del fútbol a través de las capacidades físicas.</p>	<p>niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja</p> <p>La falta de desarrollo de las capacidades físicas repercute en los entrenamientos de niños que conforman la escuela de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja no ayudan a tener un mejor rendimiento en los entrenamientos.</p>	
------------------------	--	--	--	--

ANEXO 3

ENCUESTA PARA LOS NIÑOS SUB 10 Y SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA CARRERA DE CULTURA FISICA



ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS SUB 10 Y SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas formuladas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado **“EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”**

OBJETIVO: conocer y analizar sobre el desarrollo de las capacidades físicas en la categoría sub 10 y sub 12 de los niños que conforman la escuela de fútbol de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.

CUESTIONARIO

1. Tienes conocimiento acerca de las capacidades físicas?

SI ()

NO ()

2. ¿La falta de un entrenador incide positiva o negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas?

POSITIVAMENTE ()
NEGATIVAMENTE ()

3. ¿Los beneficios del entrenamiento del fútbol son?

Importantes ()

Poco importantes ()

Nada importantes ()

Porque.....
.....

4. ¿Tu entrenador ayuda a desarrollar tus capacidades físicas en los entrenamientos?

SI ()

NO ()

5. ¿Cómo consideras el desarrollo de capacidades físicas en el fútbol?

Importantes ()

Poco importantes ()

Nada importantes ()

Porque.....
.....

6. ¿La falta de desarrollo físico repercute en tus entrenamientos?

SI ()

NO ()

Porque.....
.....

7. ¿Durante el entrenamiento crees tú que desarrollas las capacidades físicas?

SI ()

NO ()

Porque.....

.....

8. ¿Qué capacidades físicas crees tú importante desarrollar en tus entrenamientos

CONDICIONALES ()

COORDINATIVAS ()

OTRAS ()

Porque.....

.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO 4

ENCUESTA PARA ENTRENADORES DE LA CATEGORÍA SUB 10 Y SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA CARRERA DE CULTURA FISICA



ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE LA CATEGORÍA SUB 10 Y SUB 12 DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas formuladas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado **“EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LA CATEGORÍA SUB 10- SUB 12 DE LOS NIÑOS QUE CONFORMAN LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE LA CIUDAD DE LOJA”**

OBJETIVO: conocer y analizar sobre el desarrollo de las capacidades físicas en la categoría sub 10 y sub 12 de los niños que conforman la escuela de fútbol de la Liga Deportiva Universitaria de la Ciudad de Loja.

CUESTIONARIO

1. Como considera usted las capacidades físicas?

Importantes ()

Poco importantes ()

Nada importantes ()

Porque.....
.....

2. ¿considera usted que la falta de un entrenador incide positiva o negativamente en el desarrollo de las capacidades físicas?

POSITIVAMENTE ()
NEGATIVAMENTE ()

3. ¿Los beneficios del entrenamiento del fútbol son?

Importantes ()
Poco importantes ()
Nada importantes ()

Porque.....
.....

4. ¿Ayuda a los niños desarrollar sus capacidades físicas en los entrenamientos?

SI () NO ()

Porque.....
.....

5. ¿Cómo considera el desarrollo de capacidades físicas en el fútbol?

Importantes ()
Poco importantes ()
Nada importantes ()

Porque.....
.....

6. ¿considera usted que la falta de desarrollo físico repercute en tus entrenamientos?

SI ()

NO ()

Porque.....
.....

7. ¿Durante el entrenamiento considera que los niños desarrollan las capacidades físicas?

SI ()

NO ()

Porque.....
.....

8. ¿Qué capacidades físicas considera importante desarrollar en tus entrenamientos

CONDICIONALES ()

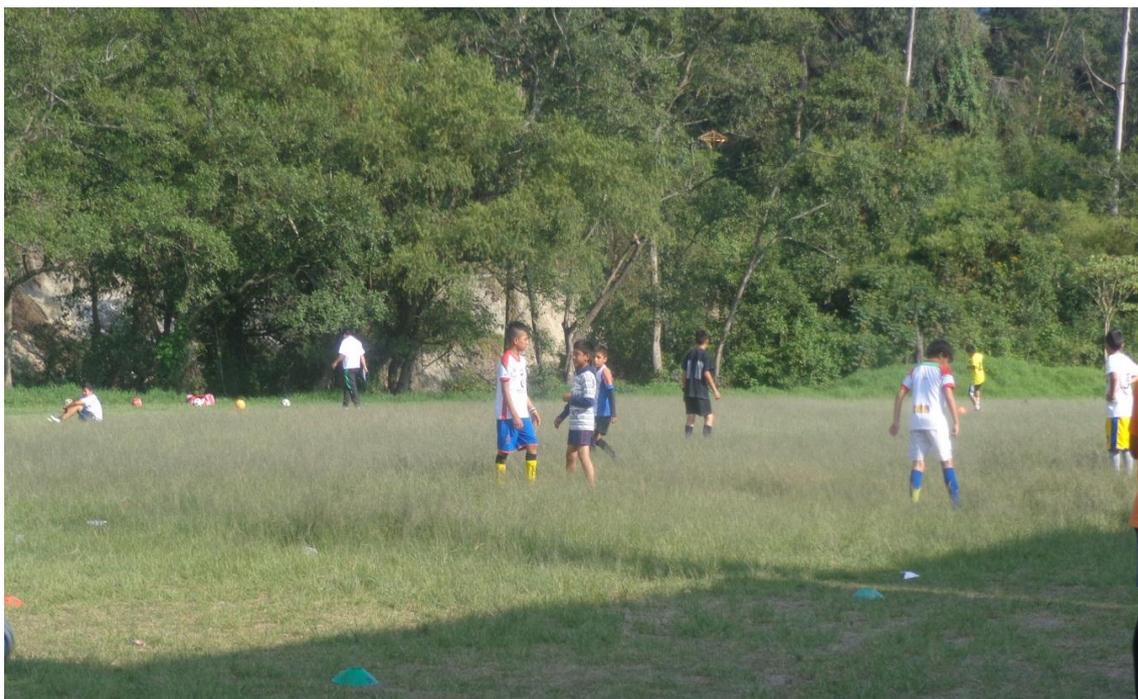
COORDINATIVAS ()

OTRAS ()

Porque.....
.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

ANEXO 5 EVIDENCIAS









ÍNDICE

Portada.....	i
Certificación.....	ii
Autoría.....	iii
Carta de autorización.....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Matriz de ámbito geográfico.....	vii
Mapa geográfico y croquis.....	viii
Esquema de tesis.....	ix
a. Título.....	1
b. Resumen.....	2
c. Introducción.....	4
d. Revisión de literatura.....	8
e. Materiales y métodos.....	37
f. Resultados	39
g. Discusión.....	56
h. Conclusiones.....	62
i. Recomendaciones.....	63
Propuesta alternativa.....	64
j. Bibliografía.....	69
k. Anexos.....	70
Proyecto aprobado.....	70
a. Tema.....	71

b. Problemática.....	72
c. Justificación.....	74
d. Objetivos.....	75
e. Marco teórico.....	78
f. Metodología.....	100
f. Cronograma.....	103
g. Presupuesto y financiamiento.....	104
h. Bibliografía.....	106
Índice.....	119