



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

INCIDENCIA DE LOS FACTORES EXTERNOS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA OBRAPIA, TIKI TAKA, EL NACIONAL EN LAS CATEGORIAS SUB. 10-12 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019

Tesis de grado, previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR

JUAN FRANCISCO JIMÉNEZ JIMÉNEZ

DIRECTOR

LIC. EDWIN GEOVANNY OCHOA GRANDA MG.

LOJA – ECUADOR

2020

CERTIFICACIÓN

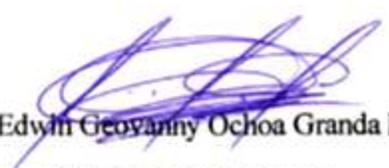
Lic. Edwin Geovanny Ochoa Granda Mg.

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo, la tesis titulada: **INCIDENCIA DE LOS FACTORES EXTERNOS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA OBRAPÍA, TIKI TAKA, EL NACIONAL EN LAS CATEGORIAS SUB. 10-12 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019**, de la autoría de **JUAN FRANCISCO JIMÉNEZ JIMÉNEZ**. Previa la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física y Deportes, el egresado ha cumplido con todos los requisitos de acuerdo a lo establecido el informe de investigación tanto en su fondo y forma de acuerdo a las normas de graduación vigentes en nuestra universidad. Por lo que se sugiere continúe con el trámite legal, consecuentemente autorizo la presentación y sustentación de la misma.

Loja. 27 de enero del 2020


Lic. Edwin Geovanny Ochoa Granda Mg.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Juan Francisco Jiménez Jiménez**, declaro ser el autor del siguiente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes 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: Juan Francisco Jiménez Jiménez

Firma. _____



Cedula: 1104283575

Fecha: Loja, 10 de febrero de 2020

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo **Juan Francisco Jiménez Jiménez**, declaro ser el autor de la tesis titulada: **INCIDENCIA DE LOS FACTORES EXTERNOS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA OBRAPÍA, TIKI TAKA, EL NACIONAL EN LAS CATEGORIAS SUB. 10-12 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019**, como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención: Cultura Física y Deportes, 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 del 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 10 días del mes de febrero del dos mil veinte, firma el autor.

Firma: 

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez

Cedula: 1104283575

Dirección: Loja, Cda. Vista real Francisco Arias, calles Francisco Arias y Clotario Paz

Correo Electrónico: juanfjimenezjimenez@gmail.com

Teléfono: 2060234

Celular: 0982966397

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Lic. Edwin Geovanny Ochoa Granda Mg.

Tribunal de grado

Presidente: Mgs. José Picoita Quezada

Primer Vocal: Dr. Giraldo Viera Avinaz

Segundo Vocal: Mgs. Luis Valverde Jumbo

AGRADECIMIENTO

Es de mi interés expresar un grato y sincero reconocimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, así como a las Autoridades y Docentes que integran la Carrera de Cultura Física y Deportes, muy especialmente a mi director de tesis Lic. Edwin Geovanny Ochoa Granda Mg. Pues su valioso esfuerzo y dedicación, sumados a sus conocimientos, experiencia, su paciencia y motivación constante han contribuido muy significativamente a que pueda terminar mi estudio con éxito.

Un efusivo agradecimiento a quienes han sido los pilares esenciales en mi proceso de enseñanza aprendizaje, el personal docente de la Carrera de Cultura Física y Deportes, pues han sido quienes me han orientado hacia una formación profesional y muy valiosa para mi persona.

Con la culminación de mi tesis, dirijo un preciado agradecimiento a las escuelas de formación futbolística El Nacional, Tiki Taka y Escuela de Obrapía que fueron en su conjunto el preciado escenario que hizo posible culminar satisfactoriamente mi trabajo.

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mis padres quienes han sido siempre mi mayor apoyo moral en la vida, guiándome a conseguir mis metas y anhelos, pues gracias a su esfuerzo he podido culminar con mis estudios de tercer nivel, esfuerzo que ha sido tan importante para mi propia superación personal, ya que es enorme la satisfacción que siento al ver la alegría de mis padres y sientan orgullo.

De la misma manera quiero agradecerle a mi hermano, ya que han surgido momentos difíciles en los cuales nos hemos tenido que distanciar, el hecho de pensar en volverlo a ver y saber que este bien me motivo a no desencaminarme, pero está en nosotros mismos plantearnos metas, luchar por ellas aceptar que vendrán momentos mejores, y debemos luchar por esos momentos.

Dedico también a mi director de tesis quien, con sus orientaciones, paciencia me compartió sus conocimientos para seguir adelante.

A los niños de las escuelas de formación futbolística El Nacional, Tiki Taka y Escuela de Obrapía, que han sido mis colaboradores principales para que mi tesis culmine de manera exitosa.

MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO		
									CUMUNIDAD		
Tesis	Juan Francisco Jiménez Jiménez “incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019”.	UNL	2020	ECUADOR	ZONAL 7	LOJA	LOJA	SUCRE	OBRAPÍA	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes.
								ELSAGRARIO	24 DE MAYO		
								SAN SEBASTIAN	LA PRADERA		

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA



Fuente: http://www.google.com/search.q=mapa_de_la_provincia_de_loja

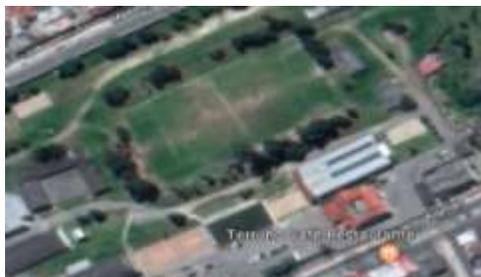
CROQUIS DE LA DE LA INVESTIGACIÓN

ESCUELA DE OBRAPÍA

ESCUELA TIKI TAKA



ESCUELA EL NACIONAL



Fuente: tomado Gifex, 2011

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS

- a. TÍTULO
- b. RESUMEN
ABSTRACT
- c. INTRODUCCIÓN
- d. REVISIÓN DE LITERATURA
- e. MATERIALES Y MÉTODOS
- f. RESULTADOS
- g. DISCUSIÓN
- h. CONCLUSIONES
- i. RECOMENDACIONES
PROPUESTA ALTERNATIVA
- j. BIBLIOGRAFÍA
- k. ANEXOS
PROYECTO APROBADO
OTROS ANEXOS
INDICE

a. TÍTULO

**INCIDENCIA DE LOS FACTORES EXTERNOS EN LA ENSEÑANZA DE LA
TÉCNICA DEL FÚTBOL EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA
OBRAPÍA, TIKI TAKA, EL NACIONAL EN LAS CATEGORIAS SUB. 10-12 DE
LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019**

b. RESUMEN

La presente investigación titulada; LA INCIDENCIA DE LOS FACTORES EXTERNOS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA OBRAPÍA, TIKI TAKA, EL NACIONAL EN LAS CATEGORIAS SUB. 10-12 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019. Siendo el problema fundamental determinar cuál es la incidencia de los factores en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019 siendo el objetivo principal determinar cómo inciden los factores en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja. Enfocándose científicamente en tres variables que vienen siendo los fundamentos técnicos del fútbol, el proceso de enseñanza aprendizaje del fútbol y los factores que inciden en dicho proceso. El enfoque de la investigación es mixto, el tipo de investigación es exploratorio, descriptivo y el diseño de la misma es cuasi experimental, durante el proceso se aplicaron los métodos empíricos, analítico sintético y científico, técnicas como la encuesta, ficha de observación e instrumentos como el cuestionario, test inicial y test final. Con la ayuda de los elementos investigativos mencionados en el marco de la observación anterior se pudo llegar a la siguiente conclusión rectora: trabajar de una manera programada cada uno de los fundamentos técnicos del fútbol permitió determinar el nivel de incidencia de los factores dentro de este proceso de enseñanza aprendizaje. Los resultados fueron que el mayor porcentaje de los niños de las diferentes escuelas adquirieron un mayor perfeccionamiento en lo que respecta al aprendizaje de los fundamentos técnicos, con una mejora notoria entre las diferentes escuelas y la aplicación de los factores aplicados. Por tanto, es

recomendable atribuir una mayor importancia a los factores: la cancha, el balón y el calzado en la enseñanza del fútbol para obtener mejores resultados y hasta prevenir posibles lesiones.

ABSTRACT

The present investigation entitled; THE INCIDENCE OF EXTERNAL FACTORS IN THE TEACHING OF FOOTBALL TECHNIQUE IN THE OBRAPÍA SPORTS INITIATION SCHOOLS, TIKI TAKA, THE NATIONAL IN THE SUB CATEGORIES. 10-12 OF THE CITIES OF LOJA, PERIOD 2018-2019. Being the fundamental problem to determine what is the incidence of the external factors in the teaching of the technique of soccer in the schools of sports initiation Obrapía, Tiki Taka, the National in the sub categories. 10-12 of the cities of Loja, 2018-2019 period, the main objective being to determine how external factors affect the teaching of football technique in the schools of sports initiation Obrapía, Tiki Taka, the National in the sub categories. 10-12 of the cities of Loja. Focusing scientifically on three variables that have been the technical foundations of football, the teaching-learning process of soccer and the external factors that influence this process. The research approach is mixed, the type of research is exploratory, descriptive and the design of the research is quasi-experimental, during the process empirical, synthetic and scientific analytical methods, techniques such as the survey, observation sheet and instruments were applied. as he questionnaire, initial test and final test. With the help of the investigative elements mentioned in the framework of the previous observation, the following guiding conclusion could be reached: working in a programmed manner each of the technical foundations of football allowed to determine the level of incidence of external factors within this teaching learning process. The results were that the highest percentage of children in the different schools acquired greater improvement in terms of learning the technical fundamentals, with a marked improvement among the different schools and the application of the external factors applied. a greater, therefore, it is advisable to attach greater importance to external factors: the court, the ball and footwear in the teaching of football to obtain better results and even prevent possible injuries.

c. INTRODUCCIÓN

“Los fundamentos del fútbol son movimientos o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición” (Rivas, 2013, pág. 23) . Cada uno de estos fundamentos cuenta con una ejecución y características determinadas según la situación de juego, entre estos podemos enumerar los siguientes: Control de balón, conducción de balón, pase con el pie, remate, regate o finta, recepción y cabeceo.

“El aprendizaje es la acción adquirir conocimientos, no solo de tipo informativo sino también formativo y a la enseñanza como la construcción de conocimientos de tipo informativo y formativo a los alumnos” (Doménech, 2012, pág. 1). Para la enseñanza de los mismo se debe considerar que cada jugador es diferente, no capta la información igual, para lo cual el entrenador debe tener en cuenta la edad y emplear estrategias que permitan retener acciones canalizándolas.

La aplicación de cada método de enseñanza del fútbol debe ir encaminado y tener coherencia con el objetivo que se intenta lograr, así como también los recursos con los que se cuenta. En fútbol se puede considerar los siguientes métodos de enseñanza:

Método analítico: este método no tiene en cuenta algunos elementos que intervienen en la competición, sino que son situaciones o acciones más aisladas, en las que se puede incidir de manera notable en objetivos concretos.

Método global: presenta situaciones de juego más generalizadas en las que intervienen todos los elementos, se trabaja aspectos técnicos, tácticos físicos e incluso psicológicos, pero presenta un nivel inferior de concreción sobre todo en el aspecto técnico.

Estos métodos contribuirán a generar estrategias que motiven a una notable efectividad en la forma de actuar en el juego, entre estas estrategias tenemos:

El entrenador debe poseer determinados conocimientos básicos como los siguientes: conocimiento del niño, capacidades pedagógicas de enseñanza y organización, conocimientos básicos del fútbol.

Los factores se refieren a las características del medio y la incidencia de estos dentro del proceso de formación deportiva de un jugador, Estos factores pueden determinar una buena acogida de las destrezas y habilidades, así como también las deficiencias e incluso el peligro a sufrir lesiones.

Se considera de mayor importancia a tres factores que inciden en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol como son:

- La cancha: este factor ha sufrido muchos cambios pues primeramente solo había canchas de césped o de tierra, pero en la actualidad se ha implementado las de césped artificial. Cada uno de estas con determinadas características.
- El balón: este factor goza de gran importancia pues existe una preferencia de balón según la etapa de formación deportiva en la que se encuentre el deportista. Un balón número 4 en vez de un número 5 en iniciación deportiva evita daños en la capsula articular del tobillo, las rodillas y evita traumatismos por impacto en el resto del cuerpo todavía frágil del niño (por ejemplo, un tiro libre en barrera). Además, un balón adecuado permite un mejor manejo y asertividad en las jugadas y gestos técnicos como el pase, regate, finta remate y el saque de banda.

- El calzado: Una de las principales diferencias que existe entre deportes, y que motiva la modificación en el diseño del calzado deportivo. Como por ejemplo en el fútbol, en el que la utilización de tacos de aluminio o goma dependerá de la dureza del terreno de juego y de la humedad del césped. También existen deportes en el exterior que se desarrollan sobre superficies sintéticas y que requieren de zapatillas diseñadas exclusivamente para esas superficies. Las zapatillas de fútbol pueden ser consideradas el calzado deportivo más específico que se ha diseñado para el deportista, las mismas que han evolucionado para proteger al pie y a la vez mejorar el control del balón.

La investigación fue realizada en el cantón Loja, parroquias sucre barrio Obrapía con la escuela de Iniciación deportiva Obrapía, la parroquia el Sagrario barrio 24 de mayo con la escuela Tiki Taka, la parroquia San Sebastián barrio La Pradera con la escuela El Nacional, con la muestra determinada que conste de 30 deportistas. La cancha y el balón y el calzado son factores que no se vienen considerando para la enseñanza – aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka y El Nacional, por lo tanto, apporto con esta investigación que se refiere a plantear una propuesta a cerca de la importancia que tiene considerar los factores: la cancha , el balón y el calzado , que encamino a optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol , de las escuelas de iniciación deportiva Obrapía , Tiki Taka y El Nacional periodo 2018-2019.

La presente investigación titulada LA INCIDENCIA DE LOS FACTORES EXTERNOS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA OBRAPÍA, TIKI TAKA, EL NACIONAL EN LAS CATEGORIAS SUB. 10-12 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019

El problema de la presente investigación se estableció, ¿Cuál es la incidencia de los factores en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub? 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019.

Los objetivos planteados fueron, el objetivo general es: Investigar referentes bibliográficos que contribuyan a determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

Los objetivos específicos fueron diagnosticar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja. Elaborar una propuesta para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja. Aplicar la propuesta para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja. Evaluar la propuesta para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

El enfoque de la investigación es mixto, Cuantitativo porque se recopiló información numérica y estadística; y cualitativo porque estos resultados estadísticos fueron sometidos a análisis e interpretación. El tipo de investigación es exploratorio pues investiga problemas poco estudiados y preparan el terreno para nuevos estudios, descriptivo por definir variables y el diseño de la misma es cuasi experimental por implicar grupos intactos. Los métodos utilizados para el desarrollo de la

investigación fueron: método empírico, el cual, permitió llegar a los hechos concretos para descubrir la verdad. El método analítico – sintético, empleado para desglosar la información y descomponerla en sus partes, contribuyendo a la formulación del problema donde se explica las causas, con sus efectos y consecuencias, además nos ayudó para demostrar el tamaño exacto de la población y sacar conclusiones valideras y recomendaciones útiles. El método científico contribuyo a la realización del presente trabajo de investigación como un procedimiento ordenado y sistemático a utilizar para conseguir los objetivos propuestos. Las técnicas aplicadas fueron la encuesta para reunir datos o para detectar la opinión de la muestra con que se trabajó, e instrumentos como el test inicial y test final para conocer el rango de dominio y desenvolvimiento de la muestra según los parámetros establecidos.

La revisión de la literatura se mostró estructurada en tres categorías, la primera categoría el fútbol, concepto y sus fundamentos técnicos, la segunda el proceso de enseñanza aprendizaje, con la explicación de diferentes métodos de enseñanza y tercero los factores, haciendo énfasis en el factor del calzado, el balón y la cancha.

Los resultados obtenidos fueron la existencia de un mejoramiento de la técnica individual del fútbol en las diferentes variables evaluadas, debido a la influencia del entrenamiento con los diferentes tipos de calzado, cancha y balón.

En cuanto a la técnica individual con balón se apreció una mejoría con el balón número 4 en lo concerniente a los fundamentos técnicos de conducción y gambeta, control y recepción, cabeceo, remate y pase de balón (apreciar en mis propios test); por tal razón, se puede determinar que el balón numero 4 propicia un mejor aprendizaje en el desenvolvimiento de los fundamentos técnicos del fútbol en deportistas de las categorías sub 10-12 evaluados de las escuelas de iniciación

deportiva Obrapia, Tiki Taka y El Nacional. Dentro de los rangos establecidos entre la técnica individual y los tipos de balón de fútbol fueron en técnica: “deficiente”, “bien” y “muy bien” de acuerdo al desempeño de los niños evaluados, de los cuales el rango que mayor número de deportistas estuvieron fueron los de “bien”, en los fundamentos técnicos de conducción y gambeta, control y recepción, cabeceo, remate y pase de balón.

En lo que concierne a la incidencia del tipo de cancha en la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol se apreció una mejoría notable en la cancha de césped tierra, con resultados próximos la cancha de césped artificial y por último la cancha de césped natural. De acuerdo al desempeño de los niños evaluados, de los cuales el rango que mayor número de deportistas correspondió a “bien”, en los fundamentos técnicos de conducción y gambeta, control y recepción, cabeceo, remate y pase de balón.

Los resultados obtenidos en cuanto al factor del calzado se puede ver un mejor acoplamiento de los fundamentos técnicos con el tipo de calzado lonas. El rango que mayor número de deportistas estuvieron fueron los de “bien”, en los fundamentos técnicos de conducción y gambeta, control y recepción, cabeceo, remate y pase de balón.

En la discusión se examinó e interpretó la compilación de los datos obtenidos en la presente investigación en una tabla para analizar, primeramente los indicadores en situación negativos, según los criterios establecidos para cumplir el primer objetivo de diagnóstico, y en segundo lugar, el análisis de los indicadores en situación positiva basado en función del resto de objetivos en que se elaboró los programas de entrenamiento, que les permitió el dominio de la técnica de los fundamentos técnicos del fútbol, además de una base sobre la incidencia de determinados factores en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Llegamos en conclusión que, mediante la elaboración de un programa determinado para alcanzar una mejora notable del dominio de los fundamentos técnicos del fútbol, con la aplicación de determinados factores; la cancha, el balón y el calzado específicamente, se puede llegar a conocer el rango de incidencia de estos factores dentro del proceso de enseñanza aprendizaje en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019: entonces es recomendable tomar en cuenta la importancia del entorno en la que se preparan futbolísticamente los niños y continuar con programas de entrenamiento tomando en cuenta otros factores que también puedan afectar, beneficiar o agilizar su preparación.

d. REVISIÓN DE LITERARIA

Fútbol

El fútbol es de los deportes más populares que existe. Esto se debe a la pasión, emoción y la fidelidad a un equipo que crea en sus fanáticos. El fútbol es un juego de conjunto en el cual se enfrentan dos equipos, en el cual cada equipo en una sola batalla lucha por conseguir la victoria y unidos a esta batalla se encuentran los aficionados, los cuales mediante gritos de euforia motivan a los jugadores. “El fútbol es un fenómeno global desde antes que la globalización exista” (Carrión, Quema de tiempo y área chica, 2006, pág. 9).

El deporte del fútbol se desarrolla sobre un campo rectangular con un determinado rango de medidas así también se ubican dos porterías. Consiste en un juego colectivo en el cual intervienen dos equipos de 11 jugadores cada uno , para jugar se necesita también de una pelota esférica .En cuanto al objetivo del juego consiste en desplazar una pelota a través del campo de juego empleando todas las partes del cuerpo a excepto los brazos y manos, principalmente con los pies , el balón se debe intentar introducir en la partería del equipo contrario, a esta acción se denomina gol y gana el equipo que consiga introducir mayoría de goles. El tiempo estimado de juego es de 90 minutos los cuales se dividen en dos tiempos de 45 minutos cada uno con un descanso de quince minutos.

El nacimiento del fútbol fue en el año de 1863 en Londres y la primera reglamentación del mismo fue en 1885, un reglamento el cual ha sufrido pocas variaciones. Cabe recalcar una explicación más razonable a cerca del origen del fútbol emitida por parte de Bobby Charlton en la que afirma “Los ingleses no inventaron el fútbol, inventaron sus reglas. Al fútbol se ha jugado desde siempre” (Bueno & Mateo, 2012, pág. 41).

Componentes del Desarrollo Evaluativo

La consecución del desarrollo viene predeterminada por la combinación de los procesos de maduración o adquisición progresiva de nuevas funciones y características, las cuales se inician en el momento de la concepción del individuo y concluye en su adultez, este proceso mide la aparición de diversas funciones nuevas como por ejemplo caminar, saltar, así también de eventos como el hecho de salir un diente o la primera menstruación en la niña. Dentro de los procesos de maduración tenemos también la determinación del inconsciente, el aprendizaje consciente y la experiencia autónoma individual derivada de la observación, de la participación y de la vivencia de sucesos que ocurren en la vida.

“Cabe recalcar que estos procesos se desarrollan de una manera muy diferente en cada niño, es por ello que se hace difícil clasificar de una manera estricta los estadios” (Báez, 2012, pág. 17), existe gran diversidad de estudios que muestran la semejanza en el desarrollo emocional, fisiológico y lo que concierne al comportamiento.

los estadios a considerar en lo referente a la etapa de formación de fútbol son los siguientes:

- Infancia de 6 a 12 años: encierra el crecimiento armónico y regular de la talla, peso, desarrollo muscular principalmente, determinando el control y conciencia de la motricidad específica de cada sexo.

A nivel psíquico se manifiesta un control cognitivo de la conducta y de la acción motriz de modo que se remarca la importancia de juegos en esta edad.

En el plano socio-afectivo el infante demuestra interés por el grupo y el entrenador o educador inicia a ser una figura importante para él.

- Pubertad de 12 a 16 años: concierne a una etapa de un notable desarrollo y transformación hormonal que darán paso al crecimiento acelerado de la talla. Cognitivamente se va forma el pensamiento más formal y operatorio enfocado a la construcción de la propia personalidad provenientes de la influencia de características sexuales e individuales. Dentro de la evolución socio-afectiva el adolescente no encuentra su sitio en la sociedad y busca su reflejo en un ídolo, en un modelo de comportamiento que intenta emular e interiorizar como propio.
- Adolescencia de 16 a 19 años: es una etapa donde busca su propia identidad. Conformando la finalización de la infancia e instaura un equilibrio entre las dos vertientes afectiva y cognitiva. A su vez permite un cierto riesgo de que aparezca un desequilibrio entre lo afectivo-motor y lo cognitivo-motor. (Báez, 2012, pág. 18)

El niño cuenta con capacidades innatas, las cuales debe aprovechar e ir desarrollando paulatinamente, originando de esta manera la actividad motriz personal, inicialmente marcada por las contribuciones genéticas de cada individuo, mostrándose a continuación como aptitudes y capacidades primordiales para el trabajo de cada entrenador.

Sin duda, la conducta motriz integra elementos cognitivos, afectivos y motóricos, y nos muestra al niño al desnudo, tal como es, desplegando sus extraordinarias potencialidades de perfección, las que paulatinamente actualizará a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, en el que el juego, como hemos dicho, actúa como instrumento y fin. (Madrona, Contreras Jordán, & Gómez Barreto, 2008)

Los Fundamentos Técnicos del Fútbol

Los objetivos de la enseñanza del fútbol se centran inicialmente y de forma general en la educación deportiva, la adaptación del fútbol a las características individuales del deportista, servir como un medio de recreación entreteniéndolo al niño a través de este deporte,

El objetivo del entrenamiento del fútbol se orienta a trabajar y dar importancia a todas sus partes, principalmente al calentamiento inicial, la explicación clara y precisa de cada uno de los ejercicios, estiramientos, ejecuciones técnicas y tácticas, los estiramientos finales, etc. Con la utilización de un correcto lenguaje deportivo.

El aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol permite al jugador un buen manejo del balón de manera individual y movimientos estratégicos de forma colectiva que benefician al equipo durante el juego, antes de conocer en qué consisten los fundamentos necesitamos conocer algunas definiciones de técnicas en el fútbol, pues cabe recalcar que ha habido una gran variedad de atribuciones conceptuales a esta temática como por ejemplo algunos autores han descrito a esta técnica como una base primordial para el rendimiento en el fútbol, la cual, debe ser económica y con una movilidad rápida, también es considerada como el modo en el cual se ejecuta los movimientos en el fútbol.

Más dentro de esta controversia se puede considerar como la definición más acertada la siguiente:

Aquellos movimientos o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que dichas acciones se realizan para controlar el balón aún en las situaciones más estresantes de la competición, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario. (Rivas, 2013, pág. 23)

Los fundamentos técnicos abarcan las siguientes categorías:

- Controlar el balón
- Conducir el balón
- Pasar el balón
- Remate
- Regate o finta
- Recepción
- Cabeceo

Controlar el balón

Son movimientos de coordinación y equilibrio al momento que el jugador tiene el balón bajo su dominio. Es la ejecución de malabarismos que se realiza con la intención de controlar el balón el mayor tiempo posible.

Los controles en movimiento y orientados se deben trabajar como una prioridad para que se genere una mayor velocidad en lo que respecta el juego.

Conducir el balón

“La conducción es la técnica que realiza el jugador para el traslado del balón con un amplio dominio y control de él, de acuerdo a las circunstancias del juego” (Verdugo, 2015, pág. 82). Se puede concebir también como la maniobra que realiza el jugador con la finalidad de avanzar con el balón en los pies sobre el campo, mediante una sucesión de toques, siendo un recurso para trasladar el balón al marco contrario con el fin de anotar un gol.

Al realizar esta acción se requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos para dominar el balón al momento de desplazarse, finalmente, conducir el balón con la cabeza levantada permite recabar información y realizar correctamente la jugada que el juego requiera.

Toques del balón o pase con el pie.

Consistente en la acción de dar el balón a un compañero, es el elemento primordial del juego colectivo.

El toque del balón es el arma más útil que posee el jugador de fútbol, esta destreza permite la aplicación de los otros elementos técnicos como el cabeceo, el regate, la conducción, son más restringidas durante el juego y se usan en momentos determinados.
(Rivas, 2013, pág. 24)

Según la FIFA los fundamentos de esta técnica permiten al equipo tener condiciones favorables principalmente en:

- Conservar colectivamente el balón.
- Preparar los ataques.
- Invertir el juego.
- Contraatacar.
- Dar el pase a gol o último pase.

Remate

“Es finalizar las jugadas ofensivas individuales y colectivas con un golpe al balón intencionado en busca de superar al guardameta rival” (Verdugo, 2015, pág. 134) . Este fundamento técnico consiste por tanto en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival con el objetivo de anotar, constituye la culminación lógica de un ataque.

Requiere este fundamento ciertas cualidades técnicas como precisión en cuanto a las trayectorias y un buen golpe de balón, cualidades físicas como la coordinación, potencia, equilibrio y la coordinación, a esto se suman las cualidades mentales entre ellas la audacia, determinación y confianza en uno mismo, esta técnica permite cumplir con la finalidad del fútbol.

Regate o finta

Regate.

Consiste en la capacidad que posee el futbolista para rebasar contrarios en su marcha hacia el marco rival. Todo ello, con el fin de adquirir una posición más favorable en el juego y así poder realizar otra acción ofensiva con el objetivo que hacer el gol.

Este movimiento se debe realizar con precaución en las diferentes zonas del campo debido a que existen algunas restricciones como por ejemplo su aplicación en la defensa no está permitida, en el medio campo con ciertas restricciones, y en el ataque con mayor libertad, siempre y cuando la situación lo amerite. (Rivas, 2013, pág. 37)

También esta acción implica cierto grado de creatividad, pues se realiza de forma sorpresiva en situaciones del juego en las que el jugador no tenga otra opción y las complementa con otros movimientos como cambios de dirección, paradas repentinas, y otras fintas complementan esta acción para un buen regate.

Finta.

“Se le puede definir como la acción corporal que realiza el jugador con su cuerpo, y sin la presencia del balón, con el objeto de engañar al rival, llevándolo a diferentes lugares” (Howe & Scovell, 1991, pág. 66).

Para realizar esta acción implica movimientos corporales el uso del tronco, brazos, cabeza, piernas, inclusive hasta con la mirada; con la finalidad de crear movimientos que desorienten la atención del jugador rival de la verdadera dirección.

Cabe recalcar que según la posición del jugador la finta se realiza con diferentes propósitos, por ejemplo: En el caso de un portero, frente a un penal o tiro libre, puede engañar con un movimiento inicial erróneo. Los defensas realizan movimientos de marcaje con la finalidad de confundir a los delanteros, de manera que los obligan a tomar una cierta dirección o acción siempre con la finalidad de quitarles el balón. En la situación de los medios campistas, se centran en ejecutar movimientos para ganar espacio para recibir y crear juego. Los jugadores que se ubican en las puntas realizan fintas intentando eludir las marcas, procurando quedar en una opción de juego más efectiva ofensivamente.

“Se ejecuta para librarse de una marca y así recibir el balón en una mejor opción de juego”
(Rivas, 2013).

Recepción

La recepción se puede definir como la forma de dominar el balón para posteriormente realizar otra acción de juego manteniendo la posesión del mismo, es un fundamento base para crear acciones ofensivas de juego, se puede afirmar que mediante la fase final de la recepción que es la amortiguación el balón debe quedar expuesto para la realización de otra acción. como objetivo de este fundamento se centra en parar el balón o quitarle velocidad para orientarlo en una dirección determinada.

Como principios básicos para ejecutar una buena recepción se considera adoptar una posición correcta según la situación de juego y la dirección y altura del balón, así como también

considerar las posibles acciones de juego que podemos realizar después de recibir el balón, también hay que tener en cuenta que el balón que recibimos debe estar lo más lejano al adversario.

Dentro de los tipos de recepción los podemos clasificar según la parte del cuerpo con la que se recibe el mismo, ya sea con el pie (borde interno, empeine total, empeine interior, exterior, planta o talón), con el muslo, el pecho o con la cabeza principalmente.

Dentro de la ejecución de la técnica correcta para realizar la recepción de balón se debe tomar en cuenta una serie de recomendaciones que influirán directamente, por ende, contribuirán a un aprendizaje más completo, por ejemplo:

Mantener la vista en el balón, equilibrando el cuerpo con los brazos extendidos y relajando la musculatura; accionar un ligero movimiento de retiro de la superficie corporal con la que se va a recibir el esférico, procurando realizar una amortiguación sólida y correcta de manera que se dé fluidez y velocidad al juego. (Rivas, 2013, pág. 36)

Cabeceo

Este fundamento se orienta a la dirección y pase que se da con la cabeza al balón. goza de gran importancia en lo que respecta a los liberos y las puntas. dentro del juego ofensivo el juego de cabeza se orienta hacia el logro de pases altos dirigidos o remates al arco. De la misma manera en el juego defensivo contribuye a una buena ejecución de rechazos y despejes del balón, así como anteponerse ante un buen cabeceador alejando el peligro de la portería.

En lo que concierne al fundamento de cabeceo es importante saber que no se llega a dominar, sino se aprende de la manera correcta, es decir, existen ciertos factores que limitan el aprendizaje de la técnica:

Entre los factores psicológicos, encontraremos el miedo natural, golpear la pelota con una parte delicada y sensible como lo es la cabeza en cuyo interior están los ejes de la vida misma. Los factores pedagógicos inciden, pues hay personas con poca experiencia, los cuales inician su proceso de enseñanza aprendizaje con la utilización de balones de un tamaño mayor al aconsejable o un peso inadecuado, donde el realizar el fundamento del cabeceo se convierte en una acción de valentía.

Dentro del proceso metodológico para su enseñanza se realiza con un nivel de exigencia o dificultad progresivo:

- Primero ejercicios de forma estacionaria e individual.
- Ejercicios en parejas de forma estacionaria.
- Ejercicios entre dos personales de forma dinámica o con desplazamiento.
- Utilización de las superficies de contacto y alternando con la cabeza.
- Ejercicios con obstáculos fortaleciendo el proceso de aprendizaje. (López & Perea, 2008, pág. 80)

Proceso de Enseñanza Aprendizaje

“El aprendizaje a la acción adquirir conocimientos, no solo de tipo informativo sino también formativo y a la enseñanza como la construcción de conocimientos de tipo informativo y formativo a los alumnos” (Doménech, 2012, pág. 1).

Enfocándonos en el deporte al momento de realizar un ejercicio o actividad práctica durante el entrenamiento o clase de fútbol, esta debe ir precedida de conductas o posturas pedagógicas de parte del entrenador o profesor, tal forma que logre maximizar el aprendizaje técnico del individuo.

El proceso a seguir para lograr un aprendizaje más significativo en el receptor de conocimiento es el siguiente:

1. En la primera fase, el entrenador muestra de manera práctica la tarea, determina la finalidad de la misma y la forma de organización.

El entrenador indicará con una breve explicación teórica y práctica las actividades a realizar utilizando diferentes jugadores para una demostración así los demás individuos captan los movimientos que se deben efectuar, destacando el propósito a conseguir y finalmente como se organizará el grupo para desarrollar la actividad en el campo.

2. En la segunda fase el jugador busca y encuentra soluciones.

En esta fase se relaciona con la actividad ya expuesta anteriormente en donde los jugadores se enfrentan y ejecutan los movimientos a fin de conseguir su dominio desarrollando diferentes percepciones o mejores formas de actuar ante situaciones presentes en dicha actividad, mientras

que el entrenador debe motivar y orientar al jugador a cumplir con éxito los movimientos o dirigirlos durante su progreso.

3. En la tercera fase es la retroalimentación.

En esta fase se da la corrección e intercambio de información por medio de la comparación del modelo mencionado en las fases anteriores, el entrenador informa a los jugadores ciertos detalles que pudo apreciar en el momento que realizaban el entrenamiento y emite su criterio corrigiendo por medio de la demostración práctica con los deportistas, resolviendo las dudas y corrigiendo errores en las actividades.

Otro aspecto relevante de integrar a la enseñanza-aprendizaje del fútbol en niños, es el desarrollo psicomotor en educación infantil.

La categorización de los estadios según Piaget, quien plantea las principales características del niño a cierta edad cronológica, en este caso en lo que corresponde a la segunda etapa , “comprende desde los siete u ocho años hasta los diez u once, tiene como característica principal la aparición del deseo de la interacción social y es denominado el estadio de la cooperación” (Velázquez Buendía, 2002, pág. 1).

El entrenador debe tomar en cuenta que cada jugador es diferente y cada quien capta la información de diferente manera por ello debe considerar la edad además de emplear diferentes estrategias que permitan retener las acciones o movimientos expuestos y se canalice el aprendizaje de la mejor forma.

Métodos de la enseñanza del fútbol

En el desenvolvimiento de enseñanza, profesor, conocimiento y jugador, se demanda de procesos determinados y no solo de una extrema autoridad sin fundamentación lógica o científica. La didáctica “incluye conceptos importantes como gobierno, instrucción y disciplina” (López & Perea, 2008, pág. 14). La teoría y la operatividad se llevan a cabo, gracias a las estrategias de los saberes específicos.

Enseñar correctamente requiere un complejo proceso a partir de tres ideas específicas:

1. La idea del método conforme a la naturaleza, es decir, conforme al desarrollo del hombre.
2. La idea de la escuela para todos, la escuela unificada.
3. la idea de la continuidad de la formación.

Los métodos de enseñanza se refieren a los modos de organizar lo que respecta a la actividad cognoscitiva asegurando un dominio de los conocimientos en lo que se refiere a la teoría y la práctica, así como al proceso formativo general.

Existen diversos métodos aplicados en el fútbol que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo tanto, se puede decir que la aplicación de cada método determinado se enfocará en llegar a satisfacer cada una de las necesidades, atendiendo a los factores a los que se va a aplicar el proceso, los mismos que pueden ser el objetivo al cual se quiere llegar, el medio en el que se aplicará, el tipo de alumno o alumnos con los que se trabajará, así como también los recursos con los que se cuenta. En lo que se refiere al fútbol se puede considerar los siguientes métodos.

El método analítico

Tiene el objetivo de mejorar los factores de ejecución (elementos técnicos), mediante una práctica repetitiva que aleja del juego real y sus formas de aplicación. Este método dentro del proceso de enseñanza ha impulsado a los entrenadores a llegar a considerar que los niños no deberían empezar específicamente a practicar fútbol por lo menos hasta que no tuviesen un dominio considerable de las destrezas y habilidades específicas del fútbol. Para esto se aprende acciones automatizadas de juego parte por parte a través del ejercicio, sin perder su relación con la realidad de juego. “Los entrenadores, influenciados por las teorías conductistas y mecanicistas de aprendizaje motor que han imperado en el entrenamiento deportivo, planteaban entrenamientos analíticos y parciales” (Cerezo, 2005, pág. 1). Así, se presentaban ejercicios para el desarrollo de la técnica individual.

Su principal desventaja está en la lentitud a la hora de trabajar, por ende, su acogida y motivación no oferta resultados rápidos. Por otra parte, no favorece la interacción de todas las capacidades de individuos que intervienen en una situación de juego real, así como tampoco de la expresividad y la toma de decisiones, propias del fútbol.

El método sintético

En la actualidad, existen distintas teorías acerca del entrenamiento y la enseñanza de los deportes colectivos, planteándose diversos modelos sobre cómo debe abordarse estos deportes y por ende el fútbol. La inclinación que tienen, a partir de un análisis del juego y de su estructura, es la de plantear la enseñanza o el entrenamiento de manera más global, con una dimensión más compleja y más próxima a la realidad del juego y a las condiciones que se dan en la competición.

Este método se lleva a la práctica a través del juego, y estas tareas aumentan o disminuyen la dificultad de la acción dentro de la situación dependiendo del nivel de los jugadores y los objetivos que quiero lograr. Su ventaja es que hace participar al individuo por completo; permite el movimiento espontáneo y fluido, aumentando la posibilidad de expresión, mejora el ritmo y es muy motivador, ya que se manifiesta en el juego real (Verdugo, 2015, pág. 21).

En cuanto a la falencia de este método el jugador él no desarrollara los gestos técnicos a la perfección, pero con el continuo entrenamiento el jugador desarrollarlas propia técnica para desenvolverse en el juego.

La utilización de estos métodos en conjunto favorece a la formación de los jugadores, aunque en menor porcentaje del método analítico y que el empleo de ambos métodos no margina el uno al otro.

Tabla nro.1

Cuadro comparativo entre el método analítico y el método sintético

	Método analítico	Método global
Características	-Presenta una acción del juego aislándola del mismo, de forma que sólo tiene en cuenta alguno de los elementos que intervienen en	-Presenta una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos (balón, compañeros y adversarios).

	<p>propriadamente en competición (fundamentalmente el balón)</p>	
<p>Ventajas</p>	<p>-Se puede incidir en la mejora de los objetivos concretos. -Se logra más fácilmente un elevado número de repeticiones de dicho objetivo, siempre que se aplique correctamente.</p>	<p>-Se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos e incluso psicológicos. -Al incluir todos los elementos del juego, la mejora obtenida en el entrenamiento se refleja rápidamente en la competición.</p>
<p>Desventajas</p>	<p>Un ejercicio analítico solo incide en una de las múltiples posibilidades con las que se puede manifestar una acción. Las mejoras obtenidas no se manifiestan en su totalidad, ya que en la competición se ven condicionadas por la presencia de compañeros y</p>	<p>Presenta un nivel inferior de concreción que el método analítico, sobre todo en el aspecto técnico.</p>

	adversarios, que no han sido tenidas en cuenta en el entrenamiento.	
Motivación	Nivel muy bajo respecto al método global, pudiéndose paliar parcialmente a través de motivaciones extrínsecas a la actividad.	Alto nivel de motivación que impulsa al niño a involucrarse de forma plena y sin exigencia alguna con la actividad

Fuente: Tomado de (Rivas, 2013, pág. 13)

Basándose en estos métodos se llega a elaborar una serie de estrategias que permiten al jugador mayor comprensión de las enseñanzas y por ende una mayor efectividad y mejores logros en la manera de actuar en el juego, entre ellas tenemos:

- El aprendizaje deberá estructurarse por fases y ser progresivo: de lo conocido a hacia lo desconocido, de lo fácil a lo difícil, de lo menos hacia lo más complejo.
- La necesidad de elaborar fases de la enseñanza conduce inevitablemente a la división del juego; sin embargo, esta división debe respetar siempre que sea posible aquello que el juego tiene esencial, a decir, la cooperación (compañeros), la oposición (contrarios) y la finalización (el gol).

- Proponer a los jóvenes futbolistas formas lúdicas con reglas simples, con menos jugadores, en un espacio más pequeño, con el objeto de permitir la continuidad de las acciones y un mayor número de posibilidades para la concretización.
- El juego deberá estar presente en todas las fases de la enseñanza del fútbol, ya que es al mismo tiempo un factor motivacional y el mejor indicador de la evolución y de las limitaciones de los jugadores.

Se puede afirmar que el entrenamiento de la técnica se puede enseñar bajo dos grandes formas, a decir, la primera aplicando el sistema de enseñanza inductivo, y la segunda forma, que sería a través de enseñanza deductiva. (Rivas, 2013, pág. 15)

Al hablar de la forma inductiva se refiere al desarrollo de los objetivos por medio de juegos, consiguiendo que el jugador aprenda realizando una ejecución técnica correcta de los diferentes elementos. Llevando a cabo una serie de actividades combinando los diferentes fundamentos. Con la debida aplicación de este método del individuo adquiere un aprendizaje inconsciente, pues se desenvuelve frente a las exigencias del juego buscando la efectividad y el perfeccionamiento por sí mismo.

Dentro de la forma inductiva se puede considerar el método lúdico, ya que, gracias a una selección adecuada de los juegos, se pueden determinar acciones técnicas táctica. “Al recurrir a este método automáticamente se entrena también las distintas técnicas. Se reconoce como un método integral en donde se desarrolla de una forma lúdica la enseñanza”. (Rivas, 2013, pág. 16)

En lo que se refiera al método deductivo, el jugador realiza una serie de actividades dirigidas específicamente al aprendizaje, de uno o varios fundamentos de manera aislada al juego. En este

enfoque de enseñanza el objetivo de cada actividad o ejercicio está claramente definido, por lo tanto, el jugador deduce conscientemente y ejecuta cada uno de los movimientos necesarios para llegar a alcanzar la tarea técnica que le fue encomendada.

Aspectos pedagógicos alrededor del entrenador-educador de fútbol

El entrenador debe gozar de actitudes que motiven a la formación y enseñanza del fútbol pues a través de este deporte transmite a su equipo valores de como el respeto, la solidaridad, la ayuda mutua, el compartir, etc., además tiene por vocación el despertar y la iniciación al fútbol para todos los niños que deseen practicar este deporte. Con la finalidad de garantizar su desarrollo en diferentes ámbitos: deportivo, social, psicológico y educativo.

Adicional a lo ya mencionado el educador de fútbol debe poseer determinados conocimientos básicos:

A. Conocimiento del niño.

- Aspectos generales del desarrollo en las diferentes edades.

B. Capacidades pedagógicas de enseñanza y organización.

- Conocimiento y dominio de los métodos de aprendizaje del fútbol.

C. Conocimientos básicos del fútbol.

- Los juegos reducidos. Los juegos de entrenamiento.

Por lo tanto, para “iniciar un proceso de orientación y formación del niño, el profesor-entrenador debe realizar un diagnóstico de las características de cada uno, en aspectos como: procedencia, entorno sociocultural, nivel académico, estado de salud, biotopo, entre otros”

(López & Perea, 2008, pág. 15).

Se debe considerar otro aspecto importante que consiste en la relación con las funciones que debe desarrollar el entrenador-educador del fútbol.

1. Generar un entorno seguro.
2. Equipamiento deportivo seguro y apropiado.
3. Actividades planificadas.
4. Seguimiento de los niños (as) en caso de lesión o de incapacidad temporal.
5. Jugar en su categoría de edad.
6. Informar a los participantes y a los padres de los riesgos propios del deporte.
7. Actividades estrechamente vigiladas.
8. Conocimientos de primeros auxilios.
9. Dictar reglas claras para las actividades y su desarrollo.
10. Conocer la información básica sobre la salud de los participantes.

Se debe considerar cuales son los aspectos necesarios para escoger el tipo de entrenamiento adecuado, que ayude a conseguir los objetivos deseados, los cuales dependerán de:

1. El objetivo del entrenamiento diario.
2. El tiempo disponible
3. El número de jugadores
4. La cantidad de material disponible
5. La edad y nivel de desarrollo de los jugadores
6. La disposición para entrenar
7. Nivel de rendimiento de los jugadores (Rivas, 2013, pág. 18).

Factores

Los factores en el medio futbolístico se refieren al entorno en el cual se está formando un jugador, en este sentido se habla de las características del medio y su incidencia dentro de su proceso de formación deportiva. Estos factores pueden determinar situaciones en las cuales un jugador genera mayor acogida de las destrezas, habilidades indicando así que ambiente es más propicio para su formación deportiva, por ejemplo “si tiene la fortuna de trabajar en un establecimiento en el que tengan muchos materiales de trabajo (conos, petos, conitos, arcos móviles, balones de distintos tamaños, etc.), utilice todo lo que pueda en sus distintas sesiones” (Verdugo, 2015, pág. 47) . así como también indica las deficiencias e incluso el peligro a lesionarse que puede tener un determinado entorno como por ejemplo una cancha mal cuidada en la cual su superficie sea muy irregular.

Existe una gran variedad de factores al proceso de enseñanza aprendizaje al que esté ligado un jugador. Dentro de estos factores se puede considerar a la alimentación, el clima, la altura en la que entrena sobre el nivel del mar, la situación económica, emocional o social, posibles enfermedades, lesiones, etc. Se considera de mayor importancia a tres factores que inciden en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol como son:

- La cancha
- El calzado
- El balón

La cancha

La cancha de césped natural, así como la cancha de tierra han pasado por muchos cambios desde sus inicios en lo que se refiere a la práctica del fútbol, pues actualmente se han

implementado también las canchas de césped artificial, siendo estas incluso un tipo de canchas que va sustituyendo a cabalidad las canchas de tierra.

En lo que se refiere a la superficie de una cancha deportiva hace referencia a cuanto se deforma el pavimento frente a un impacto, por ejemplo, impactos de talón en carrera, o de acciones de salto y está relacionado con el aspecto biomecánico de la estabilidad. La deformación de la superficie ayuda a amortiguar, pero puede llegar a producir inestabilidades, por ejemplo, en carrera o salto. “La inestabilidad puede provocar movimientos articulares inesperados produciendo lesiones, principalmente esguinces de tobillo” (Macias & Carrasco, 2016). Asimismo, se relaciona también con confort y fatiga (tanto si la deformación es elevada o baja), pudiendo afectar a la funcionalidad deportiva, por ejemplo, con un bote inesperado del balón.

La cancha de tierra

El campo de tierra es un campo que debe estar lo más liso posible para evitar que la circulación del balón raso sea irregular. Para esto este tipo de cancha de contar con un sistema de drenaje bueno para que no se formen charcos y/o barro que no solo contribuirán a que el jugador se sienta más incómodo jugando, sino que dificultará también el tránsito del balón.

El rebote del balón será mayor sobre superficies con gran dureza, ocurriendo todo lo contrario sobre superficies blandas. “El aprendizaje en cancha de tierra puede provocar mayor dificultad en el aprendizaje de la técnica, considerando a los de menor edad como entes de mayor riesgo de deficiencia de la técnica” (Macias & Carrasco, 2016, pág. 1)

Un campo de tierra debe estar con un debido cuidado y un mantenimiento constante para que su funcionalidad este más centrada en lo que se refiere a generar una situación de confort

practicando el deporte del fútbol , pero cabe recalcar que si este tipo de chat no tiene un cuidado adecuado , y peor aún si se encuentra en lugares en los que por ejemplo las lluvias sean constantes , puede llegar a ser un verdadero reto el no llegar a sufrir una lesión pues ante tal descuido esta cancha puede llegar a ser la que más lesiones (quemaduras, fracturas, etc.) provoque en los futbolistas.

La cancha de césped artificial

Hacer un par de décadas están empezando a aparecer los campos de césped artificial. Como una característica notoria de este tipo de cancha se puede decir que conlleva una gran inversión en lo que respecta a un valor inicial , a la construcción y estructuración del mismo , pero en lo que se refiere al mantenimiento , los costos son exclusivamente bajos en comparación a la cancha de tierra o de césped , además algo que motiva a practicar fútbol en este tipo de cancha es que en lo que trata de su superficie es bastante regular ya que no forma agujeros, lo cual permite que no existan botes extraños en el terreno y las lesiones sean menos habituales que en el campo de tierra, aunque sea mayor el peligro que en las canchas de césped natural. Las características que ofrece cada cancha contribuyen a que “Los formadores realicen de forma correcta su entrenamiento al conocer algunos de los condicionantes que influyen directa e indirectamente en el rendimiento deportivo” (Macias & Carrasco, 2016, pág. 1)

Se habla de este césped, como el césped de los equipos modestos por su escaso coste en mantenimiento.

La cancha de césped natural

Si alguien piensa en un campo de fútbol por excelencia, le vendrá a la mente uno que posea un césped natural. Aunque este tipo de pavimento es el más estético, es el más difícil y caro de mantener.

Las características que describan al terreno serán las que influyan en un específico tipo de circulación y bote del balón pues sobre una superficie de césped recién regado hará que el balón ruede más rápido lo cual es una característica en común que tiene con el césped artificial. En cuanto al corte del césped, un césped alto disminuirá la velocidad del balón en el suelo, es decir, al aumentar el rozamiento disminuirá la velocidad, y lo contrario ocurrirá con un césped bajo.

Al igual que en la cancha de tierra si se encuentra con el cuidado adecuado, es decir, en buenas condiciones el césped estará mejor adherido al suelo por lo que no se harán tantos agujeros en él y no habrá los consiguientes extraños en el bote. Como hemos dicho anteriormente, este césped es el que menos lesiones debería provocar en un mismo estado de conservación para cada uno de ellos.

“En Ecuador, no hay un escenario único y privilegiado para la práctica del fútbol debido a su condición de país altamente diverso en lo social” (Carrión, 2006, pág. 179)

Balón

Para abordar la temática en lo que se relaciona al balón con el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol se parte de la definición de la técnica con balón:

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en

beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva. (Montiel, 2012, pág. 1).

Los balones son un factor al fútbol que tiene gran importancia pues existe una preferencia de un determinado balón según la etapa de formación deportiva en la que se encuentre el deportista. las razones para emitir este criterio se basan en las siguientes razones por las cuales un niño que se encuentra en la etapa de iniciación deportiva debe emplear un balón número 4 en vez de un numero 5:

1.-Evita daños en la capsula articular del tobillo y de la rodilla al momento del impacto del pie con el balón.

2.-No produce el síndrome de Osgoog-schlatter, el cual, consiste en una enfermedad afecta a los niños en período de crecimiento. Esta enfermedad produce una protuberancia dolorosa en la rótula.

La utilización de balones con menor masa y peso balones de Voleibol y Fútbol No 4 de baja presión de inflado en categorías infantiles (6-12 años), es determinante en el normal desarrollo de sujetos que han completado aun el desarrollo de sus sistemas óseo, muscular y tendido ligamentoso. (Jáuregui, Carrasco, & Chávez, 2014)

3.- Evita lesiones en columna vertebral (parte cervical) y micro fisuras en el cráneo por golpes fuertes en la cabeza.

4. Evita posibles traumatismos por impactos en el resto del cuerpo todavía frágil del niño, por ejemplo, cuando defiende un tiro libre en una barrera.

El número de balón también influye en lo que concierne al área psicológica del juego pues los niños en iniciación deportiva se sienten con mayor confianza con un balón a su medida, pues les permite acertar de mejor manera en sus jugadas, desarrollando su autoestima y su personalidad. Así también se facilita la ejecución de gestos técnicos como son el pase, el regate, la finta, el remate y el saque de banda, con excepción del control de balón, de manera que los movimientos que producen los niños son más naturales, realizando menos errores y más goles durante el juego.

El primer paso que nos enseñan al integrarnos en el mundo del fútbol es conocer al balón a través de diversos trabajos, hacernos su amigo, pero a medida que vayamos progresando necesitamos saber algo más del balón y su total importancia en el conocimiento del juego (Sierra, 2014, pág. 1).

Calzado

Una de las principales diferencias que existe entre deportes, y que motiva la modificación en el diseño del calzado deportivo, es la superficie donde se desarrolla la actividad deportiva. Entre otros objetivos, la utilización de calzado deportivo ofrece una mayor amortiguación y agarre sobre la superficie de juego. Sin embargo, el exceso de fricción que producen algunos calzados deportivos puede aumentar la prevalencia de lesiones en el miembro inferior. Las principales singularidades del calzado deportivo para adaptarse a las superficies deportivas se aplican a la suela y a la media suela.

Por lo general, las actividades deportivas que se desarrollan en el exterior y sobre superficies naturales requieren de la utilización de un calzado deportivo que ofrezca gran tracción. Además, la superficie sobre la que se desarrolla la actividad puede ser sustancialmente diferente

dependiendo de las condiciones ambientales, por lo que, en un mismo deporte y sobre una misma superficie, se pueden utilizar zapatillas diferentes. Como por ejemplo en el fútbol, en el que la utilización de tacos de aluminio o goma dependerá de la dureza del terreno de juego y de la humedad del césped.

También existen deportes en el exterior que se desarrollan sobre superficies sintéticas y que requieren de zapatillas diseñadas exclusivamente para esas superficies.

Las zapatillas de fútbol pueden ser consideradas el calzado deportivo más específico que se ha diseñado para el deportista, por la variedad en los modelos y en sus funciones. Primero, y debido a que se utilizan los pies para conducir o golpear un balón, las zapatillas deportivas han evolucionado para proteger al pie y a la vez mejorar el control del balón. (Vicén, Coso, & González, 2013).

Además, las zapatillas de fútbol se diferencian por la modalidad (fútbol 11 o fútbol sala) o por la superficie donde se practica (parqué, tierra, césped natural y césped artificial). En el caso del fútbol 11, las empresas de calzado deportivo han ampliado la zona del empeine y la han dotado de mayor rugosidad para mejorar el control en el golpeo. Otra modificación es la colocación de una lengüeta de piel encima del sistema de cordaje con el mismo objetivo. Muchos modelos de calzado deportivo para fútbol, especialmente en la modalidad de fútbol sala, tienen una puntera de material sintético rígido para proteger los dedos de los pies durante el golpe y para aumentar la potencia durante el mismo. Por último, existe una tendencia actual que cuestiona el uso de tacos (al menos en el tamaño actual) en el fútbol, sobre todo en el desarrollado sobre superficies sintéticas. Esta tendencia sugiere que el agarre de las zapatillas de fútbol es demasiado elevado.

Las empresas en conjunto con los diseñadores tienen como objetivo primordial conseguir la mejor adaptación posible entre las características del jugador y el calzado. “Debido a que no existen dos deportistas iguales, la gran variedad de modelos de calzado deportivo específicos para un mismo deporte intenta abarcar el mayor número de características morfológicas que se pueden encontrar en los usuarios” (Vicén, Coso, & González, 2013, pág. 31)

Existen multitud de modelos de calzado deportivo disponibles para adaptarse a las características del deporte y a las propias de la persona. Por tanto, la búsqueda y elección de un calzado deportivo adecuado es una tarea necesaria y recomendable antes de la compra del material. El calzado deportivo tiene que adaptarse a la persona y no al revés. Pero para ello es imprescindible que los deportistas mejoren el conocimiento sobre la forma de su pie y de su pisada, y así poder escoger las zapatillas que mejor se ajustan a sus características. Para la elección del calzado debe buscar la comodidad adecuada para esto los aspectos más relevantes que hay que tener en cuenta en relación a la comodidad son:

- La capacidad de evaporación del sudor, que evitará la aparición de ampollas e infecciones por hongos. Este aspecto es muy relevante en deportes de resistencia y ultra resistencia, en los que el calzado tiene que estar en contacto con el pie durante varias horas.
- La talla debe ser la correcta. Como se ha indicado en el apartado de elección del calzado, este debe probarse en ambos pies, ya que en general existen diferencias en la anatomía de ambos pies y se recomienda probarlo con el calcetín con el que se van a usar.
- La lengüeta debe estar acolchada para que al abrochar el calzado (normalmente con cordones) no produzca una presión excesiva sobre el empeine. El acordonado debe ser frontal y no lateral. En un estudio sobre los efectos de diferentes tipos de acordonado en la

percepción del confort, se observó que los acordonados que más comodidad ofrecían y que además no aumentaban la presión en el tarso eran los que utilizaban siete ojales, comparado con los que utilizaban menos ojales y acordonados en v y con una hilera. También hay que tener en cuenta el sexo en relación al diseño y a la comodidad ya que las diferencias entre hombres y mujeres no solo se basan en el tamaño del pie, sino en características como que en las mujeres el arco del pie es más alto, el primer dedo es más bajo, tienen menor altura del empeine en la zona del cuarto metatarso y una menor circunferencia en el medio pie.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Los materiales empleados para la investigación, estuvieron caracterizados por materiales de escritorio como son; papel boom A 4, lápices y borradores, papelería para el registro de datos y para las observaciones, cuaderno de apuntes.

Fueron utilizados diversos instrumentos necesarios como la computadora para procesar la información, CD, flash Memory para guardar los resultados, impresora, la encuesta, la entrevista a los alumnos fueron impresos en papel boom, además se utilizó fichas de registro diario, a más de bibliografía específica sobre el proceso de enseñanza aprendizaje del fútbol y los factores que inciden en la misma.

Los materiales para desarrollar la propuesta, estuvieron determinados específicamente por las canchas de fútbol, balones, platillos, conos, tabla de registro, silbato, cronómetro para la aplicación del test, los mismos que permitieron elaborar el informe final de tesis. Para el registro de las evidencias, se utilizó la cámara del teléfono celular.

Enfoque

La presente investigación por su propósito es de tipo cuantitativa - cualitativa, en la misma se analiza la cancha, el balón y el calzado y su incidencia en proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva de la ciudad de Loja periodo 2018 -2019.

El trabajo será cuantitativo porque se recopiló información numérica y estadística; y cualitativo porque estos resultados estadísticos fueron sometidos a análisis e interpretación.

Métodos

Método científico

Este método permite seguir una serie de pasos sistemáticos y la utilización de instrumentos orientados a un conocimiento científico basado en la observación de la realidad en su medición, en el análisis de sus propiedades y características a cerca de la cancha, el balón y el calzado y su incidencia en proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva de la ciudad de Loja periodo 2018 -2019.

Método inductivo – deductivo

El método inductivo permite basarse en la observación y la experimentación para poder llegar a una resolución o conclusión general a cerca de la problemática general del tema de investigación. el método deductivo parte de ciertas declaraciones bibliográficas para llegar a una conclusión concisa a cerca de la cancha, el balón y el calzado y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva de la ciudad de Loja en el periodo 2018-2019.

Método estadístico

Permite comprobar la incidencia de la cancha, el balón y el calzado dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol a partir del manejo de datos cuantitativos y cualitativos mediante técnicas de recolección, recuento, presentación, descripción y análisis.

Método descriptivo

Este método facilita el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo a través de la propuesta alternativa, y sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos,

cuadros, porcentajes los mismos que sirvieron para la interpretación cuantitativa y cualitativa, permitiendo tomar las decisiones más objetivas para contrastar las hipótesis planteadas.

Método comparativo

Este método contribuye a establecer similitudes y diferencias entre dos o más fenómenos mediante el análisis de variaciones, que en este trabajo de investigación son el tipo de balón, de superficie de la cancha y de calzado. De ello sacar conclusiones estableciendo irregularidades que explicadas mediante la interpretación permite establecer relaciones causales, es decir, la relación entre un evento (la causa) y un segundo evento (el efecto), donde el efecto es una consecuencia directa de la causa, correlacionales, mide las variables y establece una relación estadística entre las mismas (correlación), sin necesidad de incluir variables externas para llegar a conclusiones relevantes.

Técnicas e instrumentos

Para la obtención de la información y datos referentes a la investigación de la cancha, el balón y el calzado y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva de la ciudad de Loja en el periodo 2018-2019, se utilizará las siguientes técnicas e instrumentos: técnicas como la encuesta y ficha de observación e instrumentos como el cuestionario, test inicial o pre test y test final o post test.

Población y muestra

El presente trabajo de investigación se lo realizará en las escuelas de formación futbolística Obrapía, Tiki Taka y el Nacional de la Ciudad de Loja, el grupo de trabajo será de 30 deportistas con edades comprendidas entre los 10 y los 12 años. periodo 2018-2019.

Población

Escuelas de formación futbolística	Número de integrantes	Sexo		Numero de entrenadores
		Masculino	Femenino	
Tiki Taka	10	X		1
El Nacional	10	X		1
Obrapía	10	X		2
Total	30	X		4

Fuente: Escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

f. RESULTADOS

Encuesta a cerca de los factores del fútbol; la cancha, el balón y el calzado aplicados a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapia, Tiki Taka y El Nacional

Tabla No. 1

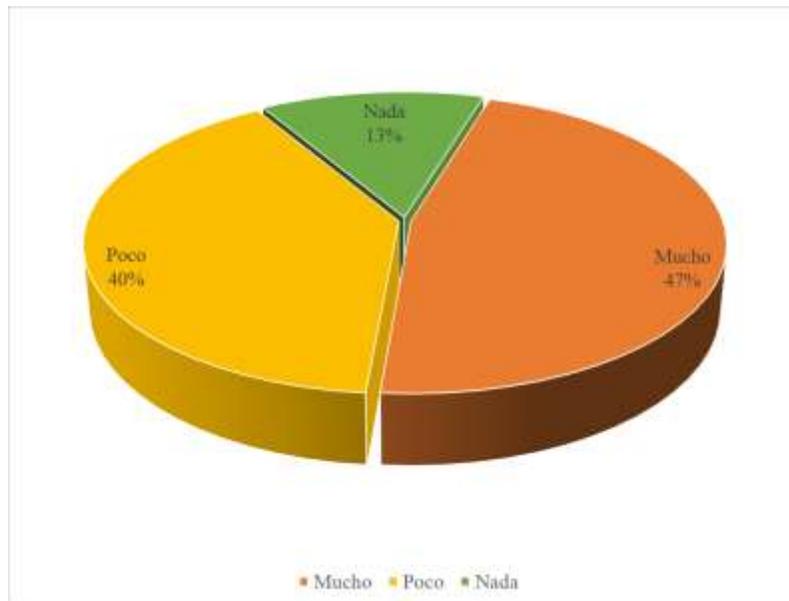
¿Se siente motivado a realizar los ejercicios que se plantea en su entorno de aprendizaje?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPIA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	3	10,00%
Poco	5	16,67%
Nada	2	6,67%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	5	16,67%
Poco	4	13,33%
Nada	1	3,33%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	6	20,00%
Poco	3	10,00%
Nada	1	3,33%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapia, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 1



Análisis e interpretación

Todo lo que rodea al jugador de fútbol, ya sea su familia, la nutrición que lleva, los valores que practica, la educación que ha recibido y cualquier otro factor de su entorno influye en la motivación que el deportista tenga en el momento de practicar tanto el fútbol como cualquier otro deporte. Cabe recordar que ellos aún no son jugadores de fútbol y por ende es que también se están formando como personas (Benedek, 2006, pág. 12).

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional, nos indican que el 46,67% de los jugadores afirman sentirse motivados a practicar fútbol en cada periodo de entrenamiento (10% de la escuela Obrapía, 16,67% de la escuela Tiki Taka y 20% de la escuela El Nacional), el 40% no se siente poco motivado a practicar fútbol (16,67% de la escuela Obrapía, 13,33 de las escuelas Tiki Taka y 10%

de la escuela El Nacional) y un 13,33% algunas veces se sienten motivados (3,33% de la escuela Obrapía , 3,33% de la escuela Tiki Taka y un 6,67% de la escuela El Nacional).

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas no se sienten motivados a practicar este deporte en sus entornos de entrenamiento actual. El entrenador es un factor muy importante que contribuirá a motivar a los deportistas mediante juegos orientados al fútbol, ejercicios dinámicos y poco repetitivos con algunas variantes, estimulando así su aprendizaje progresivo de una manera recreativa y comprendiendo que todos sus deportistas aprenden de una manera diferente.

Tabla No. 2

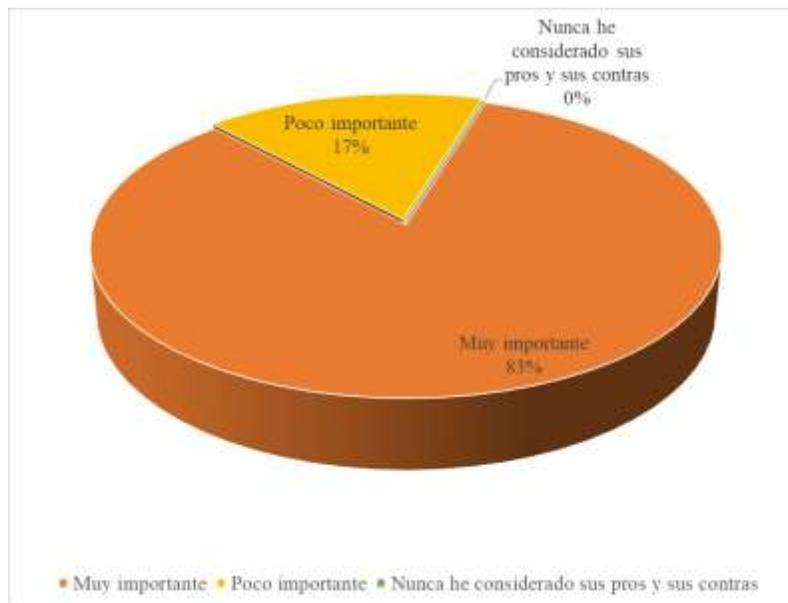
En relación a tu condición de deportista, ¿Consideras que incide la cancha en la enseñanza de la técnica del fútbol?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPIA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Muy importante	8	26,67%
Poco importante	2	6,67%
Nunca he considerado sus pros y sus contras	0	0,00%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Muy importante	7	23,33%
Poco importante	3	10,00%
Nunca he considerado sus pros y sus contras	0	0,00%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Muy importante	10	33,33%
Poco importante	0	0,00%
Nunca he considerado sus pros y sus contras	0	0,00%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 2



Análisis e interpretación

De acuerdo al rango de importancia que se le puede otorgar a los elementos externos del fútbol, específicamente a la cancha dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de este deporte, cabe recalcar que juega un papel fundamental para que los deportistas puedan alcanzar un correcto desarrollo integral, de la misma manera se pueden venir evidenciando una mejor o deficiente acogida de las destrezas dependiendo de un buen estado físico del terreno cada una de las características del mismo, así como también el peligro que puede presentar como por ejemplo una cancha mal cuidada. El conocimiento de esto llevará a que “Los formadores realicen de forma correcta su entrenamiento al conocer los condicionantes que influyen directa o indirectamente en el rendimiento deportivo” (Acklan & Bloomfield, 2009, pág. 12).

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional, nos indican que el 83% de los jugadores consideran muy importante el factor de la cancha dentro del proceso de enseñanza de la técnica del fútbol (26,67% de la escuela Obrapía, 23,33% escuela Tiki Taka y 33,33% escuela del nacional), el 17% de los deportistas consideran poco importante (6,67% de la escuela Obrapía y 10% de la escuela Tiki Taka)

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas de estas escuelas atribuyen una gran importancia a la incidencia de la cancha dentro de su propio proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol ya que los mismos le permitirán un parámetro a considerar dentro de su proceso de formación futbolística.

Tabla No. 3

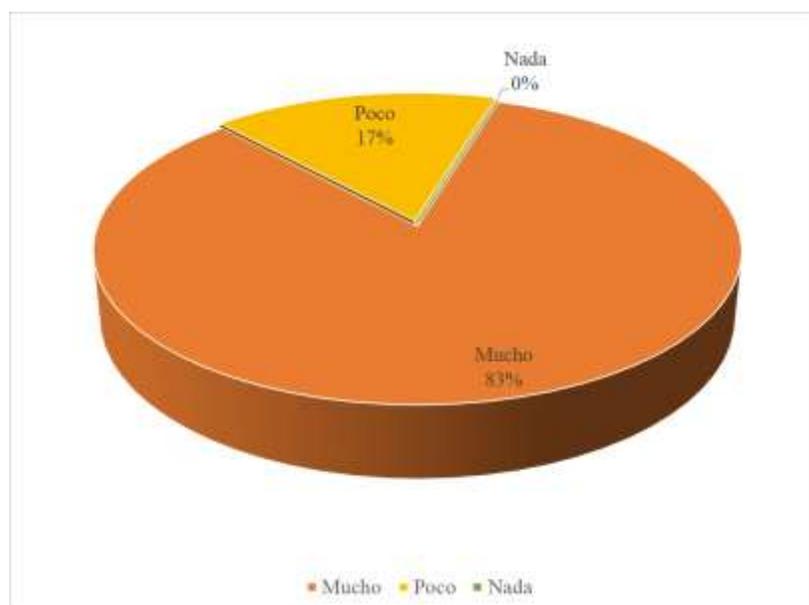
¿Consideras que la superficie del terreno de juego influye en la trayectoria normal del balón?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPIA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	8	26,67%
Poco	2	6,67%
Nada	0	0,00%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	9	30,00%
Poco	1	3,33%
Nada	0	0,00%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	8	26,67%
Poco	2	6,67%
Nada	0	0,00%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 3



Análisis e interpretación

“Los escenarios en los que se practica fútbol han sufrido muchos cambios desde sus inicios” (Benítez, 2014, pág. 9). En la actualidad se ha implementado nuevas condiciones en cuanto a espacios de juego, cada uno de ellos con determinadas características. Se debe recordar la incidencia de la superficie de juego en la que se practica, pues la misma, es la que determina una trayectoria correcta y normal de balón acoplada a intención del jugador.

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional , nos indican que el 83,33% de los jugadores consideran que el terreno influye mucho en la trayectoria normal del balón (26,67% de la escuela Obrapía , 30% escuela Tiki Taka y 26,67% escuela del nacional) , el 16,67% consideran que influye poco (6,67%de la escuela Obrapía , 3,33% de la escuela Tiki Taka y 6,67% de la escuela El Nacional)).

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas de estas 3 escuelas concuerdan en que el terreno de juego incide en una trayectoria normal del balón, de manera que afecta la intención que tiene el deportista al realizar determinados fundamentos principalmente los que se refieren al balón raso.

Tabla No. 4

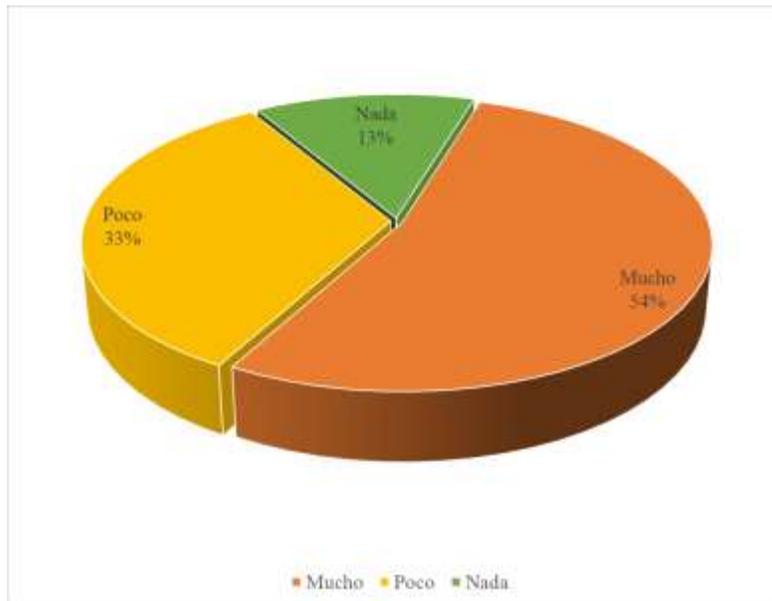
¿Considera que le brinda estabilidad la superficie de terreno en la que entrena?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPIA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	2	6,67%
Poco	6	20,00%
Nada	4	13,33%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	7	23,33%
Poco	2	6,67%
Nada	0	0,00%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	7	23,33%
Poco	2	6,67%
Nada	0	0,00%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 4



Análisis e interpretación

El entorno en el cual se realiza el proceso de enseñanza del fútbol se refiere a los factores que determinan o caracterizan a cada uno de estos. Dado que “los deportistas pueden llegar a aprender y dominar las técnicas del fútbol en una amplia variedad de entornos” (Gamboa, 2012, pág. 31). Estos entornos futbolísticos deben brindar también la estabilidad necesaria para que los jugadores puedan realizar de una mejor manera los gestos técnicos que exige cada uno de los fundamentos del fútbol.

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional, nos indican que el 53,33% de los jugadores afirman que su terreno de juego le brinda mucha estabilidad necesaria en sus entornos actuales de aprendizaje (6,67% de la escuela Obrapía, 23,33% escuela Tiki Taka y 23,33% escuela El Nacional), el 33,33% opinan que su entorno brinda poca estabilidad (20% de la escuela Obrapía, 6,67% de la escuela Tiki Taka y 6,67% de la escuela El Nacional) y un 13,33% opina que no brinda nada de estabilidad (13,33% de la escuela Obrapía).

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas se encuentran en su zona de aprendizaje deseada, pues en su mayoría afirman que les brinda bastante estabilidad el terreno en el que entrenan. El entrenar en un lugar que les brinde la estabilidad necesaria ofrece y garantiza un mejor aprendizaje y asimilación de los gestos técnicos del fútbol.

Tabla No. 5

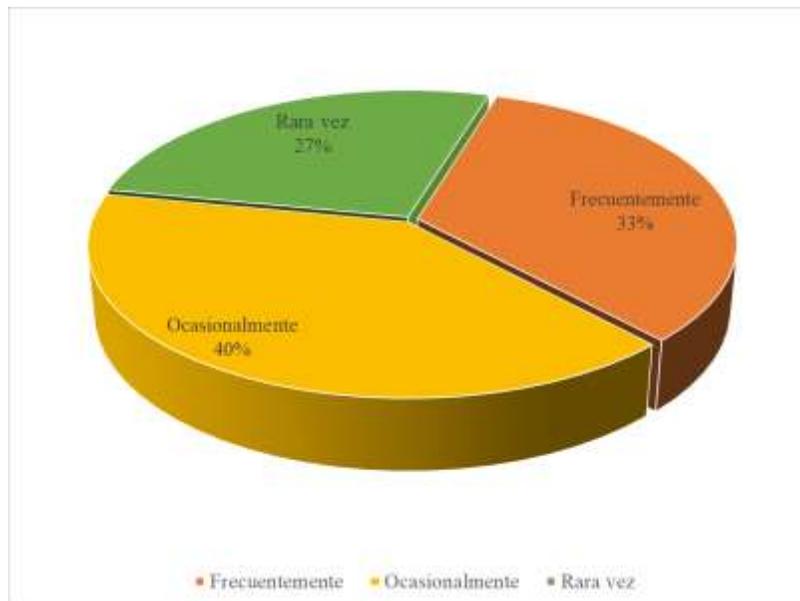
Debido a la superficie del terreno de juego, ¿considera que en su entorno de aprendizaje corre peligro a sufrir algún tipo de lesión?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPIA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Frecuentemente	5	16,67%
Ocasionalmente	4	13,33%
Rara vez	1	3,33%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Frecuentemente	3	10,00%
Ocasionalmente	3	10,00%
Rara vez	4	13,33%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Frecuentemente	2	6,67%
Ocasionalmente	5	16,67%
Rara vez	3	10,00%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 5



Análisis e interpretación

El fútbol es uno de los deportes que requiere aptitud física y capacidad de jugar a altos niveles de intensidad, por lo tanto, conlleva un riesgo significativo de lesiones (Celis & Méndez, 2018, pág. 7). Es necesario conocer bien el entorno en el cual se practica pues las características de este serán las que interfieran en la velocidad, la potencia, los saltos y los exigentes cambios de dirección durante la práctica, es decir, se realizarán cargas de alto impacto, especialmente en las rodillas, los pies y la pelvis. Si el césped está húmedo, el balón debe ser sintético. Es por estas razones que hay que tener en cuenta el balón que se va a utilizar, la superficie y el calzado.

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional, nos indican que el 33,33% de los jugadores opinan que en su entorno de aprendizaje corren peligro a sufrir algún tipo de lesión frecuentemente (16,67% de la escuela Obrapía, 10% de la escuela Tiki Taka y 6,67% escuela El Nacional), el 40% dicen que corren peligro ocasionalmente (13,33 de la escuela Obrapía, 10% de la escuela Tiki Taka, 16,67% de la escuela El Nacional) y finalmente el 26,67% consideran que algunas veces pueden sufrir lesiones en la práctica del fútbol (3,33% de la escuela Obrapía, 13,33% de la escuela Tiki Taka y 10% escuela El Nacional).

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas consideran que ocasionalmente pueden llegar a sufrir algún tipo de lesión de acuerdo a las características de su entorno. El ser conscientes de las características de su entorno a cabalidad les ayudará a prevenir lesiones, sobre todo en superficies sin un cuidado constante, así como también, otros factores como el material de entrenamiento, el clima y la indumentaria personal.

Tabla No. 6

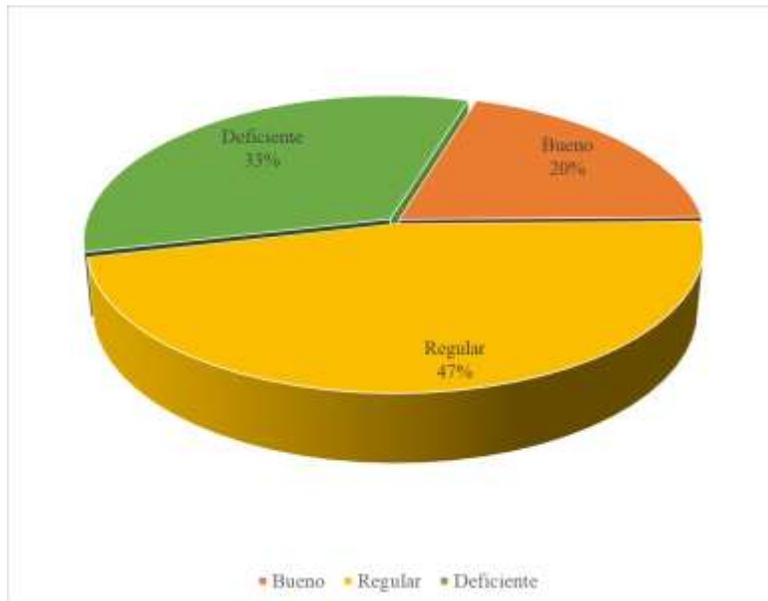
¿En qué condiciones se encuentran los balones con los que entrena?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPIA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Bueno	0	0,00%
Regular	5	16,67%
Deficiente	5	16,67%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Bueno	3	10,00%
Regular	4	13,33%
Deficiente	3	10,00%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Bueno	3	10,00%
Regular	5	16,67%
Deficiente	2	6,67%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 6



Análisis e interpretación

Un entrenador debe utilizar balones que permitan realizar los fundamentos con facilidad y no lleguen a distorsionar la técnica debido a estar sin aire, o simplemente en un estado en que no se los pueda usar, pues estos componen el material principal del entrenamiento. El hecho de tener un número considerable de balones en buen estado contribuye a lograr un mayor número de variantes en cuanto a ejercicios de entrenamiento. “Para que al momento de la práctica permita a los deportistas asimilar la enseñanza desde la aplicación de ejercicios con variantes para no automatizar movimientos únicos ya que el fútbol es un deporte con acciones a cíclicas” (Turpin, 1998, pág. 9).

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional, nos indican que el 20% de los jugadores testifican que los balones con los que ejecutan sus entrenamientos se encuentran en buen estado (10% de la escuela Tiki Taka y 10% de la escuela El Nacional), el 46,67% afirman que su estado es regular (16,67% de la escuela Obrapía y un 13,33% de la escuela Tiki Taka y 16,67 de la escuela El Nacional) y un 33,33% afirman que su estado es deficiente (16,67% de la escuela Obrapía, 10% de la escuela Tiki Taka y 6,67% de la escuela El Nacional) .

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas afirman que, en sus sesiones de entrenamiento, los balones con los que practican fútbol se encuentran en estado regular. El contar con los materiales adecuados en el proceso de aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol permitirá a los jugadores asimilen gran variedad de movimientos en un solo fundamento, así como una sesión de entrenamiento más completa y entendible.

Tabla No. 7

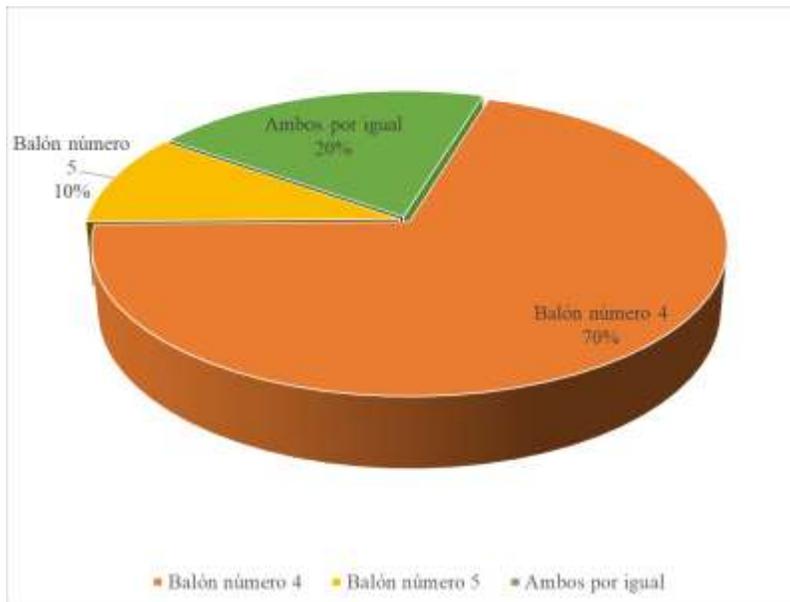
¿Qué número de balón se le facilita más controlar y dominar?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPÍA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Balón número 4	6	20,00%
Balón número 5	2	6,67%
Ambos por igual	2	6,67%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Balón número 4	6	20,00%
Balón número 5	1	3,33%
Ambos por igual	3	10,00%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Balón número 4	9	30,00%
Balón número 5	0	0,00%
Ambos por igual	1	3,33%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 7



Análisis e interpretación

El dominio del balón es la técnica a través de la cual un deportista consigue dominar el esférico para dirigirlo hacia el lugar que quiere. La técnica individual de fútbol se realiza con el balón No. 5, la cual es de utilización exclusiva de jóvenes y adultos, no así en niños de 8 a 10 años. La Football Association ya hizo recomendaciones sobre el uso de balones de talla 3, mientras que los adultos juegan con balones de talla 4 o 5. (Sierra, 2014, pág. 42)

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional, nos indican que el 70% de los jugadores afirman que le facilita dominar con mayor facilidad el balón número 4 (20% de la escuela Obrapía, 20% de la escuela Tiki Taka y 30% de la escuela El Nacional), el 10% dicen que dominan mejor con el balón número 5 (6,67% de la escuela Obrapía y 3,33% de la escuela Tiki Taka), el 20% consideran que dominan ambos balones por igual (6,67% de la escuela Obrapía, 10% de la escuela Tiki Taka y un 3,33% de la escuela El Nacional).

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas afirman dominar con más facilidad el balón número 4. Se debe trabajar un número de balón que este en coherencia con la etapa de formación en la que se encuentre el deportista, atendiendo principalmente a su edad y a las capacidades físicas que lo caracterizan, entonces aprenderá y adoptará nuevos conocimientos prácticos y fructíferos.

Tabla No. 8

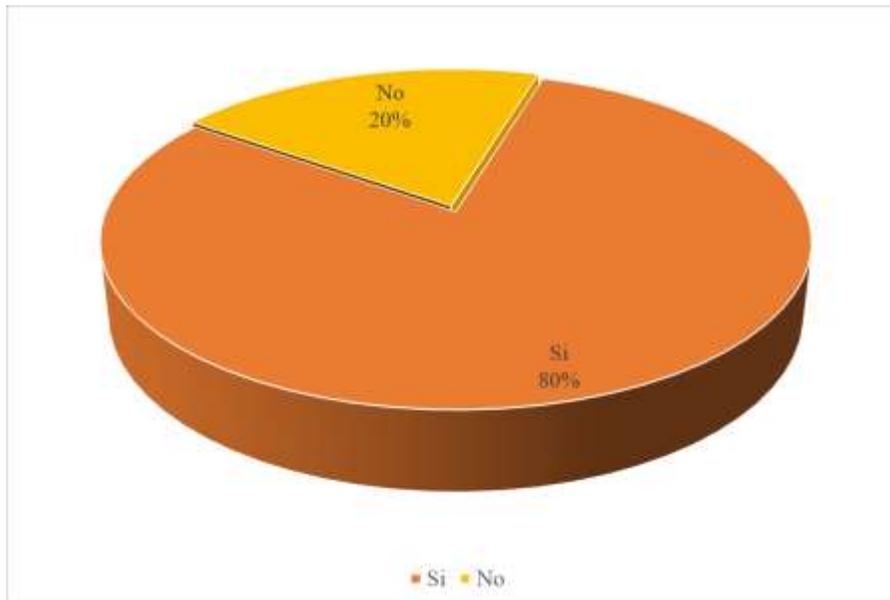
En lo que concierne al peso del balón, ¿Te influye al jugar o realizar determinados fundamentos?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPIA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Si	8	26,67%
No	2	6,67%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Si	9	30,00%
No	1	3,33%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Si	7	23,33%
No	3	10,00%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 8



Análisis e interpretación

El peso del balón con el que entrenan los deportistas se debe acoplar a la etapa de formación en la que se encuentre específicamente, pues de cierta forma puede afectarle físicamente o también llega a incidir en la acogida de conocimientos y capacidades futbolísticas. Se debe recalcar que “es ilógico que el niño está expuesto a ejercitarse con un balón que le llega hasta la rodilla, de un peso que su pierna no puede mover con facilidad y así un niño llega a tocar un balón de tres a cuatro veces o un minuto en todo el partido” (Jáuregui, Carrasco, & Chávez, 2014), lo cual se hace insuficiente para que el niño pueda crecer en el fútbol.

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional , nos indican que el 80% de los jugadores afirman que el peso del balón les influye al realizar la técnica de los fundamentos (26,67% de la escuela Obrapía, 30% de la escuela Tiki Taka y 23,33% El Nacional), el 20% consideran que el peso no les afecta (6,67% de la escuela Obrapía , 3,33% de la escuela Tiki Taka y un 10% de la escuela El Nacional).

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas afirman que el peso del balón les afecta en lo que concierne al aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol. El uso de un balón con un peso adecuado para edad y a las capacidades físicas que lo caracterizan, entonces aprenderá y adoptará nuevos conocimientos prácticos y fructíferos.

Tabla No. 9

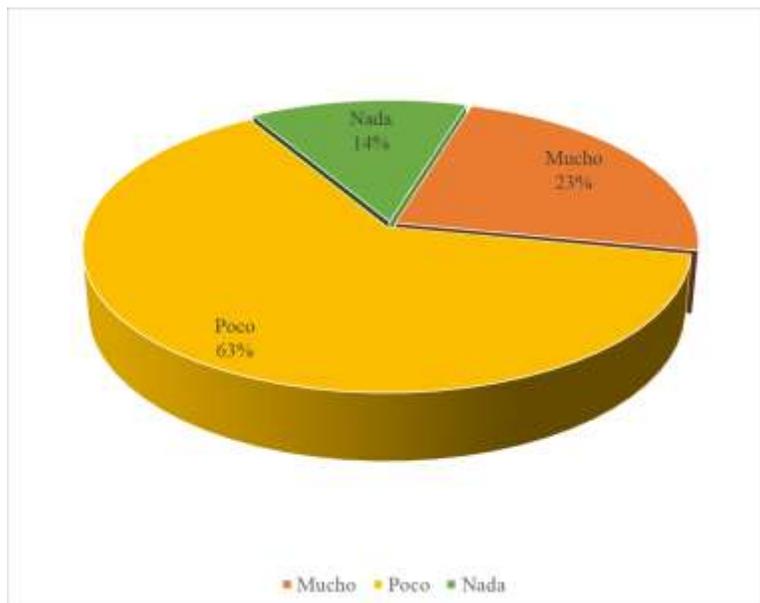
¿Coordina su cuerpo y el balón número 5 con la ejecución correcta de los fundamentos?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPIA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	2	6,67%
Poco	7	23,33%
Nada	1	3,33%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	1	3,33%
Poco	7	23,33%
Nada	2	6,67%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	4	13,33%
Poco	5	16,67%
Nada	1	3,33%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 9



Análisis e interpretación

“El entrenador debe tomar en cuenta que cada jugador es diferente y cada quien capta la información emitida de distinta manera” (Mombaerts, 2015, pág. 33). Es por ello que debe tener en cuenta aspectos importantes que caracterizan a cada uno de los deportistas para conseguir un satisfactorio entendimiento de los ejercicios y por ende una mejora notable en las capacidades del jugador y un buen desenvolvimiento en el juego, de esta manera se debe entender también que la aplicación de balones con un tamaño o peso no apto influye en su dominio y por ende también en la coordinación motriz de los jugadores y directamente con la ejecución técnica de los fundamentos.

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional , nos indican que el 23,33% de los jugadores afirman cuenta con mucha coordinación con el balón que utilizan para su entrenamiento (6,67% de la escuela Obrapía , 3,33% de la escuela Tiki Taka y 13,33% de la escuela El Nacional), el 63,33% consideran que tienen poca coordinación entienden (23,33% de la escuela Obrapía y 23,33% de la escuela Tiki Taka y 13,33% de la escuela El Nacional) y el 13,33% consideran no tener nada (3,33% de la escuela Obrapía, 6,67% de la escuela Tiki Taka y 3,33% de la escuela El Nacional)

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas cuentan con poca coordinación en lo que concierne a la utilización del balón número 5 pues dificulta la realización de los fundamentos. La coordinación en conjunto con la aplicación de los materiales aptos para el aprendizaje del fútbol, como lo es el número de balón contribuye a mejorar su desempeño en el juego.

Tabla No. 10

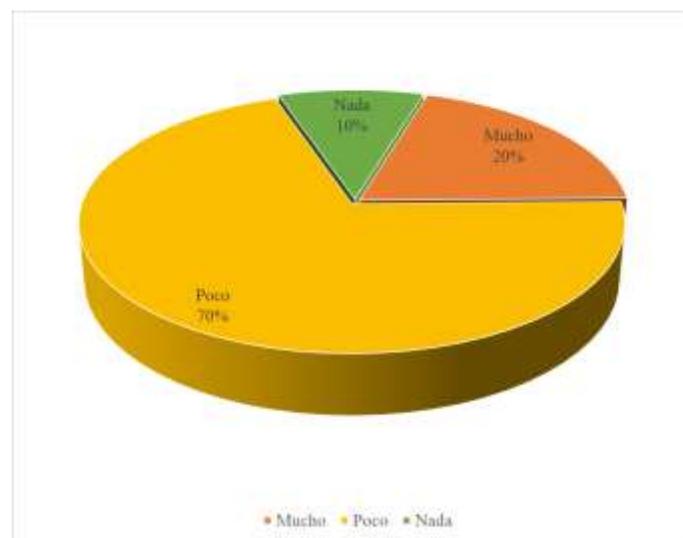
En cuanto se refiere al calzado, ¿facilita los movimientos de las articulaciones del tobillo sin limitaciones funcionales?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPIA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	2	6,67%
Poco	7	23,33%
Nada	1	3,33%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	2	6,67%
Poco	8	26,67%
Nada	0	0,00%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Mucho	2	6,67%
Poco	6	20,00%
Nada	2	6,67%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 10



Análisis e interpretación

“El calzado de fútbol es el principal agente que agrede directamente al pie del futbolista” (Vicén et al. 2013, Pág 48). El problema es que a veces prima más la estética que la salud y esto claramente influye en la comodidad que se tenga al momento de practicar fútbol. El calzado por una parte debe permitirán la facilitación del movimiento de las articulaciones del tobillo sin ninguna limitación, con la finalidad de que pueda realizar movimientos técnicos pertinentes de manera completa.

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional , nos indican que el 20% de los jugadores el calzado les brinda mucha facilitación de movimiento articular (6,67% de la escuela Obrapía, 6,67% de la escuela Tiki Taka y 6,67% de la escuela El Nacional), el 70% les brinda poca facilidad de movimiento (23,33%de la escuela de Obrapía, 27,67% de la escuela Tiki Taka y 20% dela escuela El Nacional) y finalmente el 10% no les brinda nada (3,33% de la escuela Obrapía y 6,67% de la escuela El Nacional).

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas afirma que su calzado le brinda poca facilitación en cuanto a la ejecución de los movimientos articulares del tobillo se refiere. La utilización de un calzado que brinde facilitación de movimiento contribuye también a una mejor realización de los gestos técnicos y desplazamientos en general.

Tabla No. 11

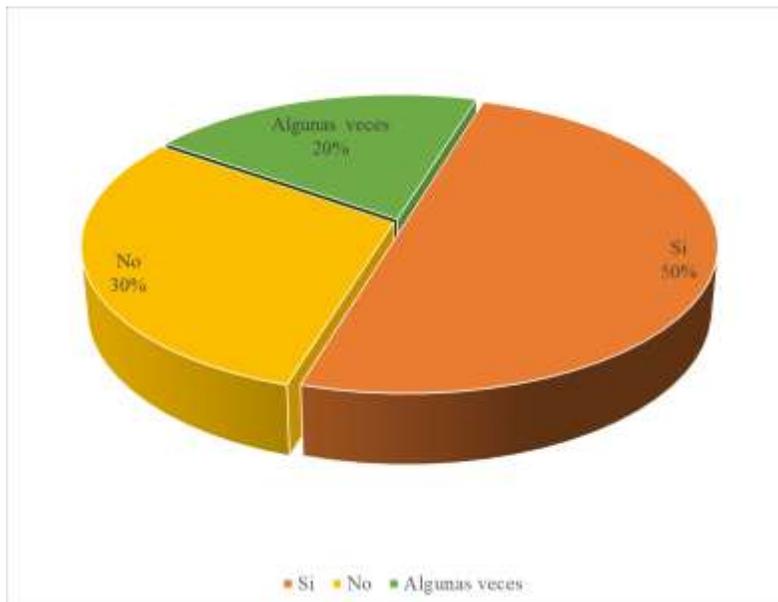
¿El calzado que utiliza amortigua los impactos durante la práctica deportiva?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPIA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
si	0	0,00%
no	8	26,67%
Algunas veces	2	6,67%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Si	8	26,67%
No	0	0,00%
Algunas veces	2	6,67%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Si	7	23,33%
No	1	3,33%
Algunas veces	2	6,67%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 11



Análisis e interpretación

El calzado de fútbol es el más complejo de escoger por su gran variedad, pero hay ciertas características que hay que tomar en cuenta, primero debemos saber para qué tipo de deporte y superficie lo utilizaremos específicamente. La amortiguación es una característica primordial que debe brindar el calzado, pues ayudara a prevenir lesiones y a sentirse más seguro al momento de realizar gestos técnicos. pero saber cómo elegir es esencial por muchas razones y una de las principales es evitar el riesgo de lesiones. “Una de las funciones del calzado es la amortiguación de impactos que se dan habitualmente durante la práctica deportiva y que en ocasiones pueden alcanzar 10 veces el peso corporal, como sucede durante la amortiguación de saltos” (Vicén et al. 2013, Pág 21).

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional , nos indican que el 50,% de los jugadores afirman que el calzado que emplean si les brinda la amortiguación necesaria (26,67% de la escuela Tiki Taka y 23,33% de la escuela El Nacional), el 30% no les brinda la amortiguación (26,67%de la escuela de Obrapía y 3,33% dela escuela El Nacional) y finalmente el 20% algunas veces les brinda la amortiguación (6,67% de la escuela Obrapía, 6,67% de la escuela Tiki Taka y 6,67% de la escuela El Nacional).

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas sienten que el calzado que utilizan les brinda la amortiguación apropiada para desenvolverse. El hecho de utilizar un calzado adecuado contribuirá a prevenir principalmente lesiones por irregularidades del terreno e incluso a una mejor realización de fundamentos como el cabeceo o remate.

Tabla No. 12

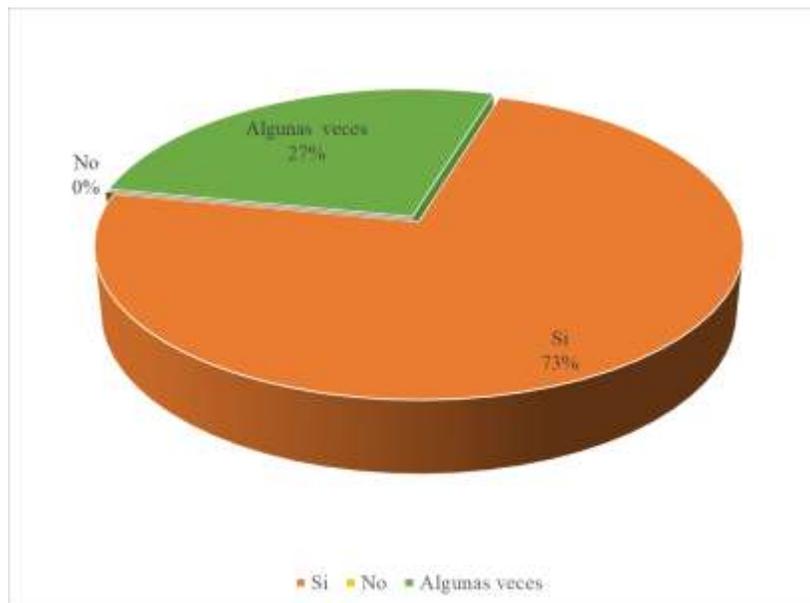
¿Le brinda la tracción y el agarre necesarios el calzado que emplea?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPIA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
si	5	16,67%
no	0	0,00%
Algunas veces	5	16,67%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Si	8	26,67%
No	0	0,00%
Algunas veces	2	6,67%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Si	9	30,00%
No	0	0,00%
Algunas veces	1	3,33%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional.

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 12



Análisis e interpretación

El calzado debe contar con el factor de la estabilidad permitiendo al jugador poder desplazarse y realizar acciones técnicas del fútbol sin temor a resbalar teniendo un dominio y control del balón y de su cuerpo durante la ejecución de los distintos gestos deportivos, esta estabilidad debe permitir desplazarse a la dirección deseada, para frenar o estabilizar el pie sobre el suelo. “Las características de la suela van a condicionar la tracción y el agarre del calzado deportivo” (Vicén et al. 2013, Pág 18).

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional, nos indican que el 73,33% de los jugadores afirman el calzado utilizado les brinda la tracción y el agarre necesario (16,67% de la escuela Obrapía, 26,67% de la escuela Tiki Taka y 30% de la escuela El Nacional), el 26,67% dicen que dominan algunas veces (16,67% de la escuela Obrapía, 6,67 de la escuela Tiki Taka y 3,33% de la escuela El Nacional).

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas afirman que el calzado que utilizan para entrenar si les brinda la tracción y el agarre necesarios para realizar los gestos técnicos y desplazamientos. Un calzado que brinde tracción y agarre permite una movilidad más segura en el terreno sobre todo a la hora de realizar gambetas o regates, así como en el pie de apoyo al realizar otros fundamentos.

Tabla No. 13

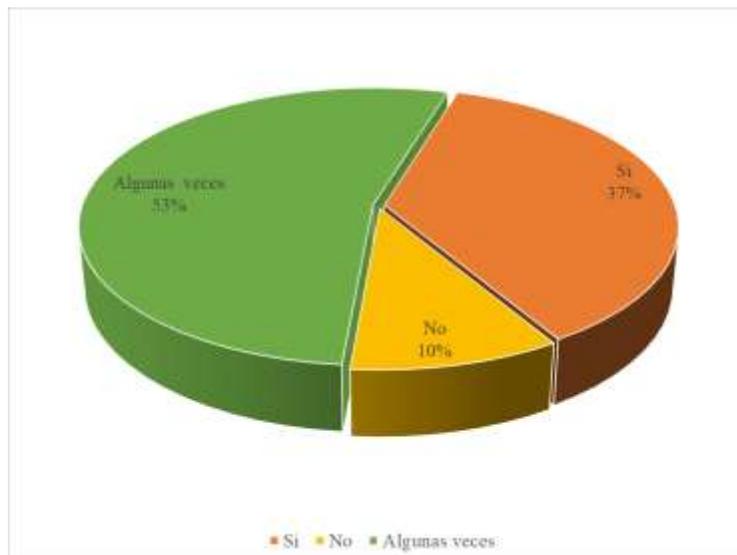
¿El entrenador exige algún tipo de calzado específico para cada una de las sesiones de entrenamiento?

ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO OBRAPIA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
si	0	0,00%
no	3	10,00%
Algunas veces	7	23,33%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO TIKI TAKA		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Si	5	16,67%
No	0	0,00%
Algunas veces	5	16,67%
ESCUELA DE FUTBOL FORMATIVO EL NACIONAL		
Indicadores	encuesta	
	f	%
Si	6	20,00%
No	0	0,00%
Algunas veces	4	13,33%
TOTAL	30	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapia, Tiki Taka y El Nacional

Autor: Juan Francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 13



Análisis e interpretación

“Las zapatillas de fútbol pueden ser consideradas el calzado deportivo más específico que se ha diseñado para el deportista por la variedad en los modelos y en sus funciones” (Vicén et al. 2013, Pág 35). El calzado ha ido evolucionando para proteger al pie y a la vez poder ejecutar de una mejor manera cada uno de los fundamentos técnicos del fútbol. En el césped natural, si el terreno de juego está blando es aconsejable usar la de 6-8 y si está duro, normalmente, se utiliza la de 10 o 12 tacos. El césped artificial es la superficie en la que actualmente más se juega al fútbol, en este caso La bota con suela de multi taco es la más recomendable. Al tener mayor número de tacos, cortos y redondeados, este calzado aumenta la estabilidad para las articulaciones de la pierna y favorece los giros. En la situación de las canchas de tierra, al comprobar que los terrenos son duros, el calzado perfecto es la de tacos de goma y conviene que la goma esté lo menos desgastada posible.

Conforme a las encuestas aplicadas a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo Obrapía, Tiki Taka y El Nacional, nos indican que el 36,67% de los jugadores afirman que su entrenador les exige un tipo de calzado específico para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento (16,67% de la escuela Tiki Taka y 20% de la escuela El Nacional), el 10% dicen que su entrenador no les exige (10%de la escuela de Obrapía) y 53,33% afirman que algunas veces (23,33% de la escuela Obrapía, 16,67% de la escuela Tiki Taka y 13,33% de la escuela El Nacional).

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas consideran que algunas veces pueden llegar a sufrir lesiones de acuerdo a las características de su entorno. Conocer las características de su entorno ayudará a prevenir lesiones, sobre todo en superficies sin un cuidado constante.

Test practico para la valoración de los fundamentos técnicos del fútbol en los deportistas de las escuelas de fútbol formativo “Obrapia”, “Tiki Taka” y “El Nacional”.

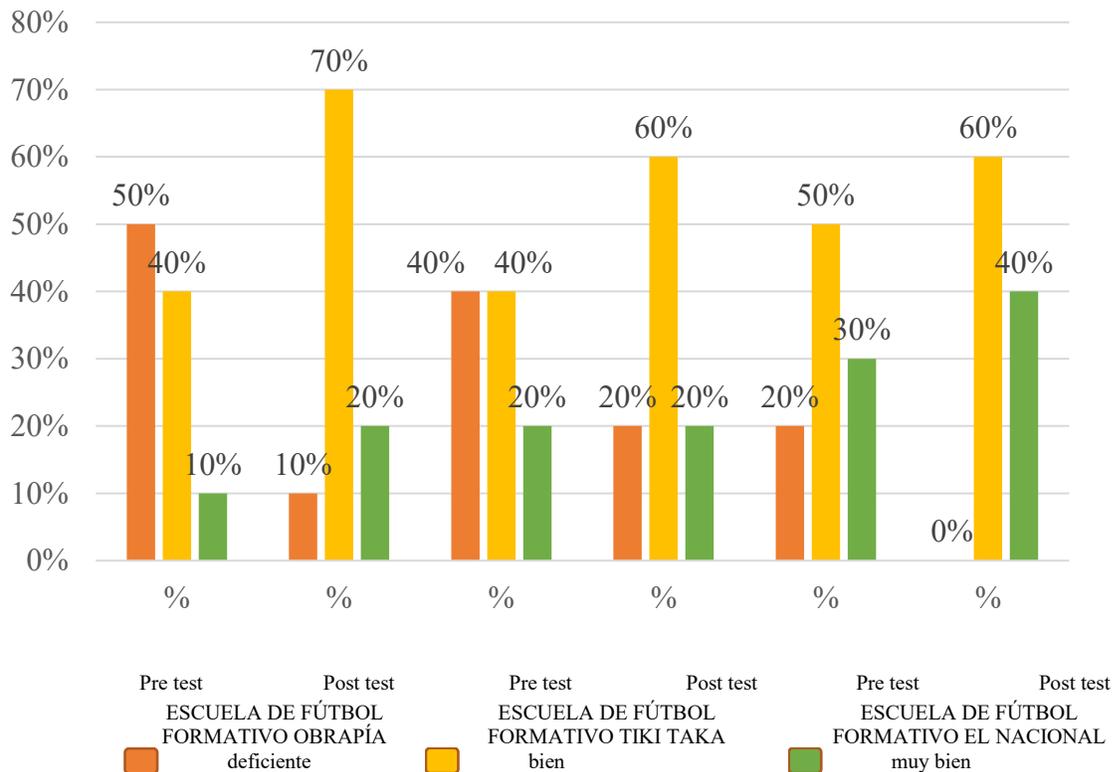
Tabla No. 14

Test de conducción y gambeta

Indicador	ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO OBRAPÍA				ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO TIKI TAKA				ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO EL NACIONAL			
	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %
Deficiente	5	50%	1	10%	4	40%	2	20%	2	20%	0	0%
Bien	4	40%	7	70%	4	40%	6	60%	5	50%	6	60%
Muy Bien	1	10%	2	20%	2	20%	2	20%	3	30%	4	40%
Total	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%

Fuente: Test aplicado a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo “Obrapia”, “Tiki Taka” y “el Nacional”
Autor: Juan francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 14



Análisis e interpretación

El fundamento técnico de la conducción consiste en el desplazamiento que realiza un jugador con la posesión del balón en diferentes direcciones. Emplea determinadas superficies de contacto, pero básicamente con el borde externo e interno del pie, dependiendo de la situación de juego, por tanto, estableciendo una relación entre destreza y habilidad con el balón (López & Perea, 2008) . Por otra parte, la gambeta consiste en la maniobra ofensiva que realiza un jugador con el balón en un espacio reducido, con la finalidad de poder sobrepasar a un adversario con dominio y control necesario para no perder la posesión del esférico. Normalmente para la realización de una gambeta se precisa la combinación de 2 elementos, un cambio de ritmo y un cambio de dirección.

Conforme al test de conducción y gambeta aplicado a los deportistas de la escuela de fútbol formativo Obrapia, en el pre test con superficie de cancha de tierra, calzado empleado los pupos y balón número 5, nos indican que el 50% está en deficiente, 40% está en bien y el 10% se encuentra muy bien; en el post test con superficie de cancha de tierra, calzado utilizado pupillos y balón número 4, el 10% está en deficiente, 70% se encuentra en bien y 20% se encuentra muy bien. En la escuela Tiki Taka, en el pretest con superficie de cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, nos indican que el 40% está en deficiente, 40% está en bien y el 20% se encuentra en muy bien; en el post test con superficie de cancha sintética, calzado utilizado lonas y balón número 4, el 20% está en deficiente, 60% se encuentra en bien y 20% se encuentra muy bien. Finalmente, en la escuela El Nacional, en el pretest con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, nos indican que el 20% está en deficiente, 50% está en bien y el 30% se encuentra muy bien; en el post test con superficie de cancha de césped, calzado utilizado pupillos y balón número 4, el 0% está en deficiente, 60% se

encuentra en bien y 40% se encuentra en muy bien. Lo que nos demuestra que existió una mejora del 50% en la ejecución de la conducción y gambeta en la escuela Obrapía, un 20% en la escuela Tiki Taka y un mejoramiento del 30% en la escuela El Nacional.

Lo que nos demuestra que la mayoría de los deportistas han mejorado de manera notable en el fundamento técnico de la conducción y gambeta, tomando en cuenta los diferentes factores y las variables aplicadas en las diferentes escuelas, así como también se modificó el número de balón y tipo de calzado. Es importante considerar estos y otros factores que determinan el rango de aprendizaje que se puede alcanzar en un determinado tiempo.

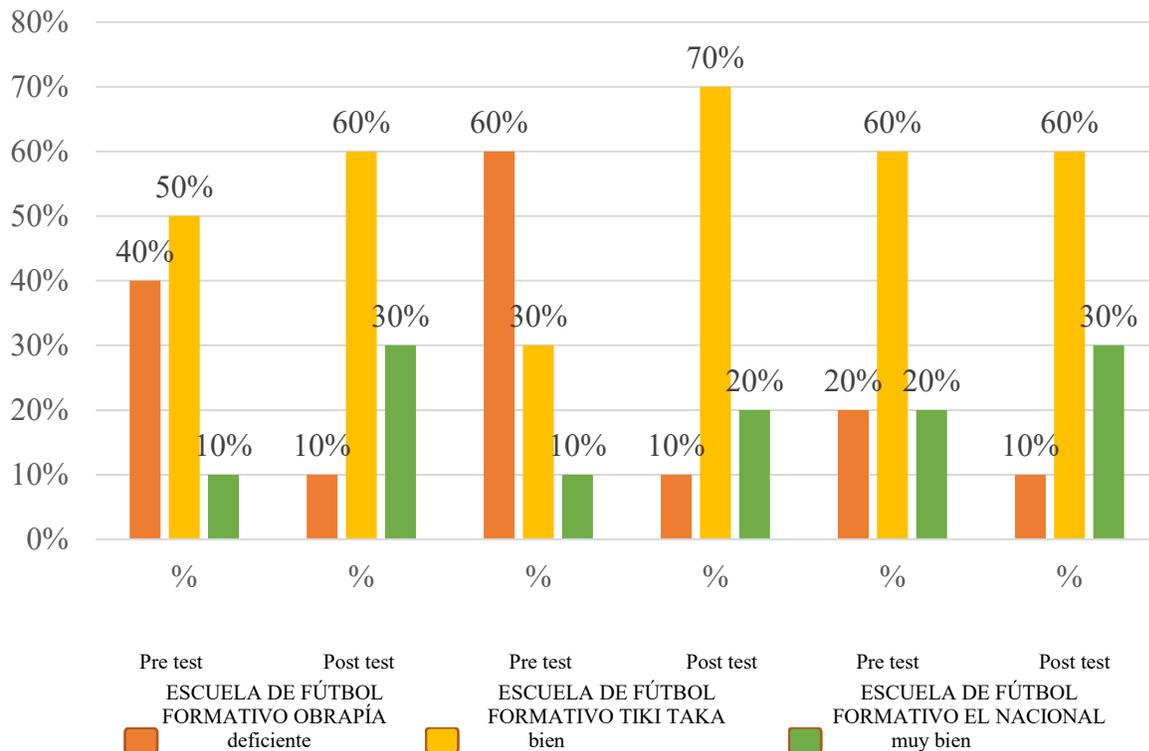
Tabla No. 15

Test de control y recepción

Indicador	ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO OBRAPÍA				ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO TIKI TAKA				ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO EL NACIONAL			
	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %
Deficiente	4	40%	1	10%	6	60%	1	10%	2	20%	1	10%
Bien	5	50%	6	60%	3	30%	7	70%	6	60%	6	60%
Muy Bien	1	10%	3	30%	1	10%	2	20%	2	20%	3	30%
Total	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%

Fuente: Test aplicado a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo “Obrapia”, “Tiki Taka” y “el Nacional”
Autor: Juan francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 15



Análisis e interpretación

La acción técnica de recepcionar o parar el balón de fútbol denominada recepción de balón, se consigue mediante la amortiguación de su trayectoria empleando la parte más apropiada del cuerpo de acuerdo a cada determinada circunstancia de juego, siempre y cuando este autorizada por el reglamento. Por otra parte, el control o dominio de balón consiste en la acción de controlar el balón sin que este caiga al suelo, estableciendo una forma de familiarización del jugador con el balón intentando llegar a la pericia técnica. podemos dominar el balón desde diferentes ángulos para así poder desenvolvemos correctamente en diferentes situaciones de juego. “El dominar el balón correctamente proporciona un mejor desenvolvimiento en las diferentes circunstancias de un juego de fútbol. Debemos de dominar y controlar el balón con las diferentes zonas del cuerpo aprobadas por las reglas del fútbol” (Ojeda, 2010, pág. 56).

Conforme al test de control y recepción aplicado a los deportistas de la escuela de fútbol formativo Obrapia, en el pre test con superficie de cancha de tierra, calzado empleado los pupos y balón número 5, nos indican que el 40% está en deficiente, 50% está en bien y el 10% se encuentra en muy bien; en el Post test con superficie de cancha de tierra, calzado utilizado pupillos y balón número 4, el 10% está en deficiente, 60% se encuentra en bien y 30% se encuentra en muy bien. En la escuela Tiki Taka, en el pretest con superficie de cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, nos indican que el 60% está en deficiente, 30% está en bien y el 10% se encuentra en muy bien; en el Post test con superficie de cancha sintética, calzado utilizado lonas y balón número 4, el 10% está en deficiente, 70% se encuentra en bien y 20% se encuentra en muy bien. Finalmente, en la escuela El Nacional, en el pretest con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, nos indican que

el 20% está en deficiente, 60% está en bien y el 20% se encuentra en muy bien; en el Post test con superficie de cancha de césped, calzado utilizado pupillos y balón número 4, el 10% está en suficiente, 60% se encuentra en bien y 30% se encuentra en muy bien. Lo que nos demuestra que existió una mejora del 50% en la ejecución de la control y recepción en la escuela Obrapía, un 60% en la escuela Tiki Taka y un mejoramiento del 20% en la escuela El Nacional.

Lo que nos demuestra la existencia de una mejora visible en los deportistas, en lo que concierne a los fundamentos técnicos de control y recepción del balón, así mismo se puede afirmar la diferencia del dominio de estos fundamentos entre las diferentes escuelas, pues en cada caso han intervenido diferentes factores en la adquisición de estas importantes destrezas, las cuales consisten en el control permanente del esférico a distintas velocidades y alturas.

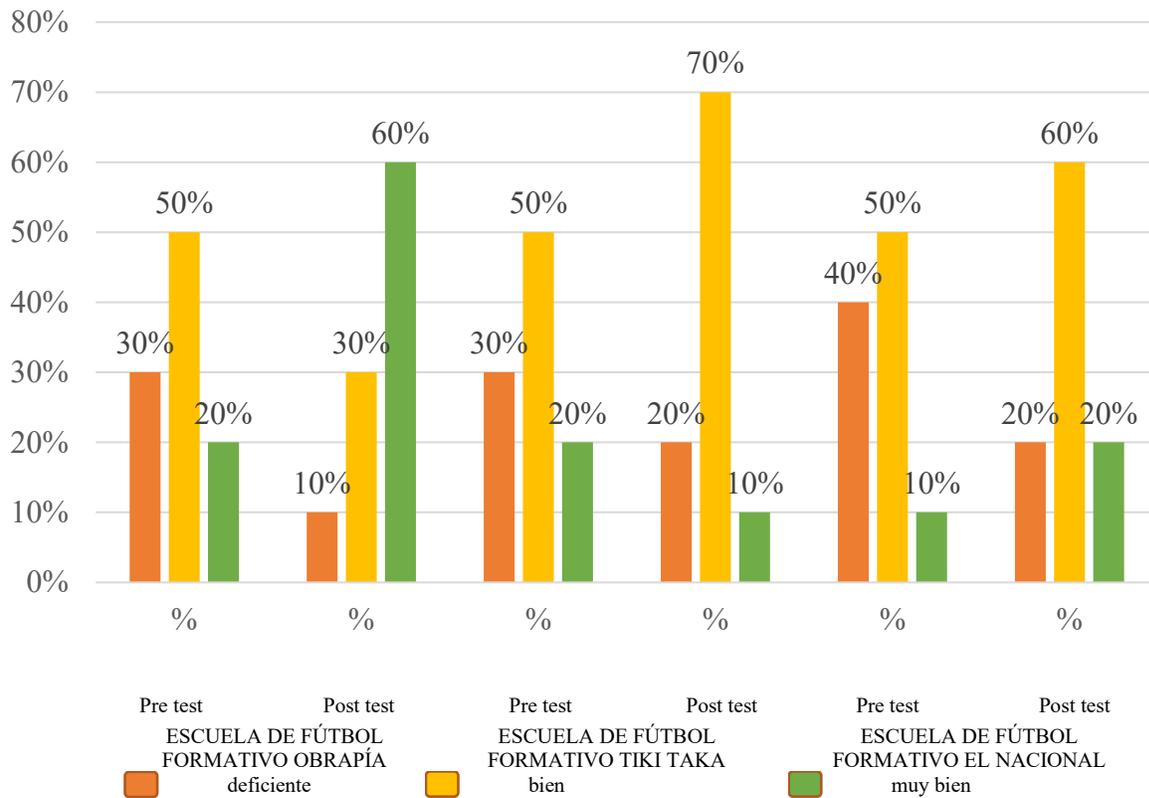
Tabla No. 16

Test de cabeceo

Indicador	ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO OBRAPÍA				ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO TIKI TAKA				ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO EL NACIONAL			
	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %	Pre test f	Post test %
Deficiente	3	30%	1	10%	3	30%	2	20%	4	40%	2	20%
Bien	5	50%	3	30%	5	50%	7	70%	5	50%	6	60%
Muy Bien	2	20%	6	60%	2	20%	1	10%	1	10%	2	20%
Total	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%

Fuente: Test aplicado a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo “Obrapía”, “Tiki Taka” y “el Nacional”
Autor: Juan francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 16



Análisis e interpretación

El fundamento técnico del cabeceo puede ser empleado con diferentes fines dentro del terreno de juego, ya sea como acción defensiva de despeje de balón, como acción ofensiva de remate o definición a portería o también para realizar pase, siempre y cuando el juego sea aéreo. “Se puede golpear de diferentes formas, dependiendo de la posición del jugador: Estático, con salto vertical en el mismo sitio, sin saltar en carrera, en carrera, con salto y parado o en carrera en plancha” (Luque, 2017, pág. 78). Para la realización de este fundamento se considera 4 superficies de contacto, las cuales se emplean de forma determinada según la situación de juego e intención del jugador a la hora de realizarla, estas superficies son: frontal. Parietal (derecho o izquierdo) y peinada.

Conforme al test de cabeceo aplicado a los deportistas de la escuela de fútbol formativo Obrapia, en el pre test con superficie de cancha de tierra, calzado empleado los pupos y balón número 5, nos indican que el 30% está en deficiente, 50% está en bien y el 20% se encuentra en muy bien; en el Post test con superficie de cancha de tierra, calzado utilizado pupillos y balón número 4, el 10% está en deficiente, 60% se encuentra en bien y 30% se encuentra en muy bien. En la escuela Tiki Taka, en el pretest con superficie de cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, nos indican que el 30% está en deficiente, 50% está en bien y el 20% se encuentra en muy bien; en el Post test con superficie de cancha sintética, calzado utilizado lonas y balón número 4, el 20% está en deficiente, 70% se encuentra en bien y 10% se encuentra en muy bien. Finalmente, en la escuela El Nacional, en el pretest con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, nos indican que el 40% está en deficiente, 50% está en bien y el 10% se encuentra en muy bien; en el Post test con superficie de

cancha de césped, calzado utilizado pupillos y balón número 4, el 20% está en suficiente, 60% se encuentra en bien y 20% se encuentra en muy bien. Lo que nos demuestra que existió una mejora del 60% en la ejecución del cabeceo en la escuela Obrapía, un 10% en la escuela Tiki Taka y un mejoramiento del 30% en la escuela El Nacional.

El porcentaje de perfeccionamiento de este fundamento de cabeceo de balón es considerable en las diferentes escuelas, aplicando los diferentes factores que incidieron en cada caso, principalmente la cancha, el balón y calzado, pues estos tres factores inciden principalmente en la ejecución de los gestos técnicos de este fundamento, ya sea en la iniciación (carrera o despegue), vuelo, contacto y la caída.

Tabla No. 17

Test de remate

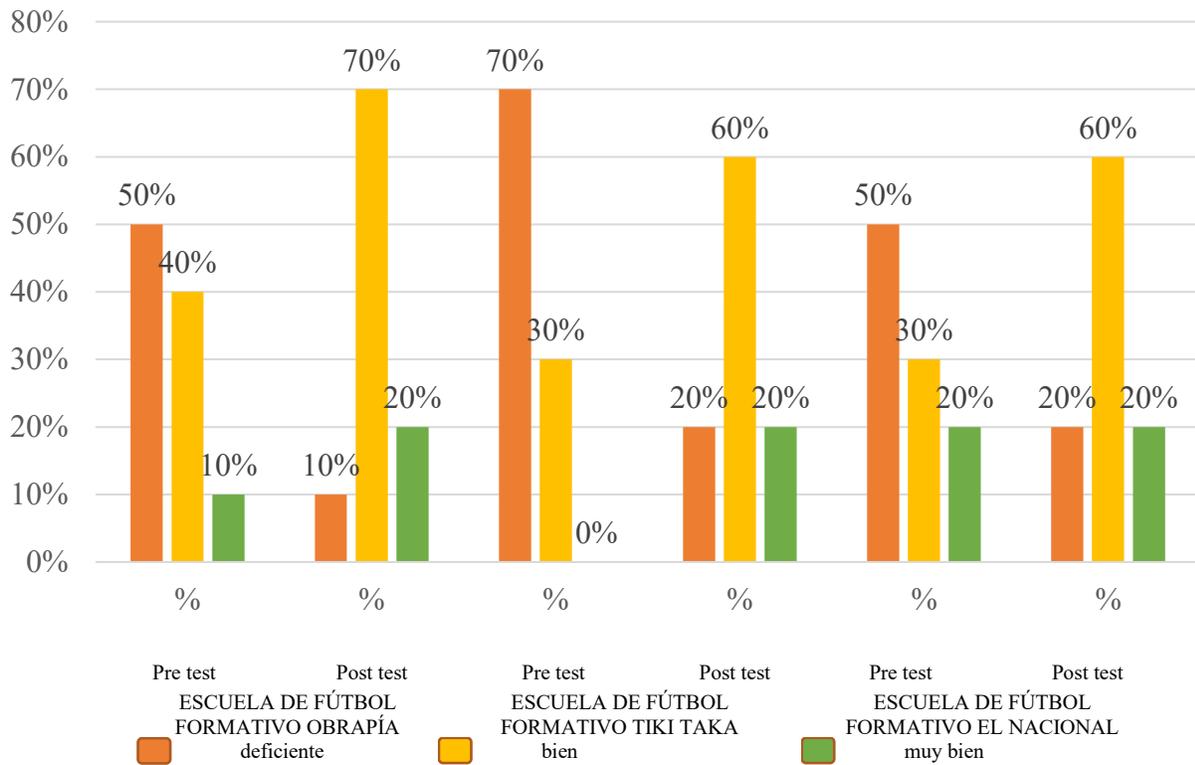
Indicador	ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO OBRAPÍA				ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO TIKI TAKA				ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO EL NACIONAL			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	5	50%	1	10%	7	70%	2	20%	5	50%	2	20%
Bien	4	40%	7	70%	3	30%	6	60%	3	30%	6	60%
Muy Bien	1	10%	2	20%	0	0%	2	20%	2	20%	2	20%
Total	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%

Fuente: Test aplicado a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo “Obrapía”, “Tiki Taka” y “el Nacional”

Autor: Juan francisco Jiménez Jiménez

Año: 2019

Gráfico No. 17



Análisis e interpretación

El remate consiste en un fundamento técnico individual ofensivo que se enfoca en realizar un tiro a portería con la intención de realizar el gol, para ello debemos pegarle con fuerza y una trayectoria adecuada al esférico de manera que se le complique detenerlo al arquero. Los tipos de remate se los puede dividir en 3 grupos: de acuerdo a la superficie de golpeo, a la altura del balón y también a la dirección con la que va hacia la portería.

El disparo al ras del suelo suele ser el más difícil para los arqueros ya que tienen que lanzarse contra el piso que hay veces que causan lesiones y si se dispara con fuerza entonces tendrá de menos tiempo para poder llegar al balón como es lógico debemos de apuntar a una distancia pequeña del poste porque lo que todos pretenden es introducir el balón al arco y no que este choque en el poste. (Ojeda, 2010)

Conforme al test de remate aplicado a los deportistas de la escuela de fútbol formativo Obrapía, en el pre test con superficie de cancha de tierra, calzado empleado los pupos y balón número 5, nos indican que el 50% está en deficiente, 40% está en bien y el 10% se encuentra en muy bien; en el post test con superficie de cancha de tierra, calzado utilizado pupillos y balón número 4, el 10% está en deficiente, 70% se encuentra en bien y 20% se encuentra en muy bien. En la escuela Tiki Taka, en el pretest con superficie de cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, nos indican que el 70% está en deficiente, 30% está en bien y el 0% se encuentra en muy bien; en el post test con superficie de cancha sintética, calzado utilizado lonas y balón número 4, el 20% está en deficiente, 60% se encuentra en bien y 20% se encuentra en muy bien. Finalmente, en la escuela El Nacional, en el pretest con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, nos indican que el 50% está en

deficiente, 30% está en bien y el 20% se encuentra en muy bien; en el post test con superficie de cancha de césped, calzado utilizado pupillos y balón número 4, el 20% está en suficiente, 60% se encuentra en bien y 20% se encuentra en muy bien. Lo que nos demuestra que existió una mejora del 50% en la ejecución del remate en la escuela Obrapía, un 70% en la escuela Tiki Taka y un mejoramiento del 30% en la escuela El Nacional.

Se puede apreciar una mejora considerable en lo que se refiere a la enseñanza del fundamento técnico del remate, el cual consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol. Cabe recalcar la incidencia de determinados y diferentes factores como cancha, calzado y número de balón en cada una de las escuelas.

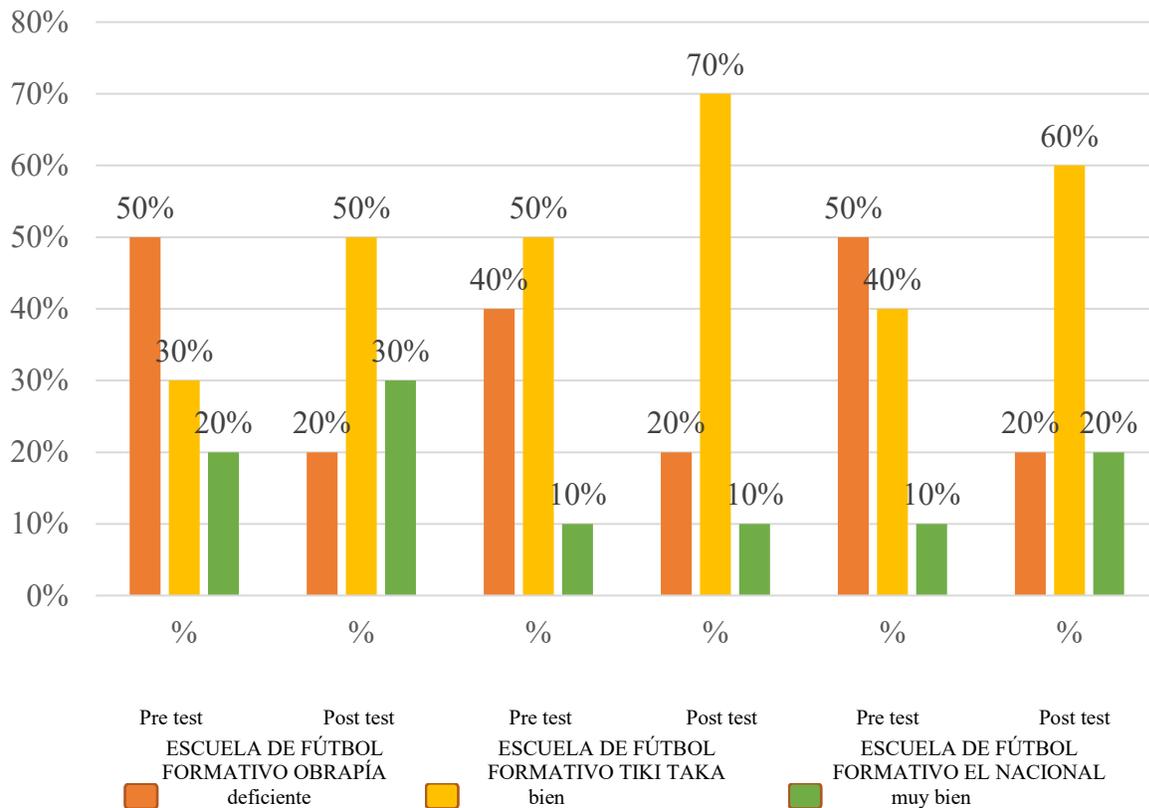
Tabla No. 18

Test de pase

Indicador	ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO OBRAPÍA				ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO TIKI TAKA				ESCUELA DE FÚTBOL FORMATIVO EL NACIONAL			
	Pre test		Post test		Pre test		Post test		Pre test		Post test	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Deficiente	5	50%	2	20%	4	40%	2	20%	5	50%	2	20%
Bien	3	30%	5	50%	5	50%	7	70%	4	40%	6	60%
Muy Bien	2	20%	3	30%	1	10%	1	10%	1	10%	2	20%
Total	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%

Fuente: Test aplicado a los deportistas de las escuelas de fútbol formativo “Obrapía”, “Tiki Taka” y “el Nacional”
Autor: Juan francisco Jiménez Jiménez **Año:** 2019

Gráfico No. 18



Análisis e interpretación

Consisten la acción técnica del fútbol de entregar el balón a un compañero de equipo, estableciendo de esta manera el juego colectivo. La utilización de este fundamento se centra en conservar colectivamente el balón; preparar los ataques, cambiar la dirección del juego; contraatacar; dar el pase o asistencia de gol, por tanto, podemos decir que el pase aparece tanto defensivamente como ofensivamente en el juego. Para la obtención de un pase preciso y apropiado, entregando apropiadamente el balón se debe trabajar la técnica de su ejecución correcta.

Como las situaciones del fútbol son variadas debemos de saber emplear ocasionalmente las diversas partes del pie o pies para cederlo y cuando más rápido sea este mayor grado de efectividad tendrá ya que el adversario del balón y no podrá reaccionar a tiempo. (Ojeda, 2010, pág. 34)

Conforme al test de remate aplicado a los deportistas de la escuela de fútbol formativo Obrapía, en el pre test con superficie de cancha de tierra, calzado empleado los pupos y balón número 5, nos indican que el 50% está en deficiente, 30% está en bien y el 20% se encuentra en muy bien; en el post test con superficie de cancha de tierra, calzado utilizado pupillos y balón número 4, el 20% está en deficiente, 50% se encuentra en bien y 30% se encuentra en muy bien. En la escuela Tiki Taka, en el pretest con superficie de cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, nos indican que el 40% está en deficiente, 50% está en bien y el 10% se encuentra en muy bien; en el post test con superficie de cancha sintética, calzado utilizado lonas y balón número 4, el 20% está en deficiente, 70% se encuentra en bien y 10% se encuentra en muy bien. Finalmente, en la escuela El Nacional, en el pretest con superficie de cancha de

césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, nos indican que el 50% está en deficiente, 40% está en bien y el 10% se encuentra en muy bien; en el post test con superficie de cancha de césped, calzado utilizado pupillos y balón número 4, el 20% está en suficiente, 60% se encuentra en bien y 20% se encuentra en muy bien. Lo que nos demuestra que existió una mejora del 40% en la ejecución del pase en la escuela Obrapia, un 20% en la escuela Tiki Taka y un mejoramiento del 40% en la escuela El Nacional.

Dentro del proceso de enseñanza aprendizaje del fundamento del pase, se puede distinguir la optimización en su ejecución técnica en las diferentes escuelas, principalmente en las situaciones de juego en las que se debe saber emplear ocasionalmente las diversas partes del pie para realizar el pase, a esto se suma la incidencia de la aplicación de factores como la cancha, el balón y el calzado en cada una de las escuelas.

g. DISCUSIÓN
INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA

Objetivo # 1

Determinar cómo inciden los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades
Deportistas	<u>Conducción/ gambeta</u>	En el pretest de la escuela de fútbol formativo Obrapía, con superficie de cancha de tierra, calzado empleado los pupos y balón número 5, el 50% se encuentra en deficiente y un 40% se halla en bien.	<ul style="list-style-type: none"> - La superficie del terreno de juego incide en la enseñanza de la técnica de la conducción. - La deformación del terreno ocasiona movimientos articulares, principalmente esguinces del tobillo o quemaduras - La superficie de tierra impide la trayectoria normal del balón raso en la conducción. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la conducción en superficies planas sin deformaciones en el terreno. -Prevenir posibles lesiones en las articulaciones debido a la inestabilidad del terreno -Concientizar la incidencia de un terreno desforme en la trayectoria del balón en conducción.
		En el pretest de la escuela Tiki Taka, con superficie de cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, el 40% se	<ul style="list-style-type: none"> -La utilización del balón numero 5 influye en el aprendizaje de la técnica de la conducción. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la técnica de la conducción mediante el empleo del balón número 4.

		<p>encuentra en deficiente y un 40% se halla en bien.</p> <p>En el pretest de la escuela El Nacional, con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, el 20% se encuentra en deficiente y un 50% se halla en bien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La falta de coordinación del cuerpo del jugador con el tamaño del balón influye en la técnica de la conducción. - El estado físico de los balones dificulta el dominio de la técnica de la conducción. - Falta de motivación como introducción a la clase entrenamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar un programa de ejercicios de coordinación que integren al jugador con el balón número 4. - Emplear balones que no dificulten u distorsionen la ejecución de la técnica de la conducción. - Motivar mediante juegos como inclusión a la sesión de entrenamiento.
Deportistas	<u>Control y recepción</u>	<p>En el pretest de la escuela de fútbol formativo Obrapia, con superficie de cancha de tierra, calzado empleado los pupos y balón número 5, el 40% se encuentra en deficiente y un 50% se halla en bien.</p> <p>En el pretest de la escuela Tiki Taka, con superficie de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La superficie de terreno de juego no brinda la estabilidad necesaria. - El calzado dificulta la tracción y el agarre necesarios para controlar el balón. - La deformación del terreno ocasiona movimientos articulares, principalmente esguinces de tobillo o quemaduras. - La falta de coordinación del cuerpo del jugador con 	<ul style="list-style-type: none"> - Investigar el tipo de terreno que brinde mejor estabilidad al ejecutar remate o control. - Utilizar calzado apto para una mejor ejecución de control y recepción de balón. - Prevenir posibles lesiones en las articulaciones debido a la inestabilidad del terreno - Trabajar ejercicios de coordinación orientados al

		<p>cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, el 60% se encuentra en deficiente y un 30% se halla en bien.</p> <p>En el pretest de la escuela El Nacional, con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, el 20% se encuentra en deficiente y un 60% se halla en bien.</p>	<p>el tamaño del balón influye en la técnica del control de balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El peso del balón impide la realización correcta y acertada de la técnica de control de balón. - Falta de exigencia de un calzado determinado. - El peso del balón impide la realización correcta y acertada de la técnica de control de balón. 	<p>control y recepción de balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Analizar la repercusión de emplear un balón con un peso superior al del número 4. -Adaptar el calzado adecuado para cada superficie de juego. - Analizar la repercusión de emplear un balón con un peso superior al del número 4.
Deportistas	<u>Cabeceo</u>	<p>En el pretest de la escuela de fútbol formativo Obrapía, con superficie de cancha de tierra, calzado empleado los pupos y balón número 5, el 30% se encuentra en deficiente y un 50% se halla en bien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El estado físico de los balones dificulta el dominio de la técnica del cabeceo. - La falta de coordinación del cuerpo del jugador con el tamaño del balón influye en la técnica del cabeceo. - El calzado carece de la amortiguación necesaria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Emplear balones que no dificulten u distorsionen la ejecución de la técnica del cabeceo. -plantear un conjunto de ejercicios de coordinación con cabeceo de balón número 4. -Exigir calzado que brinde la amortiguación necesaria, principalmente a la hora de realizar saltos o ejercicios pliométricos.

		<p>En el pretest de la escuela Tiki Taka, con superficie de cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, el 30% se encuentra en deficiente y un 50% se halla en bien.</p> <p>En el pretest de la escuela El Nacional, con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, el 40% se encuentra en deficiente y un 50% se halla en bien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El peso del balón impide la realización correcta de la técnica de cabeceo. - El calzado dificulta la tracción y el agarre necesarios para realizar cabeceo. - El peso del balón impide la realización correcta y acertada de la técnica de cabeceo. - Falta de motivación como introducción a la clase de entrenamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Proponer la utilización del balón número 4 con un peso apto para su edad. - Investigar los tipos de suela con la que se debe entrenar en cada superficie. - Comparar y razonar la repercusión de emplear un balón con peso superior al del número 4. - Planificar un programa de juegos predeportivos lúdicos como introducción a cada sesión de entrenamiento.
Deportistas	<u>Remate</u>	<p>En el pretest de la escuela de fútbol formativo Obrapia, con superficie de cancha de tierra, calzado empleado los pupos y balón número 5, el 50% se encuentra en deficiente y un 40% se halla en bien.</p> <p>En el pretest de la escuela Tiki Taka, con superficie de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El estado físico de los balones dificulta el dominio de la técnica del remate. - La deformación del terreno ocasiona movimientos articulares, principalmente esguinces de tobillo o quemaduras. - Falta de exigencia de un calzado determinado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plantear la exclusiva utilización de balones en buen estado físico, pese a ser menor cantidad. - Advertir a cerca de las posibles lesiones que pueden llegar a producir ciertas características negativas del terreno. - Requerir como implemento básico un

		<p>cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, el 70% se encuentra en deficiente y un 30% se halla en bien.</p> <p>En el pretest de la escuela El Nacional, con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, el 50% se encuentra en deficiente y un 30% se halla en bien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La falta de coordinación del cuerpo del jugador con el tamaño del balón influye en la técnica del remate. - El calzado dificulta la tracción y el agarre necesarios para realizar el remate. - La falta de coordinación del cuerpo del jugador con el tamaño del balón influye en la técnica del remate. - El peso del balón impide la realización correcta y acertada de la técnica del remate. 	<p>calzado apto para determinada superficie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios pliométricos de coordinación en remate. - Realizar ejercicios específicos de remate que no supongan un riesgo al saltar o desplazarse para rematar. - Planificar ejercicios de coordinación enseñando la mecánica del fundamento técnico del remate. - Aplicar ejercicios de precisión en remate con balón número 4.
Deportistas	<u>Pase</u>	<p>En el pretest de la escuela de fútbol formativo Obrapia, con superficie de cancha de tierra, calzado empleado los pupos y balón número 5, el 50% se encuentra en deficiente y un 30% se halla en bien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El estado físico de los balones dificulta el dominio de la técnica de pase. - La superficie de terreno impide la trayectoria normal del balón en remate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Modificar los balones que por su estado físico distorsionen la ejecución de los pases. - Realizar ejercicios de pase en secciones del terreno donde la superficie sea más uniforme.

		<p>En el pretest de la escuela Tiki Taka, con superficie de cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, el 40% se encuentra en deficiente y un 50% se halla en bien.</p> <p>En el pretest de la escuela El Nacional, con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, el 50% se encuentra en deficiente y un 40% se halla en bien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de motivación como introducción a la clase de entrenamiento. - La utilización del balón número 5 influye en el aprendizaje de la técnica del pase. - El calzado dificulta la tracción y el agarre necesarios para realizar el pase. - El calzado dificulta la tracción y el agarre necesarios para realizar el pase. - El peso del balón impide la realización correcta y acertada de la técnica del pase. 	<ul style="list-style-type: none"> - Plantear un conjunto de juegos lúdicos orientados al fundamento técnico del pase. - Emplear balones número 4 como medio idóneo para la enseñanza de la técnica del pase. - Realizar ejercicios de pase con calzado que brinde seguridad en la ejecución del mismo. - Informar de la incidencia de la suela del calzado en el terreno en la ejecución del pase. - Concientizar del uso exclusivo del balón número 4 a determinadas edades.
--	--	--	--	---

Interpretación

La cancha, el balón y el calzado suponen tres factores al proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, los mismos que son de gran importancia por su incidencia directa en la formación del deportista. El conocer la incidencia de estos factores dentro de este proceso determinará las mejores características en las que debe prepararse el jugador de fútbol desde edades tempranas, generando un mejor desenvolvimiento deportivo orientado a guiar hacia logros superiores

El tomar en cuenta la incidencia de estos factores determina la mejor forma en la que el niño cuente con una buena acogida de las destrezas y habilidades técnicas del fútbol, así como también la apreciación de las deficiencias e incluso el peligro a sufrir lesiones en su entorno, ofreciendo una realidad de cada uno de los escenarios de aprendizaje, la influencia de las características del terreno, el balón número 4 o 5 y los tipos de calzado que se utilizá.

Este trabajo se llevó a cabo con el propósito de investigar la incidencia de los factores dentro del proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol, específicamente las cancha, el balón y el calzado, dentro de los cuales se trabajó los fundamentos conducción, control y recepción, cabeceo, remate y pase.

Para la obtención de los datos concernientes a la investigación de la cancha, el balón, el calzado y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva de la ciudad de Loja en el periodo 2018-2019, se utilizó instrumentos de valoración como la encuesta y test, inicialmente el pre test aplicado a cada uno de los fundamentos técnicos, observamos una evidente incidencia de los factores de la cancha, el balón y el calzado dentro del proceso de enseñanza de los fundamentos técnicos que es donde se enfoca principalmente el tema de trabajo.

Se considera de mayor importancia a tres factores que inciden en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol como son: La cancha: este factor ha sufrido muchos cambios pues primeramente solo había canchas de césped o de tierra, pero en la actualidad se ha implementado las de césped artificial. Cada uno de estas con determinadas características. La deformación de la superficie ayuda a amortiguar, pero puede llegar a producir inestabilidades, por ejemplo, en carrera o salto. El balón: este factor goza de gran importancia pues existe una preferencia de balón según la etapa de formación deportiva en la que se encuentre el deportista. Un balón número 4 en vez de un numero 5 en iniciación deportiva evita daños en la capsula articular del tobillo, las rodillas y evita traumatismos por impacto en el resto del cuerpo todavía frágil del niño. Además, un balón adecuado permite un mejor manejo y asertividad en las jugadas y gestos técnicos. El calzado: Una de las principales diferencias que existe entre deportes, y que motiva la modificación en el diseño del calzado deportivo. Además, la superficie sobre la que se desarrolla la actividad puede ser sustancialmente diferente dependiendo de las condiciones ambientales, por lo que, en un mismo deporte y sobre una misma superficie, se pueden utilizar zapatillas diferentes.

Por tal, es de consideración destacar la incidencia de estos factores ya que el hecho de tomarlos en cuenta determinará la acogida en la enseñanza y el desarrollo de los fundamentos técnicos del futbol, de los cuales se consideran los más importantes los siguientes: la conducción y gambeta, el control y recepción, el cabeceo, el remate y el pase.

Iniciamos con la evaluación de la conducción y gambeta con ayuda del test de evaluación inicial o pre test, el objetivo consiste en medir la agilidad en cambios de dirección rápidos y precisos, se coloca 4 banderolas formando un cuadrado con una más al centro. El recorrido se hace dos veces, una saliendo de la banderola de la derecha y otra saliendo de la banderola de la

izquierda, para equilibrar el número de fintas a un lado y otro. Su valoración fue cuantitativa, de la siguiente manera; 60" o más se considera como deficiente, entre 50 y 60" se atribuyó bien y de 40 a 50" como muy bien. En la escuela de iniciación deportiva Obrapia con superficie de cancha de tierra, calzado empleado los pupos y balón número 5 obtuvimos un valor del 50% se encuentran en deficiente y un 40% en bien, así en la escuela Tiki Taka, con superficie de cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, obtuvimos un 40% en deficiente y un 40% en bien y finalmente obtuvimos en la escuela El Nacional, con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, un 20% que se encuentran en deficiente y un 50% en bien. En lo que concierne a la valoración de la recepción y el control que tiene como objetivo medir la habilidad del jugador para realizar el autopase, recepción, control y conducción inmediata del balón, donde el jugador se sitúa detrás de la línea de meta con el balón en las manos. A la señal del profesor de "listo" – "ya" pateo el balón dirigiéndolo al aire más allá de la línea de 5,50 metros. Corre detrás del mismo para tratar de pararlo tras el primer bote. Una vez parado lo conduce hacia el punto de partida donde lo detiene con los pies (uno o ambos) pasada la línea de meta. Ya detenido, lo recoge (con las manos) para iniciar la acción nuevamente y repetirla cinco veces. Su valoración fue cuantitativa, de la siguiente manera; 45" o más se considera como deficiente, 25" a 35" se encuentra en bien y de 15" a 25" muy bien 60". En el mismo que apreciamos en la escuela Obrapia, con calzado empleado los pupos y balón número 5, obtuvimos un valor del 40% se encuentran en deficiente y un 50% en bien, así en la escuela Tiki Taka, con superficie de cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, obtuvimos un 60% en deficiente y un 30% en bien y finalmente obtuvimos en la escuela El Nacional, con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, un 20% que se encuentran en deficiente y un 60% en bien con deficiencia en la

ejecución del control y recepción de balón. En la estimación del fundamento técnico del cabeceo, empleamos el test que tiene por objetivo medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza lo más lejos posible, en el cual, el jugador con el balón en las manos lo lanza hacia arriba y lo golpea con la cabeza hacia el área marcada tratando de alcanzar la mayor distancia posible, tomando en cuenta ciertas consideraciones como que puede tomar o no impulso, se anula cualquier intento en que el balón es golpeado mientras el jugador pisa la línea restrictiva o uno de sus pies se encuentra delante de dicha línea, se permiten dos golpes de práctica. En cuanto a su valoración fue de la siguiente manera; de 3m a 5m se considera como deficiente, de 5 a 7 m se encuentran en bien y de 7 m en adelante se encuentran en muy bien. En el mismo que hicimos constar que en la escuela Obrapía con calzado empleado los pupos y balón número 5, obtuvimos un valor del 30% se encuentran en deficiente y un 50% en bien, así en la escuela Tiki Taka, con superficie de cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, obtuvimos un 30% en deficiente y un 50% en bien y finalmente obtuvimos en la escuela El Nacional, con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, un 50% que se encuentran en deficiente y un 50% en bien. En la estimación del fundamento técnico del remate aplicamos el test que tiene como objetivo medir la potencia del jugador para golpear el balón. Mediante la delimitación del campo con platillos cada 10 metros, el jugador despeja el balón lo más lejos posible y se mide la distancia a la que toca tierra nuevamente, se realizan dos disparos con cada pierna en dos series y se toma el mejor intento con cada y se suma su valor. En cuanto a la puntuación entre 20 y 30 m se considera deficiente, de 30 a 40 m se encuentra en bien y de 40m en adelante se atribuye muy bien. En este test nos percatamos que un en la escuela Obrapía, con calzado empleado los pupos y balón número 5 obtuvimos un valor del 50% se encuentran en deficiente y un 40% en bien, así en la escuela Tiki Taka, con superficie de cancha

sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, obtuvimos un 70% en deficiente y un 30% en bien y finalmente obtuvimos en la escuela El Nacional, con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, un 50% que se encuentran en deficiente y un 30% en bien en el fundamento técnico del remate. En la apreciación del fundamento técnico del pase aplicamos el test que tiene por objetivo medir la precisión del jugador en la ejecución del fundamento, pues el jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (platillos) ubicadas a 5 metros, debiendo hacerlo en el menor tiempo posible, se contabilizan los aciertos. Esta prueba consiste en iniciar desde el otro extremo y patear con la otra pierna, para poder medir la eficiencia tanto de la pierna izquierda como de la derecha. En cuanto a la valoración se anotará el número de aciertos contando con dos intentos, anotando el de mejor puntuación. Para su puntuación se considera de 3 a 5 acierto como deficiente, de 5 a 7 aciertos en bien y de 7 aciertos en adelante como muy bien. En la escuela Obrapia con calzado empleado los pupos y balón número 5 obtuvimos un valor del 50% se encuentran en deficiente y un 30% en bien, así en la escuela Tiki Taka, con superficie de cancha sintética, calzado empleado los pupillos y balón número 5, obtuvimos un 40% en deficiente y un 50% en bien y finalmente obtuvimos en la escuela El Nacional, con superficie de cancha de césped, calzado empleado los pupos y balón número 5, un 50% que se encuentran en deficiente y un 30% en bien.

La conducción de balón es una acción técnica que goza de gran importancia que permite dominar y desplazarse con el balón sobre el campo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie, es un recurso para trasladar el balón al marco contrario con el fin de anotar un gol. Así mismo el regate se asemeja pues se debe rebasar a los oponentes en la marcha hacia el marco rival con un nivel de dominio adecuado en posesión del balón. El problema por el que investigamos la incidencia de los factores de la cancha, el calzado y en balón en lo que

concierno al fundamento de la conducción y gambeta es porque al ejecutarla, primeramente en la escuela de Obrapía, el tipo de terreno de tierra impide la trayectoria normal del balón raso por tanto incide en la posible pérdida de la posesión del balón, así mismo es muy propenso a sufrir movimientos articulares, principalmente esguinces de tobillo debido a la deformación de esta superficie; en la escuela Tiki Taka la utilización del balón número 5 influye en el aprendizaje de la técnica de la conducción debido a la falta de coordinación del cuerpo del jugador en desplazamiento con el tamaño del balón principalmente; En la escuela El Nacional la condición de los balones dificulta el dominio de la técnica de la conducción debido a su tamaño o mal mantenimiento pues los deportistas tropezaban y el balón se pausaba involuntariamente en conducción, así mismo la falta de motivación a la sesión de entrenamiento incidía en la dedicación a realizar una buena conducción.

El control y recepción consiste en el fundamento que permite parar el balón o quitarle velocidad para orientarlo en una dirección determinada. Para realizar la ejecución de la técnica correcta debemos mantener la vista en el balón, equilibrando el cuerpo con los brazos extendidos y relajando la musculatura; accionar un ligero movimiento de retiro de la superficie corporal con la que se va a receptor el esférico, procurando realizar una amortiguación sólida y correcta de manera que se dé fluidez y velocidad al juego. Los errores que se pudo constatar en la escuela Obrapía es que debido a la superficie de tierra los jugadores perdían la estabilidad necesaria para poder receptor correctamente el balón perdiendo el equilibrio o la posesión del balón, ateniéndose de igual manera a sufrir lesiones principalmente en el pie de apoyo al receptor el balón, de la misma manera el calzado no brindaba la tracción y el agarre necesario para recibir el balón y continuar el juego rápidamente; En la escuela Tiki Taka la coordinación del cuerpo del jugador con el tamaño y peso del balón distorsionaban la ejecución técnica pues en el momento

de amortiguarlo se perdía muchas veces la posesión al perder el equilibrio el jugador; en la escuela El Nacional de igual manera el peso del balón distorsionaba la técnica principalmente cuando llegaba con demasiada fuerza, además la exigencia de un determinado calzado incurría en que los deportistas resbalen a la hora de intentar receptar el balón.

Trabajamos también el fundamento técnico del cabeceo, este orienta a la dirección que se le da al balón con la cabeza. En el juego ofensivo se ejecuta con pases altos dirigidos o remates y en el defensivo contribuye a la ejecución de rechazos y despejes del balón alejando el peligro de la portería. Cabe recalcar que el mismo se lo realiza con o sin desplazamiento y con diferentes superficies de contacto de la cabeza. En la escuela de Obrapía se evidencian que el estado físico y las características generales del balón número 5 des coordinan al jugador y distorsionan la trayectoria que el jugador intenta realizar, también el calzado incide debido a la falta de amortiguación necesaria para este terreno rígido; En la escuela Tiki Taka el peso del balón número 5 incide negativamente pues el impulso que le da el jugador con la cabeza es mínimo, generándole inclusive dolor, además cuando realiza cabeceo con desplazamiento el calzado no le brinda el agarre necesario al momento de frenar y cabecear; En la escuela El Nacional el peso del balón número 5, de la misma manera afecta en lo que respecta al aprendizaje de la técnica del cabeceo, pues el jugador va con miedo hacia el balón e inclusive llega a esquivarlo y esto incide en su motivación por aprender este valioso fundamento.

Un fundamento ofensivo esencial del fútbol es también el remate, mismo que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival con el objetivo de anotar, por tanto, constituye la culminación lógica de un ataque. Teniendo en cuenta la definición y la ejecución pudimos evidenciar que en la escuela de Obrapía la utilización del balón número 5 en malas condiciones o sin el aire suficiente distorsiona la trayectoria normal del balón, la superficie de

tierra puede llegar a provocar lesiones por su irregularidad y dureza al momento de impulsarse para rematar o al apoyarse, por otra parte, la falta de exigencia de un determinado calzado provoca inseguridad para realizar remate. En la escuela Tiki Taka nos percatamos que en el remate no había coordinación de los deportistas con el balón número 5, pues por su tamaño y peso accionaban controlando primero el balón y luego rematando, lo que exigía de más tiempo y llegaban a perder la ocasión de gol o la posesión de balón, de la misma manera el calzado no propicia el agarre y tracción oportuna para la estabilidad en el pie de apoyo al momento de rematar, la superficie de terreno provoca quemaduras en situaciones cuando el jugador resbala y la piel hace fricción con el césped sintético; En la escuela El Nacional se verificó que el peso del balón número 5 y la falta de coordinación de los deportistas con el mismo, disminuye la probabilidad de gol, perdiendo por ende la posición.

Finalmente realizamos el trabajo con el fundamento técnico del pase, este es el elemento primordial del juego colectivo, consiste en la acción de dar el balón a un compañero avanzando hacia la portería rival, se realiza con distintas superficies de contacto según la intención o situación de juego. El problema que observamos en la escuela Obrapía consistió en que la superficie del terreno afecta la trayectoria normal del balón, a lo cual se suma, el mal estado de los mismos, incidiendo en la pérdida de la posición por la intercepción del oponente generando desmotivación en los deportistas ante esta situación; en lo que respecta a la escuela Tiki Taka evidenciamos la incidencia del balón número 5 en el aprendizaje de la técnica de este fundamento debido a que su tamaño y peso disminuye la efectividad de un buen pase e incluso pérdida de equilibrio del joven deportista, también el calzado no brinda la tracción y agarre preciso principalmente en el pie de apoyo al realizar el pase; En la escuela El Nacional la falta de

coordinación del deportista con el balón número 5 y el peso que este acarrea influían en pases desorientados y sin la fuerza precisa.

Al no esclarecer la incidencia de los factores, principalmente la superficie del terreno, la cancha y balón, en la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol en jóvenes deportistas que se encuentran en la etapa de iniciación deportiva, limitando su potencial, ralentizando la mejora y el perfeccionamiento de sus capacidades técnicas, así mismo su exposición a posibles lesiones, siendo estos factores el escenario donde se recoge conocimiento y se crea potencial futbolístico.

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

Objetivo # 2

Elaborar una propuesta para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

Objetivo # 3

Aplicar la propuesta para determinar la i incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

Objetivo # 4

Evaluar la propuesta para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfacción
Deportistas	<u>Conducción/ gambeta</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Programa de ejercicios de conducción en superficies planas sin deformaciones en el terreno. - Planificación de clase para la conducción tomando en consideración las posibles lesiones en las articulaciones debido a la inestabilidad del terreno 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de ejercicios de conducción tomando en cuenta las superficies de contacto y el terreno plano. - Aplicación de ejercicios de conducción realizando pausas y cambios de dirección en un terreno estable. 	<ul style="list-style-type: none"> - En lo que respecta a la escuela de Obrapía con superficie de terreno de tierra, calzado utilizado pupillos y balón número 4 el trabajo fue satisfactorio pues el 20% de los deportistas se encuentran en muy bien y un 70% se encuentra en bien.

		<ul style="list-style-type: none"> - Programa de ejercicios para la conducción considerando la incidencia de un terreno desforme en la trayectoria del balón en conducción. - Programa de entrenamiento para mejorar la técnica de la conducción mediante el empleo del balón número 4. - Aplicar un programa de ejercicios de conducción y coordinación que integren al jugador con el balón número 4. - Ejercicios enfocados en la conducción empleando balones que no dificulten u distorsionen la ejecución de la técnica. - Programa de ejercicios lúdicos como inclusión a la sesión de entrenamiento de la conducción. 	<ul style="list-style-type: none"> -Aplicación de ejercicios de conducción al frente y hacia atrás en un terreno uniforme. - Trabajo de ejercicios de conducción a velocidad utilizando el balón número 4. - Trabajo de ejercicios de coordinación y la vista periférica en conducción con el uso del balón número 4. - Aplicación de ejercicios de conducción y gambeta con marca pasiva con balones número 4, en buen estado físico. - Aplicación de juegos predeportivos enfocados a la conducción para motivar a los deportistas. 	<p>En la escuela Tiki Taka con superficie de terreno sintético, calzado utilizado las lonas y balón número 4 se observó un trabajo satisfactorio con 20% que se encuentran en muy bien y un 60% en bien.</p> <p>La satisfacción del trabajo observada en la escuela El Nacional con superficie de terreno de césped, pupillos como calzado y utilización del balón número 4 se constató a través de un 40% que se encuentran muy bien y un 60% en bien.</p>
--	--	--	--	---

Deportistas	<u>Control y recepción</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Programa de ejercicios de control y un terreno con la estabilidad propicia. - Planificación de clase a cerca del control de balón con la utilización de un calzado apto. - Ejercicios enfocados al control y recepción sobre un terreno estable si peligro a lesionarse. - Programa de entrenamiento de ejercicios de coordinación en control y recepción con el balón número 4. - Programa específico de control y recepción de balón con balón número 4 y con un peso preciso. - Planificación de clase enfocada al control y recepción de balón con el calzado adecuado. - Programa de ejercicios de recepción de balón con la 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de control de balón y las superficies de contacto y terreno estable. - Aplicación de ejercicios de control de balón sin desplazamiento empleando el calzado necesario. - Trabajo de ejercicios de control y recepción con desplazamiento lateral en terreno estable. - Trabajo de ejercicios de coordinación en control y recepción con balón nro. 4, y desplazamiento diagonal. - Trabajo de recepción de balón en parejas utilizando un balón con el peso adecuado. - Aplicación de ejercicios de control y recepción con marca activa y el manejo del calzado necesario. - Aplicación de ejercicios de recepción de balón con marca activa empleando el 	<p>La satisfacción del trabajo observado en la escuela Obrapia con superficie de terreno de tierra, calzado utilizado pupillos y balón número 4 el trabajo fue satisfactorio pues el 30% de los deportistas se encuentran en muy bien y un 60% se encuentra en bien.</p> <p>El trabajo aplicado en la escuela Tiki Taka con superficie de terreno sintético, calzado utilizado las lonas y balón número 4 fue satisfactorio con un 20% Que se encuentran en muy bien y un 70% en bien.</p> <p>El nivel de satisfacción del trabajo observado en la escuela El Nacional con superficie de terreno de césped, pupillos como calzado y utilización del balón número 4 se constató a través de un 30% que se</p>
--------------------	----------------------------	---	--	--

		utilización del balón número 4 y el peso preciso.	balón número 4 y el peso apto.	encuentran muy bien y un 60% en bien.
Deportistas	<u>Cabeceo</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Programa de ejercicios de cabeceo con balones que no dificulten o distorsionen la ejecución de la técnica. - Programa de entrenamiento de ejercicios de cabeceo y coordinación de balón nro. 4. - Planificación de clase a cerca del cabeceo con calzado que brinde la amortiguación necesaria. - Programa de entrenamiento de cabeceo con la utilización del balón número 4 con un peso apto para su edad. - Programa de entrenamiento de cabeceo con la utilización del calzado adecuado para el terreno. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de ejercicios de cabeceo, las superficies de contacto y utilizando balones en buen estado. - Trabajo de ejercicios de coordinación y cabeceo en desplazamiento con el balón nro. 4 - Trabajo de ejercicios de cabeceo y saltos con calzado adecuado para movimiento pliométricos. - Trabajo de ejercicios de cabeceo ofensivo con la utilización de balón número 4 y peso adecuado de este. - Aplicación de ejercicios de cabeceo ofensivo con marca pasiva y calzado adecuado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mediante la aplicación del trabajo en la escuela de Obrapia con superficie de terreno de tierra, calzado utilizado pupillos y balón número 4 se mostró como satisfactorio pues el 60% de los deportistas se encuentran en muy bien y un 30% se encuentra en bien. <p>En la aplicación del trabajo que corresponde a la escuela Tiki Taka con superficie de terreno sintético, calzado utilizado las lonas y balón número 4 atrase observe una labor satisfactoria con un 10 que se encuentran en muy bien y un 70% en bien.</p> <p>En el trabajo satisfactorio que concierne a la escuela</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios enfocados al cabeceo y empleando un balón con peso similar al del número 4. - Trabajo específico de cabeceo en juegos lúdicos como introducción a la sesión de entrenamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de ejercicios de cabeceo defensivo con la utilización del balón número 4. - Aplicación de juegos predeportivos de dominio de cabeceo como inicio de la sesión de entrenamiento. 	<p>de El Nacional con superficie de terreno de césped, pupillos como calzado y utilización del balón número 4 se constató a través de un 20% que se encuentran muy bien y un 60% en bien.</p>
Deportistas	<u>Remate</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Planificación de clase de ejercicios de remate con la utilización de balones en buen estado físico. - Programa de entrenamiento de remate sobre un terreno con las características adecuadas. - Programa de ejercicios y juegos lúdicos enfocados al remate de balón. - Programa de ejercicios específicos de coordinación en remate. - Ejercicios enfocados al remate aptos para sus capacidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de ejercicios de remate con diferentes superficies de contacto y balones en óptimo estado. - Trabajo de entrenamiento de trayectoria en remate sobre un terreno confiable. - Trabajo de juegos predeportivos de remate al inicio del entrenamiento. - Aplicación de ejercicios pliométricos en remate con coordinación - Trabajo de ejercicios específicos de centros al área y remate. 	<p>En la escuela de Obrapia con superficie de terreno de tierra, calzado utilizado pupillos y balón número 4 el trabajo se mostró satisfactorio pues el 20% de los deportistas se encuentran en muy bien y un 70% se encuentra en bien.</p> <p>A treves de la aplicación del trabajo En la escuela Tiki Taka con superficie de terreno sintético, calzado utilizado las lonas y balón número 4 se dio a conocer como satisfactorio con un 20% que se encuentran en</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Programa de entrenamiento de remate y coordinación sobre un terreno adecuado. - Ejercicios grupales de remate con la utilización del balón número 4. 	<ul style="list-style-type: none"> - trabajo de remate y coordinación con marca pasiva en un terreno apto. - Aplicación de ejercicios de remate y precisión con balón número 4. 	<p>muy bien y un 60% en bien.</p> <p>En la escuela El Nacional con superficie de terreno de césped, pupillos como calzado y utilización del balón número 4 se constató la satisfacción a través de un 20% que se encuentran muy bien y un 60% en bien.</p>
Deportistas	<u>Pase</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Programa de ejercicios de pase con la utilización de balones en buen estado físico. - Programa de entrenamiento de pase donde la superficie del terreno de juego sea más uniforme. - Programa de juegos lúdicos orientados al fundamento técnico del pase. - Ejercicios enfocados al pase con la utilización del balón número 4. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de ejercicios de pase y superficies de contacto con balones en buen estado. - Aplicación de ejercicios de pase por parejas sobre terreno uniforme. - Aplicación de juegos predeportivos orientados al pase. - Trabajo de ejercicios de pase con desplazamiento 	<p>Por medio del trabajo en la escuela Obrapia con superficie de terreno de tierra, calzado utilizado pupillos y balón número 4 se observó satisfactorio pues el 30% de los deportistas se encuentran en muy bien y un 50% se encuentra en bien.</p> <p>En lo que respecta a la escuela Tiki Taka con superficie de terreno sintético, calzado utilizado</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Planificación de ejercicios de pase con la utilización de calzado que brinde seguridad en la ejecución del fundamento. - Programa de entrenamiento de pase utilizando el calzado adecuado para una buena amortiguación. - Programa de ejercicios y juegos enfocados al fundamento del pase con el uso del balón número 4. 	<p>con la utilización del balón número 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de ejercicios de pase con cambios de orientación con calzado que brinde la tracción y agarre necesario. - Aplicación de ejercicios de pase a distintas distancias empleando el calzado necesario. - Aplicación de ejercicios de pase y desplazamiento con marca pasiva con el balón número 4. 	<p>las lonas y balón número 4 se observó un trabajo satisfactorio con un 10% que se encuentran en muy bien y un 70% en bien.</p> <p>La satisfacción obtenida del trabajo en la escuela El Nacional con superficie de terreno de césped, pupillos como calzado y utilización del balón número 4 se constató a través de un 20% que se encuentran muy bien y un 60% en bien.</p>
--	--	---	---	--

Interpretación

La determinación y conocimiento del nivel de incidencia de los factores del fútbol aporta a que el joven deportista conozca, se desarrolle y optimice sus capacidades bajo determinadas características del entorno de enseñanza aprendizaje, los mismos que contribuirán a una mejor acogida de las destrezas y habilidades necesarias para desenvolverse de mejor manera durante su preparación, optimizando y aprovechando de mejor manera su tiempo y esfuerzo por incrementar su nivel de juego y corregir sus deficiencias, por otra parte ayudarán a que el jugador no se exponga a sufrir lesiones o por lo menos disminuir el riesgo a padecerlas. Dentro de estos factores se han evidenciado tres como los principales y más influyentes que son la cancha, el calzado y el balón.

Al trabajar en una cancha que cuente con la estabilidad, el cuidado y las características adecuadas para el trabajo, un número de balón con el peso, tamaño y estado físico preciso y un calzado que brinde la comodidad de juego, seguridad, principalmente en la amortiguación, tracción y agarre se logra que los niños se envuelvan de conocimiento y capacidades futbolísticas con una mejora más acelerada, una técnica más perfeccionada y sobre todo bajo un entorno con unas características que le brindan mayor seguridad. Cabe recalcar que un entorno adecuado de aprendizaje motiva muy positivamente al énfasis de un niño en su lucha por ser un mejor futbolista.

En el fundamento de la conducción y la gambeta en el trabajo de los factores de la cancha, el balón y el calzado iniciamos con la escuela Obrapia, con una superficie de terreno de tierra, calzado utilizado pupos y balón número 5, se trabajó ejercicios de conducción tomando en cuenta las superficies de contacto y el terreno plano, aplicación de ejercicios de conducción realizando pausas y cambios de dirección en un terreno estable y ejercicios de conducción al frente y hacia atrás en un terreno uniforme. En la escuela Tiki Taka con superficie de terreno sintético, calzado utilizado las lonas y balón número 4, se aplicó un Trabajo de ejercicios de

conducción a velocidad utilizando el balón número 4. Además, se trabajó ejercicios de coordinación y la vista periférica en conducción con el uso del balón número 4. En la escuela El Nacional con superficie de terreno de césped, pupillos como calzado y utilización del balón número 4 Trabajamos ejercicios de conducción y gambeta con marca pasiva con balones número 4 en buen estado físico y aplicación de juegos predeportivos enfocados a la conducción para motivar a los deportistas.

En el fundamento de recepción y control en el trabajo de los factores de la cancha, el balón y el calzado iniciamos con la escuela Obrapía, con una superficie en terreno de tierra, calzado utilizado pupillos y balón número 5, se trabajó ejercicios de control de balón y las superficies de contacto y terreno estable, aplicación de ejercicios de control de balón sin desplazamiento empleando el calzado necesario y ejercicios de control y recepción con desplazamiento lateral en terreno estable. En la escuela Tiki Taka con superficie de terreno sintético, calzado utilizado las lonas y balón número 4, Trabajamos ejercicios de coordinación en control y recepción con balón número 4, y desplazamiento diagonal además trabajo de recepción de balón en parejas utilizando un balón con el peso adecuado. En la escuela El Nacional con superficie de terreno de césped, pupillos como calzado y utilización del balón número 4 se aplicó ejercicios de control y recepción con marca activa y el manejo del calzado necesario y ejercicios de recepción de balón con marca activa empleando el balón número 4 y el peso apto.

En el fundamento del cabeceo en el trabajo de los factores de la cancha, el balón y el calzado iniciamos con la escuela Obrapía, con una superficie de terreno de tierra, calzado utilizado pupillos y balón número 5, se aplicó ejercicios de cabeceo, las superficies de contacto y utilizando balones en buen, ejercicios de coordinación y cabeceo en desplazamiento con el balón número 4 y trabajo de ejercicios de cabeceo y saltos con calzado adecuado para movimiento pliométricos. En la escuela Tiki Taka con superficie de terreno sintético, calzado utilizado las lonas y balón número 4, se trabajó ejercicios de cabeceo ofensivo con la utilización de balón

número 4 y peso adecuado de este y aplicación de ejercicios de cabeceo ofensivo con marca pasiva y calzado adecuado. En la escuela El Nacional con superficie de terreno de césped, pupillos como calzado y utilización del balón número 4 se trabajó con la Aplicación de ejercicios de cabeceo defensivo con la utilización del balón número 4 y juegos predeportivos de dominio de cabeceo como inicio de la sesión de entrenamiento.

En el fundamento del remate en el trabajo de los factores de la cancha, el balón y el calzado iniciamos con la escuela Obrapía, con una superficie de terreno de tierra, calzado utilizado pupos y balón número 5, se trabajó ejercicios de remate con diferentes superficies de contacto y balones en óptimo estado y entrenamiento de trayectoria en remate sobre un terreno confiable.

En la escuela Tiki Taka con superficie de terreno sintético, calzado utilizado las lonas y balón número 4, se trabajó de juegos predeportivos de remate al inicio del entrenamiento y ejercicios pliométricos en remate con coordinación. En la escuela El Nacional con superficie de terreno de césped, pupillos como calzado y utilización del balón número 4, se realizó trabajo de remate y coordinación con marca pasiva en terreno apto y aplicación de ejercicios de remate y precisión con balón número 4.

En el fundamento del pase, en el trabajo de los factores de la cancha, el balón y el calzado iniciamos con la escuela Obrapía, con una superficie de terreno de tierra, calzado utilizado pupos y balón número 5, se aplicó ejercicios de pase y superficies de contacto con balones en buen estado, Aplicación de ejercicios de pase por parejas sobre terreno uniforme, juegos predeportivos orientados al pase. En la escuela Tiki Taka con superficie de terreno sintético, calzado utilizado las lonas y balón número 4, trabajamos ejercicios de pase con desplazamiento con la utilización del balón número 4, ejercicios de pase con cambios de orientación con calzado que brinde la tracción y agarre necesario. En la escuela El Nacional con superficie de terreno de césped, pupillos como calzado y utilización del balón número 4, se realizó ejercicios

de pase a distintas distancias empleando el calzado necesario y ejercicios de pase y desplazamiento con marca pasiva con el balón número 4.

La satisfacción obtenida en el mejoramiento de la conducción y gambeta en la escuela Obrapia es de 50% se encuentran en muy bien y un 40% está en bien. En la escuela Tiki Taka se observó un trabajo satisfactorio con 20% que se encuentran en muy bien y un 60% en bien. En la escuela El Nacional se constató el mejoramiento a través de un 40% que se encuentran muy bien y un 60% en bien. Esto nos indica los deportistas consiguió un mejoramiento en la ejecución técnica mediante la aplicación de determinados factores.

La satisfacción obtenida en el fundamento del control y recepción en la escuela Obrapia es de 60% se encuentran en muy bien y un 30% está en bien. En la escuela Tiki Taka se observó un trabajo satisfactorio con 20% que se encuentran en muy bien y un 70% en bien. En la escuela El Nacional se constató a través de un 30% que se encuentran muy bien y un 60% en bien. Estos porcentajes muestran el mejoramiento en cuanto a los factores sobre el fundamento técnico del control y recepción.

En lo que concierne al fundamento del cabeceo se aprecia un mejoramiento en la escuela Obrapia es de 30% se encuentran en muy bien y un 60% está en bien. En la escuela Tiki Taka se observó un trabajo satisfactorio con 10% que se encuentran en muy bien y un 70% en bien. En la escuela El Nacional se constató a través de un 20% que se encuentran muy bien y un 60% en bien. Estos porcentajes han mostrado una mejora en el fundamento técnico del cabeceo por medio de la aplicación de ciertos factores.

En el fundamento del remate se determinada una satisfacción importante con un mejoramiento en la escuela Obrapia de 20% se encuentran muy bien y un 70% está bien. En la escuela Tiki Taka se observó un trabajo satisfactorio con 20% que se encuentran muy bien y un 60% bien. En la escuela El Nacional se constató a través de un 20% que se encuentran muy bien y un 60%

bien. Esto quiere decir que a través del trabajo se ha logrado un mejoramiento con la variación de ciertos factores incidentes.

En el pase hubo un mejoramiento satisfactorio en la escuela Obrapia con el 30% se encuentran muy bien y un 50% está bien. En la escuela Tiki Taka se observó un trabajo satisfactorio con 10% que se encuentran muy bien y un 70% bien. En la escuela El Nacional se constató a través de un 20% que se encuentran muy bien y un 60% bien. El mejoramiento de los deportistas ha evidenciado una mejora en el fundamento técnico del pase a través de la aplicación de determinados factores.

Es preciso decir que una vez aplicado el programa de entrenamiento para determinar la incidencia de los factores: la cancha, el balón y el calzado han influenciado de manera significativa en los fundamentos técnicos del fútbol (conducción, gambeta, control, recepción, cabeceo y pase) permitiendo a los deportistas mejorar la ejecución de estos fundamentos.

h. CONCLUSIONES

Con la elaboración de un programa a de entrenamiento adecuado poniendo énfasis en la aplicación de los factores de la cancha, el balón y el calzado se contribuye a crear interés de los mismos en lo que concierne al proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica del fútbol, principalmente en la etapa de iniciación deportiva.

Con la aplicación de un programa de actividades apropiado y la aplicación de determinado número de balón, superficie de cancha y tipo de calzado, todo esto encaminado al aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol se logra poner en práctica los procedimientos planteados.

Mediante la ejecución de las actividades en conjunto con la aplicación al trabajo del balón número 4 y un calzado adecuado para la superficie del terreno, se puede llevar a cabo la programación del entrenamiento de una manera adecuada, segura y ventajosa.

A través de la evaluación del programa de actividades realizadas tomando en cuenta los factores de la cancha, el balón y el calzado permitieron fortalecer la ejecución de los fundamentos técnicos del fútbol.

El tomar en cuenta los factores de la cancha, el balón y el calzado se valoró de positivo debido a que, por medio del programa se manifestó que los deportistas se encuentran en un buen nivel en cuanto al proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica correcta de los fundamentos del fútbol.

i. RECOMENDACIONES

Se recomienda:

Elaborar programas que orienten a crear interés en cuanto a los factores más incidentes dentro del proceso de enseñanza de la técnica del fútbol, mostrando las ventajas y desventajas que presenta cada entorno de aprendizaje.

Aplicar programas que contribuyan a distinguir el rango de mejoría en cuanto a las capacidades y habilidades del deportista dentro en un determinado tiempo y bajo distintos factores que puedan llegar a incidir en el proceso de enseñanza de la técnica del fútbol.

Llevar a cabo la ejecución de las actividades programadas bajo la consideración de estimar la influencia de los factores que puedan estar generando debilidades en el proceso de adquisición de capacidades técnicas del fútbol en los deportistas, principalmente a edades tempranas.

Constatar los resultados de haber aplicado un programa determinado de entrenamiento bajo ciertos factores, emitiendo juicios de valor que indiquen el grado de satisfacción que se llega a obtener, así como también las debilidades que presenta cada entorno de aprendizaje con sus peculiaridades y características.

Incluir el uso de este trabajo de investigación para la realización de próximos estudios o dar continuidad al mismo, permitiendo sea publicado tanto en una revista como replicado en las distintas instituciones, poniendo a conocimiento del lector una nueva área de investigación concerniente a los factores incidentes el proceso de enseñanza de la técnica del fútbol.

Tomar en consideración el entorno en el que los deportistas se preparan en lo que concierne al ámbito futbolístico, específicamente en lo que se refiere a los factores de la cancha, el balón y el calzado, para de esta manera prepararse de forma mucho más segura, receptando conocimiento y adquiriendo capacidades que perfeccionen su desenvolvimiento en la cancha.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

PROPONENTE - EJECUTOR

JUAN FRANCISCO JIMÉNEZ JIMÉNEZ

ASESOR

LIC. EDWIN GEOVANNY OCHOA GRANDA MG.

TEMA

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA DETERMINAR COMO INCIDE LA UTILIZACIÓN DEL CALZADO Y EL BALÓN SEGÚN EL TERRENO DE JUEGO EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA OBRAPÍA, TIKI TAKA, EL NACIONAL EN LAS CATEGORÍAS SUB. 10-12 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019

ANTECEDENTES

Científicamente se han encontrado muestras bibliográficas de diferentes autores que investigan la correlación entre determinados factores y la incidencia que estos llevan dentro de la práctica del fútbol , Díez y Burillo (2012) investigaron cómo influye la superficie del juego en el rendimiento de futbolistas amateur, mientras que Gamboa (2012) especifica la relación entre la implementación deportiva y su incidencia en la práctica de actividades físicas , dentro de diferentes perspectivas teóricas de dichos autores entre otros se utilizaran para establecer un análisis que permita formular un nuevo aporte sobre la temática mencionada.

Entre los factores a considerar primeramente analizaremos el campo de tierra, el cual, debe estar lo más liso posible evitando de esta manera que la circulación del balón sea irregular, útil es considerar un sistema de drenaje que evite la formación de charcos o barro, de manera que estas características contribuyan a la comodidad del jugador. Un campo de tierra puede ser

agradable si es bien cuidado, más cuando se descuida puede ser el campo que más lesiones ocasione (quemaduras, fracturas, etc.) provoque en los futbolistas.

Por otro lado, el césped artificial conlleva una inversión bastante grande para instalarlo, pero su manutención es barata y su durabilidad es más extensa que el campo de tierra y césped natural. Cabe recalcar que por lo general al hallarse mojado este césped, se aumenta la velocidad del balón.

En cuanto a las lesiones se puede decir que absorbe más los golpes y las caídas que el campo de tierra, pero menos que el de césped natural.

Por último, una cancha de césped natural es la más estética pero la que más gastos demanda, las características del bote y de la circulación del balón serán distintas: Un césped recién regado hará que el balón ruede más rápido, en cuanto al corte del césped, un césped alto disminuirá la velocidad del balón en el suelo al aumentar el rozamiento, y lo contrario ocurrirá con un césped bajo.

Considerando otro factor el cual es el calzado debemos pensar en los desplazamientos ya que estos generan grandes cargas motrices .se debe recordad que este factor es el encargado de proteger a los pies de los impactos contra el suelo y transmitir por tanto al cuerpo fuerzas ejercidas sobre el mismo, por tanto, el calzado protege a los pies durante esta práctica intentando de la mejor manera generar la comodidad y eficacia.

variables relacionadas con el balón de fútbol, deben considerarse para su estudio, de esta forma, se observa una característica que diferencia a los balones, la cual concierne al número de balón (puede ser 3, 4 y 5 según la modalidad futbolística en la cual se trabaje).

“La técnica futbolística comprende el grado de capacidad de controlar el balón correctamente en cualquier situación de juego, esto significa recibir y llevar el balón, conducirlo, driblar, jugarlo y tirar a portería con seguridad” (Sierra, 2014, pág. 9)

Los fundamentos técnicos son una pieza básica para el aprendizaje del fútbol ya que consiste en el dominio completo del balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento. La muestra de niños con la que se trabajara tiene 10, 11 y 12 años estos niños están en la edad propicia según la pirámide de desarrollo en la cual se instruye la etapa de iniciación deportiva

Con estas referencias bibliográficas se ha identificado que **en la ciudad de Loja no se ha visto la importancia de considerar la cancha, el balón y el calzado dentro del desarrollo de los fundamentos técnicos para el aprendizaje del fútbol en niños de 10, 11 y 12 años.**

JUSTIFICACIÓN:

Como estudiante de la Universidad Nacional de Loja, perteneciente a la Carrera de Cultura Física y Deportes, es de interés para las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja descubrir la incidencia de los factores en la enseñanza de la técnica del fútbol, pues se ha encontrado en el mismo evidencias que indican la falta de un estudio relacionado con la incidencia de estos factores en dependencia del aprendizaje de la técnica del fútbol en niños de 10, 11 y 12 años, es decir, niños que están transitando la etapa de iniciación deportiva.

Se descubrirá un área de conocimiento que son los factores como la cancha, el balón y el calzado, relevantes para desarrollar el dominio de los fundamentos técnicos del fútbol, pues el aprendizaje de estos son la base para generar un mejor desenvolvimiento deportivo orientado a guiar a los niños en un proceso hacia logros superiores en el fútbol, los resultados se podrán generalizar a principios más amplios vinculados con estos factores. La información obtenida puede servir para sustentar, desarrollar o apoyar teorías contextualizadas con el tema planteado.

Este proyecto quedara como un expediente para que los integrantes de las escuelas formativas y las personas ligadas a ellas, tomen en consideración esta investigación, y así dar prioridad a estos factores en la aplicación de procesos de enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol. Así mismo el presente estudio servirá como fundamentación bibliográfica para lograr mejoras en los procesos de formación deportiva de iniciación.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Elaborar un programa de entrenamiento para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

Objetivo Específico

- Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.
- Ejecutar las actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.
- Evaluar el programa de actividades realizadas para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El nacimiento del fútbol fue en el año de 1863 en Londres y la primera reglamentación del mismo fue en 1885. Aunque Bobby Charlton afirma “Los ingleses no inventaron el fútbol, inventaron sus reglas. Al fútbol se ha jugado desde siempre” (Bueno & Mateo, 2012, pág. 41)

El deporte del fútbol se desarrolla sobre un campo rectangular con un determinado rango de medidas así también se ubican dos porterías .consiste en un juego colectivo en el cual intervienen dos equipos de 11 jugadores cada uno , para jugar se necesita también de una pelota esférica .en cuanto al objetivo del juego consiste en desplazar una pelota a través del campo de juego empleando todas las partes del cuerpo a excepción de los brazos y manos , mayoritariamente con los pies , este balón debemos intentar introducirlo en la portería del equipo contrario, a esta acción se denomina gol y gana el equipo que consiga meter mayoría de goles. El tiempo estimado de juego es de 90 minutos los cuales se dividen en dos tiempos de 45 minutos cada uno con un descanso de quince minutos.

Fundamentos: ha habido una gran variedad de atribuciones conceptuales a esta temática como por ejemplo algunos autores han descrito a esta técnica como una base primordial para el rendimiento en el fútbol, la cual, debe ser económica y con una movilidad rápida, también es considerada como el modo en el cual se ejecuta los movimientos en el fútbol. Más dentro de esta controversia se puede considerar como la definición más acertada la siguiente:

Aquellos movimientos o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que dichas acciones se realizan para controlar el balón aún en las situaciones más estresantes de la competición, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario. (Rivas, 2013, pág. 23)

Control de balón: consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo.

Conducción de balón: es la acción de dominar y desplazarse con el balón sobre el campo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie, es un recurso para trasladar el balón al marco contrario con el fin de anotar un gol.

Pase con el pie: acción de dar el balón a un compañero, es el elemento primordial del juego colectivo.

Remate: golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival con el objetivo de anotar, constituye la culminación lógica de un ataque.

Regate o finta: el regate es rebasar contrarios en su marcha hacia el marco rival. Todo ello, con el fin de adquirir una posición más favorable en el juego. Por otro lado, la finta se la puede definir como “la acción corporal que realiza el jugador con su cuerpo, y sin la presencia del balón, con el objeto de engañar al rival, llevándolo a sitios falsos” (Howe & Scovell, 1991, pág. 18)

Recepción: en parar el balón o quitarle velocidad para orientarlo en una dirección determinada. Para realizar la ejecución de la técnica correcta debemos tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

Mantener la vista en el balón, equilibrando el cuerpo con los brazos extendidos y relajando la musculatura; accionar un ligero movimiento de retiro de la superficie corporal con la que se va a receptor el esférico, procurando realizar una amortiguación sólida y correcta de manera que se dé fluidez y velocidad al juego. (Rivas, 2013, pág. 36)

Cabeceo: Se orienta a la dirección que se le da al balón. En el juego ofensivo se ejecuta con pases altos dirigidos o remates y en el defensivo contribuye a la ejecución de rechazos y despejes del balón alejando el peligro de la portería.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

“El aprendizaje a la acción adquirir conocimientos, no solo de tipo informativo sino también formativo y a la enseñanza como la construcción de conocimientos de tipo informativo y formativo a los alumnos” (Doménech, 2012, pág. 1).

El entrenador debe ser consciente de que cada jugador es diferente, no capta la información igual, para lo cual debe tener en cuenta la edad y emplear estrategias que permitan retener acciones canalizándolas de la siguiente manera:

1. El entrenador muestra la tarea de manera teórica y práctica, su finalidad y organización.
2. El jugador busca y encuentra soluciones en la ejecución de la actividad a fin de dominarla.
3. La retroalimentación o corrección por parte del entrenador a través de demostraciones prácticas y resolución de incógnitas por parte de los jugadores.

En cuanto a los métodos que se puede emplear para la enseñanza del fútbol, estos están encaminados hacia la actividad cognoscitiva que asegura el dominio de conocimientos teóricos y prácticos, así como en el proceso formativo general. La aplicación de cada método de enseñanza del fútbol debe ir encaminado y tener coherencia con objetivo que se intenta lograr, así como también los recursos con los que se cuenta. En fútbol se puede considerar los siguientes métodos:

Método analítico: este método no tiene en cuenta algunos elementos que intervienen en la competición, sino que son situaciones o acciones más aisladas, de manera que se puede incidir de manera notable en objetivos concretos. “Los entrenadores, influenciados por las teorías conductistas y mecanicistas de aprendizaje motor que han imperado en el

entrenamiento deportivo, planteaban entrenamientos analíticos y parciales. Así, se presentaban ejercicios para el desarrollo de la técnica individual” (Cerezo, 2005, pág. 1)

Método global: presenta situaciones de juego más generalizadas en las que intervienen todos los elementos, se trabaja aspectos técnicos, tácticos físicos e incluso psicológicos, pero presenta un nivel inferior de concreción sobre todo en el aspecto técnico.

Estos métodos contribuirán a generar estrategias que motiven a una notable efectividad en la forma de actuar en el juego, entre estas estrategias tenemos:

1. El aprendizaje se estructura por fases y ser progresivo.
2. Establecer fases o dividir el juego siempre y cuando que respete la cooperación, la oposición y la finalización del juego.
3. Proponer formas lúdicas con reglas simples, menos jugadores, en espacios pequeños, permitiendo la continuidad de acciones y concretización.
4. El juego debe estar presente motivacionalmente ya que es el mejor indicador de la evaluación y de las limitaciones de los jugadores.

Aspectos pedagógicos alrededor del entrenador –educador de fútbol

El entrenador debe poseer determinados conocimientos básicos como los siguientes:

A. Conocimiento del niño.

- Aspectos generales del desarrollo en las diferentes edades.
- La relación, el comportamiento, la comunicación y el lenguaje.

B. Capacidades pedagógicas de enseñanza y organización.

- Conocimiento y dominio de los métodos de aprendizaje del fútbol.
- El cómo se organiza una sesión de fútbol, un torneo y un festival.

C. Conocimientos básicos del fútbol.

- Los juegos reducidos. Los juegos de entrenamiento.
- El aprendizaje de los gestos técnicos.

Para escoger el tipo de entrenamiento se debe considerar los siguientes aspectos necesarios:

1. El objetivo del entrenamiento diario.
2. El tiempo disponible
3. El número de jugadores
4. La cantidad de material disponible
5. La edad y nivel de desarrollo de los jugadores
6. La disposición para entrenar
7. Nivel de rendimiento de los jugadores

Por lo tanto, para “iniciar un proceso de orientación y formación del niño, el profesor-entrenador debe realizar un diagnóstico de las características de cada uno, en aspectos como: procedencia, entorno sociocultural, nivel académico, estado de salud, biotopo, entre otros”

(López & Perea, 2008, pág. 15)

Factores

Estos factores se refieren a las características del medio y la incidencia de estos dentro del proceso de formación deportiva de un jugador, Estos factores pueden determinar una buena acogida de las destrezas y habilidades, así como también las deficiencias e incluso el peligro a sufrir lesiones.

Entre sus factores se puede considerar a la alimentación, el clima, la altura en la que entrena sobre el nivel del mar, la situación económica, emocional o social, posibles enfermedades, lesiones. Se considera de mayor importancia a tres factores que inciden en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol como son:

- La cancha: este factor ha sufrido muchos cambios pues primeramente solo había canchas de césped o de tierra, pero en la actualidad se ha implementado las de césped artificial. Cada uno de estas con determinadas características. La deformación de la superficie ayuda a amortiguar, pero puede llegar a producir inestabilidades, por ejemplo, en carrera o salto. “La inestabilidad puede provocar movimientos articulares inesperados produciendo lesiones, principalmente esguinces de tobillo” (Macias & Carrasco, 2016, pág. 2)

Las canchas de tierra deben contar con un sistema de drenaje que evite que se formen charcos y de esta manera la circulación del balón sea más regular. un pavimento duro favorecerá un mayor rebote y viceversa. Cabe recalcar que en caso de que este tipo de cancha no cuente con un cuidado adecuado o llegue a estar en lugares donde las lluvias sean constantes será la cancha que más lesiones provoque en los futbolistas.

La cancha de césped artificial demanda de un gran gasto inicial pero su mantención es considerablemente barata. su superficie es bastante regular y en cuanto a las lesiones absorbe más los golpes o caídas que el campo de tierra, pero menos que el de césped natural.

La cancha de césped natural: este tipo de pavimento es el más estético, pero también es el más difícil y caro de mantener. Hay una gran variedad de características que influyen en este tipo de césped, ya que cuando está recién regado la circulación del balón será más rápida, un césped alto disminuirá la velocidad del balón y lo contrario ocurrirá con un césped bajo.

Al igual que en la superficie de tierra, debe tener un cuidado adecuado pues si esto se cumple, este césped es el que menos lesiones debería provocar.

- El balón: este factor goza de gran importancia pues existe una preferencia de balón según la etapa de formación deportiva en la que se encuentre el deportista. Un balón número 4 en vez de un número 5 en iniciación deportiva evita daños en la capsula articular del tobillo, las rodillas y evita traumatismos por impacto en el resto del cuerpo todavía frágil del niño (por ejemplo un tiro libre en barrera). Además un balón adecuado permite un mejor manejo y asertividad en las jugadas y gestos técnicos como el pase, regate, finta remate y el saque de banda.

“La utilización de balones con menor masa y peso balones de Voleibol y Fútbol No 4 de baja presión de inflado en categorías infantiles (6-12 años), es determinante en el normal desarrollo de sujetos que han completado aun el desarrollo de sus sistemas óseo, muscular y tendido ligamentoso” (Jáuregui, Carrasco, & Chávez, 2014, pág. 1).

- El calzado: Una de las principales diferencias que existe entre deportes, y que motiva la modificación en el diseño del calzado deportivo. Además, la superficie sobre la que se desarrolla la actividad puede ser sustancialmente diferente dependiendo de las condiciones ambientales, por lo que, en un mismo deporte y sobre una misma superficie, se pueden utilizar zapatillas diferentes. Como por ejemplo en el fútbol, en el que la utilización de tacos de aluminio o goma dependerá de la dureza del terreno de juego y de la humedad del césped.

Las adaptaciones en el diseño del calzado deportivo a las características del deportista son un objetivo primordial de las empresas y sus diseñadores. “Debido a que no existen dos deportistas iguales, la gran variedad de modelos de calzado deportivo específicos para un mismo deporte intenta abarcar el mayor número de características morfológicas que se pueden encontrar en los usuarios” (Vicén, Coso, & González, 2013, pág. 31).

OPERATIVIDAD

MATRIZ DE OBJETIVOS

Objetivo general	Objetivos específicos
ELABORAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA DETERMINAR LA INCIDENCIA DE LOS FACTORES EXTERNOS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA OBRAPÍA, TIKI TAKA, EL NACIONAL EN LAS CATEGORÍAS SUB. 10-12 DE LA CIUDAD DE LOJA.	Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019
	Ejecutar las actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019
	Evaluar el programa de actividades realizadas para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018 -2019.

Matriz de objetivos y contenidos

Objetivos específicos	Contenidos generales	Nº semana	Nº periodos
Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019	Programa de actividades para la enseñanza del control de balón	2	10
	Programa de actividades para la enseñanza de la conducción de balón	2	10
Ejecutar las actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019	Programa de actividades para la enseñanza del pase de balón	2	10
	Programa de actividades para la enseñanza del remate de balón	2	10
Evaluar el programa de actividades realizadas para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del	Programa de actividades para la enseñanza de la gambeta o finta y recepción	2	10

<p>fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018 - 2019.</p>	<p>Programa de actividades para la enseñanza del cabeceo</p>	<p>2</p>	<p>10</p>
--	--	----------	-----------

POR MES

Primer mes

Contenidos Generales	Contenidos Específicos	No. Semanas	No. Periodos
PRETEST	Test de control de balón	1	2
	Test de conducción		
	Test de pase		
	Test de remate		
	Test de gambeta o finta		
	Test de recepción		
	Test de cabeceo		
Fundamento técnico	Control de balón	4	20
	conducción		

Segundo Mes

Contenidos Generales	Contenidos Específicos	No. Semanas	No. Periodos
Fundamento técnico	Pase	4	20
	Remate		

Tercer Mes

Contenidos Generales	Contenidos Específicos	No. Semanas	No. Periodos
Fundamento técnico	Gambeta o finta	4	20
	Recepción		
	Cabeceo		
POST TEST	Test de control de balón	1	2
	Test de conducción		
	Test de pase		
	Test de remate		
	Test de gambeta o finta		
	Test de recepción		
	Test de cabeceo		

POR MES

Primer Mes

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Control de balón	Circuitos Trabajo grupal Trabajo individual Repetición
Conducción	

Segundo Mes

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Pase	Circuitos Trabajo grupal Trabajo individual Repetición
Remate	

Tercer Mes

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Gambeta	Circuitos Trabajo grupal Trabajo individual Repetición
Finta	
Cabeceo	

Matriz de Concreción por Semana

Primer Mes

Fundamentos técnicos del fútbol			
Enseñanza	Desarrollo	Consolidación	
Semana 1	Semana 2	Semana 3 - 4	
5 periodos	5 periodos	10 periodos	
Control de balón Conducción	Control de balón Conducción	control de balón y conducción con marca pasiva	control de balón y conducción con marca activa

Segundo Mes

Fundamentos técnicos del fútbol			
Enseñanza	Desarrollo	Consolidación	
Semana 5	Semana 6	Semana 7 – 8	
5 periodos	5 periodos	10 periodos	
Pase Remate	Pase Remate	Pase y remate con marca pasiva	Pase y remate con marca activa

Tercer Mes

Capacidad de Ritmo			
Enseñanza	Desarrollo	Consolidación	
Semana 9	Semana 10	Semana 11 – 12	
5 periodos	5 periodos	10 periodos	
Gambeta o finta Recepción Cabeceo	Gambeta o finta Recepción Cabeceo	Gambeta o finta, recepción y cabeceo con marca pasiva	Gambeta o finta, recepción y cabeceo con marca activa

EVALUACIÓN

Para la evaluación del trabajo realizaremos primeramente una evaluación diagnóstica o Pre test, este diagnóstico se lo realiza para determinar el nivel previo de capacidades y condiciones en la que los niños se encuentran al iniciar el proceso de enseñanza –aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol.

En la finalización del trabajo realizaremos la evaluación sumativa o Post Test, para recopilar los resultados y juicios sobre los objetivos alcanzados posterior a la aplicación y desarrollo de la propuesta observando si se ha solucionado el problema.

Programas de entrenamiento

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 1

Fecha: 20/02/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 1 (Uno)

Mes: Febrero

Semana No.: 1

Tema: Control de balón: superficies de contacto

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de control con diferentes superficies de contacto para mejorar los movimientos de coordinación y equilibrio al momento que el jugador tiene el balón bajo su dominio.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En 2 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo en parejas, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Control de balón y pase	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Control de balón y pase en parejas frente a frente	Trabajo en parejas, buscar el dominio de control con borde interno
	Control de balón al bote	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Control con cabeza, pecho, muslo y pie después un pase aéreo	Trabajo en parejas, aprender a controlar el balón cabeza, pecho, muslo y pie
	Control de balón con conducción	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se ubica un jugador frente al otro, el ejercicio consiste en controlar el balón, conducir hasta la mitad del recorrido, dar el pase regresar al cono	Trabajo en parejas dominar un pase de balón para una posterior acción
	Rebote y control de balón	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En parejas el jugador le da un pase a su compañero con la mano, dando un rebote en el suelo para un posterior control.	Trabajo en parejas, improvisar la parte con la cual se controla el balón tras el rebote
	Rapidez de control	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	El jugador lanza el balón hacia atrás, posteriormente corre a controlar el balón y regresar en conducción al cono	Trabajo Individual, controlar el balón en el menor tiempo posible
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 2

Fecha: 21/02/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 2 (Dos)

Mes: Febrero

Semana No.: 1

Tema: Control de balón estático

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de control estático con diferentes superficies de contacto para mejorar los movimientos de coordinación y equilibrio al momento que el jugador tiene el balón bajo su dominio.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En 2 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo en parejas, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Control de balón y pase aéreo	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Control de balón y pase aéreo en parejas frente a frente. Uno da el pase con la mano y el otro controla	Trabajo en parejas, buscar el dominio de control de un pase aéreo
	Control de balón en parejas	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Control con borde interno frente a frente	Trabajo en parejas, aprender a controlar el balón con borde interno
	Control de balón y pase en trio	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica un jugador frente al otro y en el centro el tercero entre dos conos. En el ejercicio se controla el balón en el centro, gira y le da el balón al jugador del frente.	Trabajo en grupos de tres, dominar un pase de balón para una posterior acción
	Pase hacia atrás	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En parejas con un balón se dan pases de espaldas girando rápidamente a controlar el balón	Trabajo individual, reaccionar rápidamente a controlar el balón
	Control grupal en círculo	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual recibirán pases del profesor que se encuentra en el centro	Trabajo grupal, controlar el balón en el menor tiempo posible y dar el pase.
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 3

Fecha: 22/02/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 3 (tres)

Mes: Febrero

Semana No.: 1

Tema: Control de balón dinámico lateral

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de control dinámico con diferentes superficies de contacto para mejorar los movimientos de coordinación y equilibrio al momento que el jugador tiene el balón bajo su dominio.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En 2 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo en parejas, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Control de balón lateral	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas frente a frente, con un platillo, dando pases a cada lado del platillo con recepción lateral	Trabajo en parejas, buscar el dominio de control del balón proveniente de un pase lateral
	Triangulación	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se hará un triángulo con 3 conos, dos jugadores en los lados y uno al centro. El objetivo es dar pases evitando la recepción del jugador del centro	Trabajo en tríos, aprender a controlar el balón sin descuidar la visión periférica del juego
	Control de balón con desplazamiento frontal	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se forma dos filas, se ubica 4 platillos formando un rectángulo, se ubican tras los dos primeros e intercambiarán pases ida y regreso y se ubicarán al final de la fila	Trabajo en grupal, dominar un pase de balón y devolución del mismo
	Pase hacia atrás	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Cada jugador individualmente con un balón lanzará el balón hacia atrás con las manos, posteriormente procederá a ir a controlarlo dejándolo	Trabajo individual, reaccionar rápidamente a controlar el balón
	Estrella	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual realizaran una estrella mediante pases, siguiendo el balón entrando y saliendo del centro	Trabajo grupal, controlar el balón en el menor tiempo posible y dar el pase.
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 4

Fecha: 25/02/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 4 (Cuatro)

Mes: Febrero

Semana No.: 1

Tema: Control de balón dinámico diagonal

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de control en diagonal con diferentes superficies de contacto para mejorar los movimientos de coordinación y equilibrio al momento que el jugador tiene el balón bajo su dominio.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En 2 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo en parejas, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento especifico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Control de balón diagonal	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se procederá a realizar pases en diagonal con desplazamiento hacia delante	Trabajo en parejas, buscar el dominio de control del balón proveniente de un pase diagonal
	Control de balón diagonal con semiparada	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se realizará dos filas de platillos y en parejas deberán realizar pases, control de balón diagonal con cambio de trayectoria del mismo con conducción hasta el siguiente platillo y devolverlo. Así hasta terminar el circuito.	Trabajo en parejas, aprender a controlar el balón para realizar un cambio de trayectoria del mismo
	Trenza de 2 jugadores	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se forma dos filas, en parejas saldrán realizando la trenza cruzándose entre ellos mediante pases y desplazamientos con un balón, hasta finalizar el recorrido	Trabajo en parejas, dominar un pase de balón y devolución del mismo con desplazamientos
	Cambios de posición con dos balones	15'	1	Método: continuo Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará seis cuadrantes, con un jugador en cada uno de ellos. Con el objetivo de dar pases con un balón cada grupo de tres intercambiándose las posiciones los extremos con el jugador del frente.	Trabajo grupal, reaccionar rápidamente a controlar el balón
	Intercepción de balón	10'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará con platillos 9 cuadrantes, con un jugador en cada uno. El ejercicio consiste en que los jugadores de los cuadrantes centrales interceptaran los pases realizados entre los otros jugadores contabilizando 1 punto por cada vez que pase el balón por el centro	Trabajo grupal, controlar el balón en el menor tiempo posible y dar el pase evitando sea interceptado.
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 5

Fecha: 26/02/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 5 (Cinco)

Mes: Febrero

Semana No.: 1

Tema: autopase y control de balón

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de control en autopases con diferentes superficies de contacto para mejorar los movimientos de coordinación y equilibrio al momento que el jugador tiene el balón bajo su dominio.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En 2 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo en parejas, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento especifico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Autopase de balón hacia tras	15'	1	Método: estructurado Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Cada jugador individualmente con un balón, lo lanzará hacia atrás con las manos, posteriormente procederá a ir a controlarlo dejándolo estático y regresa realizando conducción.	Trabajo individual, buscar el dominio de control del balón en el menor tiempo posible
	Autopase al frente	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Cada jugador individualmente con un balón, lo lanzará al frente con las manos, posteriormente procederá a ir a controlarlo dejándolo estático y regresa realizando conducción.	Trabajo individual, controlar el balón en el menor tiempo posible
	Cruzar valla	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se forma una fila frente a la valla, todos los jugadores con balón. El ejercicio consiste en que se pateará el balón por el centro de la valla, luego correrá a interceptarlo y controlarlo. Finalmente regresará en conducción a la fila	Trabajo individual, interceptar un autopase de balón mediante el control del mismo en el menor tiempo posible
	Control a un toque	15'	1	Método: repeticiones Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Cada jugador con un balón lo lanza al aire o por el suelo y con un solo toque (según la superficie de contacto que marcamos) deben controlar el balón y seguir conduciendo.	Trabajo individual, controlar el balón aéreo con determinadas superficies de contacto a un solo toque
	Rondo	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambiarán su posición con dos de los jugadores.	Trabajo grupal, controlar el balón en el menor tiempo posible y dar el pase evitando sea interceptado.
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 6

Fecha: 27/02/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapía, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 6 (Seis)

Mes: Febrero

Semana No.: 2

Tema: Control de balón en parejas

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de control en parejas con diferentes superficies de contacto para mejorar los movimientos de coordinación y equilibrio al momento que el jugador tiene el balón bajo su dominio.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En 2 columnas, coordinación del tren superior y tren inferior	Trabajo en parejas, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Pase en x	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se ubican 4 platillos formando un rectángulo, cada jugador se ubica en el lado opuesto. El ejercicio consiste en controlar y conducir tras recibir el pase y devolver el balón en X.	Trabajo en parejas, interceptar y controlar el balón en el menor tiempo posible sin perder el dominio del mismo
	Cambios de orientación con control	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas, se colocan los jugadores frente a frente tras los conos, el objetivo del ejercicio es dar pases, controlar y conducir a cada lado de los conos.	Trabajo en parejas, controlar el balón en el menor tiempo posible coordinadamente
	Pase y control diagonal	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se realizará dos filas de platillos y en parejas deberán realizar pases, control de balón diagonal con cambio de trayectoria del mismo con conducción hasta el siguiente platillo y devolverlo. Así hasta terminar el circuito	Trabajo en parejas, buscar el dominio de control del balón proveniente de un pase diagonal
	Trenza	15'	1	Método: repeticiones Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se forma dos filas, en parejas saldrán realizando la trenza cruzándose entre ellos mediante pases y desplazamientos con un balón, hasta finalizar el recorrido	Trabajo en parejas, dominar un pase de balón y devolución del mismo con desplazamientos
	Control aéreo y vallas	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se ubican frente a frente y en el centro una valla. El ejercicio consiste en que un jugador realizará un pase aéreo, el otro jugador controlará el balón y dará un pase raso por el centro de la valla.	Trabajo en parejas, controlar el balón en el menor tiempo posible sin perder el dominio del mismo
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 7

Fecha: 28/02/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 7 (Siete)

Mes: Febrero

Semana No.: 2

Tema: Conducción: superficies de contacto

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de conducción con diferentes superficies de contacto manteniendo una visión periférica del juego y evitando que el rival nos arrebate el balón mientras conducimos.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicia	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores realizan conducción en torno a una valla que se encuentra en el centro del círculo, al sonido del silbato corren a tocar la valla y regresan	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Conducción libre	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado utilizando las superficies de contacto que hemos determinado e intentando no chocar con los compañeros. .	Trabajo grupal, conducir el balón con diferentes superficies atendiendo a la visión periférica del mismo
	Conducción libre con protección	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado. Este ejercicio consiste en sacar del terreno de juego el balón de los compañeros y proteger el propio	Trabajo grupal, conducir el balón con diferentes superficies atendiendo a la visión periférica del juego y la protección individual del balón
	Conducción entre platillos	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se realizará conducción entre platillos según la superficie de contacto que hemos determinado.	Trabajo individual, conducir el balón con diferentes superficies de contacto
	Perseguir al compañero	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará un triángulo con los platillos, en parejas cada uno con balón. El ejercicio consiste en perseguir en torno al triángulo el uno al otro.	Trabajo en parejas, conducir el balón atendiendo a la visión periférica del juego y la protección del mismo
	Conducción al centro	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica cuatro filas en torno a los platillos. El primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero	Trabajo grupal, Dominar el balón al conducir atendiendo a la visión periférica del juego
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 8

Fecha: 01/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 8 (ocho)

Mes: Marzo

Semana No.: 2

Tema: Conducción pausada

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de conducción con diferentes superficies de contacto manteniendo una visión periférica del juego y evitando que el rival nos arrebate el balón mientras conducimos.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Plátillos	Los jugadores realizan conducción en torno a una valla que se encuentra en el centro del círculo, al sonido del silbato corren a tocar la valla y regresan	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Conducción en círculo	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, plátillos, balones, silbato	Los jugadores realizan conducción y saltos en torno a un platillo que se encuentra en el centro del círculo, al sonido del silbato corren a tocar el platillo y regresan	Trabajo individual, conducir el balón con diferentes superficies de contacto y reaccionar frente a estímulos
	Conducción entre platillos	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, plátillos, balones, silbato	Los jugadores conducen por el espacio delimitado por 2 filas de platillos. Este ejercicio consiste en hacer pausa en la conducción cuando se encuentre entre dos platillos	Trabajo grupal, conducir el balón con diferentes superficies de contacto realizando las oportunas pausas para una posterior acción
	Pausa de balón en parejas	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, plátillos, balones, silbato	En parejas se realizará desplazamiento con un balón de manera que el que va hacia atrás realizara una pausa del balón proveniente del pase del otro jugador	Trabajo en parejas, conducir y pausar el balón procedente de un pase
	círculo de 4	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores se distribuyen en grupos formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo y le entrega el balón. Se realiza la misma operación sucesivamente	Trabajo en parejas, conducir el balón atendiendo a la visión periférica del juego y la protección del mismo
	Juego de persecución	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, plátillos, balones, silbato	Los jugadores preseleccionados sin balón persiguen a los que escapan conduciendo el balón. En el momento que atrapen a un jugador cambian su posición.	Trabajo grupal, Conducir el balón poniendo énfasis a la visión periférica del juego y el dominio del balón.
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 9

Fecha: 04/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 9 (Nueve)

Mes: Marzo

Semana No.: 2

Tema: Conducción adelante y atrás

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de conducción con diferentes superficies de contacto manteniendo una visión periférica del juego y evitando que el rival nos arrebate el balón mientras conducimos.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores realizan conducción en torno a una valla que se encuentra en el centro del círculo, al sonido del silbato corren a tocar la valla y regresan	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Conducción bidireccional en parejas	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica dos jugadores frente a frente, separados por un platillo, cada uno con balón y un platillo a sus espaldas a 15 m. Se realizará conducción hacia atrás, girar sobre el platillo y conducir hacia delante. Gana el primero en llegar al platillo central.	Trabajo en parejas, conducir el balón con diferentes superficies de contacto según la situación de juego
	Conducción con cambios de orientación	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores conducirán por el espacio delimitado por 2 filas de platillos. Consistirá en realizar conducción hacia delante y hacia tras cuando se encuentre entre 2 platillos paralelos	Trabajo en parejas, conducir el balón con diferentes superficies de contacto según requiera el ejercicio
	Conducción por números	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará 3 líneas, una línea central en la que se ubicaran 2 hileras frente a frente y una línea a sus espaldas. Se atribuirá el 1 o el 2 según que hilera persigue y cual es perseguida	Trabajo grupal, conducir el balón a velocidad actuando frente a un estímulo
	ochos	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores conducen el balón pasando entre los platillos con trayectoria en ocho.	Trabajo individual, conducir el balón atendiendo a la visión periférica del juego y la superficie de contacto
	Conejo a su madriguera	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se formará parejas de jugadores formando un círculo cogidos de los brazos y otros con balón conduciendo por el área de juego. A la voz de ¡YA! Deberán correr a situarse en medio de cualquier círculo evitando quedarse fuera.	Trabajo grupal, Conducir el balón poniendo énfasis a la visión periférica del juego y la reacción frente a un estímulo determinado
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 10

Fecha: 05/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 10 (Diez)

Mes: Marzo

Semana No.: 2

Tema: Conducción a velocidad

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de conducción con diferentes superficies de contacto manteniendo una visión periférica del juego y evitando que el rival nos arrebate el balón mientras conducimos.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores realizarán conducción en torno a una valla central. Al sonido del silbato corren a tocar la valla y regresan	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Conducción a velocidad	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica dos jugadores frente a frente, separados por un platillo, cada uno con balón, con un platillo a sus espaldas a 15 m. El ejercicio consiste en realizar conducción hacia atrás, girar sobre el platillo y conducir hacia delante. Gana el primero en llegar al platillo central.	Trabajo en parejas, conducir el balón con diferentes superficies de contacto según la situación de juego
	Conducción a velocidad en triángulo	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se hará un triángulo de platillos, en parejas cada uno con balón. Consistirá en perseguir en torno al triángulo el uno al otro.	Trabajo en parejas, conducir el balón atendiendo a la visión periférica del juego y la protección del mismo
	Conducción por números a velocidad	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará 3 líneas, una línea central con 2 hileras frente a frente y una línea a sus espaldas. Se atribuirá el 1 o el 2 según que hilera persigue y cual es perseguida hasta la línea final	Trabajo grupal, conducir el balón a velocidad actuando frente a un estímulo
	Trenza de 2 a velocidad	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará dos filas, en parejas realizarán la trenza cruzándose entre ellos mediante pases y desplazamientos con un balón, hasta finalizar el recorrido.	Trabajo en parejas, dominar un pase de balón y devolución del mismo con desplazamientos
	Postas con balón	10'	1	Método: competición Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se harán dos grupos y 2 filas de platillos a 7 metros de separación con un jugador en cada platillo. Se deberá conducir hasta el compañero de enfrente y quedarse en su posición hasta terminar el recorrido. Ganará el grupo que llegue primero al platillo final.	Trabajo grupal, Conducir el balón poniendo énfasis a la visión periférica del juego y la reacción frente a un estímulo determinado
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 11

Fecha: 06/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 11 (Once)

Mes: Marzo

Semana No.: 3

Tema: Conducción y vista periférica

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de conducción con diferentes superficies de contacto manteniendo una visión periférica del juego y evitando que el rival nos arrebate el balón mientras conducimos.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores realizan toques de balón con diferentes superficies de contacto evitando que caiga al suelo por	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	La estrella	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores harán un círculo realizando la estrella con conducción, siguiendo el balón, entrando y saliendo del centro entregando el balón al siguiente jugador.	Trabajo grupal, conducir el balón en el menor tiempo posible atendiendo a la visión periférica del ejercicio
	Conducción libre con protección	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado. Este ejercicio consiste en sacar del terreno de juego el balón de los compañeros y proteger el propio	Trabajo grupal, conducir el balón con diferentes superficies atendiendo a la visión periférica del juego y la protección individual del balón
	Perseguir al compañero	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se hará un triángulo de platillos, en parejas cada uno con balón. Consistirá en perseguir en torno al triángulo el uno al otro.	Trabajo en parejas, conducir el balón atendiendo a la visión periférica del juego y la protección del mismo
	Trenza de 2 a velocidad	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En parejas se jugará 1 contra 1 con pequeñas porterías echas con platillos. Los jugadores deben intentar batir la portería defendida por su oponente y el defensor debe parar la pelota sin utilizar las manos con lo que hará uso de la conducción para hacer el gol.	Trabajo en parejas, conducir el balón con diferentes superficies de contacto según amerite la situación atendiendo a la visión periférica del juego
	Los 10 pases	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se dividirá el grupo en 2 y se delimitará el terreno de juego. Se tendrá que conducir 5 segundos y se adjudicará un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos sin que el balón haya sido tocado por algún jugador del otro equipo o haya salido de los límites del terreno de juego.	Trabajo grupal, Conducir el balón poniendo énfasis a la visión periférica del juego
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 12

Fecha: 07/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 12 (Doce)

Mes: Marzo

Semana No.: 3

Tema: Control con marca pasiva

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de control con diferentes superficies de contacto para mejorar los movimientos de coordinación y equilibrio al momento que el jugador tiene el balón bajo su dominio.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores realizan toques de balón con diferentes superficies de contacto evitando que caiga al suelo por	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Triangulación	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se hará un triángulo con 3 conos, dos jugadores en los lados y uno al centro. El objetivo es dar pases evitando la marca pasiva del central.	Trabajo en grupo de 3, controlar el balón evitando sea interceptado para realizar posteriormente un pase
	Control de balón diagonal con defensa	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se procederá a realizar pases en diagonal con desplazamiento hacia delante, con una marca pasiva a su lado.	Trabajo en grupos, controlar de manera efectiva teniendo una visión periférica del juego
	Pase hacia atrás	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará 2 jugadores frente a un tercero con balón. El ejercicio consiste en que el jugador con balón lanza un pase aéreo con la mano de manera que uno de los otros dos lo controle y se lo devuelva sobrepasando la marca pasiva del otro jugador.	Trabajo en grupos de 3, reaccionar rápidamente a controlar el balón y sobrepasar al rival
	Control de balón diagonal con semiparada	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se hará dos filas de platillos y en parejas deberán dar pases, controlar el balón y cambio de trayectoria con conducción evitando los platillos y devolución del mismo hasta terminar el circuito.	Trabajo en parejas, aprender a controlar el balón para realizar un cambio de trayectoria eludiendo una marca pasiva
	Intercepción de balón	10'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará con platillos 9 cuadrantes, con un jugador en cada uno. El ejercicio consiste en que los jugadores de los cuadrantes centrales interceptarán los pases realizados entre los otros jugadores contabilizando 1 punto por cada vez que pase el balón por el centro.	Trabajo grupal, controlar el balón en el menor tiempo posible y dar el pase evitando sea interceptado por una marca pasiva
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 13

Fecha: 08/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 13 (Trece)

Mes: Marzo

Semana No.: 3

Tema: Control con desplazamiento y marca pasiva

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de control en desplazamiento con marca pasiva y diferentes superficies de contacto para mejorar los movimientos de coordinación y equilibrio al momento que el jugador tiene el balón bajo su dominio.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores realizan conducción en torno a una valla que se encuentra en el centro del círculo, al sonido del silbato corren a tocar la valla y regresan.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Control de balón con marca pasiva	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Control de balón y pase en parejas frente a frente con un jugador central evitando el pase con marca pasiva	Trabajo en grupo, controlar el balón en el menor tiempo posible para dar el pase sobrepasando una marca pasiva
	Control de balón con conducción y marca pasiva	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se ubica un jugador frente al otro y un tercero en el centro, el ejercicio consiste en controlar el balón, conducir hasta la mitad del recorrido, traspasar la marca pasiva, dar el pase y posteriormente regresar al cono	Trabajo en grupo, controlar el balón en el menor tiempo posible, sobrepasando una marca pasiva
	Perseguir al compañero	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará un triángulo con los platillos, en parejas cada uno con balón. El ejercicio consiste en perseguir en torno al triángulo el uno al otro	Trabajo en parejas, controlar y mantener la posesión del balón frente a una marca pasiva
	Control de balón con 2 marcas pasivas	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica un jugador 20 metros frente al otro y en el centro el tercero entre dos conos, así mismo 1 marca pasiva a cada lado el jugador central. En el ejercicio se controla el balón en el centro, gira y le da el balón al jugador del frente evitando de esta forma la marca pasiva.	Trabajo en grupos de 5, buscar control rápido y pase efectivo frente a una marca pasiva
	Torito	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Todos los jugadores realizan un círculo con un jugador central que hará marca pasiva, en el cual intercambiarían pases entre ellos con un respectivo control de balón evitando que sea interceptado.	Trabajo grupal, controlar el balón en el menor tiempo posible y dar el pase evitando sea interceptado
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 14

Fecha: 11/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 14 (Catorce)

Mes: Marzo

Semana No.: 3

Tema: Conducción con marca pasiva

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de conducción con diferentes superficies de contacto frente a una marca pasiva

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores realizan conducción en torno a una valla que se encuentra en el centro del círculo, al sonido del silbato corren a tocar la valla y regresan.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos.
parte Principal	platillos en zigzag	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Individualmente se ubica frente a una fila de platillos separados a 1 metro. El ejercicio consiste en realizar conducción sin tocar los platillos.	Trabajo individual, conducir en balón correctamente frente a obstáculos
	Pase en x con conducción	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica 4 platillos formando un rectángulo, 2 jugadores se ubican en los lados opuestos y otros 2 haciendo marca pasiva en el lado más corto del rectángulo. El ejercicio consiste en controlar el pase y conducir eludiendo la marca pasiva y devolver el pase.	Trabajo en grupo, controlar y conducir el balón eludiendo una marca pasiva
	Perseguir al compañero	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará un triángulo con los platillos, en parejas cada uno con balón. El ejercicio consiste en perseguir en torno al triángulo el uno al otro.	Trabajo en parejas, conducir el balón evitando una marca pasiva teniendo una visión periférica del juego
	Conducción por números a velocidad	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará 3 líneas, una línea central en la que se ubicaran 2 hileras frente a frente y una línea a sus espaldas. Se atribuirá el 1 o el 2 según que hilera persigue y cual es perseguida hasta la línea final.	Trabajo grupal, conducir el balón a velocidad actuando frente a un estímulo
	Definición a portería	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica una fila frente a la portería con un jugador defendiendo en el área, el ejercicio consiste en realizar conducción, sobrepasar la marca pasiva, definir a la portería y finalmente ocupar la defensa	Trabajo grupal, conducir el balón sobrepasando una marca pasiva sin perder el dominio del mismo
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 15

Fecha: 12/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 15 (Quince)

Mes: Marzo

Semana No.: 3

Tema: Control con marca activa

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de control con marca activa y diferentes superficies de contacto para mejorar los movimientos de coordinación y equilibrio al momento que el jugador tiene el balón bajo su dominio.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En una zona delimitada por los conos se colocarán 5 jugadores con balón. Consiste en conducir el balón a través del cuadrado sorteando los pivotes y evitando perder el control.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Control de balón con marca activa	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica 2 jugadores frente a frente y uno en el centro. El ejercicio consiste en realizar control con cabeza, pecho, muslo y pie después del pase de manera que el jugador que hace marca en el centro no intercepte el balón, en tal caso se intercambiara posición.	Trabajo en parejas, Controlar un pase aéreo atendiendo a la marca activa
	Control de balón y pase	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En un círculo se realiza pases con desplazamiento evitando la marca activa con un control rápido y manteniendo el balón por lo menos 5 segundos.	Trabajo en parejas, buscar el dominio de control rápido del balón evitando la marca activa
	Lidiar el control balón	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará grupos de tres jugadores. Uno será el encargado de dar el pase aéreo o raso y los otros 2 buscaran el control del balón hasta que uno realice un gol en una pequeña portería a sus espaldas.	Trabajo en grupos, buscar el control del balón con marca activa para una posterior acción de gol
	Control y pase	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se dividirá el grupo en 2 círculos en los cuales realizaran pases aéreos a 2 o 3 toques, los jugadores que dejan caer el balón irán saliendo del círculo. Perderá el grupo que se quede con menos de 5 jugadores.	Trabajo grupal, Controlar el balón correctamente para una posterior acción de pase
	Torito	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores harán un círculo con un jugador central que hará marca activa. Intercambiaran pases entre ellos con un respectivo control de balón evitando que sea interceptado	Trabajo grupal, controlar el balón en el menor tiempo posible y dar el pase evitando sea interceptado
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 16

Fecha: 13/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 16 (Dieciséis)

Mes: Marzo

Semana No.: 4

Tema: Conducción con marca activa

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los tipos de conducción con diferentes superficies de contacto frente a una marca activa

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En una zona delimitada por los conos se colocarán 5 jugadores con balón. Consiste en conducir el balón a través del cuadrado sorteando los pivotes y evitando perder el control del balón.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos.
parte Principal	Conducción libre con protección	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado. Este ejercicio consiste en sacar del terreno de juego el balón de compañeros y proteger el propio	Trabajo grupal, conducir el balón con diferentes superficies atendiendo a la visión periférica del juego y la protección individual del balón frente a una defensa activa.
	Conducción bidireccional en parejas con marca activa	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica dos jugadores frente a frente, separados por un platillo, cada uno con balón, con un platillo a sus espaldas a 15 m. Se realizará conducción hacia atrás, girar sobre el platillo y conducir hacia delante. El primero en llegar al platillo central hará defensa activa.	Trabajo en parejas, conducir el balón con diferentes superficies de contacto según la situación de juego con marca activa
	Conducción en parejas	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará 4 porterías a lo largo de un rectángulo y en parejas con un balón tendrá cada jugador que intentar hacer el gol y evitar que el contrario lo haga.	Trabajo en parejas, Conducir el balón teniendo una vista periférica del juego frente a una marca activa constante
	Traspasar el centro	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se formará un círculo con un defensa central. Se conducirá hasta el centro sin dejarse quitar el balón tocar el platillo central y regresar, caso contrario se posicionará en el centro.	Trabajo grupal, Conducir el balón sin perder el control del mismo frente a una marca activa
	Pasar por centro de un lado a otro	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Un defensa se ubicará frente a toda una hilera con balón, la cual deberá cruzar al otro lado sin perder el mismo. A los jugadores que arrebate el balón le ayudarán en el centro	Trabajo grupal, Conducir el balón con una visión periférica de un juego con obstáculos
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 17

Fecha: 14/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 17 (Diecisiete)

Mes: Marzo

Semana No.: 4

Tema: Conducción y control con marca activa

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar los fundamentos técnicos de control y conducción con diferentes superficies de contacto frente a una marca activa

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En una zona delimitada por los conos se colocarán 5 jugadores con balón. Consiste en conducir a través del cuadrado sorteando los pivotes y evitando perder el control del balón.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos.
parte Principal	Conducción libre con protección y control	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores conducen y dan 3 toques libremente por el espacio delimitado. Este ejercicio consiste en sacar del terreno el balón de los compañeros y proteger el propio.	Trabajo grupal, Controlar el balón y conducirlo con diferentes superficies atendiendo a la visión periférica del juego y la protección individual del balón frente a una defensa activa.
	Persecución con control de balón	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica dos jugadores frente a frente tras los platillos, cada uno con balón. Uno perseguirá al otro realizando conducción y 10 toques a la voz de mando del entrenador. Cuando lo atrapa se invierten los papeles.	Trabajo en parejas, conducir el balón a velocidad con diferentes superficies de contacto según la situación de juego con marca activa.
	Control de balón al bote	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas frente a frente con un platillo a sus espaldas. El ejercicio consiste en lanzar un pase con rebote y el otro jugador debe controlarlo y conducir rápidamente al platillo a sus espaldas evitando ser alcanzado.	Trabajo en parejas, aprender a controlar el balón con diferentes superficies de contacto y conducir a velocidad.
	Control de balón con conducción	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se ubica un jugador frente al otro, el ejercicio consiste en controlar el balón, llegar hasta el platillo central haciendo toques de balón y regresar a velocidad evitando ser atrapado por el compañero	Trabajo en parejas, realizar una correcta ejecución técnica de control y de conducción a velocidad.
	Rapidez de control	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas, un jugador de espaldas al otro con balón. El jugador lanza el balón hacia atrás mientras el otro hace toques, posteriormente corre a controlar el balón y regresar velocidad de conducción al platillo evitando ser alcanzado.	Trabajo Individual, controlar el balón en el menor tiempo posible para una posterior conducción a velocidad frente a una marca activa
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 18

Fecha: 15/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 18 (dieciocho)

Mes: Marzo

Semana No.: 4

Tema: Circuito control de balón

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar control de balón con diferentes superficies de contacto rigiéndose a determinados circuitos

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Todos los jugadores realizan un círculo con un jugador central que hará marca activa, en el cual intercambiaran pases aéreos entre ellos con el respectivo control de balón evitando que sea interceptado.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior.	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos.
parte Principal	Combinación de controles	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se formarán dos hileras, una con y otra sin balón. El ejercicio consiste en que la hilera sin balón deberá pasar por cada uno de sus compañeros controlando con la parte que se determine y devolviendo el balón.	Trabajo grupal, Controlar el balón con determinadas superficies de contacto para una posterior acción de pase.
	Conducción y control bilateral	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubicará una fila tras un circuito de platillos, en el cual se pondrá jugadores con balón a cada lado. El ejercicio consiste en conducir en zigzag y cada 2 platillos controlar y devolver el balón a los jugadores externos.	Trabajo en grupo, conducir y controlar correctamente el balón en desplazamiento
	Control de balón al centro	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica una fila frente a la otra con balón y un compañero de cada fila en el centro. El ejercicio consiste en llevar el balón hacia el centro con toques y dejarlo. ganará la fila que primero deje todos los balones.	Trabajo en grupos de tres, dominar un pase de balón para una posterior acción
	Estrella	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores en círculo realizarán una estrella con balones, mediante toques hasta el compañero, siguiendo el balón entrando y saliendo del centro.	Trabajo grupal, controlar el balón en el menor tiempo posible y dar el pase.
	Trenza de 2 jugadores	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se forma dos filas, en parejas saldrán realizando la trenza cruzándose entre ellos, pero cada uno con balón realizando toques, cuando se le caiga el balón deberá definir a portería	Trabajo en parejas, Controlar el balón el mayor tiempo posible con una posterior acción de tiro a portería
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrerallenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 19

Fecha: 18/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 19 (Diecinueve)

Mes: Marzo

Semana No.: 4

Tema: Circuito conducción de balón

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar conducción de balón con diferentes superficies de contacto rigiéndose a determinados circuitos

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta.	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores realizan conducción en torno a un platillo que se encuentra en el centro del círculo, al sonido del silbato corren a tocar el platillo y regresan.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Combinación de controles	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará un pasillo con platillos, cuando los jugadores llegan entre dos platillos cambiarán la superficie de contacto con la que conducen el balón.	Trabajo individual, Conducir el balón con diferentes superficies de contacto según se determine
	Conducción y cruce	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se formará 4 filas frente a frente. El ejercicio consiste en conducir hasta el compañero de en frente con determinada superficie de contacto y pasar al final de la otra fila de enfrente repitiendo la misma acción.	Trabajo en grupo, conducir con diferentes superficies de contacto y una visión periférica del circuito de juego
	Conducción al centro	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se establecerá cuatro filas de platillos y se dividirá el grupo en 4. El primer jugador de cada fila conduce en zigzag hacia delante, gira en el platillo central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero.	Trabajo en grupos, conducir el balón a velocidad con obstáculos
	circuito de 4	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores se distribuyen en grupos formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo y le entrega el balón, así sucesivamente y con cambios de dirección.	Trabajo en parejas, conducir el balón atendiendo a la visión periférica del juego y la protección del mismo
	Persecución en un cuadrado	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará un cuadrado con 4 cuadrantes internos con platillos, de manera que se escogerán 2 perseguidores y el resto del grupo evitara ser alcanzado realizando zigzag entre los platillos	Trabajo en grupo, Conducir el balón con diferentes superficies de contacto y una visión periférica del juego
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 20

Fecha: 19/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 20 (Veinte)

Mes: Marzo

Semana No.: 4

Tema: Circuito control y conducción de balón

Objetivo Específico: Aplicar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar conducción y control de balón en conjunto con diferentes superficies de contacto rigiéndose a determinados circuitos

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores realizan conducción en torno a un platillo que se encuentra en el centro del círculo, al sonido del silbato corren a tocar el platillo y regresan.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Conducción y control de balón con definición	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se colocará dos filas de platillos, cada jugador al terminar la primera fila conduciendo en zigzag, realizará un control de balón receptando un pase por la izquierda, luego por la derecha y por último definirá a portería.	Trabajo individual, Conducir y controlar el balón con diferentes superficies de contacto según la situación de juego
	Conducción y cruce	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se formará 4 filas frente a frente. El ejercicio consiste en conducir hasta el compañero de en frente con determinada superficie de contacto y pasar al final de la otra fila de enfrente repitiendo la misma acción..	Trabajo en grupo, conducir con diferentes superficies de contacto y una visión periférica del circuito de juego
	Conducción con cambios de orientación	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se formará dos filas con un compañero al frente con balón separados por platillos. El primero de la fila controlará el pase de su compañero y conducirá en zigzag hasta él. Luego será su turno de pase. Ganará el grupo que primero lo consiga.	Trabajo en grupo, controlar y conducir el balón a velocidad manteniendo la posesión
	Conducción por números	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se formará parejas enumeradas separadas por conos con un balón central lanzado por el entrenador. Cuando les toque llegarán al balón, controlan y conducen en zigzag hasta el final de su hilera sin ser alcanzado.	Trabajo grupal, controlar y conducir el balón a velocidad manteniendo la posesión
	2 x 2	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se realizará un juego de 2 contra 2 con máximo de 5 pases para hacer el gol	Trabajo en parejas, Conducir y controlar el balón en parejas con una visión periférica del juego
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 21

Fecha: 20/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 21 (Veintiuno)

Mes: Marzo

Semana No.: 5

Tema: pases: superficies de contacto 1

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pases con diferentes superficies de contacto mediante el envío del balón con un toque para establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta.	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior.	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual realizaran una estrella mediante pases, siguiendo el balón entrando y saliendo del centro	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior.	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Superficies de contacto	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas frente a frente intercambiarán pases después de su respectivo control.	Trabajo en parejas, intercambiar pases con diferentes superficies de contacto
	Pases a corta y larga distancia	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se ubica un jugador frente al otro y un platillo central, el ejercicio consiste en recibir el balón, conducir hasta la mitad del recorrido, dar el pase y regresar a la posición inicial.	Trabajo en parejas, intercambiar pases con diferentes superficies de contacto
	Devolución de balón	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En parejas el jugador le da un pase a su compañero con la mano, dando un rebote en el suelo para una posterior devolución del mismo.	Trabajo en parejas, improvisar la superficie de contacto con la cual se devolverá el balón
	Pases en grupos de 3 al centro	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica un jugador frente al otro y en el centro el tercero entre dos conos. Se receptorá el balón en el centro, gira y le da el balón al jugador del frente.	Trabajo en grupo, Controlar de devolver pases de balón
	Pases al centro	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual recibirán pases del entrenador que se encuentra en el centro y se lo devolverán	Trabajo grupal, controlar el balón en el menor tiempo posible y devolver el pase al orientado
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior.	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 22

Fecha: 21/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 22 (Veintidós)

Mes: Marzo

Semana No.: 5

Tema: pases: superficies de contacto 2

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pases con diferentes superficies de contacto mediante el envío del balón con un toque para establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual realizaran una estrella mediante pases, siguiendo el balón entrando y saliendo del centro.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Control de balón lateral	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas frente a frente, con un platillo, se dará pases a cada lado del platillo con recepción lateral	Trabajo en parejas, dar pases con precisión y con la técnica adecuada
	Triangulación	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se hará un triángulo con 3 conos, dos jugadores en los lados y uno al centro. El objetivo es dar pases evitando que el balón sea interceptado por el jugador del centro	Trabajo en grupo, realizar pases con precisión y visión periférica del juego
	Pared en parejas	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se forma dos filas, se ubica 4 platillos formando un rectángulo, se ubican tras los dos primeros e intercambiarán pases ida y regreso y se ubicarán al final de la fila	Trabajo en grupal, dominar un pase de balón y devolverlo con precisión
	Círculos	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubicará un círculo dentro de otro, en parejas intercambiarán pases desde el círculo más pequeño al más grande	Trabajo en grupo, dar pases con la trayectoria adecuada
	Pases y resistencia	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas, se ubicarán frente a frente, con un jugador entre dos platillos, el cual deberá devolver los pases en el centro después de girar en torno a los platillos laterales.	Trabajo en parejas, dar pases a velocidad, buena trayectoria y en el momento preciso
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 23

Fecha: 22/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 23 (Veintitrés)

Mes: Marzo

Semana No.: 5

Tema: pases en parejas

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pase en parejas con diferentes superficies de contacto mediante el envío del balón con un toque para establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual realizaran una estrella mediante pases, siguiendo el balón entrando y saliendo del centro.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior.	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos.
parte Principal	Trenza de 2 jugadores	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se forma dos filas, en parejas saldrán realizando la trenza cruzándose entre ellos mediante pases y desplazamientos con un balón, hasta finalizar el recorrido.	Trabajo en parejas, dominar un pase de balón y devolución del mismo con desplazamientos.
	Pases diagonales	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se procederá a realizar pases en diagonal con desplazamiento hacia delante.	Trabajo en parejas, realizar pases con desplazamiento con borde interno.
	Pared en parejas	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se forma dos filas, se ubica 4 platillos formando un rectángulo, se ubican tras los dos primeros e intercambiarán pases ida y regreso y se ubicarán al final de la fila.	Trabajo en grupal, dominar un pase de balón y devolverlo con precisión.
	Pases y conducción en parejas	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se realizará dos filas de platillos y en parejas deberán realizar pases, control de balón diagonal con cambio de trayectoria del mismo con conducción hasta el siguiente platillo y devolverlo. Así hasta terminar el circuito.	Trabajo en parejas, controlar y dar pases en desplazamientos con conducción
	Pases por el centro del triángulo en parejas	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se formará un triángulo con platillo. El objetivo del ejercicio es intercambiar pases siempre por el centro del triángulo de manera que deben estar frente a frente desplazándose.	Trabajo en parejas, intercambiar pases con desplazamiento continuo
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 24

Fecha: 25/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 24 (Veinticuatro)

Mes: Marzo

Semana No.: 5

Tema: pases en grupos

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pases en grupo con diferentes superficies de contacto mediante el envío del balón con un toque para establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual realizaran una estrella mediante pases, siguiendo el balón entrando y saliendo del centro.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior.	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Cambios de posición con dos balones	15'	1	Método: continuo Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará seis cuadrantes, con un jugador en cada uno de ellos. El objetivo es dar pases con un balón cada grupo de tres, intercambiando las posiciones los extremos.	Trabajo grupal, coordinar pases en grupo con una correcta trayectoria, visión periférica y dominio
	Pases por el centro en grupo	10'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará con platillos 9 cuadrantes, con un jugador en cada uno. El ejercicio consiste en que los jugadores de los cuadrantes centrales interceptaran los pases realizados entre los otros jugadores contabilizando 1 punto por cada por cada vez que pase el balón por el centro.	Trabajo grupal, coordinar pases en grupo con una correcta trayectoria, visión periférica y dominio
	Rondo de 4	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambiarán su posición con dos de los jugadores.	Trabajo grupal, coordinar pases a velocidad en grupo con una correcta trayectoria, visión periférica y dominio
	Doble trenza	15'	1	Método: repeticiones Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará 6 filas frente a frente, los 3 primeros jugadores realizarán la trenza cruzándose entre ellos mediante pases y desplazamientos con un balón, al llegar a las 3 filas de enfrente realizarán la misma acción.	Trabajo en grupo, dominar un pase de balón y devolución del mismo con desplazamientos
	Pases libres	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores en parejas intercambiarán pases por el espacio delimitado utilizando las superficies de contacto que hemos determinado e intentando no tropezar con los compañeros.	Trabajo grupal, coordinar pases en grupo con una correcta trayectoria, visión periférica y dominio
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Asco personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 25

Fecha: 26/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 25 (Veinticinco)

Mes: Marzo

Semana No.: 5

Tema: cambios de orientación

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pases con cambios de orientación con diferentes superficies de contacto mediante el envío del balón con un toque para establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Plátillos	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual realizaran una estrella mediante pases, siguiendo el balón entrando y saliendo del centro.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Cambio de orientación aéreo y raso	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se ubican frente a frente y en el centro una valla. Un jugador realizará un pase aéreo, el otro jugador controlará el balón y dará un pase raso por el centro de la valla.	Trabajo en parejas, realizar cambios de orientación con una correcta trayectoria
	Conducción y cambios de orientación	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica dos jugadores frente a frente, separados por un platillo, cada uno con balón, con un platillo a sus espaldas a 15 m. Se realizará conducción hacia atrás, girar sobre el platillo y realizar un pase largo, de manera que cuando controle el balón se repetirá la acción.	Trabajo en parejas, realizar cambios de orientación con una correcta trayectoria
	Triangulación con cambios de orientación	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se formará un triángulo con los platillos a una distancia de 20 metros el uno del otro, en grupos de 3 intercambiarán pases largos y con el pitido del silbato cambiarán de sentido.	Trabajo en grupos, realizar cambios de orientación con una correcta trayectoria y sentido
	Cambios de dirección con desplazamiento	15'	1	Método: repeticiones Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará grupos de 4 jugadores formando un cuadrado. Se realizará pases largos y seguir el balón y no debe quedar un espacio vacío.	Trabajo en grupo, realizar cambios de orientación con trayectoria y sentido correcto con desplazamiento
	Cambios de orientación con definición	10'	1	Método: competición Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se formará 4 filas en el centro del campo de juego, frente a la portería. El ejercicio consiste en que las 4 filas saldrán corriendo hacia delante. Las dos centrales intercambiarán 4 o 6 pases y le entregaran a uno de los extremos de manera que los otros 3 jugadores irán a rematar al área.	Trabajo grupal, realizar pases largos y cortos con una correcta trayectoria
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Asco personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 26

Fecha: 27/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 26 (Veintiséis)

Mes: Marzo

Semana No.: 6

Tema: pases con desplazamiento

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pases con desplazamiento con diferentes superficies de contacto mediante el envío del balón con un toque para establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual realizaran una estrella mediante pases, siguiendo el balón entrando y saliendo del centro.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior.	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos.
parte Principal	Desplazamiento en 3 platillos	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores se colocarán por parejas con un balón en dos platillos, dejando un tercer platillo libre. El ejercicio consiste en ocupar el cono libre cada jugador después de cada pase.	Trabajo en parejas, realizar pases coordinados con desplazamiento
	Pases diagonales con desplazamiento	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se colocará 2 filas de platillos y en parejas se procederá a realizar pases en diagonal con desplazamiento hacia delante.	Trabajo en parejas, realizar pases en diagonal con desplazamiento y vista periférica del juego
	Pases en diagonal con semi parada	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se realizará dos filas de platillos y en parejas deberán dar pases, controlar el pase diagonal conducir al siguiente platillo y devolución del mismo hasta terminar el circuito.	Trabajo en parejas, realizar pases en diagonal con desplazamiento y conducción
	Pases con cambio de pareja	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En una zona delimitada por platillos se colocarán los jugadores en parejas con 1 balón. Deberán dar pases en parejas sin perder el control del balón y cambiar de pareja a la voz de mando	Trabajo grupal, realizar pases en desplazamiento con visión periférica del juego
	Lidiar el control balón	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará grupos de tres jugadores. Uno será el encargado de dar el pase aéreo o raso y los otros 2 realizarán pases hasta realizar gol en una pequeña portería.	Trabajo en grupos, realizar pases para una posterior acción de definición a portería
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Asco personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 27

Fecha: 28/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 27 (Veintisiete)

Mes: Marzo

Semana No.: 6

Tema: pases a determinadas distancias

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pases a determinadas distancias con diferentes superficies de contacto mediante el envío del balón con un toque para establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual intercambiarán pases por el aire. Los jugadores que dejen caer el balón irán siendo eliminados y saldrán del círculo	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	pases cortos	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores se colocarán por parejas con un balón en dos platillos, dejando un tercer platillo libre. El ejercicio consiste en ocupar el cono libre cada jugador después de cada pase.	Trabajo en parejas, realizar pases cortos coordinados con desplazamiento
	pases coordinados cortos y media distancia	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se colocará 4 filas de jugadores. Las filas centrales intercambiarán pases rasos o por el suelo y las de los extremos realizarán pases altos y a distancia media.	Trabajo en grupo, realizar pases a corta y media distancia con una correcta trayectoria y altura
	Rombo de pases	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Se delimitará un rombo lo más extenso posible, de manera que en parejas intercambiarán pases a diferentes distancias según se desplacen de un vértice al otro de en frente.	Trabajo en parejas, realizar pases en desplazamiento a diferentes distancias
	Secuencia de distancia de pases	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Se establecerá una fila de 10 platillos con dos jugadores en los platillos centrales. El ejercicio consiste en intercambiar pases aéreos con desplazamiento hacia atrás sin que el balón caiga, caso contrario regresará al principio.	Trabajo en parejas, realizar pases aéreos con control y visión periférica del juego
	Partido a determinados toques	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se realizará un partido en el cual se estimará el número de toques máximo que se pueda realizar, ya sea 1 o 2 toques de balón.	Trabajo en grupos, realizar pases a diferentes distancias en el juego sin exceder el número de toques
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 28

Fecha: 29/03/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapía, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 28 (Veintiocho)

Mes: Marzo

Semana No.: 6

Tema: remate: superficies de contacto

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar remate con diferentes superficies de contacto mediante un lanzamiento del balón que se realiza conscientemente sobre la portería contraria

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Plátillos	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual intercambiarán pases por el aire. Los jugadores que dejen caer el balón irán siendo eliminados y saldrán del círculo	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Remate con borde interno y externo	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores se colocarán por parejas frente a frente con una portería central. Realizaran tiros de tal forma que la pelota pase entre los dos platillos utilizando borde interno o externo.	Trabajo en parejas, realizar remate con diferentes superficies de contacto
	Remate con empeine	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se ubicará cada jugador en una portería frente a frente y deberá intentar conseguir gol en la portería contraria y defender la suya empleando el empeine del pie.	Trabajo en parejas, realizar remate con diferentes superficies de contacto
	Ruleta	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, Plátillos	En grupos de tres con un jugador a portería y los otros dos en fila en frente. Se iniciará con el tiro a puerta del primer jugador de la fila, el jugador de detrás de la portería recoge el balón, vuelve a la fila.	Trabajo en grupos, realizar remate con diferentes superficies de contacto
	Ruleta sin control de balón	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, Plátillos	Siguiendo el mismo esquema del ejercicio anterior con los jugadores en las mismas posiciones, el jugador de detrás de la portería es quien pasa la pelota al que realizará el tiro quien sin controlar la pelota lanzará a portería.	Trabajo en grupos, realizar remate con diferentes superficies de contacto según la situación de juego
	Entrada a rematar	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se colocará un jugador en el borde del área y el resto situado a unos 15 metros de la frontal con balón. El primer jugador pasará a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste rematará a puerta.	Trabajo en grupos, realizar remate con diferentes superficies de contacto según la situación de juego
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 29

Fecha: 01/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 29 (Veintinueve)

Mes: Abril

Semana No.: 6

Tema: trayectoria en remate

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar remate con determinadas trayectorias y diferentes superficies de contacto mediante un lanzamiento del balón que se realiza conscientemente sobre la portería contraria

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual intercambiarán pases por el aire. Los jugadores que dejen caer el balón irán siendo eliminados y saldrán del círculo	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Remate a portería	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores se colocarán por parejas frente a frente con una portería central. Realizaran tiros de tal forma que la pelota pase entre los dos platillos utilizando borde interno o externo.	Trabajo en parejas, realizar remate con una trayectoria determinada
	Remate y reacción	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se colocarán en parejas mirando a la portería. El jugador que está detrás con balón dará un pase a su compañero a derecha o izquierda para que remate.	Trabajo en parejas, rematar a portería con trayectoria según la superficie de contacto
	Remates cruzados	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Se establecerá 2 filas frente al área. El primero de cada fila conducirá de manera transversal, se cruzará y rematará al palo opuesto.	Trabajo en grupos, realizar remate con diferentes superficies de contacto y una trayectoria determinada
	Pared y remate	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores avanzarán realizando paredes al primer toque hacia la portería entre los conos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego. En cada ocasión tirará a portería el jugador de la izquierda o derecha.	Trabajo en grupos, realizar remate con diferentes superficies de contacto según la situación de juego con una determinada trayectoria
	Remate y velocidad	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se colocará a los jugadores en dos grupos a 15 metros de la frontal de área. Un jugador de cada grupo se situará en la frontal para recibir el pase de sus compañeros. El primer jugador de cada grupo, realiza un pase al frente, correrá a dar una vuelta a un cono central y rematará a portería.	Trabajo en grupos, realizar remate con diferentes superficies de contacto y trayectoria correcta
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 30

Fecha: 02/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 30 (Treinta)

Mes: Abril

Semana No.: 6

Tema: centros al área

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar remate en el área con diferentes superficies de contacto mediante un lanzamiento del balón que se realiza conscientemente sobre la portería contraria

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Todos los jugadores realizan un círculo en el cual intercambiarán pases por el aire. Los jugadores que dejen caer el balón irán siendo eliminados y saldrán del círculo	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Control y remate	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas, un jugador situado en el interior de un cuadrado en el área y el otro a 10 metros de él. El Jugador más alejado dará un pase a su compañero, quien controlará se girará hacia la portería y rematará.	Trabajo en parejas, realizar remate con determinadas superficies de contacto desde el área
	Remate y entrada al área	10'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubicará una fila en un extremo del área que realizará los centros, los demás jugadores detrás de una fila de platillos con otros dos a cada lado. Cada jugador correrá en zigzag y rematar por derecha o izquierda.	Trabajo grupal, realizar remate con determinadas superficies de contacto desde el área
	Dominio y remate en el área	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se situará una fila a 10 metros de cada extremo del área, una con y otra sin balón. El primero de la fila con balón saldrá haciendo toques hasta el área y centrará el balón al primero de la otra fila para que remate.	Trabajo grupal, realizar remate con determinadas superficies de contacto desde el área
	Trenza de 2 jugadores con entrada al área	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se forma tres filas, con balón saldrán realizando la trenza cruzándose entre ellos mediante pases y desplazamientos al acercarse al área, 1 jugador se abrirá al extremo para centrar y los otros dos irán a rematar.	Trabajo grupal, realizar remate con determinadas superficies de contacto desde el área coordinando pases entre los jugadores
	Intercepción de balón	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará 9 cuadrantes, con un jugador en cada uno. Los jugadores de los cuadrantes centrales interceptaran los pases y se contará 1 punto cuando pase el balón por el centro.	Trabajo grupal, realizar remate con determinadas superficies de contacto con una trayectoria determinada
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Asco personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 31

Fecha: 03/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 31 (Treinta y uno)

Mes: Abril

Semana No.: 7

Tema: Pase con marca pasiva

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pases con marca pasiva con diferentes superficies de contacto mediante el envío del balón con un toque para establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores harán un círculo con una marca activa central. Intercambiarán pases entre ellos con un respectivo control de balón evitando que sea interceptado.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Intercepción de balón	10'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará con platillos 9 cuadrantes, con un jugador en cada uno. El ejercicio consiste en que los jugadores de los cuadrantes centrales interceptaran los pases realizados entre los otros jugadores contabilizando 1 punto por cada vez que pase el balón por el centro	Trabajo grupal, coordinar pases en grupo con una correcta trayectoria, visión periférica y dominio enfrentando una defensa pasiva
	Pases aéreos y rasos con defensa pasiva	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se ubican frente a frente y en el centro un jugador entre dos platillos. Un jugador realizará un pase aéreo y el otro dará un pase raso, evitando ser interceptados	Trabajo grupal, coordinar pases en grupo con una correcta trayectoria, visión periférica y dominio enfrentando una defensa pasiva
	La estrella	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Todos los jugadores realizan un círculo y realizarán una estrella mediante pases, siguiendo el balón, entrando y saliendo del centro y entregando el balón al siguiente jugador. Se realizará con dos balones a velocidad.	Trabajo grupal, coordinar pases en grupo con una correcta trayectoria, visión periférica y enfrentando una defensa pasiva a velocidad
	Triangulación	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se hará un triángulo con 3 platillos, dos jugadores en los lados y uno al centro. El objetivo es dar pases evitando la marca pasiva del jugador central	Trabajo en grupo, coordinar pases en grupo con una correcta trayectoria, visión periférica y dominio enfrentando una defensa pasiva
	Pases en diagonal con defensa	15'	1	Método: Analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se procederá a realizar pases en diagonal con desplazamiento hacia delante, y un jugador en el centro haciendo marca pasiva.	Trabajo en grupo, coordinar pases en grupo con una correcta trayectoria, visión periférica y dominio enfrentando una defensa pasiva
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 32

Fecha: 04/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 32 (Treinta y dos)

Mes: Abril

Semana No.: 7

Tema: Pase y desplazamiento con marca pasiva

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pases con marca pasiva con diferentes superficies de contacto mediante el envío del balón con un toque para establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores harán un círculo con una marca activa central. Intercambiarán pases entre ellos con un respectivo control de balón evitando que sea interceptado.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Pases y paredes	15'	1	Método: estructurado Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubica 3 jugadores frente a un cuarto con balón. El ejercicio consiste en que el jugador con balón lanza un pase aéreo, los otros dos lo controlarán y se lo devolverán sobrepasando la marca pasiva del otro jugador con pases.	Trabajo en grupo, coordinar pases con una correcta trayectoria enfrentando una defensa pasiva y desplazándose
	Pases diagonales con desplazamiento	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se realizará dos filas de platillos y en parejas deberán dar pases, controlar el balón diagonal con cambio de trayectoria hacia delante evitando una marca pasiva y devolución del mismo.	Trabajo en grupo, coordinar pases con una correcta trayectoria enfrentando una defensa pasiva y desplazándose.
	Intercepción de balón	10'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará con platillos 9 cuadrantes, con dos jugadores en cada uno. Los jugadores de los cuadrantes centrales interceptarán los pases realizados contabilizando 1 punto por cada por cada vez que pase el balón por el centro.	Trabajo en grupo, coordinar pases con una correcta trayectoria enfrentando una defensa pasiva y desplazándose.
	Triangulación	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se hará un triángulo con 3 platillos, dos jugadores en los lados y uno al centro. El objetivo es dar pases evitando la marca pasiva del central.	Trabajo en grupo, coordinar pases en desplazamiento con una correcta trayectoria, visión periférica y dominio enfrentando una defensa pasiva
	Pases y desplazamiento al centro	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se ubica un jugador frente al otro y un tercero en el centro, el ejercicio consiste en recibir el balón, conducir hasta la mitad del recorrido, traspasar la marca pasiva, dar el pase y posteriormente regresar al cono.	Trabajo en grupo, coordinar pases con una correcta trayectoria enfrentando una defensa pasiva y desplazándose.
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseso personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 33

Fecha: 05/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 33 (Treinta y tres)

Mes: Abril

Semana No.: 7

Tema: Remate con marca pasiva

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar remate con marca pasiva atendiendo a diferentes superficies de contacto mediante un lanzamiento del balón que se realiza conscientemente sobre la portería contraria

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio.
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En parejas realizarán pases aéreos a 15 metros de distancia con el respectivo control y diferentes superficies de contacto.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Centros con defensa pasiva	15'	1	Método: estructurado Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se realizará una fila en la frontal del área, otra en un extremo y un jugador al área. Los jugadores de la frontal darán pase a profundidad a los extremos y estos se lo centrarán para que remate en el área con marca pasiva.	Trabajo en grupos, realizar remate con marca pasiva y diferentes superficies de contacto según la situación de juego
	Control de balón con conducción y marca pasiva	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se ubica un jugador frente al otro en la frontal del área y un tercero entre los dos, el ejercicio consiste en receptor el balón el jugador más alejado, conducir hasta la mitad, traspasar la marca, dar el pase y rematar a portería.	Trabajo en grupos, realizar remate con marca pasiva y diferentes superficies de contacto según la situación de juego
	Intercepción de balón	10'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará con platillos 9 cuadrantes, con dos jugadores en cada uno. Los jugadores de los cuadrantes centrales interceptarán los pases, contando 1 punto cuando pase por el centro.	Trabajo en grupos, realizar remate con marca pasiva desde la frontal de área
	Remate mediante desmarque	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica paralelo a la frontal del área un jugador 20 metros frente al otro y en el centro el tercero con marca pasiva. Se darán pases entre extremos hasta que se desmarque el central, recepte el balón y pueda rematar.	Trabajo en grupos, realizar remate con marca pasiva después de un desmarque
	Conducción por números a velocidad	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará una línea central perpendicular a la frontal del área con 2 hileras frente afrente. Se atribuirá números a cada jugador de cada hilera y los seleccionados correrán a rematar al área los centros.	Trabajo en grupos, realizar remate con marca pasiva reaccionando rápidamente a un estímulo
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 34

Fecha: 08/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 34 (Treinta y cuatro)

Mes: Abril

Semana No.: 7

Tema: Pase con marca activa

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pases con marca activa con diferentes superficies de contacto mediante el envío del balón con un toque para establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En parejas realizaran pases aéreos a 15 metros de distancia con el respectivo control de balón y diferentes superficies de contacto	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos.
parte Principal	Definición a portería	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica dos filas frente a la portería con otros dos jugadores defendiendo. El ejercicio consiste en realizar pases entre los primeros de cada fila, sobrepasar la marca activa, definir a portería y finalmente ocupar la defensa.	Trabajo en grupo, coordinar pases con una correcta trayectoria enfrentando una defensa activa
	Pases de 3 contra 3	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se establecerá un cuadrado con 6 jugadores jugando 3 contra 3. Deberán realizar diez pases seguidos y el equipo que lo logre pasará a enfrentarse contra otro.	Trabajo en grupo, coordinar pases con una correcta trayectoria y visión periférica del juego enfrentando una defensa activa
	Superioridad numérica en pases	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará grupos de tres jugadores. Uno será el encargado de dar el pase aéreo o raso y los otros 2 se lo devolverán después de realizar diez pases eludiendo la marca activa de un defensa.	Trabajo en grupos, coordinar pases con una correcta trayectoria enfrentando una defensa activa
	Pases en círculo con marca activa	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se dividirá el grupo en 2 círculos en los cuales realizaran pases aéreos a 2 o 3 toques con 2 defensas activas en el centro, los jugadores que dejan caer el balón o se lo interceptan, irán saliendo del círculo. Perderá el grupo que se quede con menos de 5 jugadores.	Trabajo grupal, coordinar pases con una correcta trayectoria y dominio del balón enfrentando una defensa activa
	Pasar por centro de un lado a otro	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Un defensa se ubica frente a toda una hilera en la que entre parejas tendrán balón. Deberán cruzar al otro lado sin perder el mismo. A los jugadores que arrebate el balón el defensa, le ayudarán en el centro	Trabajo grupal, coordinar pases con una correcta trayectoria y dominio del balón enfrentando una defensa activa
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 35

Fecha: 09/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 35 (Treinta y ocho)

Mes: Abril

Semana No.: 7

Tema: Remate con marca activa

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar remate con marca activa atendiendo a diferentes superficies de contacto mediante un lanzamiento del balón que se realiza conscientemente sobre la portería contraria

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Plátanos	En parejas realizaran pases aéreos a 15 metros de distancia con el respectivo control de balón y diferentes superficies de contacto	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior.	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Remate dos contra dos	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica dos filas frente a la portería con otros dos jugadores defendiendo. El ejercicio consiste en realizar pases largos entre los primeros de cada fila, sobrepasar la marca activa, definir a portería y finalmente ocupar la defensa.	Trabajo en grupos, realizar remate con marca activa y diferentes superficies de contacto según la situación de juego
	Remate y cruce	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se establecerá dos filas en la frontal del área, otra en la esquina y dos jugadores dentro del área. Un jugador del área dará un pase al extremo, dos jugadores de las filas frontales se cruzarán e irán a rematar.	Trabajo en grupos, realizar remate con marca activa y cruce en el área
	Entrada en grupo con defensa activa	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica una fila frente a la otra con balón, un compañero de cada fila en el centro y dos defensas en el área. El ejercicio consiste en hacer una pared de manera que los de la fila irán a la esquina a centrar, los jugadores del centro entrarán al área a rematar eludiendo las dos marcas activas cada uno.	Trabajo en grupos, realizar remate con marca activa coordinando la entrada al área en grupo
	Finta y remate	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En la frontal del área se ubicará una fila y un jugador al frente. El ejercicio consiste en intentar rematar sin perder el balón.	Trabajo en grupos, realizar remate eludiendo con una finta la marca activa
	2 x 2 y remate	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se realizará un cuadrado en la frontal del área y jugaran dos contra dos. El primer equipo que consiga 5 pases seguidos entrará a rematar al área un centro proveniente del entrenador.	Trabajo en grupos, realizar remate eludiendo la marca activa y coordinando la entrada al área
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración, carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 36

Fecha: 10/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 36 (Treinta y seis)

Mes: Abril

Semana No.: 7

Tema: Pase y remate con marca pasiva

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pase y remate como acción conjunta con marca pasiva atendiendo a diferentes superficies de contacto y determinadas trayectorias de juego

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2´	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1´	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10´	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Se formará dos filas a 20 metros de la frontal de área. Consistirá en una sucesión de pases entre dos jugadores que finalizará en remate a portería.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2´	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior.	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Entrada simple con defensa al medio	15´	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubica 3 filas de jugadores a 15 metros de la frontal del área. El ejercicio consiste en adentrarse con pases entre los extremos, el último pase será a profundidad y los otros dos jugadores irán al remate.	Trabajo en grupos, combinar acciones de pase y remate con marca pasiva sin perder la posición de balón.
	Intercepción de balón	10´	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se delimitará con platillos 9 cuadrantes, con el mismo número de jugadores en cada uno. Los jugadores de los cuadrantes centrales interceptaran los pases realizados, contando 1 punto cuando pase por el centro.	Trabajo grupal, combinar acciones de pase y remate con marca pasiva sin perder la posición de balón.
	Pases, dribbling y remate	15´	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas frente a frente, perpendicular a la frontal del área, realizarán pases de manera que el jugador más cercano al área no se desplazará y el más alejado se acercará realizando pases hasta aproximarse, driblar y rematar a portería.	Trabajo en parejas, combinar acciones de pase y remate con marca pasiva sin perder la posición de balón.
	Finta y remate	15´	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se ubicará dos filas frente a frente paralelas a la frontal del área y un balón en la mitad de la línea. Los primeros de cada fila intercambiarán pases y a la voz de mando correrán a luchar el balón y rematar a portería.	Trabajo en parejas, combinar acciones de pase y remate con reacción y marca pasiva sin perder la posición de balón.
	Trenza	15´	1	Método: estructurado Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se forma 4 filas perpendicular a la frontal del área, entre los primeros de cada fila realizaran trenza de 2 jugadores. Al llegar al área deberán rematar.	Trabajo en grupo, combinar acciones de pase y remate con reacción y marca pasiva sin perder la posición de balón.
Parte final	Estiramiento	10´	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración, carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 37

Fecha: 11/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 37 (Treinta y siete)

Mes: Abril

Semana No.: 7

Tema: Pase y remate con marca activa

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pase y remate como acción conjunta con marca pasiva atendiendo a diferentes superficies de contacto y determinadas trayectorias de juego

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Se formará dos filas a 20 metros de la frontal de área. Consistirá en una sucesión de pases entre dos jugadores que finalizará en remate a portería.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Ochos y marca activa	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará una fila frente a la otra paralela a la frontal del área con 3 conos entre una y otra. Realizaran pases a la vez que se desplazan haciendo ochos, luego irán al remate al área proveniente de un centro.	Trabajo en parejas, combinar acciones de pase y remate con marca activa sin perder la posesión de balón.
	Conejo a su madriguera	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se formará parejas de jugadores formando un círculo cogidos de los brazos y el resto intercambiarán pases desplazándose por la zona de juego. A la voz de ¡YA! deberán situarse en medio de cualquier círculo evitando quedarse fuera. En tal caso los que no lo consigan deberán correr a hacerse con la posesión del balón e ir a rematar a portería.	Trabajo en grupo, combinar acciones de pase, remate y reacción con marca activa sin perder la posesión de balón
	Pases y remate por parejas	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se realizará 2 hileras frente a frente haciendo pases en parejas, se atribuirá un número a cada pareja. Cuando el entrenador diga dos números, inmediatamente 2 parejas irán a intentar rematar a portería.	Trabajo en grupo, combinar acciones de pase, remate y reacción con marca activa sin perder la posición de balón
	Dos contra dos con marca activa	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará un cuadrado y en el centro una portería con platillos. Se jugará dos contra dos, teniendo la opción de rematar a portería después de realizar 10 pases seguidos.	combinar acciones de pase, combinar acciones de pase, remate y reacción con marca activa sin perder la posesión de balón
	Trenza	15'	1	Método: estructurado Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se forma 4 filas perpendicular a la frontal del área, entre los primeros de cada fila realizaran trenza de 2 jugadores. Al llegar al área deberán rematar un centro a portería.	Trabajo en grupo, combinar acciones de pase y remate con reacción y marca activa sin perder la posesión de balón.
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 38

Fecha: 12/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 38 (Treinta y ocho)

Mes: Abril

Semana No.: 7

Tema: Circuito pase de balón

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar circuitos de pases con diferentes superficies de contacto mediante el envío del balón con un toque para establecer una relación con los demás jugadores de nuestro equipo.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Todos los jugadores harán un círculo en el cual realizarán una estrella, mediante pases, siguiendo el balón, entrando y saliendo del centro.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Circuito en Y	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores se dispondrán en formación "Y" con ayuda de platillos cerca de la frontal del área. Realizarán una combinación de pases y paredes, de manera que cuando ingresen al área rematarán a portería.	Trabajo en grupo, coordinar pases en circuito con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio
	Circuito en círculo	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	4 jugadores conducirán el balón por el interior de un círculo con platillos dispersos, formado por el resto de jugadores. Deberán alternar la conducción con pases a los jugadores exteriores. Los jugadores exteriores devuelven el balón con un sólo toque.	Trabajo en grupo, coordinar pases en circuito con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio.
	Doble circuito en cancha	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Se dividirán en 2 grupos posicionándose en un cuarto de campo. En un lado realizarán pases largos elevados en diagonal y pases rasos y cortos en perpendicular. En el otro lado harán pases siguiendo el balón.	Trabajo en grupo, coordinar pases en circuito con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio.
	Dos contra dos con marca activa	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará 2 filas frente a la frontal del área. Saldrá el primero de cada fila dando pases. En las cercanías del área el jugador sin balón realiza un cruce a la espalda del poseedor. Ante el desmarque del compañero abrirá el balón para que este remate a portería.	Trabajo en grupo, coordinar pases en circuito con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio.
	Circuito en X	15'	1	Método: estructurado Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Realizaremos una X con platillos. Los jugadores se colocarán en grupos de 4 y se pasan el balón entre ellos intentando que la pelota no toque ninguno platillo.	Trabajo en grupo, coordinar pases en circuito con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio.
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 39

Fecha: 15/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 39 (Treinta y nueve)

Mes: Abril

Semana No.: 7

Tema: Circuito remate de balón

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar circuitos de remate con diferentes superficies de contacto mediante un lanzamiento del balón que se realiza conscientemente sobre la portería contraria

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores realizarán un círculo he intercambiarán pases por el aire. Los jugadores que dejen caer el balón serán eliminados y saldrán.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Circuito en grupo para remate	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores se distribuirán por parejas y se colocarán uno de cada pareja en los diferentes conos situados a 10 metros de la frontal del área. Un jugador de cada grupo pasará el balón, luego este se conducirá a la línea de fondo y centrará para que sea rematado.	Trabajo en grupo, coordinar circuitos con remates con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio
	Circuito de paredes	10'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores avanzarán realizando paredes al primer toque hacia la portería haciendo pasar el balón entre los platillos colocados de forma rectilínea en el terreno de juego.	Trabajo en grupo, coordinar circuitos con remates con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio
	Circuito de conducción y remate	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores se colocarán por parejas, uno a la derecha de un cuadrado situado en la frontal del área y el otro a 10 metros del frente del cuadrado. El jugador de la derecha conducirá en zigzag hasta el centro del cuadrado, realizará una pared e irá a rematar a portería.	Trabajo en grupo, realizar circuitos con remates con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio
	Circuito variado	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se distribuirán en grupos de tres cerca de la frontal del área, un jugador de frente y uno a cada lado. El jugador más alejado conducirá hacia la portería, en el primer platillo hará una pared con su compañero de la derecha, luego el de la izquierda y finalmente rematará a portería.	Trabajo en grupo, realizar circuitos con remates con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio
	Partido de remates	15'	1	Método: estructurado Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se realizará un partido en el cual se deberá rematar a portería en menos de 7 toques entre los miembros de equipo.	Trabajo en grupo, rematar a portería con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 40

Fecha: 16/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 40 (Cuarenta)

Mes: Abril

Semana No.: 7

Tema: Circuito de pases y remate de balón

Objetivo Específico: ejecutar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar pases y remate de balón en conjunto con diferentes superficies de contacto y trayectorias rigiéndose a determinados circuitos

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Plátillos	Los jugadores realizarán un círculo he intercambiarán pases por el aire. El jugador que deje caer el balón será eliminado.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Circuito en grupo para remate	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará una fila con un compañero al frente con balón en la frontal del área. El primero de la fila realizará pases y una pared con el compañero de enfrente, de manera que al final rematará a portería y ocupar la posición de en frente de la fila.	Trabajo en grupo, coordinar circuitos de pases y remates con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio
	Doble trenza y remate	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará 6 filas perpendiculares al frontal del área, 3 jugadores realizarán trenza por derecha y los otros 3 por la izquierda, de manera que al ingresar al área ,2 jugadores de cada trenza irán al remate y el tercero centrará el balón.	Trabajo en grupo, coordinar circuitos de pases y remates con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio
	Circuito con cambios de dirección	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	Los jugadores se colocarán por parejas, uno a la derecha de un cuadrado situado en la frontal del área y el otro hará de pivot en el lado más alejado del área. Intercambiaran pases hasta que el jugador de la derecha llegue al cuadrado y remate.	Trabajo en grupo, coordinar circuitos de pases y remates con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio
	Circuito de precisión y remate	10'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillos, balones, silbato	En parejas se ubican frente a frente y en el centro una fila de vallas perpendiculares a la frontal del área. Un jugador realizará un pase aéreo, y el otro controlará el balón y dará un pase raso por el centro de la valla. Así sucesivamente hasta llegar al área y rematar.	Trabajo en grupo, coordinar circuitos de pases y remates con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del ejercicio
	Simulación de juego	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se realizará un partido en el cual, solo se podrá rematar a portería después de que el balón haya pasado por todos los integrantes del equipo.	Trabajo en grupo, coordinar circuitos de pases y remates con una correcta trayectoria, visión periférica y ejecución del
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 41

Fecha: 17/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 41 (Cuarenta y uno)

Mes: Abril

Semana No.: 8

Tema: Gambeta/regate: superficies de contacto 1

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar regates de balón con diferentes superficies de contacto con el fin de adquirir una posición más favorable y poder realizar otra acción ofensiva.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores conducen por el espacio delimitado. Este ejercicio consiste en sacar del terreno de juego el balón de los compañeros y proteger el propio	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Regate/gambeta con pausa	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará 2 hileras frente a frente. El ejercicio consiste en conducir sin perder el control hacia delante y hacia atrás realizando pausas de balón.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Regate/gambeta coordinación	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En una hilera se realizará diferentes ejercicios de coordinación y movimientos con balón	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta coordinadamente con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Regate/gambeta con pase en X	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará un rectángulo en el cual dos jugadores se ubicarán en lados opuestos. El ejercicio consiste en realizar movimientos de balón empleando el borde interno de ambos pies, desplazándose al lado opuesto para dar el pase y el otro jugador pueda realizar la misma acción.	Trabajo en parejas, realizar regate/gambeta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón para una posterior acción de pase
	Regate/gambeta con desplazamiento lateral	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará en parejas frente a frente con un platillo en el centro. El ejercicio consiste en desplazar el balón lateralmente empleando el borde interno y la planta del pie hasta llegar al platillo, dar el pase y regresar a la posición inicial.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón lateralmente.
	Uno contra uno	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se establecerá una fila con balón frente a un jugador ubicado en la frontal del área. El ejercicio consiste en realizar un uno contra uno, rematar a portería y finalmente se ubicará en la posición de la frontal.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón 1
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 42

Fecha: 18/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 42 (Cuarenta y dos)

Mes: Abril

Semana No.: 8

Tema: Gambeta/regate: superficies de contacto 2

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar regates de balón con diferentes superficies de contacto con el fin de adquirir una posición más favorable y poder realizar otra acción ofensiva.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores conducen por el espacio delimitado. Este ejercicio consiste en sacar del terreno de juego el balón de los compañeros y proteger el propio	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Regate/gambeta túnel	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En grupos de tres se delimitará un triángulo con platillos. El ejercicio consiste en que dos jugadores se ubicarán en el exterior del triángulo e intentarán realizar un túnel (pasar el balón entre las dos piernas) al tercer jugador que estará en el centro.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón y vista periférica del juego
	Regate/gambeta bicicleta	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En una hilera se desplazarán hacia delante y hacia atrás realizando múltiples ejercicios de la bicicleta (p. ej.: pasar una pierna por encima del balón y llevarlo con el exterior de la pierna contraria).	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta de la bicicleta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Regate/gambeta autopase	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se realizará una fila de platillos con una separación de 5 metros entre ellos. El ejercicio consiste en conducir realizando autopases a derecha e izquierda al llegar a cada platillo	Trabajo en parejas, realizar regate/gambeta de autopase con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Regate/gambeta sombreritos	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicarán los jugadores con balón en fila a 3 metros de separación entre cada uno, con un platillo al frente. El ejercicio consiste en girar sobre el platillo y al regresar al grupo deberá ubicarse al final de la fila, realizando elevaciones de balón por encima de cada jugador	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta de elevación de balón con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión
	Regate/gambeta con varias porterías	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará numerosas porterías con platillos por el espacio de juego. En parejas deberán lidiar la posición de balón para poder realizar el gol.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón y vista periférica del juego
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Asco personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 43

Fecha: 19/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 43 (Cuarenta y tres)

Mes: Abril

Semana No.: 8

Tema: Gambeta/regateen zigzag

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar regates de balón en zigzag con diferentes superficies de contacto con el fin de adquirir una posición más favorable y poder realizar otra acción ofensiva.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial				Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos			Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores conducen por el espacio delimitado. Este ejercicio consiste en sacar del terreno de juego el balón de los compañeros y proteger el propio	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Regate/gambeta con obstáculo	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará una fila de platillos y deberán los jugadores conducir en zigzag sin toparlos con derecha e izquierda.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con obstáculos y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Regate/gambeta en cuadrado con obstáculo	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará un cuadrado con un platillo en el centro y los jugadores en fila en un extremo. El ejercicio consiste en conducir hasta el siguiente lado del cuadrado, pero pasando siempre por el platillo central sin toparlo. Al terminar el recorrido entregará el balón al siguiente compañero.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con cambios de dirección y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Regate/gambeta en Estrella	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores realizarán un círculo en el que estarán esparcidos los platillos. El ejercicio consiste en hacer una estrella entrando y saliendo del centro sin toparlos, en tal caso el jugador será eliminado.	Trabajo en parejas, realizar regate/gambeta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón y vista periférica
	Regate/gambeta obstáculos móviles	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se establecerá una pequeña portería con platillos, un jugador con balón y el otro llevará 5 platillos en las manos. El ejercicio consiste en que el jugador con platillos deberá evitar el gol obstaculizando colocando los platillos en determinados lugares	Trabajo en parejas, realizar regate/gambeta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión evitando obstáculos
	Esquivar platillos y pases	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se establecerá una fila de platillos y un jugador a cada lado. Consiste en conducir en zigzag mientras que los jugadores laterales lo intentaran evitar con su balón.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón y vista periférica del juego
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 44

Fecha: 22/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 44 (Cuarenta y cuatro)

Mes: Abril

Semana No.: 8

Tema: Gambeta/regateen simples

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar regates de balón simples con diferentes superficies de contacto con el fin de adquirir una posición más favorable y poder realizar otra acción ofensiva.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Plátillos	Los jugadores conducen por el espacio delimitado. Este ejercicio consiste en sacar del terreno de juego el balón de los compañeros y proteger el propio	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	1vs1 túneles	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En parejas se jugará 1 contra 1 con dos porterías pequeñas. Se contabilizará también como gol a los túneles realizados	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta de túnel y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Elevación de balón	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se realizará múltiples hileras con plátillos. los jugadores deberán cruzarlas de un lado a otro elevando el balón sin tocar ningún platillo.	Trabajo en parejas, realizar regate/gambeta elevación de balón con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón y vista periférica
	Regate/gambeta simple de túnel o sombrero	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará dos filas frente a frente. Una fila estática y los jugadores con las piernas separadas. El ejercicio consiste en que la otra fila deberá cruzar elevando el balón por encima de los jugadores o entre las piernas. Luego intercambiarán posición.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con cambios de dirección y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Regate/gambeta autopase y remate	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Colocaremos en fila tres defensores haciendo marca pasiva perpendicular a la frontal de área, el ejercicio consiste en superar uno a uno mediante un autopase para finalmente rematar a portería.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta de autopase sin perder la posesión del balón para posterior acción de remate
	tres en raya con defensa	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará 2 filas frente a un defensa cada una, y tras de ella un cuadrado con 9 cuadrantes. El ejercicio consiste en jugar tres en raya con balón superando la defensa	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón y vista periférica del juego
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 45

Fecha: 23/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 45 (Cuarenta y cinco)

Mes: Abril

Semana No.: 8

Tema: Gambeta/regateen compuestos

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar regates de balón compuestos con diferentes superficies de contacto con el fin de adquirir una posición más favorable y poder realizar otra acción ofensiva.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores conducen por el espacio delimitado. Consistirá en sacar del terreno de juego el balón de los compañeros y proteger el propio.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Bicicleta	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará una fila de platillos y luego un defensa perpendicular a la frontal del área. El ejercicio consiste en pasar una pierna por encima del balón y llevarse la pelota con el exterior de la pierna contraria en cada platillo, eludir la defensa y rematar.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta bicicleta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Doble bicicleta	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En parejas se ubicará cada jugador en un platillo con balón. Se conducirá entre los platillos y al cruzarse con el compañero se pasará las piernas, una detrás de otra por encima del balón y se lo llevará con el exterior de la pierna que inició el regate.	Trabajo en parejas, realizar regate/gambeta de doble bicicleta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Media tijera	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará un cuadrado con un jugador en cada esquina. El ejercicio consiste en dar pases al jugador de la derecha después de pasar una pierna por encima del balón, llevársela con el exterior del mismo pie que empieza el regate. Luego se realizará por la izquierda.	Trabajo en parejas, realizar regate/gambeta de medias tijera con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Finta lateral	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En grupos de tres jugadores, solo uno con balón, se delimitará una portería con platillos. Se pasará el balón a un jugador, este echará el peso corporal a la pierna de apoyo y llevará el balón con el exterior de la otra pierna y rematará.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con finta lateral sin perder la posesión del balón para posterior acción de remate
	Tres contra tres	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En grupos de 3 jugadores deberán enfrentarse a dos goles con porterías pequeñas, de manera que se irán eliminando	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón y vista periférica del juego
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 46

Fecha: 24/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 46 (Cuarenta y seis)

Mes: Abril

Semana No.: 8

Tema: Gambeta/regate creatividad

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar regates de balón con creatividad y diferentes superficies de contacto con el fin de adquirir una posición más favorable y poder realizar otra acción ofensiva.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Los jugadores conducen por el espacio delimitado. Este ejercicio consiste en sacar del terreno de juego el balón de los compañeros y proteger el propio	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Variación de bicicleta	15'	1	Método: repetición Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores individualmente conducirán la pelota por un pasillo delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos platillos realizarán la bicicleta, y reanudarán la conducción.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta bicicleta con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	autopase/ levante de balón	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores se distribuirán en grupos formando un cuadrado con defensas entre líneas. El primer jugador conducirá hasta el segundo y entregará el balón sin dejárselo quitar, caso contrario intercambiará posición. Se realiza la misma acción sucesivamente	Trabajo en parejas, realizar regate/gambeta de autopase o elevación de balón con diferentes superficies de contacto atendiendo a la situación de juego.
	Torito y túnel	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Todos los jugadores realizarán un círculo con un jugador central que hará marca pasiva, en el cual intercambiarán pases entre ellos con el propósito de conseguir un túnel sin que el balón sea interceptado.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta de túnel con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Regates simples	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En grupos de tres jugadores. Uno será el encargado de dar el pase aéreo o raso y los otros 2 buscarán el control del balón realizando uno contra uno hasta realizar el gol en una pequeña portería a sus espaldas.	Trabajo en parejas, realizar regate/gambeta simple con diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Regates compuestos	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará 4 porterías a lo largo de un rectángulo. En parejas con un balón tendrá cada jugador que intentar hacer el gol y evitar que el contrario lo haga.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con finta y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón y vista periférica del juego
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 47

Fecha: 25/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 47 (Cuarenta y siete)

Mes: Abril

Semana No.: 9

Tema: Recepción: superficies de contacto

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar recepciones de balón con diferentes superficies de contacto mediante el dominio del mismo para posteriormente realizar otra acción ofensiva de juego manteniendo la posesión.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Se formará 2 filas con platillos enfrente. En parejas saldrán dando pases hasta terminar el recorrido y regresarán por el exterior de los platillos.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramiento	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Recepción borde interno	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores se colocarán por parejas frente a frente a 5 metros de distancia con un balón. Intercambiarán pases entre ellos tras una recepción con el borde interno del pie.	Trabajo en grupo, realizar recepción de balón con el borde interno de ambos pies para una acción posterior de pase
	Recepción planta de pie	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores se colocarán por parejas frente a frente a 5 metros de distancia con un balón. Un jugador pasará el balón con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo.	Trabajo en parejas, realizar recepción de balón con la planta del pie para una acción posterior de pase
	Recepción con empeine	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Cada jugador individualmente con balón, lo lanzará hacia atrás con las manos, posteriormente procederá a receptorlo con el empeine del pie	Trabajo individual, realizar recepción de balón con el empeine del pie para una acción posterior
	Recepción con borde externo	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En parejas con un balón. Un jugador dará un pase hacia delante y el otro jugador correrá a receptorlo con borde externo. Luego cambiarán posiciones.	Trabajo en parejas, realizar recepción de balón con el borde externo del pie para una acción posterior
	Recepción con cabeza	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Cada jugador con balón lo lanzará al aire e intentará receptorlo con la cabeza y al llegar al suelo se lo detendrá con la planta del pie.	Trabajo en parejas, realizar recepción de balón con el borde externo del pie para una acción posterior
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 48

Fecha: 26/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 48 (Cuarenta y ocho)

Mes: Abril

Semana No.: 9

Tema: Recepción: superficies de contacto 2

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar recepciones de balón con diferentes superficies de contacto mediante el dominio del mismo para posteriormente realizar otra acción ofensiva de juego manteniendo la posesión.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Se formará 2 filas con platillos en frente. En parejas saldrán dando pases hasta terminar el recorrido y regresarán por el exterior de los platillos.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Recepción pecho	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En parejas se ubicarán frente a frente. Un jugador con balón y el otro entre dos platillos. El jugador con balón deberá dar un pase con la mano cuando el otro que estará realizando ochos se encuentre en el centro, el mismo que deberá receptar con el pecho y devolver con borde interno.	Trabajo en grupo, realizar recepción de balón con el pecho para una acción posterior de pase
	Recepción con el muslo	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En parejas se ubican 4 platillos formando un rectángulo, cada jugador se ubica en el lado opuesto. Receptará con el muslo y conducirá tras recibir el pase y devolverá el balón en X.	Trabajo en parejas, realizar recepción de balón con el muslo para una acción posterior de pase
	Recepción según la situación de juego	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará en parejas frente a frente con un balón. Un jugador dará un pase a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y el otro controlará con cualesquiera superficies de contacto y se lo devolverá	Trabajo individual, realizar recepción de balón con diferentes superficies de contacto para una acción posterior
	Doble recepción	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En parejas con un balón, realizarán un pase hacia su compañero quien, en lugar de esperar la llegada de la pelota, saldrá a su encuentro y controlará dentro de una zona delimitada para tal efecto con dos superficies a la vez.	Trabajo en parejas, realizar recepción de balón con dos superficies de contacto para una acción posterior
	Recepción con cabeza	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará 2 jugadores frente a frente y uno en el centro entre dos platillos. El ejercicio consiste en realizar recepción de balón en el centro con cualquier superficie de contacto y los extremos darán pases aéreos y rasos.	Trabajo en grupo, realizar recepción de balón con diferentes superficies de contacto para una acción posterior
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Asco personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 49

Fecha: 29/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 49 (Cuarenta y nueve)

Mes: Abril

Semana No.: 9

Tema: Recepción en acción ofensiva

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar recepciones de balón en acción ofensiva con diferentes superficies de contacto mediante el dominio del mismo para posteriormente realizar otra acción ofensiva de juego manteniendo la posesión.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Se formará 2 filas con platillos en frente. En parejas saldrán dando pases hasta terminar el recorrido y regresarán por el exterior de los platillos.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Recepción y conducción	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	se ubicará dos filas frente a frente y una fila de platillos en el centro. El ejercicio consiste en receptar el pase de la otra fila, conducir en zigzag, devolver el balón y ubicarse al final de la	Trabajo en grupo, realizar recepción de balón con diferentes superficies de contacto para una acción posterior de conducción
	Recepción y remate	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará grupos de tres jugadores. Uno será el encargado de dar el pase aéreo o raso, los otros buscarán receptor el balón y rematar a una pequeña portería de platillos.	Trabajo en grupo, realizar recepción de balón con diferentes superficies de contacto para una acción posterior de remate
	Recepción y pase	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubica dos jugadores frente a frente, separados por un platillo con balón y un platillo a sus espaldas a 15 m. Se realizará pases y recepciones con desplazamiento hacia atrás, girar sobre el platillo y realizar hacia delante la misma acción.	Trabajo individual, realizar recepción de balón con diferentes superficies de contacto para una acción posterior de pase
	Recepción múltiple	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formarán dos hileras, una con y otra sin balón. El ejercicio consiste en que la hileras sin balón deberá pasar por cada uno de sus compañeros controlando con la parte que se determine y	Trabajo en parejas, realizar recepción de balón con todas las superficies de contacto para una acción posterior
	Recepción y reacción	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores realizarán toques y recepciones por el espacio delimitado. Este ejercicio consiste en cambiar de balón a la voz de mando del entrenador.	Trabajo en grupo, realizar recepción de balón con diferentes superficies de contacto
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 50

Fecha: 30/04/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 50 (Cincuenta)

Mes: Abril

Semana No.: 9

Tema: Cabeceo: superficies de contacto

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar la acción de cabeceo de balón con diferentes superficies de contacto para conseguir una determinada dirección.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Plátillos	Se formará 2 hieleras frente a frente intercambiando pases con la cabeza.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Cabeceo frontal	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	El jugador individualmente con un balón, intentará mantenerlo en el aire mediante toques con la parte frontal del cabeza.	Trabajo individual, realizar cabeceo con la parte frontal de la cabeza y una determinada dirección
	Cabeceo frontal-lateral	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará un pasillo con platillos, cuando los jugadores llegan entre dos platillos cambiarán la superficie de contacto con la que cabecean, con la parte frontal-lateral izquierda o derecha.	Trabajo en grupo, realizar cabeceo con la parte frontal-lateral de la cabeza y una determinada dirección
	Cabeceo occipital	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubica una fila de jugadores separados un metro uno del otro con un solo balón. El ejercicio consiste en que el primero de la fila dará un pase con la parte del occipital de la cabeza hacia su compañero de atrás y el resto hará lo mismo.	Trabajo en grupo, realizar cabeceo con la parte del occipital de la cabeza y una determinada dirección
	Cabeceo variado	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores se distribuyen en filas formando un triángulo. La primera fila se desplazará con cabeceo frontal hasta la segunda y le entregará el balón, el segundo lo hará con cabeceo frontal-lateral y el tercero con la parte del occipital de la cabeza ubicándose al final de la fila.	Trabajo en grupo, realizar cabeceo con determinadas superficies de contacto y una determinada dirección
	Recepción y reacción	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubica un jugador frente al otro y en el centro el tercero entre dos platillos. El ejercicio consiste en que los extremos darán pases al jugador del centro, el mismo que deberá pasar el balón con cualquier superficie de contacto al otro extremo.	Trabajo en grupo, realizar cabeceo con diferentes superficies de contacto según la situación de juego y una determinada dirección
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 51

Fecha: 01/05/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 51 (Cincuenta y uno)

Mes: Mayo

Semana No.: 11

Tema: Cabeceo defensivo

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar la acción de cabeceo de balón como acción defensiva con diferentes superficies de contacto para conseguir una determinada dirección.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Se formará 2 filas frente a frente intercambiando pases con la cabeza y desplazamiento	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Doble cabeceo defensivo	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Por parejas frente a frente, se pasarán el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. Antes de pasar el balón al compañero, el jugador tendrá que dar un toque vertical.	Trabajo en parejas, realizar cabeceo con diferentes superficies de contacto y una determinada dirección
	Cabeceo defensivo en rondo	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores haran un círculo con un jugador central. intercambiarán pases aéreos evitando sea interceptado por el jugador central, el cual deberá hacerlo solo con cabeza y sacar el balón del círculo.	Trabajo en grupo, realizar cabeceo defensivo con diferentes superficies de contacto y una determinada dirección
	Cabeceo defensivo en parejas	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará 4 platillos formando un rectángulo, 2 jugadores se ubican en lados opuestos y otros 2 haciendo marca en el centro. Se intercambiará pases cruzados, los cuales se interceptarán en el centro con la cabeza. Si los dos defensas cabecean y despejan se cambiará de posiciones	Trabajo en grupo, realizar cabeceo defensivo con diferentes superficies de contacto y una determinada dirección
	Despeje grupal	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará 3 líneas, una línea central en la que se ubicaran 2 hileras frente a frente con balones y una línea a sus espaldas. Se atribuirá el 1 o el 2 según que hilera irá a la línea a sus espaldas a cabecear el balón y despejarlo hacia delante.	Trabajo en grupo, realizar cabeceo defensivo con diferentes superficies de contacto y una determinada dirección
	Cabeceo y reacción a la defensa	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará un jugador frente al otro y en el centro el tercero con una portería lateral. Deberán intercambiar pases y si el jugador central lo intercepta con la cabeza, rematará a portería de modo que los otros dos evitarán el gol despejando con la cabeza.	Trabajo en grupo, realizar cabeceo defensivo con diferentes superficies de contacto y una determinada dirección
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 52

Fecha: 02/05/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 52 (Cincuenta y dos)

Mes: Mayo

Semana No.: 11

Tema: Cabeceo ofensivo

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar la acción de cabeceo de balón como acción ofensiva con diferentes superficies de contacto para conseguir una determinada dirección.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Cada jugador individualmente realizará cabeceo ayudándose con las manos.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Cabeceo ofensivo frontal	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubica una fila frente a la portería con un jugador en el área con balón, el ejercicio consiste en realizar remate frontal con cabeza tras el pase con la mano del jugador central.	Trabajo en parejas, realizar cabeceo ofensivo frontal con una determinada dirección
	Cabeceo ofensivo lateral	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubica 2 jugadores frente a frente y uno en el centro con una valla lateral. El ejercicio consiste en que el jugador central realizará remate con cabeceo lateral mediante los pases de los jugadores extremos.	Trabajo en grupo, realizar cabeceo ofensivo lateral con una determinada dirección
	Cabeceo ofensivo y remate	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En grupos de tres jugadores. Uno será el encargado de dar el pase aéreo, los otros 2 realizarán cabeceo y remate de balón en una pequeña portería a sus espaldas	Trabajo en grupo, realizar cabeceo ofensivo con diferentes superficies de contacto y una determinada dirección
	Doble gol con cabeceo	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores se colocarán por parejas frente a frente con una portería central delimitada por platillos. Realizarán remates de cabeza de tal forma que la pelota pase entre los platillos	Trabajo en grupo, realizar cabeceo ofensivo con diferentes superficies de contacto y una determinada dirección
	Cabeceo ofensivo con altura	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En parejas se ubicará cada jugador en una portería un poco adelantado, frente a frente y deberá intentar conseguir gol en la portería contraria realizando cabeceo por encima del compañero.	Trabajo en grupo, realizar cabeceo ofensivo con diferentes superficies de contacto y una determinada dirección
Parte final	Estiramientos	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 53

Fecha: 03/05/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 53 (Cincuenta y tres)

Mes: Mayo

Semana No.: 11

Tema: Gambeta/regate con marca pasiva

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar regates de balón con marca pasiva y diferentes superficies de contacto con el fin de adquirir una posición más favorable y poder realizar otra acción ofensiva.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Se delimitará una fila de platillos en la cual deberán los jugadores conducir en zigzag sin toparlos con derecha e izquierda.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Gambeta con marca pasiva en grupo	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores conducen por el espacio delimitado. Este ejercicio consiste en sacar del terreno de juego el balón de los compañeros y proteger el propio	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con marca pasiva y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Gambeta y conducción	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores conducirán el balón por un pasillo delimitado en el terreno de juego, cuando lleguen a colocarse entre dos platillos deberán arrebatar el balón a otro compañero y intentar mantener el propio	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con marca pasiva y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Líneas con marca pasiva	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores se distribuirán en grupos formando un cuadrado con defensas entre líneas. El primer jugador conducirá hasta el segundo y entregará el balón sin dejárselo quitar, caso contrario intercambiará posición. Se realizará la misma acción sucesivamente	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con marca pasiva y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Balón al centro con marca pasiva	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubica una fila frente a la otra con balón y dos jugadores haciendo marca en el centro. El ejercicio consiste en llevar el balón hacia el centro sin que sea arrebatao. Ganará la fila que primero deje todos los balones	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con marca pasiva y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Regate/gambeta y visión periférica	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará un cuadrado con 4 cuadrantes internos con platillos, de manera que se escogerán 2 perseguidores haciendo marca pasiva y el resto del grupo evitara ser alcanzado realizando zigzag entre los platillos.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con marca pasiva y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 54

Fecha: 06/05/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 54 (Cincuenta y cuatro)

Mes: Mayo

Semana No.: 11

Tema: Gambeta/regate con marca activa

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar regates de balón con marca activa y diferentes superficies de contacto con el fin de adquirir una posición más favorable y poder realizar otra acción ofensiva.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Plátillos	Se delimitará una fila de plátillos en la cual deberán los jugadores conducir en zigzag sin toparlos con derecha e izquierda.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Regate/gambeta con marca activa al frente	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará dos filas con un jugador al frente con balón separados por platillos. El primero de la fila controlará el pase del compañero y conducirá en zigzag hasta él, luego realizará gambeta y si no logre eludirlo ocupará su posición.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con marca activa y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Zigzag y gambeta a velocidad	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará parejas enumeradas separadas por conos con un balón central lanzado por el entrenador. Cuando les toque deberán llegar, controlar y conducir en zigzag hasta el final de su hilera sin ser alcanzado.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con marca activa y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Gambetas y paredes	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará un cuadrado con platillos, dos jugadores externos y dos en el centro. El objetivo será mantener la posesión de balón en el centro ayudándose de los externos.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con marca activa y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Balón al centro con marca pasiva	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará una fila en la frontal del área, otra en un extremo y un jugador al área haciendo marca activa. Los jugadores de la frontal darán pase a profundidad a los extremos y estos se lo centrarán para que este recepte el balón, eluda la marca y remate a portería.	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con marca pasiva y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
	Regate/gambeta en equipo	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se realizará un juego de 2 contra 2 con máximo de 5 pases para hacer el gol	Trabajo en grupo, realizar regate/gambeta con marca activa y diferentes superficies de contacto sin perder la posesión del balón
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 55

Fecha: 07/05/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 55(Cincuenta y cinco)

Mes: Mayo

Semana No.: 11

Tema: Recepción con marca

Objetivo Específico: evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar recepciones de balón con marca y diferentes superficies de contacto mediante el dominio del mismo para posteriormente realizar otra acción ofensiva de juego manteniendo la posesión

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Plátillos	Se realizará pases por parejas sin dejar caer el balón con el respectivo control del mismo	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Recepción con obstáculo	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará un triángulo con los plátillos, en parejas deberán desplazarse en torno al triángulo realizando control y pase sin dejar caer el balón evitando tocar los plátillos.	Trabajo en grupo, realizar recepción de balón con marca y diferentes superficies de contacto para una acción posterior de pase
	Recepción por grupos	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará con plátillos 9 cuadrantes, con un grupo en cada uno. El ejercicio consiste en que los jugadores de los cuadrantes centrales interceptarán los pases realizados entre los otros jugadores.	Trabajo en grupo, realizar recepción de balón con marca y diferentes superficies de contacto para una acción posterior de pase
	Recepción en centros	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará una fila en la frontal del área, otra en un extremo y un jugador al área haciendo marca. Los jugadores de la frontal darán pase de balón a profundidad a los extremos y estos se lo centrarán para que este recepte el balón y remate a portería eludiendo la marca.	Trabajo en grupo, realizar recepción de balón con marca y diferentes superficies de contacto para una acción posterior de remate
	Rondo con semiparada y marca	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Todos los jugadores realizan un círculo con un jugador central que hará marca, en el cual intercambiarán pases entre ellos con una respectiva recepción de balón evitando que sea interceptado.	Trabajo en grupo, realizar recepción de balón con marca y diferentes superficies de contacto para una acción posterior de pase
	Rectángulo con marca entre líneas	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubica 4 plátillos formando un rectángulo, con un jugador en cada esquina y otros 2 haciendo marca en el lado más corto del rectángulo. El ejercicio consiste en recibir el pase, eludiendo la marca y devolver el pase.	Trabajo en grupo, realizar recepción de balón con marca y diferentes superficies de contacto para una acción posterior de pase
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 56

Fecha: 08/05/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 56 (Cincuenta y seis)

Mes: Mayo

Semana No.: 12

Tema: Cabeceo con marca

Objetivo Específico: Evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar la acción de cabeceo de balón con marca y diferentes superficies de contacto para conseguir una determinada dirección.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Plátillos	El jugador individualmente con un balón, intentará mantenerlo en el aire mediante toques con la parte frontal de la cabeza.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Cabeceo por grupos	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará con plátillos 9 cuadrantes, con un jugador en cada uno. El ejercicio consiste en que los jugadores de los cuadrantes centrales interceptarán los pases realizados entre los otros jugadores con cabeza.	Trabajo en parejas, realizar cabeceo con marca y diferentes superficies de contacto y una determinada dirección
	Rondo con cabeceo y marca	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Todos los jugadores realizan un círculo con un jugador central, en el cual, intercambiarán pases aéreos entre ellos evitando sea interceptado por el jugador central, el cual deberá hacerlo solo con cabeza y despejar el balón sacándolo del círculo.	Trabajo en parejas, realizar cabeceo con marca y diferentes superficies de contacto y una determinada dirección
	Cabeceo en parejas con marca	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará 4 plátillos formando un rectángulo, 2 jugadores se ubican en lados opuestos y otros 2 haciendo marca en el centro. Se intercambiará pases cruzados, los cuales se interceptarán en el centro con la cabeza. Si los dos defensas cabecean y despejan se cambiará de posiciones.	Trabajo en grupo, realizar cabeceo defensivo con diferentes superficies de contacto y una determinada dirección
	Cabeceo lateral con marca	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	En grupos de cuatro jugadores. Dos jugadores serán los encargados de dar el pase aéreo, los otros 2 realizarán cabeceo y remate de balón en una pequeña portería a sus espaldas. El primero que consiga 3 goles ganará.	Trabajo en grupo, realizar cabeceo defensivo con diferentes superficies de contacto y una determinada dirección pase
	Rectángulo con marca entre líneas	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará 4 porterías a lo largo de un cuadrado. En parejas con un balón tendrá que conseguir el gol con cabeza y evitar que el contrario lo haga.	Trabajo en grupo, realizar recepción de balón con marca y diferentes superficies de contacto para una acción posterior de pase
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 57

Fecha: 09/05/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 57 (Cincuenta y siete)

Mes: Mayo

Semana No.: 12

Tema: Circuito de gambeta

Objetivo Específico: Evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar regates de balón mediante circuitos con diferentes superficies de contacto con el fin de adquirir una posición más favorable y poder realizar otra acción ofensiva.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	El jugador individualmente realizará gambetas por el terreno de juego	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Circuito de gambeta en doble sentido	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se colocará una fila de platillos en la frontal de área. Los jugadores conducirán en zigzag realizando regates desde el área hacia fuera, a continuación, girarán y rematarán a portería.	Trabajo en parejas, realizar circuitos de regate/gambeta con diferentes superficies de contacto atendiendo a la situación de juego.
	Circuito de gambeta con entrada al área	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará un cuadrado en la frontal del área y los jugadores preseleccionados sin balón perseguirán a los que escapan regateando del cuadrado. En el momento que se atrape a un jugador, cambiarán su posición e irán con la marca a rematar.	Trabajo en grupo, realizar circuitos de regate/gambeta con diferentes superficies de contacto atendiendo a la situación de juego.
	Circuito de regate/gambeta en parejas	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores en parejas conducirán por el espacio delimitado por 2 filas de platillos separados con defensas en el centro. Se cambiará de jugador que deberá regatear cuando se encuentre entre 2 platillos paralelos.	Trabajo en parejas, realizar circuitos de regate/gambeta con diferentes superficies de contacto atendiendo a la situación de juego.
	Circuito de persecución con gambeta	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará 3 líneas, una línea central en la que se ubicarán 2 hileras frente a frente y una línea a sus espaldas con platillos dispersos por el terreno. Se atribuirá el 1 o el 2 según que hilera persigue y cual es perseguida, realizando regates sin chocar con los platillos.	Trabajo en grupo, realizar circuitos de regate/gambeta con diferentes superficies de contacto atendiendo a la situación de juego.
	Circuito con entrada al área en zigzag	15'	1	Método: global Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubica una fila frente a la portería con un jugador defendiendo en el área y 5 platillos tras él. El ejercicio consiste en sobrepasar la marca, conducir realizando gambetas en zigzag, definir a la portería y finalmente ocupar la defensa.	Trabajo en grupo, realizar circuitos de regate/gambeta con diferentes superficies de contacto atendiendo a la situación de juego.
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 58

Fecha: 10/05/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 58 (Cincuenta y ocho)

Mes: Mayo

Semana No.: 12

Tema: Circuito de recepción

Objetivo Específico: Evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar recepciones de balón mediante circuitos con diferentes superficies de contacto mediante el dominio del mismo para posteriormente realizar otra acción de juego manteniendo la posesión.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Cada jugador con un balón intentará mantenerlo en el aire mediante toques con diferentes superficies de contacto	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Circuito de recepción en zigzag	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará una fila tras un circuito de platillos, con jugadores al lateral. El ejercicio consiste en conducir en zigzag, cada 2 platillos se recibirán y devolverá el balón a los jugadores laterales.	Trabajo en grupo, realizar circuitos de recepción de balón con diferentes superficies de contacto
	Circuito de recepción diagonal	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se realizará dos filas de platillos y en parejas deberán realizar pases, recepción de balón diagonal con cambio de trayectoria del mismo con conducción hasta el siguiente platillo y devolverlo.	Trabajo en parejas, realizar circuitos de recepción de balón con diferentes superficies de contacto
	Circuito de recepción por grupos	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se delimitará con platillos 9 cuadrantes. Se distribuirán por grupos. Los jugadores de los cuadrantes centrales interceptarán los pases realizados entre los otros grupos, contando 1 punto cada vez que pase el balón por el centro o que no caiga al suelo tras algún pase.	Trabajo en parejas, realizar circuitos de recepción de balón con diferentes superficies de contacto.
	Circuito de recepción y velocidad	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se harán dos filas y un platillo con un jugador al frente con balón. El primero de la fila realizará recepción y pase con el jugador de enfrente y quedará en su posición, realizando la misma acción hasta que cruce todo el grupo.	Trabajo en grupo, realizar circuitos de recepción de balón con diferentes superficies de contacto.
	Circuito de doble trenza	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará 6 filas frente a frente, los 3 primeros jugadores harán la trenza mediante pases y desplazamientos, hasta llegar a las 3 filas de enfrente, que harán los mismo.	Trabajo en grupo, realizar circuitos de recepción de balón con diferentes superficies de contacto.
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 59

Fecha: 13/05/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 59 (Cincuenta y nueve)

Mes: Mayo

Semana No.: 12

Tema: Circuito de cabeceo

Objetivo Específico: Evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar la acción de cabeceo de balón mediante circuitos con diferentes superficies de contacto para conseguir una determinada dirección.

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	En parejas con un balón, intentará mantenerlo en el aire mediante pases con cabeceo.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Circuito de cabeceo a corta y larga distancia	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se realizará una fila de platillos y en parejas frente a frente intercambiarán pases aéreos a corta y a larga distancia. Uno da el pase con la mano y el otro lo devolverá con la cabeza.	Trabajo en parejas, realizar circuitos de cabeceo de balón con diferentes superficies de contacto
	Circuito de cabeceo y conducción	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Los jugadores conducen por un espacio delimitado por 2 filas de platillos separados. Este ejercicio consiste en llegar lo más lejos posible sin chocarse. Si su balón cae deberá conducir hasta salir del circuito.	Trabajo en parejas, realizar circuitos de cabeceo de balón con diferentes superficies de contacto
	Circuito de cabeceo y obstáculo	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se ubicará un jugador frente al otro y un tercero en el centro. El ejercicio consiste desplazarse hacia delante evitando que el jugador central intercepte los pases con cabeza de los jugadores externos. Si lo intercepta intercambiará posición con el jugador que perdió el balón.	Trabajo en grupo, realizar circuitos de cabeceo de balón con diferentes superficies de contacto
	Circuito de cabeceo y reacción	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará un triángulo con los platillos, tres jugadores se colocarán enumerados en cada extremo y uno en el centro. El jugador central deberá ir a realizar cabeceo hacia el jugador con el número que el entrenador diga.	Trabajo en grupo, realizar circuitos de cabeceo de balón en reacción con diferentes superficies de contacto
	Basurero	15'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se dividirá el grupo en dos equipos a cada lado de un rectángulo. El ejercicio consiste en pasar con cabeceo el máximo número de balones al grupo contrario durante un minuto.	Trabajo en grupo, realizar circuitos de cabeceo de balón con diferentes superficies de contacto y visión periférica del juego
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseo personal.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Facultad de la Educación Arte y Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

Programa de Entrenamiento

No. Entrenamiento: 60

Fecha: 14/05/2019

Categoría: 10 a 12 años

Sexo: Masculino

Entrenador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

No. Jugadores: 30

Barrios: Obrapia, 24 de Mayo y La Pradera

Programa No.: 60 (Sesenta)

Mes: Mayo

Semana No.: 12

Tema: Circuito de recepción, cabeceo y gambeta

Objetivo Específico: Evaluar un programa de actividades para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja periodo 2018-2019.

Objetivo motriz: Ejecutar recepción, cabeceo y gambeta de balón en conjunto con diferentes superficies de contacto rigiéndose a determinados circuitos

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
Parte Inicial	Aumento de temperatura basal	2'	1	Método: Continuo Materiales: Propio cuerpo, Conos	En 2 columnas bien agrupadas carrera lenta	Aumentar la temperatura basal
	Estiramientos	1'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En una fila, estiramiento muscular del tren superior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio
	Calentamiento	10'	1	Método: Continuo variable Materiales: Propio cuerpo, Platillos	Se establecerá varias porterías por el campo de juego. En parejas deberán realizar 1 contra 1 haciendo goles en cualquiera de las porterías.	Trabajo grupal, disminuir el riesgo de lesiones
	Estiramientos	2'	1	Método: estático Materiales: Propio cuerpo	En círculo, estiramiento específico del tren inferior	Trabajo Individual, preparar al músculo para el ejercicio mediante la elongación de músculos específicos
parte Principal	Circuito variado con entrada al área	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se colocará una fila de platillos, cada jugador al terminar la primera fila realizando gambetas en zigzag, receptorá un pase izquierdo, luego por derecha y por último definirá con cabeza.	Trabajo en parejas, realizar circuitos de recepción, cabeceo y gambeta de balón con diferentes superficies de contacto.
	Circuito variado en grupo	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se formará en fila con un compañero al frente con balón separados por platillos. El primero de la fila receptorá el pase de su compañero, realizará gambetas en zigzag hasta la mitad del recorrido, luego hará cabeceo de balón su compañero de enfrente le dará pases	Trabajo en parejas, realizar circuitos de recepción, cabeceo y gambeta de balón con diferentes superficies de contacto.
	Circuito en parejas	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se establecerá 2 filas de platillos en la frontal de área, en parejas un jugador en cada fila. Avanzarán realizando gambetas en zigzag, pase y recepción de balón cada 3 platillos y finalmente un jugador irá a centrar el balón y el otro a rematar de cabeza.	Trabajo en parejas, realizar circuitos de recepción, cabeceo y gambeta de balón con diferentes superficies de contacto.
	Circuito 1 contra 1	15'	1	Método: analítico Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se establecerá 2 filas de jugadores en la frontal de área, luego un balón y una portería pequeña en el borde de la misma. El primero de cada fila correrá a velocidad a conseguir la posesión de balón y con gambetas deberá cruzar por la portería. El que lo consiga irá a rematar con cabeza.	Trabajo en parejas, realizar circuitos de recepción, cabeceo y gambeta de balón con diferentes superficies de contacto.
	juego	15'	1	Método: juego Materiales: Propio cuerpo, platillo, balones, silbato	Se realizará un partido en el cual se deberá rematar a portería cuando todos los miembros de equipo hayan tocado el balón.	Trabajo en parejas, realizar circuitos de recepción, cabeceo y gambeta de balón con diferentes superficies de contacto.
Parte final	Estiramiento	10'	1	Método: Dinámico Materiales: Propio cuerpo	En grupo, estiramiento general del tren superior e inferior	Trabajo Individual: Mejorar la elasticidad muscular Desde la posición de pie, realizamos ejercicios de respiración y carrera lenta alrededor de la cancha. Aseso personal.

Bibliografía de la propuesta

- Bueno, J., & Mateo, M. (2012). *Historia del fútbol*. Madrid: EDAF.
- Cerezo, C. (2005). *Un modelo de entrenamiento en el fútbol desde una visión didáctica*. Obtenido de revista digital efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd80/futbol.htm>
- Doménech, F. (2012). La enseñanza y el aprendizaje en la situación educativa. *Aprendizaje y Desarrollo de la personalidad*.
- Howe, D., & Scovell, B. (1991). *Manual de Fútbol*. Barcelona: Matínez Roca S.A.
- Jáuregui, L., Carrasco, O., & Chávez, E. (2014). Incidencia de los tipos de balones en la técnica individual en los niños de 8 a 10 años de edad. *EFDeportes.com, Revista Digital.*, 1.
- López, J. A., & Perea, E. (2008). *Fútbol pedagogía y didáctica*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Macias, R., & Carrasco, O. (2016). *Incidencia del tipo de cancha en el desarrollo de la técnica en las escuelas de fútbol municipales del cantón portoviejo*. Obtenido de revista digital efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd217/incidencia-del-tipo-de-cancha-en-futbol.htm>
- Rivas, O. (2013). Fútbol, guía didáctica para la enseñanza de la técnica. *Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*.
- Sierra, L. J. (28 de 09 de 2014). *Incidencia de los tipos de balones de fútbol en la*. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd197/tipos-de-balones-de-futbol-en-la-tecnica-individual.htm>
- Turpin. (1998). *Preparación y entrenamiento del futbolista*. Barcelona: Hispano europea.
- Vicén, J., Coso, J. d., & González, C. (2013). *la biomecnica y la tecnologiaaplicadas al calzado deportivo*. Madrid: catedra olimpica.

j. BIBLIOGRAFÍA

- Acklan, E., & Bloomfield. (2009). *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Báez, F. (2012). *Fútbol a su Medida*. Barcelona: INDE.
- Benedek. (2006). *Fútbol infantil*. Barcelona: Paidotribo.
- Benítez, C. (2014). *Espacios para la actividad físico deportiva y recreativa*. Quito: ESPE.
- Bueno, J., & Mateo, M. (2012). *Historia del fútbol*. Madrid: EDAF.
- Carrión, F. (2006). *El jugador número 12*. Quito: Flacso.
- Carrión, F. (2006). Quema de tiempo y área chica. En *Fútbol e historia* (pág. 9). Quito: Fernando Carrión Mena Quito Vol. 4.
- Celis, & Méndez, A. (14 de Junio de 2018). *UNITEC*. Obtenido de <https://blogs.unitec.mx/salud/lesiones-mas-frecuentes-en-el-futbol>
- Cerezo, C. (2005). *Un modelo de entrenamiento en el fútbol desde una visión didáctica*. Obtenido de revista digital efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd80/futbol.htm>
- Doménech, F. (2012). La enseñanza y el aprendizaje en la situación educativa. *Aprendizaje y Desarrollo de la personalidad*.
- Gamboa. (2012). *La implementación deportiva y su incidencia en la práctica de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre del Cantón Pillaro en el año 2011-2012*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Gifex. (2011). *Cantones de Loja*. Obtenido de Gifex.com: <https://www.gifex.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html>
- Howe, D., & Scovell, B. (1991). *Manual de Fútbol*. Barcelona: Martínez Roca S.A.
- Jáuregui, L., Carrasco, O., & Chávez, E. (2014). Incidencia de los tipos de balones en la técnica individual en los niños de 8 a 10 años de edad. *EFDeportes.com, Revista Digital.*, 1.
- López, J. A., & Perea, E. (2008). *Fútbol pedagogía y didáctica*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Luque, F. (16 de enero de 2017). *futbolenpositivo*. Obtenido de <https://futbolenpositivo.com/tecnica-el-golpeo-con-la-cabeza/>

- Macias, R., & Carrasco, O. (2016). *Incidencia del tipo de cancha en el desarrollo de la técnica en las escuelas de fútbol municipales del cantón portoviejo*. Obtenido de revista digital efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd217/incidencia-del-tipo-de-cancha-en-futbol.htm>
- Madrona, P. G., Contreras Jordán, O. R., & Gómez Barreto, I. (2008). habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. *revista iberoamericana de educación*, 87.
- Mombaerts, E. (2015). *Fútbol. Entrenamiento y rendimiento colectivo*. Barcelona: Hispano europea.
- Montiel, D. (2012). Apuntes de tática (nivel 1). *escoladefutbol*, 1.
- Ojeda, L. (21 de noviembre de 2010). *LOS FUNDAMENTOS DEL FUTBOL*. Obtenido de <http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html>
- Rivas, O. (2013). Fútbol, guía didáctica para la enseñanza de la técnica. *Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*.
- Salazar, R. (2008). *Incidencia del balón No.4 en el mejoramiento de la técnica con balón en relación al balón no. 5 en la categoría sub. 12 del colegio Menor San Francisco de Quito en el periodo octubre 2007- febrero 2008*. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/21000/1078/T-ESPE-018344.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sierra, L. J. (28 de 09 de 2014). *Incidencia de los tipos de balones de fútbol en la*. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd197/tipos-de-balones-de-futbol-en-la-tecnica-individual.htm>
- Turpin. (1998). *Preparación y entrenamiento del futbolista*. Barcelona: Hispano europea.
- Velázquez Buendía, R. (2002). Sobre las reglas del juego y su valor educativo y didáctico en la iniciación deportiva escolar. *EFD deportes*, <http://www.efdeportes.com/efd45/juego.htm>.
- Verdugo, R. (2015). *El fútbol formativo iniciación nivel I : la tecnificación*. Peñalolen , Santiago de Chile: INAF.
- Vicén, J., Coso, J. d., & González, C. (2013). *la biomecánica y la tecnología aplicadas al calzado deportivo*. Madrid: cátedra olímpica.

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

INCIDENCIA DE LOS FACTORES EXTERNOS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA OBRAPIA, TIKI TAKA, EL NACIONAL EN LAS CATEGORIAS SUB. 10-12 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019

Proyecto de tesis de grado, previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes

AUTOR: Juan Francisco Jiménez Jiménez

LOJA-ECUADOR

2018-2019

a. TEMA

INCIDENCIA DE LOS FACTORES EXTERNOS EN LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL FÚTBOL EN LAS ESCUELAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA OBRAPÍA, TIKI TAKA, EL NACIONAL EN LAS CATEGORÍAS SUB. 10-12 DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2018-2019.

b. PROBLEMÁTICA

En la literatura científica destacan algunos trabajos que investigan la relación existente entre instalaciones e implementos deportivos con el rendimiento. Díez y Burillo (2012) investigaron cómo influye la superficie del juego en el rendimiento de futbolistas amateur, mientras que Gamboa (2012) especifica la relación entre la implementación deportiva y su incidencia en la práctica de actividades físicas. Ambas obras se tomarán como referente base para la presente investigación resaltando las diferentes perspectivas teóricas de cada autor, para llegar a un análisis que permita formular un nuevo aporte científico sobre la temática mencionada.

En el campo de tierra es un campo que debe estar lo más liso posible para evitar que la circulación del balón raso sea irregular. Este tipo de campo ha de tener un sistema de drenaje bueno, para que no se formen charcos y/o barro que no solo contribuirán a que el jugador se sienta más incómodo, sino que dificultará también el tránsito del balón, influyendo de esta manera también en el rebote.

Un campo de tierra bien cuidado puede ser igual de agradable para la práctica del fútbol que uno de césped, sin embargo, cuando se descuida su mantenimiento puede ser el campo que más lesiones (quemaduras, fracturas, etc.) provoque en los futbolistas.

Por otro lado, el césped artificial a pesar de que conlleva una inversión bastante grande para instalarlo, tiene unos costes de mantenimiento bastante bajos además de una durabilidad en comparación con los de tierra o césped natural. La circulación del balón en esta superficie es más regular ya que no se forman agujeros, haciendo que el balón no haga movimientos extraños por lo general al hallarse mojado este césped, se aumenta la velocidad del balón.

En cuanto a las lesiones se puede decir que absorbe más los golpes y las caídas que el campo de tierra, pero menos que el de césped natural.

Por último, una cancha de césped natural es el más estético, pero también es el más difícil y caro de mantener, en función del estado en el que se encuentre el terreno, las características del bote y de la circulación del balón serán distintas: Un césped recién regado hará que el balón ruede más rápido, en cuanto al corte del césped, un césped alto disminuirá la velocidad del balón en el suelo al aumentar el rozamiento, y lo contrario ocurrirá con un césped bajo. Si el campo se encuentra en buenas condiciones el césped estará mejor adherido al suelo por lo que se mantendrá en buen estado y no producirá movimientos extraños en el bote.

En cuanto al calzado empleado, hay que tomar en consideración que cuando se practica un deporte debemos pensar en los desplazamientos, y los requerimientos que estos mismos provocan generando grandes cargas motorices. El calzado es el encargado de proteger a los pies de los impactos contra el suelo y transmitir por tanto al cuerpo fuerzas ejercidas sobre el mismo, por tanto, el calzado protege a los pies durante esta práctica intentando de la mejor manera generar la comodidad y eficacia, así mismo este calzado deportivo debe acoplarse con las características individuales de los deportistas y del deporte que practiquen.

Por otra parte, existe un número de diferentes tipos de pelotas de fútbol en función del partido y el césped, como: balones de fútbol de entrenamiento, balones de fútbol, pelotas de partido profesional de fútbol playa, balones de fútbol calle, interior, bolas del césped, pelotas de fútbol y fútbol sala. (Jáuregui, Carrasco, & Chávez, 2014)

Todas estas variables relacionadas con el balón de fútbol, deben considerarse para su estudio, de esta forma, se observa una característica que diferencia a los balones, la cual concierne al número de balón (puede ser 3, 4 y 5 según la modalidad futbolística en la cual se trabaje).

“La técnica futbolística comprende el grado de capacidad de controlar el balón correctamente en cualquier situación de juego, esto significa recibir y llevar el balón, conducirlo, driblar, jugarlo y tirar a portería con seguridad” (Jáuregui, Carrasco, & Chávez, 2014).

Los fundamentos técnicos son una pieza básica para el aprendizaje del fútbol ya que consiste en el dominio completo del balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento. La muestra de niños con la que se trabajara tiene 10, 11 y 12 años estos niños están en la edad propicia según la pirámide de desarrollo en la cual se instruye la etapa de iniciación deportiva.

Hay que mencionar que factores como la cancha balón y calzado van a tener repercusiones en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10, 11 y 12 años, así mismo, en las escuelas de iniciación deportiva tanto públicas como privadas de la ciudad de Loja no se ha visto la importancia de considerar la cancha, el balón y el calzado dentro del desarrollo de los fundamentos técnicos para el aprendizaje del fútbol, por ello es necesario plantearse la siguiente pregunta problemática **¿Cuál es la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019?**

c. JUSTIFICACIÓN

Con este trabajo de investigación se pretende descubrir la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja. Encontrado en el mismo evidencias que indican que no se ha desarrollado profundamente ningún estudio relacionado con la incidencia de estos factores externos en dependencia del aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol en niños de 10, 11 y 12 años, es decir, niños que están transitando la etapa de iniciación deportiva.

Por tanto, se destaca, ya que se descubrirá un área de conocimiento que son los factores externos como la cancha, el balón y el calzado, los cuales diferencian a la mayoría de escuelas de iniciación deportiva de la ciudad de Loja, considerados de gran relevancia para poder desarrollar sus capacidades en relación a los fundamentos técnicos del fútbol, pues el aprendizaje de los mismos son la base para generar dominio, habilidad y un mejor desenvolvimiento deportivo como un principio básico orientado a guiar a los niños en un proceso hacia logros superiores en el fútbol, Por ello es sustancial realizar el estudio de este caso, análogamente los resultados se podrá generalizar a principios mucho más amplios dándole un enfoque a las distintas áreas de conocimiento relacionadas o vinculadas con estos factores externos que inciden el proceso de formación de los fundamentos técnicos de los niños en un deporte, así mismo, la información obtenida puede servir para sustentar, desarrollar o apoyar otras teorías contextualizadas con el tema planteado, ofreciendo la posibilidad de una exploración fructífera de un fenómeno de estudio.

Este proyecto quedara como un expediente para que los integrantes de las escuelas formativas y las personas ligadas a ellas, como entrenadores, preparadores técnicos y docentes de cultura física tomen en consideración esta investigación, y así dar prioridad a estos factores externos para empezar a realizar sus procesos de enseñanza y aprendizaje de

los fundamentos técnicos del fútbol hacia sus estudiantes. Así mismo el presente estudio servirá como fundamentación bibliográfica para futuras investigaciones relacionadas con la temática estudiada, contribuyendo a la definición de nuevos conceptos teóricos para lograr mejoras en los procesos de formación deportiva de iniciación.

d. OBJETIVOS

General

❖ Determinar cómo inciden los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

Específico

- Investigar referentes bibliográficos que contribuyan a determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

- Diagnosticar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

- Elaborar una propuesta para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

- Aplicar la propuesta para determinar la i incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

- Evaluar la propuesta para determinar la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

Tabla de contenido

Capítulo 1:

Fútbol

Los fundamentos técnicos del fútbol

Controlar el balón

Conducir el balón

Toques del balón o pase con el pie

Remate

Regate o finta

Recepción

Cabeceo

Capítulo 2:

Proceso de enseñanza aprendizaje

Métodos de la enseñanza del fútbol

El método analítico

El método sintético

Capítulo 3:

Factores externos

La cancha

La cancha de tierra

La cancha de césped artificial

La cancha de césped natural

Balón

Calzado

e. MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO 1:

Fútbol

El fútbol es de los deportes más populares que existe. esto se debe a la pasión, emoción y la fidelidad a un equipo que crea en sus fanáticos. El fútbol es un juego de conjunto en el cual se juega once contra once en el cual cada equipo en una sola batalla lucha por conseguir la victoria y unidos a esta batalla se encuentran los aficionados los cuales mediante gritos de euforia motivan a los jugadores.

El deporte del fútbol se desarrolla sobre un campo rectangular con un determinado rango de medidas así también se ubican dos porterías. Consiste en un juego colectivo en el cual intervienen dos equipos de 11 jugadores cada uno, para jugar se necesita también de una pelota esférica. En cuanto al objetivo del juego consiste en desplazar una pelota a través del campo de juego empleando todas las partes del cuerpo a excepción de los brazos y manos, mayoritariamente con los pies, este balón debemos intentar introducirlo en la portería del equipo contrario, a esta acción se denomina gol y gana el equipo que consiga meter mayoría de goles. El tiempo estimado de juego es de 90 minutos los cuales se dividen en dos tiempos de 45 minutos cada uno con un descanso de quince minutos.

El nacimiento del fútbol fue en el año de 1863 en Londres y la primera reglamentación del mismo fue en 1885, un reglamento el cual ha sufrido pocas variaciones.

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

El aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol permite al jugador un buen manejo del balón de manera individual y movimientos estratégicos de forma colectiva que benefician al equipo durante el juego, antes de conocer en qué consisten los fundamentos necesitamos conocer algunas definiciones de técnicas en el fútbol pues cabe recalcar que ha habido una gran variedad de atribuciones conceptuales a esta temática como por ejemplo algunos autores

han descrito a esta técnica como una base primordial para el rendimiento en el fútbol, la cual , debe ser económica y con una movilidad rápida , también es considerada como el modo en el cual se ejecuta los movimientos en el fútbol, más dentro de esta controversia se puede considerar como la a definición más acertada la emitida por Rivas (2013), donde define a la técnica como aquellos movimientos o acciones con y sin balón que realiza el futbolista durante la competición, y que dichas acciones se realizan para controlar el balón aún en las situaciones más estresantes de la competición, con el objetivo de dirigirlo hacia el marco contrario (pág. 23).

Los fundamentos técnicos abarcan las siguientes categorías:

- Controlar el balón
- Conducir el balón
- Pasar el balón
- Remate
- Regate o finta
- Recepción
- Cabeceo

Controlar el balón

Son movimientos de coordinación y equilibrio al momento que el jugador tiene el balón bajo su dominio. Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo.

Los controles que deben trabajarse prioritariamente son los controles orientados y los controles en movimiento, puesto que generan velocidad en el juego.

Conducir el balón

Se puede concebir como la maniobra que realiza el jugador con la finalidad de avanzar con el balón en los pies, en otras palabras, es la acción de dominar y desplazarse con el balón sobre el campo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie, es un recurso para trasladar el balón al marco contrario con el fin de anotar un gol.

Al realizar esta acción se requiere un buen equilibrio y un excelente dominio de los apoyos para dominar el balón al momento de desplazarse, finalmente, conducir el balón con la cabeza levantada permite recabar información y realizar correctamente la jugada que el juego requiera.

Toques del balón o pase con el pie.

Consistente en la acción de dar el balón a un compañero, es el elemento primordial del juego colectivo.

“El toque del balón es el arma más útil que posee el jugador de fútbol, esta destreza permite la aplicación de los otros elementos técnicos como el cabeceo, el regate, la conducción, son más restringidas durante el juego y se usan en momentos determinados” (Rivas, 2013, pág. 24).

Según la FIFA los fundamentos de esta técnica permiten al equipo tener condiciones favorables principalmente en:

- Conservar colectivamente el balón.
- Preparar los ataques.
- Invertir el juego.
- Contraatacar.
- Dar el pase a gol o último pase.

Remate

Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival con el objetivo de anotar, constituye la culminación lógica de un ataque.

Requiere cualidades técnicas como son un buen golpe de balón y precisión en las trayectorias, cualidades físicas como potencia, coordinación y equilibrio para finalizar cualidades mentales entre ellas determinación, audacia y confianza en uno mismo, esta técnica permite cumplir con la finalidad del fútbol.

Regate o finta

Regate

Consiste en la capacidad que posee el futbolista para rebasar contrarios en su marcha hacia el arco rival. Todo ello, con el fin de adquirir una posición más favorable en el juego y así poder realizar otra acción ofensiva con el objetivo de hacer el gol.

Este movimiento se debe realizar con precaución en las diferentes zonas del campo debido a que existen algunas restricciones como por ejemplo su aplicación en la defensa no está permitida, en el medio campo con ciertas restricciones, y en el ataque con mayor libertad, siempre y cuando la situación lo amerite. (Rivas, 2013, pág. 37)

También esta acción implica cierto grado de creatividad, pues se realiza de forma sorpresiva en situaciones del juego en las que el jugador no tenga otra opción y las complementa con otros movimientos como cambios de dirección, paradas repentinas, y otras fintas complementan esta acción para un buen regate.

Finta:

Se le puede definir como la acción corporal que realiza el jugador con su cuerpo, y sin la presencia del balón, con el objeto de engañar al rival, llevándolo a sitios falsos (Howe & Scovell, 1991).

Para realizar esta acción implica movimientos corporales el uso del tronco, brazos, cabeza, piernas, inclusive hasta con la mirada; con la finalidad de crear movimientos que desorienten la atención del jugador rival de la verdadera dirección.

Cabe recalcar que según la posición del jugador la finta se realiza con diferentes propósitos, por ejemplo:

- Porteros: en un penal o tiro libre un movimiento como medida táctica, o sea engaña con un movimiento inicial erróneo.
- Defensas: realizan movimientos cuando marcan a los delanteros para confundirlos, tratando de que éstos tomen una dirección equivocada para robarles el balón, o entreguen el pase.
- Medios campistas: normalmente ejecutan movimientos con el objetivo de dejar rezagado, al contrario, ganar espacio para recibir y crear juego.
- Puntas: realizan fintas para librarse de marcas, para quedar en una mejor opción de juego.

Recepción

La recepción se puede definir como la forma de dominar el balón para posteriormente realizar otra acción de juego manteniendo la posesión del mismo, es un fundamento base para crear acciones ofensivas de juego, se puede afirmar que mediante la fase final de la recepción que es la amortiguación el balón debe quedar expuesto para la realización de otra acción.

como objetivo de este fundamento se centra en parar el balón o quitarle velocidad para orientarlo en una dirección determinada.

Como principios básicos para ejecutar una buena recepción se considera adoptar una posición correcta según la situación de juego y la dirección y altura del balón, así como también considerar las posibles acciones de juego que podemos realizar después de recibir el balón, también hay que tener en cuenta que el balón que recibimos debe estar lo más lejano al adversario.

Dentro de los tipos de recepción los podemos clasificar según la parte del cuerpo con la que se recibe el mismo, ya sea con el pie (borde interno, empeine total, empeine interior, exterior, planta o talón), con el muslo, el pecho o con la cabeza principalmente.

Cabeceo

Este fundamento se orienta a la dirección y pase que se da con la cabeza al balón. Goza de gran importancia en lo que respecta a los líberos y puntas. Dentro del juego ofensivo el juego de cabeza se orienta hacia el logro de pases altos dirigidos o remates al arco. De la misma manera en el juego defensivo contribuye a una buena ejecución de recalados y despejes del balón, así como anteponerse ante un buen cabeceador alejando el peligro de la portería.

CAPÍTULO 2:

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

El aprendizaje a la acción adquirir conocimientos, no solo de tipo informativo sino también formativo y a la enseñanza como la construcción de conocimientos de tipo informativo y formativo a los alumnos (Doménech, 2012).

Enfocándonos en el deporte al momento de realizar un ejercicio o actividad práctica durante el entrenamiento o clase de fútbol, esta debe ir precedida de conductas o posturas

pedagógicas de parte del entrenador o profesor, tal forma que logre maximizar el aprendizaje técnico del individuo.

El proceso a seguir para lograr un aprendizaje más significativo en el receptor de conocimiento es el siguiente:

5. En la primera fase, el entrenador muestra de manera práctica la tarea, determina la finalidad de la misma y la forma de organización.

El entrenador indicará con una breve explicación teórica y práctica las actividades a realizar utilizando diferentes jugadores para una demostración así los demás individuos captan los movimientos que se deben efectuar, destacando el propósito a conseguir y finalmente como se organizará el grupo para desarrollar la actividad en el campo.

6. En la segunda fase el jugador busca y encuentra soluciones.

En esta fase se relaciona con la actividad ya expuesta anteriormente en donde los jugadores se enfrentan y ejecutan los movimientos a fin de conseguir su dominio desarrollando diferentes percepciones o mejores formas de actuar ante situaciones presentes en dicha actividad, mientras que el entrenador debe motivar y orientar al jugador a cumplir con éxito los movimientos o dirigirlos durante su progreso.

7. En la tercera fase es la retroalimentación.

En esta fase se da la corrección e intercambio de información por medio de la comparación del modelo mencionado en las fases anteriores, el entrenador informa a los jugadores ciertos detalles que observó mientras ejecutaban las actividades y las técnicas que corrigen dichas faltas a través de demostraciones prácticas con los mismos jugadores y resolviendo las dudas que el equipo asuma con las actividades propuestas.

Otro aspecto relevante de integrar a la enseñanza-aprendizaje del fútbol en niños, es el desarrollo psicomotor en educación infantil.

La categorización de los estadios según Piaget, quien plantea las principales características del niño a cierta edad cronológica, en este caso en lo que corresponde a la segunda etapa, la cual, “comprende desde los siete u ocho años hasta los diez u once, tiene como característica principal la aparición del deseo de la interacción social y es denominado el estadio de la cooperación” (Velázquez Buendía, 2002, pág. 1).

El entrenador debe tomar en cuenta que cada jugador es diferente y cada quien capta la información de diferente manera por ello debe considerar la edad además de emplear diferentes estrategias que permitan retener las acciones o movimientos expuestos y se canalice el aprendizaje de la mejor forma.

MÉTODOS DE LA ENSEÑANZA DEL FÚTBOL

Los métodos de enseñanza se refieren a los modos de organizar lo que respecta a la actividad cognoscitiva asegurando un dominio de los conocimientos en lo que se refiere a la teoría y la práctica, así como al proceso formativo general.

Existen diversos métodos aplicados en el fútbol que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo tanto, se puede decir que la aplicación de cada método determinado se centrará en satisfacer las necesidades según los factores que pueden ser el objetivo al cual se quiere llegar con el proceso de aplicación, el entorno en el que se aplicara, el tipo de alumno o alumnos con los que se aplicara, así como también los recursos con los que se cuente. En lo que se refiere al fútbol se puede considerar los siguientes métodos:

El método analítico

Tiene el objetivo de mejorar los factores de ejecución (elementos técnicos), mediante una práctica repetitiva que aleja del juego real y sus formas de aplicación. Esta corriente de enseñanza, ha llevado a muchos entrenadores de fútbol menor a creer que los niños no deberían iniciarse en el juego del fútbol, hasta que no tuvieran un dominio considerable de las

destrezas y habilidades específicas del fútbol. Para esto se aprende acciones automatizadas de juego parte por parte a través del ejercicio, sin perder su relación con la realidad de juego.

Sus desventajas es primeramente que en general es lenta de trabajar, no siempre motiva al alumno que desea ver resultados rápidos, y por otro parte no favorece la interacción de todas las capacidades de individuos que intervienen en una situación de juego real, así como tampoco de la expresividad y la toma de decisiones, propias del fútbol.

El método sintético

Este método se lleva a la práctica a través del juego, y estas tareas aumentan o disminuyen la dificultad de la acción dentro de la situación dependiendo del nivel de los jugadores y los objetivos que quiero lograr. Su ventaja es que hace participar al individuo por completo; permite el movimiento espontáneo y fluido, aumentando la posibilidad de expresión, mejora el ritmo y es muy motivador, ya que se manifiesta en el juego real (Verdugo, 2015, pág. 21).

En cuanto a la falencia de este método el jugador él no desarrollara los gestos técnicos a la perfección, pero con el continuo entrenamiento el jugador desarrollarlas propia técnica para desenvolverse en el juego.

La utilización de estos métodos en conjunto favorece a la formación de los jugadores, aunque en menor porcentaje del método analítico y que el empleo de ambos métodos no margina el uno al otro.

Tabla nro.1

cuadro comparativo entre el método analítico y el método sintético

	Método analítico	Método global
Características	-Presenta una acción del juego aislándola del mismo, de forma que sólo tiene en cuenta alguno de los elementos que intervienen en propiamente en competición (fundamentalmente el balón)	-Presenta una situación del juego en la que intervienen todos sus elementos (balón, compañeros y adversarios).
Ventajas	-Se puede incidir en la mejora de los objetivos concretos. -Se logra más fácilmente un elevado número de repeticiones de dicho objetivo, siempre que se aplique correctamente.	-Se trabajan simultáneamente aspectos técnicos, tácticos, físicos e incluso psicológicos. -Al incluir todos los elementos del juego, la mejora obtenida en el entrenamiento se refleja rápidamente en la competición.
Desventajas	Un ejercicio analítico solo incide en una de las múltiples posibilidades con las que se puede manifestar	Presenta un nivel inferior de concreción que el método analítico, sobre todo en el estos aspecto técnico.

	una acción. Las mejoras obtenidas no se manifiestan en su totalidad, ya que en la competición se ven condicionadas por la presencia de compañeros y adversarios, que no han sido tenidas en cuenta en el entrenamiento.	
Motivación	Nivel muy bajo respecto al método global, pudiéndose paliar parcialmente a través de motivaciones extrínsecas a la actividad.	Elevadísimo nivel de motivación que lleva al niño a involucrarse en la actividad de forma total y plena.

Tomado de (Rivas, 2013, pág. 13)

Basándose en estos métodos se llega a elaborar una serie de estrategias que permiten al jugador mayor comprensión de las enseñanzas y por ende una mayor efectividad y mejores logros en la manera de actuar en el juego, entre ellas tenemos:

- El aprendizaje deberá estructurarse por fases y ser progresivo: de lo conocido a hacia lo desconocido, de lo fácil a lo difícil, de lo menos hacia lo más complejo.
- La necesidad de elaborar fases de la enseñanza conduce inevitablemente a la división del juego; sin embargo, esta división debe respetar siempre que sea

posible aquello que el juego tiene esencial, a decir, la cooperación (compañeros), la oposición (contrarios) y la finalización (el gol).

- Proponer a los jóvenes futbolistas formas lúdicas con reglas simples, con menos jugadores, en un espacio más pequeño, con el objeto de permitir la continuidad de las acciones y un mayor número de posibilidades para la concretización.
- El juego deberá estar presente en todas las fases de la enseñanza del fútbol, ya que es al mismo tiempo un factor motivacional y el mejor indicador de la evolución y de las limitaciones de los jugadores.

El entrenamiento de la técnica se puede enseñar bajo dos grandes formas, la primera aplicando el sistema de enseñanza inductivo, y la segunda forma, que sería a través de enseñanza deductiva. Al hablar de la forma inductiva se refiere al desarrollo de los objetivos por medio de juegos, en donde el jugador aprende y ejecuta la técnica de los diferentes elementos del juego, llevando a cabo en la práctica diversas actividades en las cuales se combinan varios fundamentos. Al aplicar este método la persona recibe un aprendizaje inconsciente, ya que el jugador realiza gestos y los adapta a las exigencias del juego donde él buscará ser efectivo en cada una de sus acciones, sin percibir que está aprendiendo. En lo que se refiera al método deductivo, el jugador realiza una serie de actividades dirigidas específicamente al aprendizaje, de uno o varios fundamentos de manera aislada al juego. En este enfoque de enseñanza el objetivo de cada actividad o ejercicio está claramente definido, por lo tanto, el jugador deduce conscientemente y ejecuta cada uno de los movimientos necesarios para llegar a alcanzar la tarea técnica que le fue encomendada.

Aspectos pedagógicos alrededor del entrenador-educador de fútbol

Es importante que el entrenador goce de actitudes que motiven a la formación y enseñanza del fútbol pues a través de este deporte transmite a su equipo valores de como el respeto, la

solidaridad, la ayuda mutua, el compartir, etc., además tiene por vocación el despertar y la iniciación al fútbol para todos los niños que deseen practicar este deporte. Con la finalidad de garantizar su desarrollo en diferentes ámbitos: deportivo, social, psicológico y educativo.

Adicional a lo ya mencionado el departamento de Educación y desarrollo Técnico de la FIFA (Vary y otros) señala que el educador de fútbol debe poseer determinados conocimientos básicos:

- D. Conocimiento del niño.
 - Aspectos generales del desarrollo en las diferentes edades.
 - La relación, el comportamiento, la comunicación y el lenguaje.
- E. Capacidades pedagógicas de enseñanza y organización.
 - Conocimiento y dominio de los métodos de aprendizaje del fútbol.
 - El cómo se organiza una sesión de fútbol, un torneo y un festival.
- F. Conocimientos básicos del fútbol.
 - Los juegos reducidos. Los juegos de entrenamiento.
 - El aprendizaje de los gestos técnicos.

Se debe considerar otro aspecto importante que consiste en la relación con las funciones que debe desarrollar el entrenador-educador del fútbol.

- 11. Generar un entorno seguro.
- 12. Equipamiento deportivo seguro y apropiado.
- 13. Actividades planificadas.
- 14. Seguimiento de los niños (as) en caso de lesión o de incapacidad temporal.
- 15. Jugar en su categoría de edad.

16. Informar a los participantes y a los padres de los riesgos propios del deporte.
17. Actividades estrechamente vigiladas.
18. Conocimientos de primeros auxilios.
19. Dictar reglas claras para las actividades y su desarrollo.
20. Conocer la información básica sobre la salud de los participantes.

Se debe considerar cuales son los aspectos necesarios para escoger el tipo de entrenamiento adecuado, que ayude a conseguir los objetivos deseados, los cuales dependerán de:

1. El objetivo del entrenamiento diario.
2. El tiempo disponible
3. El número de jugadores
4. La cantidad de material disponible
5. La edad y nivel de desarrollo de los jugadores
6. La disposición para entrenar
7. Nivel de rendimiento de los jugadores (Rivas, 2013, pág. 18).

CAPÍTULO 3:

FACTORES EXTERNOS

Los factores externos en el medio futbolístico se refieren al entorno en el cual se está formando un jugador, en este sentido se habla de las características del medio y su incidencia dentro de su proceso de formación deportiva. Estos factores pueden determinar situaciones en las cuales un jugador genera mayor acogida de las destrezas, habilidades indicando así que ambiente es más propicio para su formación deportiva, así como también indica las

deficiencias e incluso el peligro a lesionarse que puede tener un determinado entorno como por ejemplo una cancha mal cuidada en la cual su superficie sea muy irregular .

Existe una gran variedad de factores externos al proceso de enseñanza aprendizaje al que esté ligado un jugador. Dentro de estos factores se puede considerar a la alimentación, el clima, la altura en la que entrena sobre el nivel del mar, la situación económica, emocional o social, posibles enfermedades, lesiones, etc. Se considera de mayor importancia a tres factores que inciden en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol como son:

- La cancha
- El calzado
- El balón

LA CANCHA

Los campos de fútbol han sufrido muchos cambios desde sus inicios en un deporte en el que para la práctica del fútbol solo había campos de césped natural o de tierra, en la actualidad se han implementado también las canchas de césped artificial, siendo estas incluso un tipo de canchas que va sustituyendo a cabalidad las canchas de tierra.

En lo que se refiere a la superficie de una cancha deportiva hace referencia a cuanto se deforma el pavimento frente a un impacto, por ejemplo, impactos de talón en carrera, o de acciones de salto y está relacionado con el aspecto biomecánico de la estabilidad. La deformación de la superficie ayuda a amortiguar, pero puede llegar a producir inestabilidades, por ejemplo, en carrera o salto. La inestabilidad puede provocar movimientos articulares inesperados produciendo lesiones, principalmente esguinces de tobillo. Asimismo, se relaciona también con confort y fatiga (tanto si la deformación es elevada o baja), pudiendo afectar a la funcionalidad deportiva, por ejemplo, con un bote inesperado del balón.

La cancha de tierra

El campo de tierra es un campo que debe estar lo más liso posible para evitar que la circulación del balón raso sea irregular. Para esto este tipo de cancha debe contar con un sistema de drenaje bueno para que no se formen charcos y/o barro que no solo contribuirán a que el jugador se sienta más incómodo jugando, sino que dificultará también el tránsito del balón.

Un pavimento duro favorecerá un mayor rebote contra el suelo del balón, mientras que un pavimento blando tendrá el efecto contrario.

Un campo de tierra debe estar con un debido cuidado y un mantenimiento constante para que su funcionalidad este más centrada en lo que se refiere a generar una situación de confort practicando el deporte del fútbol, pero cabe recalcar que si este tipo de cancha no tiene un cuidado adecuado , y peor aún si se encuentra en lugares en los que por ejemplo las lluvias sean constantes , puede llegar a ser un verdadero reto el no llegar a sufrir una lesión pues ante tal descuido esta cancha puede llegar a ser la que más lesiones (quemaduras, fracturas, etc.) provoque en los futbolistas.

La cancha de césped artificial

Hacer un par de décadas están empezando a aparecer los campos de césped artificial. Como una característica notoria de este tipo de cancha se puede decir que conlleva una gran inversión en lo que respecta a un valor inicial , a la construcción y estructuración del mismo , pero en lo que se refiere al mantenimiento , los costos son exclusivamente bajos en comparación a la cancha de tierra o de césped , además algo que motiva a practicar fútbol en este tipo de cancha es que en lo que trata de su superficie es bastante regular ya que no forma agujeros y lógicamente en el juego el balón no genera botes extraños sobre la superficie y en cuanto a las lesiones se puede decir que absorbe más los golpes y las caídas que el campo de tierra pero menos que el de césped natural.

Cabe recalcar que ante la situación de encontrarse mojado este césped, se aumenta la velocidad del balón.

Se habla de este césped, como el césped de los equipos modestos por su escaso coste en mantenimiento.

La cancha de césped natural

Si alguien piensa en un campo de fútbol por excelencia, le vendrá a la mente uno que posea un césped natural. Aunque este tipo de pavimento es el más estético, es el más difícil y caro de mantener.

En función del estado en el que se encuentre el terreno, las características del bote y de la circulación del balón serán distintas, así por ejemplo en un césped recién regado hará que el balón ruede más rápido lo cual es una característica en común que tiene con el césped artificial. En cuanto al corte del césped, un césped alto disminuirá la velocidad del balón en el suelo, es decir, al aumentar el rozamiento disminuirá la velocidad, y lo contrario ocurrirá con un césped bajo.

Al igual que en la cancha de tierra si se encuentra con el cuidado adecuado, es decir, en buenas condiciones el césped estará mejor adherido al suelo por lo que no se harán tantos agujeros en él y no habrá los consiguientes extraños en el bote. Como hemos dicho anteriormente, este césped es el que menos lesiones debería provocar en un mismo estado de conservación para cada uno de ellos.

BALÓN

Para abordar la temática en lo que se relaciona al balón con el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol se parte de la definición de la técnica con balón:

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como técnica individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como técnica colectiva (Salazar, 2008, pág. 13).

Los balones son un factor al fútbol que tiene gran importancia pues existe una preferencia de un determinado balón según la etapa de formación deportiva en la que se encuentre el deportista. Las razones para emitir este criterio se basan en las siguientes razones por las cuales un niño que se encuentra en la etapa de iniciación deportiva debe emplear un balón número 4 en vez de un número 5:

1.-Evita daños en la capsula articular del tobillo y de la rodilla al momento del impacto del pie con el balón.

2.-No produce el síndrome de Osgood-schlatter, el cual, consiste en una enfermedad afecta a los niños en período de crecimiento. Los niños que practican deportes en los que deben saltar y correr constantemente tienen mayor riesgo. Esta enfermedad produce una protuberancia dolorosa en la rótula. Los niños que padezcan de este síndrome no le deben dar mucha importancia pues este suele desaparecer sin necesidad de tratamientos una vez que los huesos han dejado de crecer.

3.- Evita lesiones en columna vertebral (parte cervical) y micro fisuras en el cráneo por golpes fuertes en la cabeza.

8. Evita posibles traumatismos por impactos en el resto del cuerpo todavía frágil del niño, por ejemplo, cuando defiende un tiro libre en una barrera.

El número de balón también influye en lo que concierne al área psicológica del juego pues los niños en iniciación deportiva se sienten con mayor confianza con un balón a su medida, pues les permite acertar de mejor manera en sus jugadas, desarrollando su autoestima y su

personalidad, así también se sienten motivados a trabajar más su creatividad e imaginación de juego por ser más manejable el balón.

El balón incide también en la ejecución de los gestos técnicos a edades entre 8 y 13 años pues la utilización del balón nro. 4 facilita la ejecución de gestos técnicos como son el pase, el regate, la finta, el remate y el saque de banda, con excepción del control de balón, de manera que los movimientos que producen los niños son más naturales. El balón ajustado a su edad también aumenta la velocidad de ejecución a la hora de realizar gestos técnicos, realizando menos errores y más goles durante el juego, en si se puede decir que el tamaño del balón adecuado obedece mejor a las órdenes del niño, pues este se adapta mejor al tamaño de su pie, pues tiene mayor sensibilidad con el balón.

CALZADO

Una de las principales diferencias que existe entre deportes, y que motiva la modificación en el diseño del calzado deportivo, es la superficie donde se desarrolla la actividad deportiva. Entre otros objetivos, la utilización de calzado deportivo ofrece una mayor amortiguación y agarre sobre la superficie de juego. Embargo, el exceso de fricción que producen algunos calzados deportivos puede aumentar la prevalencia de lesiones en el miembro inferior. Las principales singularidades del calzado deportivo para adaptarse a las superficies deportivas se aplican a la suela y a la media suela.

Por lo general, las actividades deportivas que se desarrollan en el exterior y sobre superficies naturales requieren de la utilización de un calzado deportivo que ofrezca gran tracción. Además, la superficie sobre la que se desarrolla la actividad puede ser sustancialmente diferente dependiendo de las condiciones ambientales, por lo que, en un mismo deporte y sobre una misma superficie, se pueden utilizar zapatillas diferentes. Como por ejemplo en el fútbol, en el que la utilización de tacos de aluminio o goma dependerá de la dureza del terreno de juego y de la humedad del césped.

También existen deportes en el exterior que se desarrollan sobre superficies sintéticas y que requieren de zapatillas diseñadas exclusivamente para esas superficies.

Las zapatillas de fútbol pueden ser consideradas el calzado deportivo más específico que se ha diseñado para el deportista, por la variedad en los modelos y en sus funciones.

Primero, y debido a que se utilizan los pies para conducir o golpear un balón, las zapatillas deportivas han evolucionado para proteger al pie y a la vez mejorar el control del balón.

(Vicén, Coso, & González, 2013).

Además, las zapatillas de fútbol se diferencian por la modalidad (fútbol 11 o fútbol sala) o por la superficie donde se practica (parqué, tierra, césped natural y césped artificial). En el caso del fútbol 11, las empresas de calzado deportivo han ampliado la zona del empeine y la han dotado de mayor rugosidad para mejorar el control en el golpeo (36). Además, varios modelos deportivos han desplazado el cordaje al lateral del pie para que no haya contacto con la superficie del balón durante el golpe. Otra modificación es la colocación de una lengüeta de piel encima del sistema de cordaje con el mismo objetivo. Muchos modelos de calzado deportivo para fútbol, especialmente en la modalidad de fútbol sala, tienen una puntera de material sintético rígido para proteger los dedos de los pies durante el golpe y para aumentar la potencia durante el mismo. Por último, existe una tendencia actual que cuestiona el uso de tacos (al menos en el tamaño actual) en el fútbol, sobre todo en el desarrollado sobre superficies sintéticas. Esta tendencia sugiere que el agarre de las zapatillas de fútbol es demasiado elevado.

Las adaptaciones en el diseño del calzado deportivo a las características del deportista son un objetivo primordial de las empresas y sus diseñadores. Debido a que no existen dos deportistas iguales, la gran variedad de modelos de calzado deportivo específicos para un

mismo deporte intenta abarcar el mayor número de características morfológicas que se pueden encontrar en los usuarios.

Existen multitud de modelos de calzado deportivo disponibles para adaptarse a las características del deporte y a las propias de la persona. Por tanto, la búsqueda y elección de un calzado deportivo adecuado es una tarea necesaria y recomendable antes de la compra del material. El calzado deportivo tiene que adaptarse a la persona y no al revés. Pero para ello es imprescindible que los deportistas mejoren el conocimiento sobre la forma de su pie y de su pisada, y así poder escoger las zapatillas que mejor se ajustan a sus características. Para la elección del calzado debe buscar la comodidad adecuada para esto los aspectos más relevantes que hay que tener en cuenta en relación a la comodidad son:

- La capacidad de evaporación del sudor, que evitará la aparición de ampollas e infecciones por hongos. Este aspecto es muy relevante en deportes de resistencia y ultra resistencia, en los que el calzado tiene que estar en contacto con el pie durante varias horas.
- La talla debe ser la correcta. Como se ha indicado en el apartado de elección del calzado, este debe probarse en ambos pies, ya que en general existen diferencias en la anatomía de ambos pies y se recomienda probarlo con el calcetín con el que se van a usar.
- La lengüeta debe estar acolchada para que al abrochar el calzado (normalmente con cordones) no produzca una presión excesiva sobre el empeine. El acordonado debe ser frontal y no lateral. En un estudio sobre los efectos de diferentes tipos de acordonado en la percepción del confort, se observó que los acordonados que más comodidad ofrecían y que además no aumentaban la presión en el tarso eran los que utilizaban siete ojales, comparado con los que utilizaban menos ojales y acordonados en v y con una hilera. También hay que tener en cuenta el sexo en relación al diseño y a la comodidad ya que las diferencias entre hombres y mujeres no solo se basan en el tamaño del pie, sino en características como que en

las mujeres el arco del pie es más alto, el primer dedo es más bajo, tienen menor altura del empeine en la zona del cuarto metatarso y una menor circunferencia en el medio pie.

f. METODOLOGIA

La presente investigación por su propósito es de tipo cuantitativa - cualitativa, en la misma que se analizará la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019.

El trabajo será Cuantitativo porque se recopiló información numérica y estadística; y cualitativo porque estos resultados estadísticos fueron sometidos a análisis e interpretación.

Método empírico

Este método me permitirá llegar a los hechos concretos para descubrir la verdad sobre la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019.

Método analítico – sintético

El presente método será fundamental al desglosar la información y descomponerla en sus partes. Con el apoyo de este método de investigación contribuirá a la formulación del problema donde se explica las causas, con sus efectos y consecuencias, además nos ayuda para demostrar el tamaño exacto de la población y sacar conclusiones valederas y recomendaciones útiles, respecto al desarrollo del proyecto a cerca de la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019.

Método científico

El presente método contribuye a continuar cada uno de los aspectos, para realizar el presente trabajo de investigación, con intención de diagnosticar la incidencia de los factores externos en

la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Encuesta

Reconociendo a la encuesta como un conjunto de preguntas diseñadas para ser aplicadas a una muestra de población, se considera relevante aplicarla al presente proyecto, con el objetivo de valorar el conocimiento actual a cerca de la incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja.

Test

Consiste una prueba de aptitud o condición de las facultades de la muestra de población mostrando las condiciones generales que domina un individuo, será de gran ayuda ya que se medirá el grado de dominio de los fundamentos técnicos del fútbol.

Muestra

El presente trabajo de investigación se lo realizará en las escuelas de formación futbolística Obrapía, Tiki Taka y el Nacional de la Ciudad de Loja, el grupo de trabajo será de 30 deportistas con edades comprendidas entre los 10 y los 12 años. periodo 2018-2019.

Población

Escuelas de formación futbolística	Número de integrantes	Sexo		Numero de entrenadores
		Masculino	Femenino	
Tiki Taka	10	X		1
El Nacional	10	X		1
Obrapía	10	X		2
Total	30	X		4

Recursos

Para la viabilidad y desarrollo completo de mi investigación me he valido de los siguientes recursos y presupuestos.

- Recursos institucionales
 - Escuela de iniciación deportiva de fútbol:
 - El Nacional
 - Tiki Taka
 - Escuela de Obrapía
- Recursos humanos
 - Mg. Sc. Edwin Ochoa
 - Entrenador Wagner Sotomayor
 - Alumnos practicantes: Nixon Llanes y Ronaldo Rojas
 - Lic. Wagner Sotomayor

- Lic. Fabián Rivas
- Recursos materiales
 - Computadora
 - Impresora
 - Cuaderno
 - Esfero
 - Flash Memory
 - Borrador
 - Lápiz
 - Carpetas

g. CRONOGRAMA

Año		2018												2019																																							
Mes		Abril				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre							
Semana		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
ACTIVIDADES	Presentación del proyecto de tesis, revisión y aprobación	X	X	X	X	X	X	X	X																																												
	Elaboración del referente teórico									X	X																																										
	Diseño de instrumentos de investigación									X	X	X																																									
	Recopilación información de campo													X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																														
	Tabulación de datos																	X	X	X																																	
	Análisis de resultados																					X	X	X	X																												
	Inferir conclusiones y recomendaciones																									X	X	X	X	X																							
	Primer borrador del informe																													X	X	X	X																				
	Presentación del informe																																	X	X																		
	Defensas del proyecto																																					X	X	X	X	X											

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Tabla 2

Materiales	Unidades	Valor unitario \$	Valor total
Computadora portátil	1	500	500
Impresiones	150	0.05	7.50
Cuadernos	1	1.25	1.25
Lápices	1	0.20	0.20
Esferos	2	0.90	0.90
Borrador	1	0.20	0.20
Internet	72 HORAS	0.60	43.20
Carpetas	2	0.80	1.60
Flash Memory	1	10	10
Hojas papel boom	40	0.01	0.40
Pasajes	15	0.30	4.50
Total			569.75 \$

Nota: Propia autoría

Los gastos invertidos en el desarrollo de la presente investigación son quinientos sesenta y nueve dólares con setenta y cinco centavos (569.75 \$).

i. BIBLIOGRAFÍA

- Acklan, E., & Bloomfield. (2009). *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Báez, F. (2012). *Fútbol a su Medida*. Barcelona: INDE.
- Benedek. (2006). *Fútbol infantil*. Barcelona: Paidotribo.
- Benítez, C. (2014). *Espacios para la actividad físico deportiva y recreativa*. Quito: ESPE.
- Bueno, J., & Mateo, M. (2012). *Historia del fútbol*. Madrid: EDAF.
- Carrión, F. (2006). *El jugador número 12*. Quito: Flacso.
- Carrión, F. (2006). Quema de tiempo y área chica. En *Fútbol e historia* (pág. 9). Quito: Fernando Carrión MenaQuitoVol. 4.
- Celis, & Méndez, A. (14 de Junio de 2018). *UNITEC*. Obtenido de <https://blogs.unitec.mx/salud/lesiones-mas-frecuentes-en-el-futbol>
- Cerezo, C. (2005). *Un modelo de entrenamiento en el fútbol desde una visión didáctica*. Obtenido de revista digital efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd80/futbol.htm>
- Doménech, F. (2012). La enseñanza y el aprendizaje en la situación educativa. *Aprendizaje y Desarrollo de la personalidad*.
- Gamboa. (2012). *La implementación deportiva y su incidencia en la práctica de la actividad física en los estudiantes de la Escuela Fiscal Mixta Mariscal Sucre del Cantón Pillaro en el año 2011-2012*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Gifex. (2011). *Cantones de Loja*. Obtenido de Gifex.com: <https://www.gifex.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html>
- Howe, D., & Scovell, B. (1991). *Manual de Fútbol*. Barcelona: Matínez Roca S.A.
- Jáuregui, L., Carrasco, O., & Chávez, E. (2014). Incidencia de los tipos de balones en la técnica individual en los niños de 8 a 10 años de edad. *EFDeportes.com, Revista Digital.*, 1.
- López, J. A., & Perea, E. (2008). *Fútbol pedagogía y didáctica*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Luque, F. (16 de enero de 2017). *futbolenpositivo*. Obtenido de <https://futbolenpositivo.com/tecnica-el-golpeo-con-la-cabeza/>

- Macias, R., & Carrasco, O. (2016). *Incidencia del tipo de cancha en el desarrollo de la técnica en las escuelas de fútbol municipales del cantón portoviejo*. Obtenido de revista digital efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd217/incidencia-del-tipo-de-cancha-en-futbol.htm>
- Madrona, P. G., Contreras Jordán, O. R., & Gómez Barreto, I. (2008). HABILIDADES MOTRICES EN LA INFANCIA Y SU DESARROLLO DESDE UNA EDUCACION FISICA ANIMADA. *REVISTA IBEROAMERICANA DE EDUCACION*, 87.
- Mombaerts, E. (2015). *Fútbol. Entrenamiento y rendimiento colectivo*. Barcelona: Hispano europea.
- Montiel, D. (2012). Apuntes de técnica (nivel 1). *escoladefutbol*, 1.
- Ojeda, L. (21 de noviembre de 2010). *LOS FUNDAMENTOS DEL FUTBOL*. Obtenido de <http://losfundamentosdelfutbol.blogspot.com/2010/11/los-fundamentos-basicos-del-futbol.html>
- Rivas, O. (2013). Fútbol, guía didáctica para la enseñanza de la técnica. *Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*.
- Salazar, R. (2008). *Incidencia del balón No.4 en el mejoramiento de la técnica con balón en relación al balón no. 5 en la categoría sub. 12 del colegio Menor San Francisco de Quito en el periodo octubre 2007- febrero 2008*. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/21000/1078/T-ESPE-018344.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sierra, L. J. (28 de 09 de 2014). *Incidencia de los tipos de balones de fútbol en la*. Obtenido de efdeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd197/tipos-de-balones-de-futbol-en-la-tecnica-individual.htm>
- Turpin. (1998). *Preparación y entrenamiento del futbolista*. Barcelona: Hispano europea.
- Velázquez Buendía, R. (2002). Sobre las reglas del juego y su valor educativo y didáctico en la iniciación deportiva escolar. *efd deportes*, <http://www.efdeportes.com/efd45/juego.htm>.
- Verdugo, R. (2015). *El futbol formativo iniciacion nivel I : la tecnificacion*. Peñalolen , Santiago de Chile: INAF.
- Vicén, J., Coso, J. d., & González, C. (2013). *la biomecnica y la tecnologiaaplicadas al calzado deportivo*. Madrid: catedra olimpica.

ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
FICHA DE ENCUESTA

Datos generales

Evaluador: Juan Francisco Jiménez Jiménez

Objetivo: Conocer en nivel de conocimiento que tienen los deportistas a cerca de la incidencia de la cancha, el balón y el calzado en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del fútbol a las deportistas de las escuelas de iniciación deportiva Tiki Taka, el Nacional y escuela de Obrapia.

Nombre del deportista:

Deporte: fútbol

Categoría: sub 10 a sub 12

Escuela de futbol formativo: Obrapia
Tiki Taka
El Nacional

Barrio: Obrapia
San Sebastián
La Pradera

Cantón: Loja **Provincia:** Loja

1. ¿Se siente motivado a realizar los ejercicios que se plantea en su entorno de aprendizaje? (señale con una X)
 Mucho
 Poco
 Nada
2. En relación a tu condición de deportista, ¿Consideras que incide la cancha en la enseñanza de la técnica del fútbol? (señale con una X)
 Muy importante

Poco importante
 Nunca ha considerado sus pros y contras

3. ¿Consideras que la superficie del terreno de juego influye en la trayectoria normal del balón? (señale con una X)
- Mucho
 Poco
 Nada
4. ¿Considera que le brinda estabilidad la superficie de terreno en la que entrena? (señale con una X)
- Mucho
 Poco
 Nada
5. Debido a la superficie del terreno de juego, ¿considera que en su entorno de aprendizaje corre peligro a sufrir algún tipo de lesión? (señale con una X)
- Frecuentemente
 Ocasionalmente
 Rara vez
6. ¿En qué condiciones se encuentran los balones con los que entrena? (señale con una X)
- Bueno.
 Regular.
 Deficiente
7. ¿Qué número de balón se le facilita más controlar y dominar? (señale con una X)
- Balón número 4
 Balón número 5
 Ambos por igual
8. En lo que concierne al peso del balón, ¿Te influye al jugar o realizar determinados fundamentos? (señale con una X)
- Si.
 No
9. ¿Coordina su cuerpo y el balón número 5 con la ejecución correcta de los fundamentos? (señale con una X)
- Mucho
 Poco
 Nada
10. En cuanto se refiere al calzado, ¿facilita los movimientos de las articulaciones del tobillo sin limitaciones funcionales? (señale con una X)

Mucho

Poco

Nada

11. ¿El calzado que utiliza amortigua los impactos durante la práctica deportiva? (señale con una X)

Si

No

Algunas veces

12. ¿Le brinda la tracción y el agarre necesario necesarios el calzado que emplea? (señale con una X)

Si

No

Algunas veces

13. ¿El entrenador exige algún tipo de calzado específico para cada una de las sesiones de entrenamiento? (señale con una X)

Si

No

Algunas veces

Gracias por tu colaboración.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TEST PRÁCTICO PARA LA VALORACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FÚTBOL**

Proyecto de tesis, proceso de graduación; Título: Incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019

Datos generales

Nombre del deportista:

Escuela de fútbol formativo: Nacional
Tiki Taka
El Nacional

Barrio: Loja

Cantón: Loja

Provincia: Loja

Fecha:

Hora:

TEST No. 1: CONDUCCIÓN, GAMBETA

Objetivo: Medir la agilidad en cambios de dirección rápidos y precisos.

Material: espacio de la cancha de 15mts x 15mts, balón ,5 platillos y un cronómetro.

Descripción del Test: Se colocan 5 banderolas distribuidas y distanciadas según lo indica el dibujo que aparece más adelante. El recorrido se hace dos veces, una saliendo de la banderola de la derecha y otra saliendo de la banderola de la izquierda, para equilibrar el número de fintas a un lado y otro.

Valoración

Anotación: Se anota el primer tiempo del recorrido uno. Se anota el segundo tiempo del recorrido dos. El tiempo definitivo será la suma de los dos recorridos.

Acción	Puntuación	
60" o más	1	Deficiente
50" a 60"	2	Bien
40" a 50"	3	Muy bien

GRÁFICO





UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TEST PRÁCTICO PARA LA VALORACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FÚTBOL**

Proyecto de tesis, proceso de graduación; Título: Incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019

Datos generales

Nombre del deportista:

Escuela de fútbol formativo: Nacional
Tiki Taka
El Nacional

Barrio: Loja

Cantón: Loja

Provincia: Loja

Fecha:

Hora:

TEST No. 2: CONTROL Y RECEPCIÓN

Objetivo: Medir la habilidad del jugador para realizar el autopase, recepción, control y conducción inmediata y rápidamente del balón

Material: Balones, área de meta y cronómetro

Descripción del Test: El jugador se sitúa detrás de la línea de meta con el balón en las manos. A la señal del examinador de “listo” – “ya” chuta el balón dirigiéndolo de aire más allá de la línea de 5,50 metros. Corre detrás del mismo para tratar de pararlo tras el primer bote. Una vez parado lo conduce hacia el punto de partida donde lo detiene con los pies (uno o ambos) pasada la línea de meta. Ya detenido, lo recoge (con las manos) para iniciar la acción nuevamente y repetirla cinco veces.

Valoración

Anotación: Se anotan los dos intentos en segundos y décimas, acreditándose el mejor de los dos.

Acción	Puntuación	
45" o más	1	Deficiente
25" a 35"	2	Bien
15" a 25"	3	Muy bien

GRÁFICO





UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TEST PRÁCTICO PARA LA VALORACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FÚTBOL**

Proyecto de tesis, proceso de graduación; Título: Incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019

Datos generales

Nombre del deportista:

Escuela de fútbol formativo: Nacional
Tiki Taka
El Nacional

Barrio: Loja

Cantón: Loja

Provincia: Loja

Fecha:

Hora:

TEST No. 3: CABECEO

Objetivo: Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza.

Material: Balones y área de marcación de distancia

Descripción del Test: El jugador con el balón en las manos lo lanza hacia arriba y lo golpea con la cabeza hacia el área marcada tratando de alcanzar la mayor distancia posible.

Reglas:

1. El balón debe botar de aire en el área marcada.
2. Puede tomar o no impulso.

3. Se anula cualquier intento en que el balón es golpeado mientras el jugador pisa la línea restrictiva o uno de sus pies se encuentra delante de dicha línea.

4. Se permiten dos golpes de práctica.

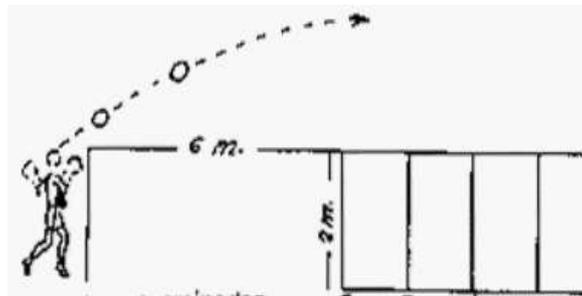
5. Se conceden 3 intentos.

Valoración

Anotación: Se anotan en metros los golpes válidos que caigan en el área marcada y se acredita el mejor de los tres.

Acción	Puntuación	
3m a 5m	1	Deficiente
5m a 7m	2	Bien
7m o más	3	Muy bien

GRÁFICO





UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TEST PRÁCTICO PARA LA VALORACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FÚTBOL**

Proyecto de tesis, proceso de graduación; Título: Incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapía, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019

Datos generales

Nombre del deportista:

Escuela de fútbol formativo: Nacional
Tiki Taka
El Nacional

Barrio: Loja

Cantón: Loja

Provincia: Loja

Fecha:

Hora:

TEST No. 4: REMATE

Objetivo: Medir la potencia del jugador para golpear el balón en una situación de remate

Material: Balones y área de marcación de distancia

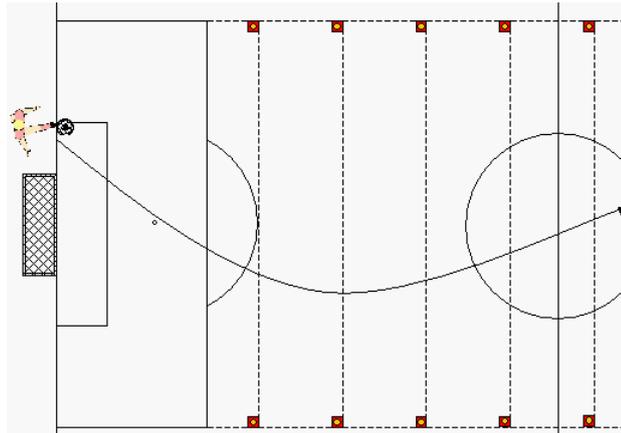
Descripción del Test: Se delimita el campo con platillos cada 10 metros. El jugador despeja el balón lo más lejos posible y se mide la distancia a la que toca tierra nuevamente.

Valoración

Anotación: Se realizan dos disparos con cada pierna en dos series y se toma el mejor intento con cada.

Acción	Puntuación	
20m a 30m	1	Deficiente
30m a 40m	2	Bien
40m o mas	3	Muy bien

GRÁFICO





UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TEST PRÁCTICO PARA LA VALORACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FÚTBOL**

Proyecto de tesis, proceso de graduación; Título: Incidencia de los factores externos en la enseñanza de la técnica del fútbol en las escuelas de iniciación deportiva Obrapia, Tiki Taka, el Nacional en las categorías sub. 10-12 de la ciudad de Loja, periodo 2018-2019

Datos generales

Nombre del deportista:

Escuela de fútbol formativo: Nacional
Tiki Taka
El Nacional

Barrio: Loja

Cantón: Loja

Provincia: Loja

Fecha:

Hora:

TEST No. 5: PASE

Objetivo: Medir la precisión del jugador para la ejecución del fundamento técnico del pase.

Material: Balones y platillos

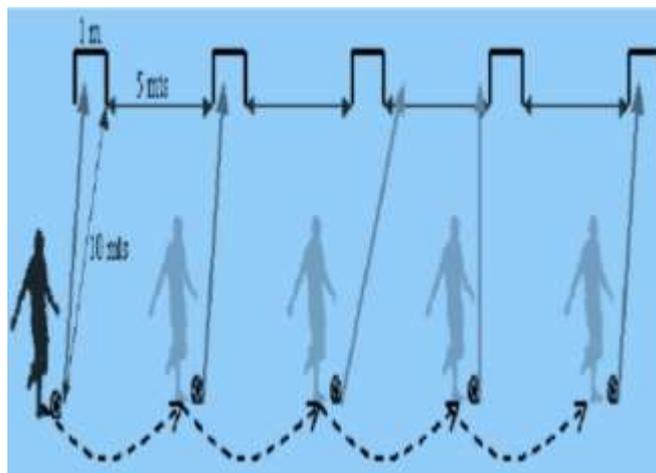
Descripción del Test: El jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (platillos) ubicadas a 5 metros, debiendo hacerlo en el menor tiempo posible, se contabilizan los aciertos. Una variante de esta prueba consiste en iniciar desde el otro extremo y patear con la otra pierna, para poder medir la eficiencia tanto de la pierna izquierda como de la derecha.

Valoración

Anotación: se valorará el número de aciertos contando con dos intentos anotando el de mejor puntuación.

Acción	Puntuación	
3 a 5 aciertos	1	Deficiente
5 a 7 aciertos	2	Bien
7 aciertos o más	3	Muy bien

GRÁFICO





ÍNDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	ii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA.....	vi
MÁTRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN	2
c. INTRODUCCIÓN.....	5
d. REVISIÓN DE LITERARIA	12
Fútbol.....	12
Componentes del Desarrollo Evaluativo	13
Los Fundamentos Técnicos del Fútbol.....	15
Controlar el balón.....	16
Conducir el balón.....	16
Toques del balón o pase con el pie.....	17
Remate	17
Regate o finta	18
Recepción.....	19
Cabeceo.....	20
Proceso de Enseñanza Aprendizaje	22
Métodos de la enseñanza del fútbol.....	24
Factores	32
La cancha.....	32
Balón	35
Calzado	37
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	41

Materiales.....	41
Enfoque	41
Métodos	42
Método científico.....	42
Método inductivo – deductivo	42
Método estadístico	42
Método descriptivo	42
Método comparativo.....	43
Técnicas e instrumentos.....	43
Población y muestra	43
f. RESULTADOS	45
g. DISCUSIÓN.....	87
h. CONCLUSIONES	114
i. RECOMENDACIONES	115
PROPUESTA ALTERNATIVA	116
j. BIBLIOGRAFÍA	198
k. ANEXOS.....	200
a. TEMA.....	201
b. PROBLEMÁTICA	202
c. JUSTIFICACIÓN	205
d. OBJETIVOS.....	207
e. MARCO TEÓRICO	211
Capítulo 1:	211
Los fundamentos técnicos del fútbol.....	211
Controlar el balón.....	212
Conducir el balón.....	213
Toques del balón o pase con el pie.....	213
Remate	214
Regate o finta	214
Recepción.....	215
Cabeceo.....	216
Capítulo 2:	216
Proceso de enseñanza aprendizaje.....	216

Métodos de la enseñanza del fútbol.....	218
El método analítico	218
El método sintético.....	219
Capítulo 3:	224
Factores externos.....	224
La cancha.....	225
Balón	227
Calzado	229
f. METODOLOGIA	233
Método empírico.....	233
Método analítico – sintético	233
Técnicas e instrumentos.....	234
Encuesta	234
Test.....	234
Muestra	234
Población	235
Recursos	235
g. CRONOGRAMA	237
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	238
i. BIBLIOGRAFÍA.....	239
ANEXOS.....	241
ÍNDICE	255