



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TITULO

**PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL FÚTBOL Y LOS
ADOLESCENTES**

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes.

Autor: Hamilto Daniel Sanmartín Cruz

Directora de Tesis: Dra. Mg. Sc. Bélgica Aguilar

Loja-Ecuador

2015

CERTIFICACIÓN

Dra. Mg. Sc.

Bélgica Elizabeth Aguilar.

DOCENTE DE LA CARRERA DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado minuciosamente, durante todo su desarrollo la tesis titulada: **PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL FÚTBOL Y LOS ADOLESCENTES**, de autoría de Hamilto Daniel Sanmartín Cruz.

Por estar sujeta a lo que estipula el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, autorizo su presentación para proseguir los trámites pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, 31 de Julio del 2014

DRA.MG.SC.BÉLGICA AGUILAR.



DIRECTORA DE TESIS

AUTORIA

Yo, Hamilto Daniel Sanmartín Cruz con número de cedula 1104320989, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a su representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Autor



Hamilto Daniel Sanmartín Cruz

1104320989

Fecha: Loja, 13 de febrero del 2015

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Carta de autorización de tesis por parte del autor, para la consulta, reproducción parcial o total y publicación electrónica del texto completo.

Yo, Hamilto Daniel Sanmartín Cruz, declaro ser el autor de la tesis titulada Preparación técnica en el fútbol y los adolescentes, como requisito para optar el 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 Nacional de Loja, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tenga 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 13 días del mes de febrero del 2015, firma el autor.

Firma:

Autor: Hamilto Daniel Sanmartín Cruz

Cédula: 1104320989

Dirección: Sauces Norte (Calle El greco 2400) Correo electrónico: danielhs_10@hotmail.com

Teléfono: 2-540-560 Celular: 0997751643

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de tesis: Dra. Mg. Sc. Bélgica Elizabeth Aguilar

Tribunal de grado: Lcdo. Mg. Sc. José Efraín Macao Naula

Dr. Mg. Sc. Milton Eduardo Mejía Balcázar

Lcdo. Luis Wagner Sotomayor Armijos

AGRADECIMIENTO

Dejamos constancia de gratitud y reconocimiento a las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación y a los docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes, por sus sabios consejos y enseñanzas que supieron impartir durante mi formación profesional.

De manera especial a la Dra. Bélgica Aguilar, Directora de tesis, por haber guiado ésta labor investigativa volviéndola sencilla e interesante, de la igual forma a mi tribunal de grado por ayudarme en las correcciones necesarias de la tesis, permitiendo una mejor estructura de la misma.

A las autoridades del Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, por habernos facilitado toda la información necesaria para la realización de la presente investigación.

El autor

DEDICATORIA

Con especial afecto dedico este presente trabajo a DIOS, a mis padres, quienes han sido los impulsores fundamentales para mi desarrollo profesional, de la misma manera a mi hermana que me supo brindar su cariño y apoyo durante mi carrera universitaria.

Hamilto Daniel

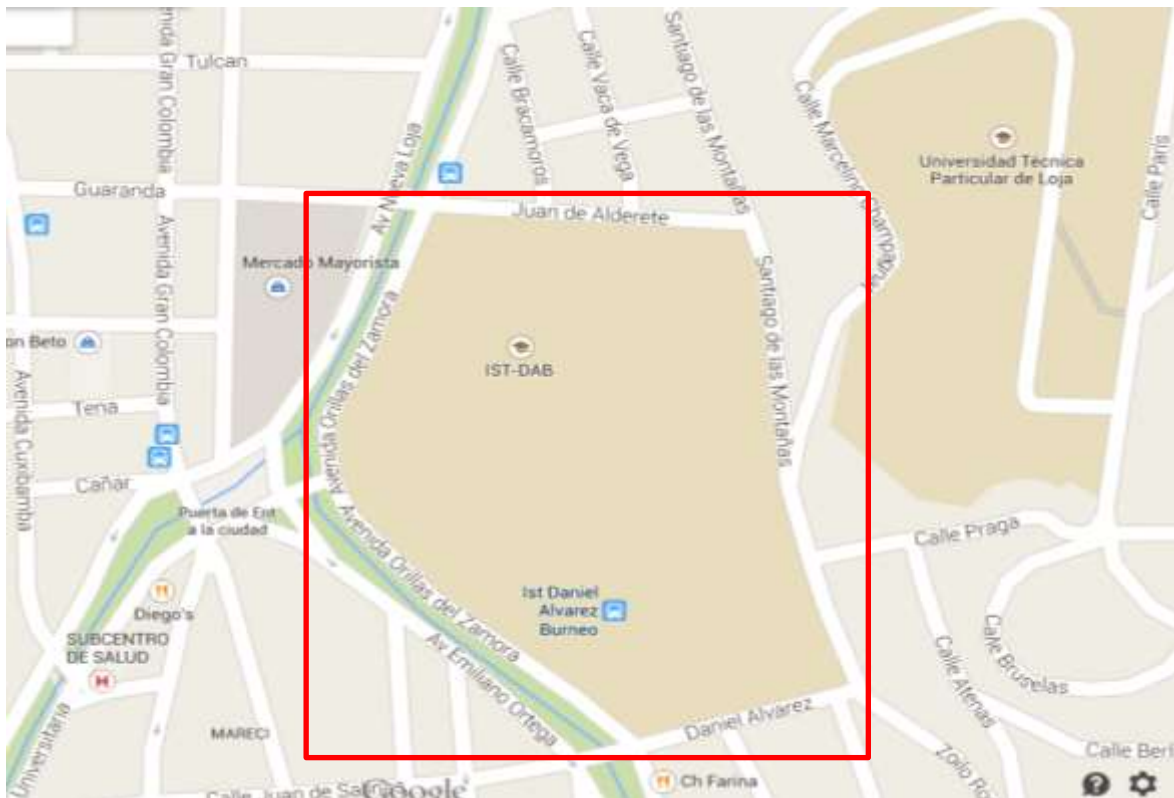
MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN							NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDADES	OTRAS DESAGREGACIONES	
TESIS	HAMILTO DANIEL SANMARTÍN CRUZ PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL FÚTBOL Y LOS ADOLESCENTES	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL VALLE	LAS PALMAS	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRÁFICO DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN



ESQUEMA DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN

AUTORIA

CARTA DE AUTORIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

AMBITO GEOGRÁFICO

MAPA GEOGRÁFICO DEL CANTÓN LOJA

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN

ESQUEMA DE CONTENIDOS

a. TITULO

b. RESUMEN

SUMMARY

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

j. BIBLIOGRAFIA

k. ANEXOS

a. TITULO

PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL FÚTBOL Y LOS ADOLESCENTES

b. RESUMEN

Una buena preparación técnica en los futbolistas permite mejorar el rendimiento previo a las competencias. Analizando estas condiciones es que surge el problema, cómo influye la preparación técnica en el rendimiento deportivo del equipo de fútbol varones, categoría superior del colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, periodo 2013-2014, con el objetivo de evaluar si los niveles de preparación técnica planificada para los jugadores de fútbol del colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, periodo 2013-2014, en la fase de entrenamiento previo a las competencias, son los adecuados; con la metodología que fue de investigación acción, con los métodos de análisis-síntesis, inductivo-deductivo, histórico-lógico, comparación y las pruebas diagnósticas, con un enfoque cuali-cuantitativo, la encuesta permitió el diagnóstico del problema existente, la institución no brinda el apoyo necesario, las dos horas diarias de entrenamiento manifiestan que en parte son adecuadas debido a que falta tiempo por los pocos recursos y medios que poseen, de la misma manera esto desencadena en que no se puedan trabajar de manera apropiada los fundamentos de la preparación técnica y ante estas circunstancias construye una propuesta para solucionar estos problemas, con los test de valoración se observó en qué condiciones se encontraban los adolescentes, se aplicó el trabajo de preparación técnica durante 12 semanas para volver a evaluar los resultados teniéndose como respuesta la mejora de los fundamentos de la preparación técnica en el fútbol. Concluyéndose que con un buen horario de entrenamiento, permitiéndoles alimentarse, descansar y entrenar, se logró un rendimiento adecuado. Tomando en cuenta los recursos y medios básicos con los que se cuenta, se planifico y realizo un trabajo activo y diferenciado, originando eficacia en el entrenamiento. La enseñanza en situaciones reales de juego de los fundamentos técnicos, se vieron reflejados en la competencia y trabajando el tiempo necesario, se evitó la fatiga muscular, se permitió el aprendizaje y mejoro la relación del grupo. Recomendándose que el horario de entrenamiento de un equipo de fútbol, se lo deba de planificar más allá de simples razones fisiológicas, es decir debe estar sujeto a la planificación del entrenamiento deportivo y para elaborar una adecuada planificación, se debe tener en cuenta los recursos y medios con los que se cuenta. Los fundamentos técnicos tanto individuales como colectivos deben enseñarse en situaciones reales de juego, así el aprendizaje se verá reflejado en la competencia, así mismo trabajar el tiempo necesario, evita la fatiga muscular, permite el aprendizaje y mejora la relación del grupo.

SUMMARY

A good technical preparation footballers improves the skills prior to performance. Analyzing these conditions is that the problem arises, how it influences the technical preparation in sports performance males football team, college senior high school Fiscomisional Daniel Alvarez Burneo, period 2013-2014, in order to assess whether levels of preparation planned for college football players baccalaureate Fiscomisional Daniel Alvarez Burneo, period 2013-2014, at the stage of pre-skills training, technical are adequate; with the methodology was action research, the analysis-synthesis methods, inductive-deductive, historical and logical, comparison and diagnostic tests, a qualitative and quantitative approach, the survey allowed the diagnosis of the existing problem, the institution does not provides the necessary support, the two hours of training say they are partly right because it takes time for the few resources and means to possess the same way that triggers that can not be working properly the basics technical preparation and under these circumstances builds a proposal to solve these problems, with assessment test was observed in conditions in which young were the work of technical preparation was applied for 12 weeks to reassess the results taking in response improved fundamentals of technical preparation in football. Concluding that a good training schedule, allowing feeding, resting and training, adequate performance was achieved. Taking into account the resources and basic means by which it is told, was planned and performed an active and differentiated work, creating training effectiveness. Teaching in real game situations technical fundamentals were reflected in competition and working long enough, muscle fatigue is avoided, learning is enabled and improved the group's relationship. Recommending that the training schedule of a football team, it must plan beyond simple physiological reasons, ie should be subject to the planning of sports training and to develop adequate planning, resources must be considered and means by which counts. Both individual and collective technical foundations must be taught in real game situations and learning will be reflected in the competition, also work long enough, prevents muscle fatigue, enables learning and improves the group.

c. INTRODUCCIÓN

Según los conocedores y seguidores, el fútbol es el deporte más bello, complejo y atrapante de todos. En primer lugar su complejidad se debe al estricto reglamento, que obliga al jugador a poseer un alto grado de habilidad especial, puesto que los mismos segmentos corporales con los cuales se desplaza, son los encargados también de dominar el balón mientras se avanza a velocidades y direcciones cambiantes a través del campo de juego sorteando múltiples obstáculos móviles (rivales). El Fútbol, posee belleza de movimientos y sutilezas, pero también acciones violentas y error humano; sus seguidores difícilmente puedan escapar del cúmulo de sentimientos encontrados que inevitablemente irradian: alegría, tristeza, sorpresa, decepciones, camaradería, agresividad, frustración. Todos ellos en un orden de aparición cambiante dentro de un mismo encuentro.

Este deporte conducido tanto por científicos como por autodidactas, supuestos "sabelotodo", quienes tienen su propia verdad y la defienden a capa y espada, cumpliéndose regularmente con un inexplicable pero equitativo mandamiento, donde todos son premiados con su momento de gloria casi por igual. Estos interrogantes son materia permanente de investigación y búsqueda de respuestas que sean universalmente válidas; para que este deporte multifacético, de cooperación con los compañeros de equipo y de oposición de los rivales; acíclico, de habilidades abiertas y acciones intermitentes; aeróbico-anaeróbico, donde se corre a máxima velocidad, se salta, se camina; de adaptación constante a nuevas situaciones, de realidades cambiantes y de diversidad de estímulos, siga creciendo.

La Praxiología motriz aplicada al deporte, se centra en tratar de conocer como son las estructuras o lógica interna de cada deporte y como se produce el desarrollo de la acción de juego partiendo de la estructura de los mismos: el fútbol supone una confrontación directa

entre dos equipos en un espacio donde se desenvuelven los jugadores de ambos bandos esto se da mediante el tiempo que nos indica la duración de un partido.

El entrenamiento deportivo y por ende el fútbol comprende cinco fases que son: física, técnica, táctica, psicológica y teórica. La preparación física es la parte del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas. La táctica es la aplicación sistemática de los principios ofensivos y defensivos, es decir el sistema en movimiento con la capacidad del jugador para resolver las diferentes tareas del partido. Son muchas las variables que entran en juego a la hora de comentar la importancia de la preparación psicológica para cualquier actividad que realicen las personas, que impliquen un reto para sus habilidades, mantener la motivación y concentrarse. Muchos pudieran pensar que el trabajo del entrenador es ordenarle al deportista lo que debe hacer y que es el único que necesita de los conocimientos que se relacionan con el entrenamiento, constituyendo esto un craso error. De acuerdo con numerosos autores, el papel dirigente del entrenador consiste, en primer término, en organizar el proceso de entrenamiento y de las actividades del deportista, de manera que éste se pueda convertir en una personalidad, capaz de razonar y actuar independientemente.

La técnica en el fútbol está representada por un conjunto de alcances que el jugador tiene la capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentario. El jugador debe manejar diferentes técnicas individuales (control, conducción. Protección del balón, golpe con el pie, golpeo con la cabeza, la finta, el regate, golpeo al arco, la anticipación, recuperación) y colectivas (el pase, el relevo) para ser realmente útil a los fines colectivos del equipo., esta es quizá la parte en donde más existen falencias porque aquí se requiere mayor preparación y es la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

Análisis demuestran que el fútbol es un deporte que enseña mucho al joven, le ayuda a definir su personalidad, pero que también suele llegar a confundir creando ideas erróneas en personas que no poseen un criterio formado. La no muy favorable situación que ha vivido el fútbol en Loja y más aún en los colegios de la ciudad, ha sido seguramente uno de los impedimentos para su desarrollo, pero a pesar de ello los jóvenes lo quieren seguir practicando y demostrando que en la ciudad de Loja existen deportista con excelentes cualidades y probablemente lo seguirán habiendo, de tal modo que realizando en los colegios una buena planificación, trabajando el tiempo necesario, usando criterios y métodos adecuados, con un buen apoyo de la institución se puede garantizar buenos resultados y un futuro promisorio para la institución y Loja.

El tema de la presente investigación es preparación técnica en el fútbol y los adolescentes, el cual se desarrollara en colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, periodo 2013-2014 con los alumnos del mismo colegio los cuales cursan los 2° y 3° años de bachillerato, con una edad promedio de 17.5 años, todos los jóvenes constan con características suficientes para realizar el trabajo.

La problemática que se encontró al realizar el diagnóstico es cómo influye la preparación técnica en el rendimiento deportivo del equipo de fútbol varones, categoría superior del colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, periodo 2013-2014.

Es necesario puntualizar el objetivo principal evaluar si los niveles de preparación técnica planificada para los jugadores de fútbol del colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, periodo 2013-2014 en el periodo de entrenamiento previo a las competencias son los adecuados. Y los específicos que fueron conocer la fundamentación teórica de la enseñanza de las acciones técnicas individuales y colectivas en el fútbol, las mismas que influyen en el logro de resultados, analizar si el entrenamiento técnico aplicado a los

jugadores de fútbol del colegio ha sido el adecuado, elaborar un plan de trabajo, que mejore el proceso de enseñanza-aprendizaje de las acciones técnicas en los jugadores de futbol del colegio, aplicar el plan de trabajo con criterios de selección y valorar la preparación técnica de acuerdo a los niveles deseados. Para finalizar con conclusiones y recomendaciones.

Los conocimientos teóricos que son el eje fundamental de esta investigación, y aplicando una metodología que es de investigación acción se procedió a realizar el diagnóstico de la preparación técnica en el fútbol con los adolescentes y aplicando un plan de entrenamiento de fútbol durante 12 semanas permitió mejorar los fundamentos técnicos de los jugadores del Colegio De Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, esto se corrobora mediante la aplicación de un test final y así se permitió desempeñar un papel protagónico en las competencias. Concluyéndose que con un buen horario de entrenamiento, permitiéndoles alimentarse, descansar y entrenar, se logró un rendimiento adecuado. Tomando en cuenta los recursos y medios básicos con los que se cuenta, se planifico y realizo un trabajo activo y diferenciado, originando eficacia en el entrenamiento y logrando un papel protagónico en las competencias. La enseñanza en situaciones reales de juego de los fundamentos técnicos, se vieron reflejados en la competencia y trabajando el tiempo necesario, se evitó la fatiga muscular, se permitió el aprendizaje y mejoro la relación del grupo. Recomendándose que el horario de entrenamiento de un equipo de fútbol, se lo deba de planificar más allá de simples razones fisiológicas, es decir debe estar sujeto a la planificación del entrenamiento deportivo y para elaborar una adecuada planificación, se debe tener en cuenta los recursos y medios con los que se cuenta. Los fundamentos técnicos tanto individuales como colectivos deben enseñarse en situaciones reales de juego, así el aprendizaje se verá reflejado en la competencia, así mismo trabajar el tiempo necesario, evita la fatiga muscular, permite el aprendizaje y mejora la relación del grupo.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

EL FÚTBOL

Caracterización del fútbol

Se considera al fútbol como un deporte aeróbico-anaeróbico y acíclico, de características motrices intermitentes, de habilidades abiertas; de gran complejidad en comparación con otros, ya que como el nombre lo indica, además de la cabeza, rodilla y pecho, se juega fundamentalmente con el pie, el arquero solamente puede jugar con las manos y excepcionalmente los jugadores de campo para ingresar el balón al campo de juego en el saque lateral.

Presenta variedad de situaciones motrices: Ejemplo: correr, saltar, empujar, golpear, etc. e incluso la acrobacia puede estar presente dentro de la configuración del jugador de fútbol completo en cuanto a recursos de movimiento.

Competitivo: El resultado puede determinar victoria, derrota e incluso empates, respondiendo eficazmente para canalizar a un instinto natural en el hombre.

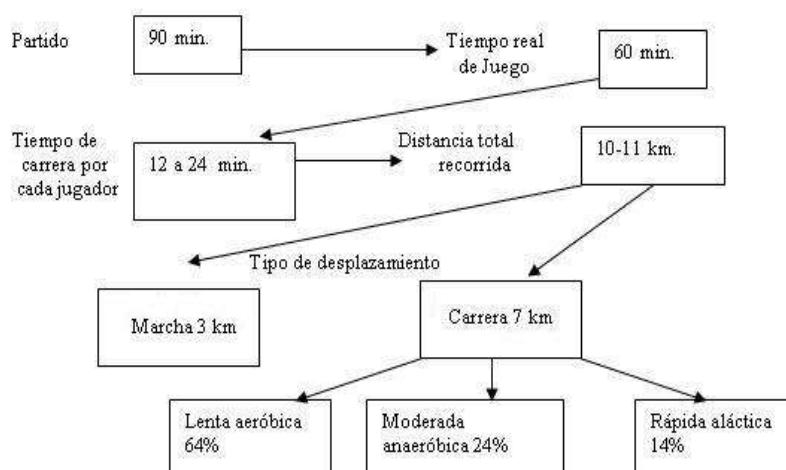
Institucionalizado: A partir del 21 de Mayo de 1904, en París, de las Federación Internacional de Fútbol Asociados (FIFA). Actualmente cuenta con 191 asociaciones nacionales con sus respectivas confederaciones, dirigido internacionalmente a través de la creación de ciento cincuenta millones de jugadores.

Características fisiológicas del futbolista.-Se estimó que la distancia media cubierta por jugadores de campo de élite masculinos, es de aproximadamente 10.5 a 11 Km. durante el tiempo total del encuentro que es de 90 min., repartidos en dos tiempos de 45 minutos y con

un descanso a medio tiempo de 15 min., la velocidad media del juego es de 7.3 km./h, aunque este valor no representa la demanda de energía con precisión en jugadores durante un partido, ya que además de correr, los jugadores realizan muchas otras actividades exigentes de energía, Ej.: aceleraciones, cambios de direcciones, desaceleraciones, saltos, contracciones musculares estáticas, carreras de lado y hacia atrás, caídas y levantadas de tierra, caminata, etc. El costo de energía durante un partido es expresado mejor por mediciones realizadas durante o inmediatamente después de un partido, como FC, uso de glucógeno muscular, ácido láctico, pérdida de fluidos y otras.

La posición que ocupa un jugador dentro del equipo y en el campo, juega un papel importantísimo dentro del consumo de energía: Los jugadores del medio campo (volantes) y ciertos defensores (laterales) cubren las mayores distancias durante los partidos. Estos jugadores también tienen el VO_2 máx. más alto. Se ha podido correlacionar positivamente en varios estudios el nivel de VO_2 máx., con la distancia cubierta durante un partido de fútbol.

Según Dufour (1990), de los 90 minutos de juego reglamentario, solo 60 min. son de juego efectivo y dentro de esos 60 minutos los jugadores, dependiendo de su función y ubicación dentro del campo de juego corren solamente de 12 a 24 minutos reales, desarrollando entre 7 Km. de carrera y 3 Km de marcha.



El mismo autor propone una preparación física desarrollada a partir de la fuerza y no basada tanto en la resistencia, dado que muscularmente estos esfuerzos son incompatibles al influir negativamente en el desarrollo de la velocidad y por ende estimulan a las fibras lentas.

Ritmo cardíaco durante el partido.- La tecnología hoy en día mediante equipos como el pulsímetro han hecho posible controlar este indicador sin restringir los movimientos de los jugadores evaluados. El ritmo cardíaco de un jugador de fútbol de elite durante la competencia dio los siguientes valores: El ritmo cardíaco fue entre 150 y 200 pulsaciones por minuto, durante la mayor parte del partido, descendiendo por debajo de 150 p/m durante períodos de tiempo muy breves. Cabe destacar que en el fútbol hay excepciones, ya que existen puestos como el arquero o algún defensor o volante que tenga únicamente una función defensiva asignada que no llegará a los niveles enunciados. Esto demuestra que el fútbol impone grandes exigencias al corazón y al sistema de transporte de oxígeno. De acuerdo con Jürgen Weineck, en su libro "Fútbol Total", el desarrollo de la capacidad de resistencia aeróbica en el fútbol es de absoluta importancia ya que el futbolista que posea un buen nivel de resistencia aeróbica, no solo se mantendrá alejado del síndrome de la fatiga tanto física como psíquica, sino que con esto además se alejará también de los errores técnico-tácticos propios del cansancio y con esto reducirá los riesgos de lesiones y enfermedades producto del agotamiento generado por el esfuerzo.

Características del VO_2 según posición de juego.- Basados en estadísticas de jugadores elite, se pudo saber que los defensores laterales y jugadores del mediocampo han demostrado los valores más altos de VO_2 máx. y arqueros y defensores centrales, los más bajos.

DEF. LATERAL	DEF. CENTRAL	MEDIOCAMPO	DELANTERO	ARQUERO
61.9	56.4	62.4	60.2	51.0

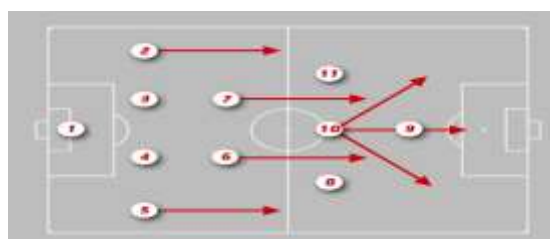


Preparación física.- “Es la parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible”(Pol Rafael, 2011).

Según Rui Faria (2012) en la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. La Preparación Física tiene 2 etapas principales: la preparación física general y especial.



Preparación táctica.-“La táctica es la aplicación sistemática de los principios ofensivos y defensivos” (Sampedro Molinuelo, 2009).Es decir el sistema en movimiento con la capacidad del jugador para resolver las diferentes tareas del partido, esto siempre diferenciándolo de conceptos como ESTRATEGIA.- Aplicación integral de la planeación que se refiere a la utilización y distribución de todos los elementos que intervienen en el juego de fútbol, en búsqueda de un objetivo determinado. Y de ESTILO.- forma de juego que se logra dominar de tal manera que caracterice al conjunto como una modalidad definida que lo identifica.



Preparación psicológica.-Según Roffé M (2010) son muchas las variables que entran en juego a la hora de comentar la importancia de la preparación psicológica para cualquier actividad que realicen las personas, que impliquen un reto para sus habilidades, mantener la motivación y concentrarse. Esto ocurre con la preparación y ejecución de los atletas, que de forma general, abarca el reconocimiento de las propias capacidades, el fortalecimiento de las debilidades y la formación del hábito deportivo.

“La preparación psicológica implica en gran medida el manejo de habilidades y herramientas durante los entrenamientos y competiciones con el objetivo de orientar al atleta a mejorar su capacidad de rendimiento, disfrutar de la participación en el deporte y realizar actividades que vayan más allá de éste, ayudándolo a desarrollarse mejor.” (Sanchez Acosta Maria Elisa, 2009)



Preparación teórica.-Muchos pudieran pensar que el trabajo del entrenador es ordenarle al deportista lo que debe hacer y que es el único que necesita de los conocimientos que se relacionan con el entrenamiento, constituyendo esto un craso error.

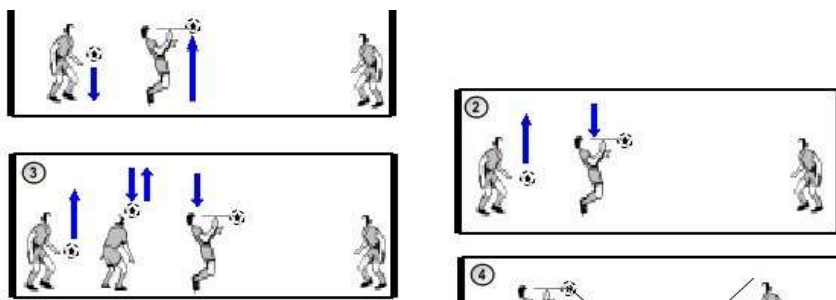
De acuerdo con Weinen Jurgen (2013) el papel del entrenador consiste, en primer término, en organizar el proceso de entrenamiento y de las actividades del deportista, de manera que éste se pueda convertir en una personalidad, capaz de razonar y actuar independientemente. Por ello se le debe prestar una atención especial al desarrollo de las capacidades intelectuales de los deportistas y guiar a los mismos sistemáticamente hacia el estudio independiente de la

bibliografía deportiva y la evaluación del entrenamiento, aunque sin caer en tendencias intelectualistas con otras ciencias adyacentes.



Preparación técnica en el fútbol.-Se define como preparación técnica en el futbol al “Nivel, grado o capacidad de controlar correctamente el balón en cualquier situación de juego” (Gerard Zeeb, 2010). La preparación técnica es el punto que guarda relación de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, esta es quizá la parte en donde más existen falencias porque aquí se requiere mayor preparación y es la más difícil de alcanzar de modo optimo por el jugador de fútbol.

La técnica en el futbol está representada por un conjunto de alcances que el jugador tiene la capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentario. El jugador debe manejar diferentes técnicas individuales para ser realmente útil a los fines colectivos del equipo. La técnica individual incluye acciones tales como: control, conducción, protección, golpeo con el pie y con la cabeza, finta, regate, anticipación y recuperación del balón y “La técnica colectiva es la que siempre busca el final eficaz de la jugada, es la suma de dos acciones individuales para lograr la concreción de la jugada.” (Fútbol RX, 2013)



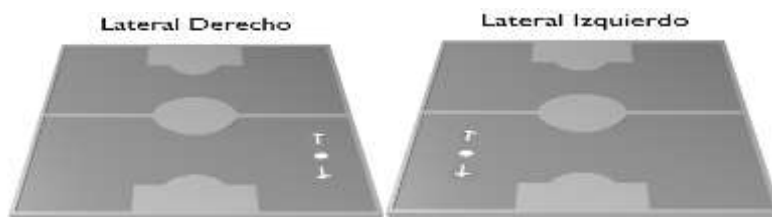
El fútbol por posiciones

Arquero.-El Arquero en primer lugar es el “hombre decisivo en la defensa por su capacidad y seguridad en impedir goles, es quien iniciara el ataque con un puñetazo, punta pie, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud” (Mombaerts Erick, 2010). En cuanto a los aspectos técnico tácticos, Pacheco Rui (2011) señala que el arquero debe poseer puntos esenciales de la técnica, el interceptar y retener la pelota, es decir el lanzar, el atrapar en diferentes posiciones, el golpear con los puños, debe dominar el golpe con el borde interno del pie y con el empeine (chute), regular la potencia del lanzamiento con la mano sobre el hombro o el tiro con impulso, además debe reaccionar velozmente para desviar pelotas a los costados de los palos o por encima del horizontal.



Lateral.-Su posición en el campo es “Ocupar los sectores laterales y su tarea esta principalmente determinada por acciones defensivas” (Mombaerts Erick, 2010). Existen dos tipos de marcadores a quienes en este caso les llamaremos al primero marcador de punta quien logra un óptimo rendimiento defendiendo, encarándose directamente con el adversario luchando decisivamente hasta lograr su cometido, es quien sabe cuál es su colocación correcta en cualquier situación de defensa pero cuyos medios de ataque son limitados.

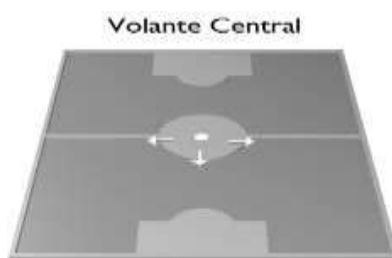
Al segundo le llamaremos lateral quien es el que aparte de cumplir si misión básica en defensa también es capaz de adaptarse en forma eficiente y rápida a las características de otras defensas y obviamente a situaciones de ataque.



Defensa central.- “Es un defensor fuerte, casi siempre, veloz y potente su juego se caracteriza por una serena combatividad, es enérgico y debe ser líder libre en el campo de juego, aun en lo más exigente de la lucha su estabilidad síquica lo mantiene tranquilo y sereno. Es en quien normalmente se deposita la confianza convirtiéndose en columna vertebral de la defensa, deberá poner en práctica los principios tácticos defensivos dando apoyo, equilibrio, amplitud, lanzando balones en penetración desde su zona hasta los delanteros”(Mombaerts Erick, 2010).



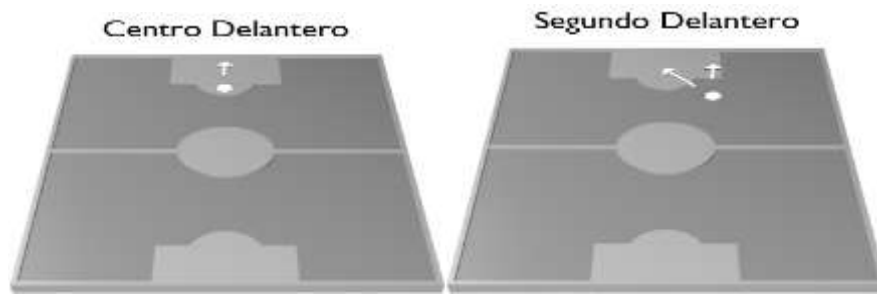
El volante de marca.-García Domínguez (2014) señala que este jugador posee ante todo cualidades de defensor. Sus acciones tanto en defensa como en ataque evidencian equilibrio en el equipo. Sus acciones ofensivas están restringidas a un espacio más estrecho, su capacidad de concentración y atención se orienta a sus alrededores y es por esto más centralizada. Debe ser voz en la cancha, ágil y particularmente resistente. Este mediocampista, con sus multifacéticas cualidades es en primer lugar un factor esencial en defensa y con su dinamismo aporta en ataque sobre todo a los volantes de creación Sus tareas fundamentales son muy variadas e inteligentes en juego sin pelota.



El volante de creación.-Dirige el juego y da forma al ataque, notable sentido de la ubicación y gran visión panorámica, es temperamental y dinámico, íntimamente impulsivo, pero al mismo tiempo controlado y sereno, responsable. Se destaca por una gran destreza técnica, una especial habilidad, cambios de velocidad y es vital en las asistencias y llegadas a gol. Si el adversario se halla en posesión de la pelota, sabe desempeñarse defendiendo, tanto la zona como en los duelos hombre a hombre. Sus tareas fundamentales son: “Es armador creativo de un ataque orientado señala la velocidad y el ritmo de juego y sabe elegir el momento tácticamente adecuado para la entrega. Está siempre dispuesto a recibir para cumplir con su tarea de director.” (Zeeb Gerard, 2012)



Los delanteros.-“Son jugadores elásticos y de buen dominio de su cuerpo, es ágil, diestro en el dribleo, sagaz en el duelo, de gran decisión, veloz en la entrada y potente en la definición. Se destaca por su astucia, habilidad y valentía”(Pachecho Rui, 2011). Además de esas características y aptitudes, el puesto de delantero exige saber recibir y llevar pelotas bajas y altas, asociarse con defensores y atacantes, ejecutar paredes, tirar centros en plena carrera y por supuesto rematar al arco con fuerza y dirección. Es de gran importancia táctica en el juego de ataque, crea el espacio a sus compañeros y posibilita sorpresivos cambios de dirección de pelota y cambios de frente en ataque. Con su penetrante dribleo sabe entrar velozmente en la defensa rival y se acerca al arco y suele rematar con un tiro al arco con colocación y con ubicación, intercambia la posición con los demás hombres del ataque, generando espacios con sus movimientos en diagonal y permitiendo la construcción de pases o asistencia a gol.



Acciones técnicas individuales y colectivas en el fútbol

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

Clases de control:

Controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.

Controles orientados: doble control con finta, con dribling, control-pase, etc.

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

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

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

Controles orientados: Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada.



La conducción.-“Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior” (Giraldes Alberto, 2009).

Superficies de contacto: Pies, al ser rodando por el terreno.

Bases para una buena conducción: "Acariciar" el balón, visión periférica, la necesidad de la protección del balón.



La protección del balón.-Es la técnica de proteger el balón mediante la oposición corporal.

Ofrece dos variantes según sea la acción y según sea la protección.

Según sea la acción: en carrera o dinámica y sin movimiento o estática.

Según sea la protección: de costado y de espaldas.



Golpeo con el pie.-Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta.

Bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un autopase, etc.

Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

Superficies de contacto: empeine, borde interior, borde exterior



Golpeo con la cabeza.- Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

Superficies de contacto: Frontal: Para dar potencia y dirección, frontal-lateral: lo mismo premisa fundamental, el giro de cuello. Occipital: Para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo: De pie sin movimiento en salto vertical, en carrera con salto, en plancha

Finalidad: Desvíos, despejes y remates



La finta.-“La finta es el movimiento con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del dribling”(Diartzabal Ina y Zincunengi Aitor, 2009).

Denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se

pretende hacer. Las acciones podrán realizarse de diferentes formas: Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio, fintas después de recibir el balón en beneficio propio y también realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.



El regate.-Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario. Es una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de regate: Simple: Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa, compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.



El tiro.- “El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria”(Fraile Aranda Antonio, 2013). Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.



La anticipación.-Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado por el contrario, es modificada su trayectoria evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

Puede ser de dos tipos Irreflexiva: Nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, originado con cualquier parte del cuerpo, pero sin prever si evita o no el fin buscado por el lanzador, ya que puede continuar en posesión del balón el contrario, o incluso ser gol en propia meta. Reflexiva: la trayectoria del balón es igualmente, pero las consecuencias pueden ser de dos maneras: Se modifica la trayectoria el desvío clásico. Y en la otra se modifica la trayectoria, resultado de la misma un corte si nos apoderamos del balón, un despeje, un pase, un tiro.

Superficies de contacto: Todas las partes del cuerpo que permita el reglamento.



El despeje.-La forma eficaz de resolver una situación comprometida cerca de la propia portería alejando el balón de donde se encuentra.

Superficies de contacto: en este caso los despejes se dan con la cabeza, muslo y pie.



Recuperación del balón.- “Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno de juego”(Urbea Jordi y Garcia de Oro Gabriel, 2011).

Premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor de frente y lateral.



El pase.- “El pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible”(Ancelotti Carlo, 2013).



El relevo.-“Es la transmisión o cambio de posición entre dos jugadores de un mismo equipo con el fin de cubrir los espacios dejados por el compañero.

Tipos de relevos: Relevo frontal cuando ambos compañeros llevan sentidos opuestos. Relevo en diagonal es cuando ambos compañeros llevan direcciones convergentes.



EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Importancia de la preparación técnica



Sin duda el fútbol que hoy conocemos se mueve bajo el dominante orden dentro de una colocación en el terreno de juego (Táctica), que admite un gran número de variantes condicionadas por el estado fisiológico de los jugadores (Preparación Física)

Teniendo como premisa esto comenzamos a bombardear a nuestros jugadores con conceptos tácticos y posicionamientos, que en muchas ocasiones suelen confundirlos. Tras la puesta en marcha de los conceptos “bombardeados”, volvemos a caer en la cuenta de que algo no marcha bien en el quipo. No cumplimos con el objetivo marcado en la realización de las tareas, la sesión se antoja tediosa y la concentración de jugadores y entrenador se nota frágil. Es el momento de volver a analizar, y nos damos cuenta de que se nos pasó por alto en la planificación, algo que pensamos que ya tiene adquirido el jugador: La Técnica.

“Qué sentido tiene saber qué es un cambio de orientación en profundidad y diagonal si nuestros jugadores no están capacitados para realizar pases a larga distancia y, aunque lo estuvieran, si no tenemos otro que al realizar el desmarque para recibir ese pase, carece de eficacia en sus controles orientados o, a la hora de encarar a un rival, no resuelve satisfactoriamente la situación mediante un regate, finta y un tiro eficaz. Qué sentido tiene jugar con un determinado sistema de juego si nuestros jugadores no están técnicamente capacitados para su desarrollarlo”(Ancelotti Carlo, 2013)

Por otro lado, jugadores ejemplares técnicamente hablando, es decir: que analíticamente sus acciones técnicas son perfectas, suelen ser jugadores demasiado individualistas que, sin duda precisan de un orden (Táctica).

Así que, cuando vuelvas a retocar la planificación, se debe incrementar realizar entrenamientos integrados con el balón, en los que las tareas a desarrollar implican la ejercitación de todos y cada uno de los componentes intervinientes en este deporte, haciendo de la sesión de entrenamiento agradable y aprovechada de buena manera, es decir cumplir con los objetivos.

Formación básica



Desde la antigüedad hasta nuestros días el deporte ha estado en una constante y profunda evolución, pues ha ido respondiendo a las distintas políticas económicas y sociales que han

predominado. Es decir, que han sido las propias necesidades sociales, los factores principales de influencia en la organización de la cultura física y el deporte. El deporte constituye la actividad vital para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre. Según Fidel Castro Ruz, “La práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no pueden alcanzar millones de médicos juntos”.

La formación básica ayuda a la adaptación con el nuevo medio desarrollando habilidades físicas y hábitos motores necesarios que sirven de bases para práctica deportiva, de ahí la importancia que previste esta primera etapa de la vida del deportista mantener un trabajo consciente y sistemático por parte de entrenadores para aplicarlo y así formar el material humano adecuado para la práctica deportiva. El entrenamiento de base debe realizar una formación deportiva multilateral que imprima una amplia base para la siguiente etapa de formación deportiva especializada.

La formación de base dura dependiendo del carácter de la modalidad deportiva elegida, tiene en su mayor parte una duración que puede oscilar entre los 3 y 5 años, ya que se aspira comenzar en la iniciación deportiva en una edad lo más temprana posible, siempre y cuando se hayan desarrollado las mencionadas antes habilidades físicas y hábitos motores.

Iniciación deportiva



El marco conceptual de la iniciación deportiva adquiere una cierta complejidad cuando se analiza con rigor sus principales rasgos y características. Desde un punto de vista genérico,

representa un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad física-deportiva. Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes (Blázquez, 1986: 35). También se entiende por iniciación deportiva el proceso que permite al individuo tener una operatividad básica sobre alguna de las modalidades de la actividad deportiva en la situación real de la competición (S. Bañuelos, 1984: 173). Un aspecto relevante en el concepto de iniciación deportiva, que adquiere proyección de futuro, lo aporta Álvarez del Villar (1983: 677) al indicar que la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior. En el proceso de formación de un deportista existen una serie de etapas presididas por el aprendizaje de una gama de elementos o modelos técnicos y el desarrollo de aspectos condicionales, tácticos y psicológicos, de manera adaptada a la particular situación biológica del individuo. Este progresivo enriquecimiento le permitirá avanzar de forma programada, racional y pedagógica, a la vez asegurarle una eficacia en el proceso seguido. Durante la iniciación deportiva se produce un primer contacto del practicante con la especialidad elegida, representando un punto de arranque hacia su formación deportiva. En resumen, definimos el concepto de iniciación deportiva como el proceso seguido por un individuo desde sus primeros contactos, con una o varias de las disciplinas deportivas y el momento en que puede realizar una ejecución global de las mismas, respetando un patrón técnico básico y las características reglamentarias más relevantes y consolidando una adecuada formación que posibilite la consecución futura de prestaciones más complejas.

Una de las preguntas básicas que debemos plantearnos al tratar las etapas de formación es ¿cuándo debemos iniciar la práctica deportiva regular? Con frecuencia aparecen tablas en la literatura específica que nos indican las edades óptimas para la iniciación en una gran

diversidad de deportes. En cualquier caso, el inicio de las prácticas regulares, está condicionado por el tipo de especialidad. En general existe una gran coincidencia por parte de diversos autores en que la iniciación deportiva, para optimizar el proceso, debe materializarse antes del comienzo de la pubertad. En general, la edad aproximada aconsejable oscila entre los 8 y 10-12 años, dependiendo del tipo de especialidad. Por todo ello podemos afirmar que cuanto más compleja sea la especialidad (menos natural), más necesario será su aprendizaje precoz. Es decir que la iniciación deportiva a las pruebas con movimientos técnicos específicos (mayor dificultad técnica), debe de iniciarse de forma prematura si se pretende obtener los mejores resultados a largo plazo. En general podemos situar la franja cronológica de los 8 a 12 años como la más propicia para el aprendizaje de las técnicas básicas, antes de que finalice la mielinización del Sistema Nervioso Central (recubrimiento de las conexiones entre las neuronas con una membrana especializada que permite una adecuada transmisión de los impulsos nerviosos). Esta iniciación, en absoluto debe confundirse con una especialización del niño en las disciplinas deportivas.

Desarrollo deportivo



Se denomina desarrollo deportivo o "formación deportiva" al proceso de desarrollo psicomotor y al aprendizaje de técnicas de una disciplina deportiva en particular, para posteriormente especializar al deportista en una modalidad y orientarlo a la competición.

La Formación Deportiva, como proceso integral y multifactorial, se encarga de dotar a niños y jóvenes, de una serie de capacidades, desde el punto de vista físico, funcional, motriz,

intelectual y moral, que le permiten a éstos, realizar de forma exitosa la práctica de una modalidad deportiva, con predicciones bastantes favorables de cara al futuro.

Estas características expresan por sí mismas, la duración del mencionado proceso, el cual se inicia con la participación del niño desde edades tempranas en las actividades lúdicas y posteriormente en la iniciación en el entrenamiento deportivo, pasando luego por la etapa de desarrollo y perfeccionamiento, hasta llegar al llamado deporte de Rendimiento, manteniéndose en todas las fases como invariante que al finalizar cada fase precedente, se encuentran creadas las bases para acceder al desarrollo ulterior de la siguiente.

Así vemos como las actividades lúdicas en las primeras edades contribuyen a la formación inicial de algunas habilidades motrices básicas, teniendo a su vez una incidencia cautelosa en el desarrollo físico del infante. Ya en las primeras etapas del desarrollo deportivo, estos aspectos se van afianzando, al tiempo que se inicia la formación de las habilidades motrices deportivas, todo ello con una mayor exigencia desde el punto de vista físico y funcional, en correspondencia con la evolución psicológica y biológica del entrenado.

EL FÚTBOL EN LOS ADOLESCENTES

Características del adolescente varón

“De acuerdo a la ontogénesis del niño durante la fase juvenil, 2 fase puberal o adolescencia (15-18 años de edad), ellos desarrollan la capacidad para: Comprender ideas abstractas, como conceptos de rango superior, y desarrollar filosofías morales, incluso derechos y privilegios” (Douglas C. Kimmel, 2012).

Los cambios rápidos a nivel físico que experimentan los adolescentes como maduración sexual (crecimiento del pene y de testículos, producción de espermatozoides, erecciones, eyaculaciones, aparición del vello púbico) crecimiento y desarrollo (aumento de peso, crecimiento muscular, aumento de estatura) y psicológicos como (toma conciencia de sí mismo, mayor control emocional, deseo de mayor independencia y libertad, diferenciación

sexual) todo esto los lleva a ser tímidos, sensibles y a estar preocupados respecto a los propios cambios corporales. Pueden hacer comparaciones angustiosas respecto a ellos mismos y sus compañeros.

Durante la adolescencia, es normal que los jóvenes empiecen a separarse de sus padres y a establecer su propia identidad. En algunos casos, esto puede ocurrir sin problemas de los padres y otros miembros de la familia. Sin embargo, en algunas familias, la rebeldía del adolescente puede conducir a conflictos a medida que los padres tratan de mantener el control. Los adolescentes se vuelven más fuertes y más independientes antes de haber desarrollado buenas destrezas para tomar decisiones. Una fuerte necesidad de la aprobación de los amigos podría incitar a los jóvenes a intentar actos arriesgados o tomar parte en comportamientos peligrosos.

El fútbol en los adolescentes



“El fútbol es probablemente el deporte más bello, el único capaz de combinar ingredientes tales como el arte, la estética, el odio, la agresividad, la solidaridad y la emoción entre otros y además hay algo que debemos subrayar es el único deporte que se juega con los pies exclusivamente pero su estrategia es mental”(Moreno A. & García U., 2010).

Cuando hablamos del fútbol juvenil hablamos de una población de adolescentes entre los 15 y los 18 años con una misma pasión, un mismo objetivo y una misma motivación llegar al fútbol de primera división.

Entonces cuando trabajamos en el fútbol escolar y juvenil debemos saber que el eje no está puesto exclusivamente en los resultados, sino en la promoción del mayor número posible de jugadores a la división profesional.

Ante eso también se debe tener en cuenta que los jóvenes con los que se trabaja son muy inestables. Estudios demuestran que en esta etapa se presenta el mayor número de deserciones tanto escolares como deportivas, como lo demuestra Weinberg y Gould (1995) establecen que la máxima participación deportiva se produce entre los 10-13 años y que, a partir de esta edad, se comienza a abandonar la práctica deportiva situándose la tasa alrededor del 35% en la edad juvenil, o lo que es lo mismo, de cada 10 niños implicados, 3-4 abandonan cuando son jóvenes.

Gould y Col. (1982) plantean algunas de las razones por las que los jóvenes deportistas abandonan la práctica físico-deportiva:

- Tengo otras cosas que hacer.
- No era tan bueno como pensaba.
- No era suficientemente divertido.
- Quería hacer otro deporte.
- Era aburrido.
- No me gustaba el entrenador.

Preparación técnica en el fútbol con adolescentes



Según el Colectivo de Autores del Programa de Preparación del Deportista de Fútbol (2009). En las categorías del proceso formativo del jugador, se debe entender que el fútbol no es ninguna ciencia, simplemente es un juego. Pero que a pesar de su multiplicidad, su aprendizaje para practicarlo correctamente desde los primeros contactos con el balón en las edades tempranas, para que los jugadores vayan desarrollando sobre cimientos firmes y debidamente controlados a través de las diferentes categorías.

El plan de enseñanza se encuentra dividido en cinco etapas de acuerdo al proceso de formación

- I. Etapa descubrimiento 6-9 años.
- II. Etapa de iniciación 10-12 años.
- III. Etapa de aprendizaje 12-14 años.
- IV. Etapa de perfeccionamiento 14-16 años.
- V. Etapa de competición 16-18 años.

La formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de la resolución más oportuna de problemas. Se puede decir que un jugador ha asimilado moderadamente la técnica, cuando es capaz de aplicarla adecuadamente en el juego en espacios reducidos, a una elevada velocidad y bajo una fuerte presión de un contrario.

Pep Guardiola (2011) manifiesta que en el fútbol, cada día existen menos espacios para jugar, día a día se corre más, se marca más, se presiona más a quien tiene el balón, razón que nos indica que debemos enseñar los fundamentos técnicos, para así preparar y optimizar jugadores que sean capaces de resolver situaciones técnico tácticos en conflicto con el máximo de velocidad y calidad.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Para la viabilidad y desarrollo completo de mi investigación me he validado de los siguientes materiales y métodos.

Materiales de escritorio: Enciclopedias, libros, tesis, computadora, internet, bibliografía, impresión del informe final, copias Xerox, suministros y materiales de oficina.

Materiales del trabajo de campo: Balones, conos, platillos, chalecos, cuerdas, elásticos, pesas, canchas, silbato, agua, cronómetros.

Tipo de enfoque

La investigación es de tipo cuali-cuantitativa, se centra en la recopilación de información principalmente verbal en lugar de mediciones. Luego, la información obtenida es analizada de una manera interpretativa, subjetiva, impresionista o incluso diagnóstica, utiliza también la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población. Se utilizó la recolección de datos para resolver la situación problemática de “¿Cómo influye la preparación técnica en el rendimiento deportivo del equipo de fútbol varones, categoría superior del colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, periodo 2013-2014?” con base en la recolección de datos y el análisis de los mismos, para establecer patrones de comportamiento, y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Tipo de estudio

Transversal, es apropiado cuando la investigación se centra en analizar cuál es el nivel de una o diversas variables en un momento dado. También es adecuado para analizar la relación entre un conjunto de variables en un punto del tiempo determinado. El tiempo es importante porque es determinante en la relación causa-efecto.

Tipo de diseño

El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se considera así debido a que no existe grupo de control (patrón o testigo) para comparar. Por tanto, no hay, o se reducen las posibilidades de manipular las variables independientes y las conclusiones son extraídas en el mejor de los casos por la variación de la variable dependiente en relación con su historia anterior.

Procedimiento

Se lo realizo fundamentado en los cinco objetivos de la investigación:

- Conocer LA FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA de la enseñanza de las acciones técnicas individuales y colectivas en el fútbol, las mismas que influyen en el logro de resultados.
- Analizar si el entrenamiento técnico aplicado a los jugadores de fútbol del colegio ha sido el adecuado.
- Elaborar un plan de trabajo, que mejore el proceso de enseñanza-aprendizaje de las acciones técnicas en los jugadores de futbol del colegio.
- Aplicar el plan de trabajo con criterios de selección, evaluación de esta selección, aplicación del plan de trabajo, y evaluación del mismo.
- Valorar la preparación técnica de acuerdo a los niveles deseados.

Para valorar los test que se aplicaron a los estudiantes se utilizó la fórmula de correlación de Pearson. La que detallamos a continuación.

$$r = \frac{n \cdot \sum f \cdot dx \cdot dy - (\sum fx \cdot dx) (\sum fy \cdot dy)}{\sqrt{[n \cdot \sum fx \cdot dx^2 - (\sum fx \cdot dx)^2][n \cdot \sum fy \cdot dy^2 - (\sum fy \cdot dy)^2]}}$$

1ra fase: Precisión del problema.- Una vez declarada la problemática, acerca de la preparación técnica en el rendimiento deportivo del equipo de fútbol varones, categoría superior del colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, periodo 2013-2014, se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la preparación técnica en el fútbol con los criterios de destacados especialistas del deporte, y a través de los test definidos para nuestra investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

2da fase: Diagnóstico sobre la preparación técnica en el fútbol.- Diagnóstico sobre la preparación técnica en el fútbol del colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, periodo 2013-2014.

Se diagnosticó el nivel de la técnica de los deportistas investigados a través de las encuestas y las pruebas técnicas a una muestra de 22 atletas.

3ra fase: Elaboración y aplicación de la propuesta alternativa.- Elaboración y aplicación de una estrategia metodológica para el mejoramiento de la preparación técnica en el fútbol del colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo.

4ta. Fase: Valoración final de resultados.- Medición final de resultados, una vez aplicada la propuesta metodológica.

Métodos

La investigación cuyo tema es preparación técnica en el fútbol y los adolescentes, apoyada en el método científico me permitió objetivizar la información, sistematizarla y analizarla a partir del razonamiento lógico, la abstracción teórica y la concreción del pensamiento, permitiendo así la correcta elaboración de la investigación, Análisis - Síntesis: Se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionado con la preparación técnica en el fútbol. Inductivo – Deductivo: Permite interpretar los datos empíricos, así como establecer los

vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado. Histórico - Lógico: Se aplicó atendiendo a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción. Comparación: Se utilizó para valorar los resultados comparados entre los test iniciales y finales, lo que permitió valorar el avance obtenido con una u otra técnica.

Técnicas e instrumentos

Observación directa.- Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Existen dos clases de observación: la Observación no científica y la observación científica. La diferencia básica entre una y otra está en la intencionalidad: observar científicamente significa observar con un objetivo claro, definido y preciso: el investigador sabe qué es lo que desea observar y para qué quiere hacerlo, lo cual implica que debe preparar cuidadosamente la observación. Observar no científicamente significa observar sin intención, sin objetivo definido y por tanto, sin preparación previa.

El test.- Es una técnica derivada de la entrevista y la encuesta tiene como objeto lograr información sobre rasgos definidos de la personalidad, la conducta o determinados comportamientos y características individuales o colectivas de la persona (inteligencia, interés, actitudes, aptitudes, rendimiento, memoria, manipulación, etc.). A través de preguntas, actividades, manipulaciones, etc., que son observadas y evaluadas por el investigador. Se han creado y desarrollado millones de test que se ajustan a la necesidad u objetivos del investigador. Son muy utilizados en Psicología (es especialmente la Psicología

Experimental) en Ciencias Sociales, en educación; Actualmente gozan de popularidad por su aplicación en ramas novedosas de las Ciencias Sociales, como las "Relaciones Humanas".

La entrevista.- La entrevista, es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a los interrogantes planteados sobre el problema propuesto. Se considera que este método es más eficaz que el cuestionario, ya que permite obtener una información más completa.

A través de ella el investigador puede explicar el propósito del estudio y especificar claramente la información que necesite; si hay interpretación errónea de las preguntas permite aclararla, asegurando una mejor respuesta.

Población y muestra

La población es de 22 jugadores y 2 entrenadores del equipo de fútbol varones categoría superior del colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, periodo 2013-2014 a los cuales aplicaremos nuestro trabajo.

Luego se procedió a la selección de la muestra a través de un proceso de captación directa e intencionadamente a los individuos de la población. Seleccionamos como muestra a los estudiantes que tenían cualidades y habilidades físicas y técnicas para competir en el deporte del fútbol. La muestra de trabajo será de 24 personas, por tanto se realiza el trabajo con el Equipo de fútbol varones, categoría superior del COLEGIO DE BACHILLERATO

FISCOMISIONAL DANIEL ALVAREZ BURNEO

Jugadores	:	22
Entrenadores	:	2
Total	:	24

f. RESULTADOS

La encuesta que fue aplicada a los estudiantes y entrenadores del Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo.

TABLA N° 1

Pregunta dirigida a estudiantes

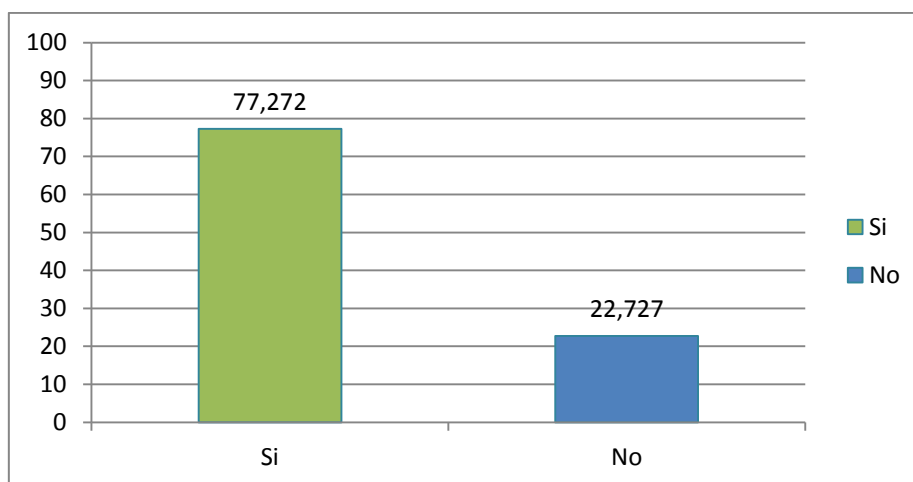
HORARIO DE ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO ADECUADO

Indicadores	<i>f</i>	%
Si	17	77,272
No	5	22,727
Total	22	100

Fuente: Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo

Autor: Hamilto Sanmartín

Año: 2014



Análisis e Interpretación de datos.

El horario de entrenamiento que debe manejar un equipo de fútbol en cualquier categoría, en la mayoría de los casos debe ir más allá de simples razones fisiológicas. En el caso de los deportistas profesionales, categorías de iniciación, formativo, juvenil el entrenamiento de las diferentes capacidades atléticas está principalmente condicionado por la planificación del entrenamiento técnico específico de cada deporte.

La respuesta que dieron los estudiantes del colegio 77,272% están de acuerdo con el horario de entrenamiento, pues les da tiempo para ir a casa a almorzar, descansar, en esa hora dicen que tienen libre y es cuando pueden entrenar y el 22,272% dijeron que no está bien a esa hora entrenar, por lo que se encuentra en media tarde, les quita mucho el tiempo porque hay que ir antes de la hora indicada a entrenar y luego entrenar se demora más subir a casa hacer los deberes. Se pierde toda la tarde.

En el equipo de fútbol del Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, se maneja un horario de entrenamiento adecuado, el mismo que les permite a los alumnos rendir adecuadamente y de la misma manera pueden asistir todos los estudiantes al entrenamiento.

TABLA N° 2

Dirigida a entrenadores y estudiantes

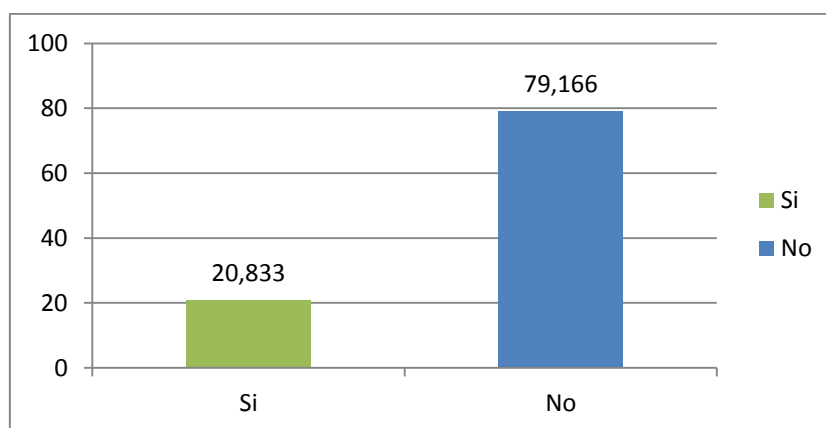
LA INSTITUCIÓN Y EL APOYO NECESARIO

Indicadores	<i>f</i>	%
Si	5	20,833
No	19	79,166
Total	24	100

Fuente: Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo

Autor: Hamilto Sanmartín

Año: 2014



Análisis e Interpretación de datos.

Para conseguir resultados, se debe tener trabajar con una planificación. La misma que debe contar con recursos y medios. Trabajar en forma planificada y usando varios instrumentos le

permiten al deportista trabajar motivado, se debe tener en cuenta también que para lograr resultados no solo está el entrenador y los jugadores, sino que tienen como respaldo las autoridades del equipo, de la institución.

En las encuestas aplicadas a los alumnos de la selección del colegio y entrenadores manifiestan, el 20,833% dicen que si el colegio brinda el apoyo necesario para el entrenamiento deportivo. Cuentan con pocos balones pero son suficientes para trabajar, no existen chalecos pero se dan la manera de identificarse al momento de realizar trabajos en grupos. Y lo mejor es que el colegio les ha contratado un buen entrenador. El otro grupo de encuestados el 79,166% manifiestan que faltan todos los implementos para trabajar bien, balones hay pocos y no son suficientes, estamos en una edad donde se debe trabajar con balón siempre, chalecos no existen y no hay como identificarse al momento de realizar futbol, y conos de igual manera no hay, y no hay como delimitar la cancha y los espacios donde se trabaja. Al terminar mi tesis de grado, emitiré un informe de los resultados que arrojan las encuestas aplicadas para que así el colegio pueda mejorar y retomar en las competencias los primeros lugares como nos tenía acostumbrado.

El Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, cuenta con sus propias instalaciones para la práctica diaria de varios deportes. El colegio goza de un gran espacio físico donde se ubican además de las aulas, varios campos de juego de futbol, baloncesto, volleyball. Pero cuando llega el momento de trabajar con la selección del equipo de fútbol del colegio se necesita más. Si bien es cierto la canchas son importantes, sin embargo chalecos, conos, balones son instrumentos que son indispensables para realizar un buen trabajo.

TABLA N° 3

Dirigida a entrenadores y estudiantes

RECURSOS Y MEDIOS BÁSICOS DE LA INSTITUCIÓN

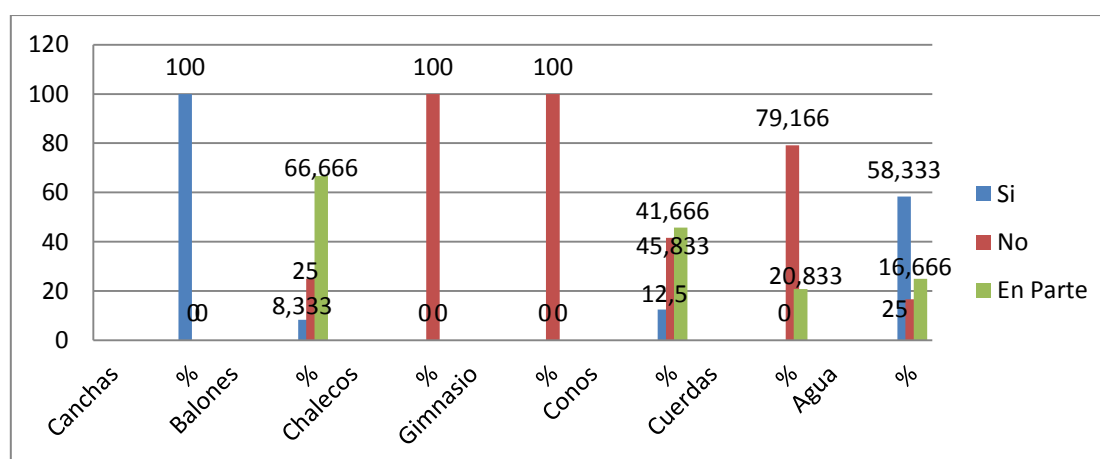
Indicadores	Si	No	En Parte	Total
Canchas				

<i>f</i>	24	0	0	24
%	100	0	0	100
Balones				
<i>f</i>	2	6	16	24
%	8,333	25	66,666	100
Chalecos				
<i>f</i>	0	24	0	24
%	0	100	0	100
Gimnasio				
<i>f</i>	0	24	0	24
%	0	100	0	100
Conos				
<i>f</i>	3	10	11	24
%	12,500	41,666	45,833	100
Cuerdas				
<i>f</i>	0	19	5	24
%	0	79,166	20,833	100
Agua				
<i>f</i>	14	4	6	24
%	58,333	16,666	25	100

Fuente: Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo

Autor: Hamilto Sanmartín

Año: 2014



Análisis e Interpretación de datos.

El entrenamiento deportivo demanda de una inversión, para garantizar un buen trabajo y la consecución de logros. Brindar apoyo al desarrollo del fútbol, compromete a ofrecer un mayor número de oportunidades a jugadores, entrenadores y principalmente el apoyo mediante implementos deportivos para el desarrollo del entrenamiento deportivo.

El fútbol experimentará un gran crecimiento en los años venideros, y para canalizar mejor la demanda de información sobre el entrenamiento deportivo y la preparación técnica en el fútbol, he creído conveniente realizar este trabajo y aplicar encuestas para conocer aspectos importantes.

Con respecto a la pregunta sobre recursos y medios básicos en la institución los encuestados nos dicen lo siguiente: el 100% están de acuerdo que poseen canchas para realizar sus entrenamientos. Con respecto a los balones, 66,666% dicen que en parte cuentan con balones, el 25% y manifiestan que no poseen balones para trabajar y el 8,333% dicen que si tienen balones para trabajar. Aportando con una idea, lo conveniente para el entrenamiento de un equipo de fútbol es que se debería contar con 30 balones o como mínimo unos 15 para poder trabajar.

Al hablar de chalecos, como implemento indispensable para distinguir grupos, equipos al realizar trabajos, los encuestados dicen lo siguiente el 100% han manifestado que no poseen chalecos, razón por la cual al momento de jugar fútbol y hacer trabajos en grupo no pueden distinguirse. Algo fundamental en el entrenamiento es contar con un juego de 11 chalecos para trabajar bien, para que así los alumnos entrenen bien.

El gimnasio sirve en la formación de un futbolista, para fortalecer, proteger tendones, ligamentos, huesos, para ganar masa muscular y trabajar la fuerza explosiva. El colegio no cuenta con un gimnasio es por eso que en la encuesta aplicada nos lo corroboran: el 100% de la población dicen que no hay gimnasio.

Los conos son instrumentos de plástico útiles para marcar zonas de trabajo en el equipo los estudiantes nos dicen lo siguiente: el 12,500% nos dicen que tienen el conjunto de conos necesarios para trabajar, el 41,666% dicen que no hay conos suficientes para trabajar, hay en una cantidad mínima y se necesitan más para delimitar bien las zonas de trabajo, el grupo

restante representan el 45,833% nos dicen que hay conos suficientes y se las pueden arreglar los profesores para trabajar.

Otro implemento importante son las cuerdas o ligas, el 79,166% de la población nos supieron manifestar que no cuentan con ligas para realizar los trabajos de polimetría, velocidad y trabajos de recreación, el 20,833% de la población y dijeron que las pocas o la única liga o cuerda que poseen es suficiente para trabajar las diferentes fases del entrenamiento deportivo. Algo fundamental en el entrenamiento deportivo debe ser la hidratación, así como el descanso. Con respecto a la hidratación el 58,333% de la población manifiestan que el colegio posee baños y ahí ellos van cuando el profesor les da el tiempo para hidratarse, el 16,666% dicen que no poseen agua a pesar de que cuentan con baños y llaves en el colegio, lo que ellos necesitan es otro tipo debida hidratante, y el 25% de la población manifestaron que no poseen el agua necesaria para hidratarse. Este es un punto muy importante debido a que todo deportista debe tener hidratación en el entrenamiento, lo más prudente y coherente que debe suceder es que se debe tener un botellón o galón con unos vasos, fuera de la cancha para que así todos se mantengan dentro de la zona de trabajo y no perder mucho tiempo.

Teniendo esto en cuenta, en nuestra ciudad, tenemos un equipo profesional de serie “A “como es Liga de Loja y en el equipo se puede ver que cuentan con los implementos adecuados para trabajar varias partes del entrenamiento deportivo. En el Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo se desarrolla constantemente nuevas iniciativas y programas diseñados en exclusiva para la consecución de logros a nivel institucional en el deporte, pero la falta de conocimientos, provocan la ausencia de implementos deportivos.

TABLA N° 4

Dirigida a entrenadores y estudiantes

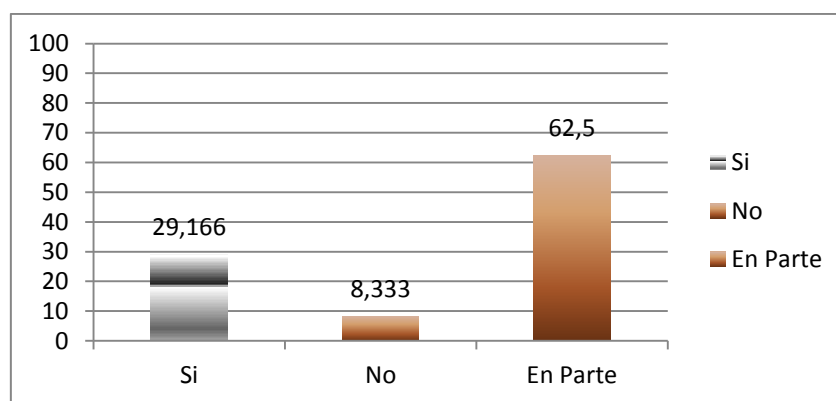
LAS DOS HORAS DIARIAS Y EL APRENDIZAJE

Indicadores	F	%
Si	7	29,166
No	2	8,333
En Parte	15	62,500
Total	24	100

Fuente: Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo

Autor: Hamilto Sanmartín

Año: 2014



Análisis e Interpretación de datos.

A la preparación técnica en el fútbol, se la define como “Nivel, grado o capacidad de controlar correctamente el balón en cualquier situación de juego” (Gerard Zeeb, 2010, p11). Esta fase es primordial en el juego de conjunto de un equipo, es muy decisivo a la hora de ganar partidos.

En las encuestas aplicadas a los alumnos que conforman el equipo de la institución, hemos podido comprobar que las dos horas diarias que entrenan no son las suficientes o no son las adecuadas por las siguientes razones: el 29,166% de la población nos supieron manifestar que para ellos si hay el tiempo necesario, para el aprendizaje de la preparación técnica, el 8,333% de la población supieron manifestar que las dos horas diarias no son suficientes para el aprendizaje del entrenamiento deportivo, ellos argumentan que sumando las horas diarias de entrenamiento a lo largo de todo el proceso no son suficientes para trabajar en la forma

adecuada dicha fase. La cantidad de encuestados restantes son representan el 62,500% de la población y supieron manifestar que las horas de preparación técnica en el entrenamiento diario, en parte son adecuadas y en parte no. Deducen que en el tiempo que entrenan se los prepara de alguna manera en la preparación técnica, pero carecen de implementos, por eso no se pude trabajar bien. Indician también que no se planifica esta fase del entrenamiento, al no ser tomado mucho en cuenta. Finalizando esta interpretación comentan ellos que la falta de preparación técnica influye en los partidos en un nivel muy alto. De manera cauta procedo diciendo que para el aprendizaje de la preparación técnica, se debe trabajar en forma planificada, sin repetir ejercicios, alternando series y circuitos y de alguna manera contar con los implementos adecuados para trabajar.

La preparación técnica en el fútbol, se la debe empezar a trabajar desde muy temprana edad. Es en los primeros años hasta la juventud donde más se puede aprender. En nuestra realidad se puede observar que en algunas escuelas de fútbol no se trabaja de manera adecuada, debido a que los alumnos que asisten a dichas escuelas no poseen la cantidad de balones suficientes para trabajar, algo fundamental para la preparación técnica es que cada jugador para esta preparación, debe contar con un balón.

TABLA N° 5

Dirigida a docentes

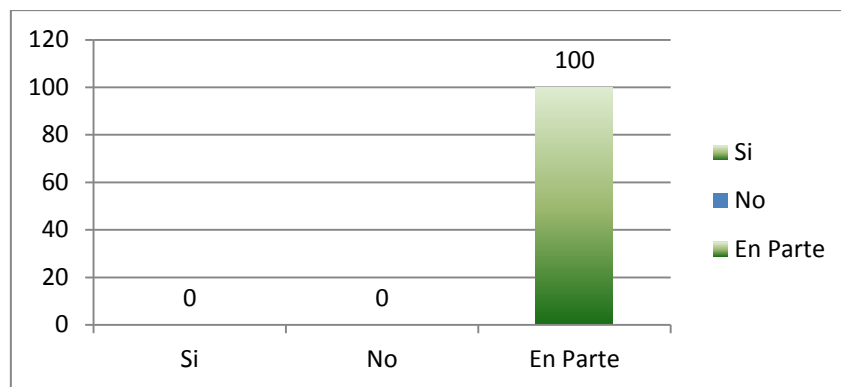
LA PREPARACIÓN TÉCNICA Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETITIVIDAD

Indicadores	<i>f</i>	%
Si	0	0
No	0	0
En Parte	2	100
Total	2	100

Fuente: Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo

Autor: Hamilto Sanmartín

Año: 2014



Análisis e Interpretación de datos.

La preparación técnica es el punto que guarda relación de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, esta es quizá la parte en donde más existen falencias porque aquí se requiere mayor preparación y es la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol. La técnica en el fútbol está representada por un conjunto de alcances que el jugador tiene la capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentarias.

En la encuesta aplicada a los entrenadores del equipo de fútbol del Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, nos supieron manifestar lo siguiente, el 100% de la población nos dicen que “En parte” la preparación técnica en el fútbol índice en la competitividad deportiva de su equipo en el campeonato intercolegial. Ellos argumentan su respuesta al decir que existen otras fases más importantes en el juego que permiten un mejor rendimiento a la hora del juego, como es la táctica de equipo y la preparación física.

El jugador debe manejar diferentes técnicas individuales para ser realmente útil a los fines colectivos del equipo, el Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo no posee los implementos necesarios para trabajar la técnica en el fútbol y es por eso que en el juego de conjunto no se ve un buen desenvolvimiento del equipo. Al trabajar correctamente la preparación técnica el equipo se manejaría mejor en muchos aspectos dentro de la cancha.

TABLA N° 6

Dirigida a docentes

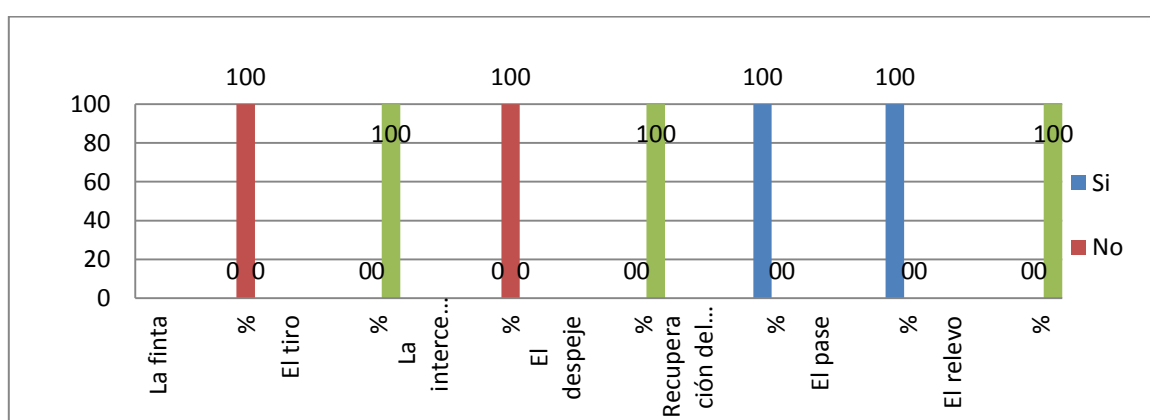
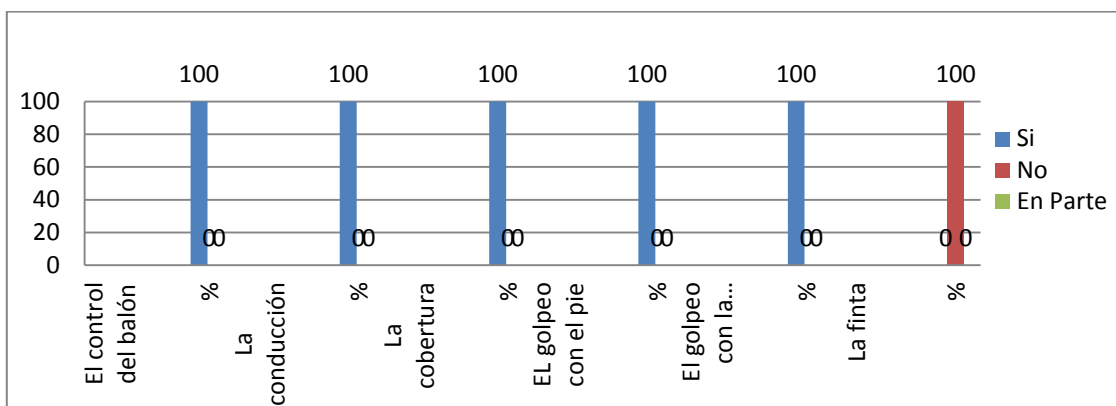
ACCIONES DESARROLLADAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Indicadores	Si	No	En Parte	Total
El control del balón				
<i>f</i>	2	0	0	2
%	100	0	0	100
La conducción				
<i>f</i>	2	0	0	2
%	100	0	0	100
La cobertura				
<i>f</i>	2	0	0	2
%	100	0	0	100
EL golpeo con el pie				
<i>f</i>	2	0	0	2
%	100	0	0	100
El golpeo con la cabeza				
<i>f</i>	2	0	0	2
%	100	0	0	100
La finta				
<i>f</i>	0	2	0	2
%	0	100	0	100
El tiro				
<i>f</i>	0	0	2	2
%	0	0	100	100
La interceptación				
<i>f</i>	0	2	0	2
%	0	100	0	100
El despeje				
<i>f</i>	0	0	2	2
%	0	0	100	100
Recuperación del balón				
<i>f</i>	2	0	0	2
%	100	0	0	100
El pase				
<i>f</i>	2	0	0	2
%	100	0	0	100
El relevo				
<i>f</i>	0	0	2	2
%	0	0	100	100

Fuente: Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo

Autor: Hamilto Sanmartín

Año: 2014



Análisis e Interpretación de datos.

Para hablar de la técnica, Pep Guardiola (2011) señala “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”. En el entrenamiento deportivo se deben desarrollar cada una de estas dos partes. La primera, la técnica individual contiene fundamentos como: control del balón, conducción, cobertura, golpeo con el pie, golpeo con la cabeza, finta, tiro, interceptación del balón, y despeje. Y la técnica colectiva contiene fundamentos como: el pase y el relevo.

En las encuestas aplicadas a los profesores, obtuvimos los siguientes datos:

Con respecto al control del balón: el 100% de la población responden que si trabajan este fundamento.

En lo que se refiere a la conducción del balón, el 100% de la población de igual manera manifiestan que si trabajan este fundamento.

En el fundamento del golpeo con el pie, en este fundamento se trabaja borde interno, borde externo, empeine, manifestaron el 100% de la población que si se trabaja este fundamento.

El siguiente fundamento es el golpeo con la cabeza, aquí se trabaja el golpeo con el frontal y el parietal, el 100% de la población manifestaron que si trabajan este fundamento puesto que es algo importante trabajar y aprenderlo, ahora se ganan muchos partidos gracias a jugadas de balón parado y por eso es necesario aprender este fundamento.

La finta es otro de los fundamentos de las acciones técnicas individuales, y el 100% de la población manifestaron que no trabajan este fundamento, ellos trabajan más los pases y jugadas que las fintas.

Otro fundamento importante es el tiro o disparo, el 100% de la población dicen que si trabajan este fundamento puesto que los encuentros deportivos se ganan disparando al arco.

Con respecto a la interceptación del balón, el 100% de la población manifiestan que no trabajan este fundamento porque más bien ellos se centran en trabajar la recuperación del balón y el marcaje en zonas.

Con relación al despeje del balón, el 100% de la población manifestaron que trabajan mucho esto, porque es una manera muy efectiva de generar contragolpes.

En la recuperación del balón, el 100% de la población manifestaron que si trabajan la recuperación del balón por zonas, es decir pierden el balón todo el equipo se agrupa sin dejar espacios y proceden a esperar que le equipo contrario ataque y marcar.

El pase es uno de los fundamentos de la preparación técnica colectiva muy importante, y el 100% de la población dijeron que si trabajan este fundamento, es el más común y el más útil en el juego, y siempre lo trabajan. Con relación a los relevos de posiciones, el 100% de la población manifestaron que en parte trabajan este fundamento, tratan de formar un equipo

ordenado, y hay ocasiones en que los laterales y volantes salen de su posición y ellos se centran en trabajar los relevos en esas posiciones.

De todos estos fundamentos se desarrollan solo algunos, afianzándose en la idea de que trabajan simplemente los más importantes, y dejando de lado a algunos. Se debe tener en cuenta que a la preparación técnica se la trabaja a diario y el trabajo se verá reflejado en la hora del encuentro deportivo y en acciones decisivas del mismo.

Test aplicado al equipo de fútbol varones, categoría superior del colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo

TABLA N° 7

Dominio de balón

Indicadores	Pre-test		Post-test		Correlación De Pearson			
	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo 1 a 2	0	0	0	0	0	0	0	
regular 3 a 4	0	0	0	0	0	0	0	
bueno 5 a 6	15	86	1	6	516	7396	36	
muy bueno 7 a 8	7	49	21	157	7693	2401	24649	
excelente de 9 a 10	0	0	0	0	0	0	0	$r(x, y) = 0,65571153$
Σ	22	135	22	163	8209	9797	24685	43%

ANÁLISIS.- El dominio del balón es una acción o malabarismo que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo con las superficies de contacto reglamentarias sin dejarlo caer al piso. Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,65571153$, que representa el 43%, quiere decir que el trabajo aplicado en la propuesta alternativa sirvió porque permitió mejorar esta acción técnica en el fútbol.

TABLA N° 8

Autopase y Tiro

Indicadores	Pre-test		Post-test		Correlación De Pearson			
	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo 1 a 2	0	0	0	0	0	0	0	
regular 3 a 4	0	0	0	0	0	0	0	
bueno 5 a 6	18	105	0	0	0	11025	0	
muy bueno 7 a 8	4	28	14	0	0	784	0	
excelente de 9 a 10	0	0	0	0	0	0	0	$r(x, y) = 0,47500955$
Σ	22	133	14	0	0	11809	0	23%

ANÁLISIS.- Es una acción combinada en el juego que es muy importante realizarla, permite generar acciones de gol muy claras. Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,47500955$, que representa el 23% esto quiere decir que la labor de la propuesta alternativa sirvió para mejorar este fundamento y acción combinada.

TABLA N° 9

Conducción del balón

Indicadores	Pre-test		Post-test		Correlación De Pearson			
	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo 1 a 2	0	0	0	0	0	0	0	
regular 3 a 4	0	0	0	0	0	0	0	
bueno 5 a 6	19	107	2	12	1284	11449	144	
muy bueno 7 a 8	3	21	19	143	3003	441	20449	
excelente de 9 a 10	0	0	1	9	0	0	81	$r(x, y) = 0,46750958$
Σ	22	128	22	164	4287	11890	20674	22%

ANÁLISIS.- Es la acción de desplazar el balón desde una zona a otra con toques sucesivos y manteniendo el control sobre él. Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de

Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,46750958$, que representa el 22% esto permite deducir que el trabajo diario sirvió porque permitió mejorar.

TABLA N° 10

Autopase, Control y Conducción

Indicadores	Pre-test		Post-test		Correlación De Pearson			
	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo 1 a 2	0	0	0	0	0	0	0	
regular 3 a 4	2	4	0	0	0	16	0	
bueno 5 a 6	16	90	2	12	1080	8100	144	
muy bueno 7 a 8	4	28	19	143	4004	784	20449	
excelente de 9 a 10	0	0		0	0	0	0	$r(x, y) = 0,48067070$
Σ	22	122	21	155	5084	8900	20593	23%

ANÁLISIS.- Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,48067070$, que representa 23% mediante este dato numérico positivo, se puede concluir que en trabajo que se vino realizando estuvo acorde y planificado, los jugadores mejoraron sus fundamentos técnicos.

TABLA N° 11

Golpeos repetidos al arco

Indicadores	Pre-test		Post-test		Correlación De Pearson			
	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo 1 a 2	0	0	0	0	0	0	0	
regular 3 a 4	0	0	0	0	0	0	0	
bueno 5 a 6	20	111	4	22	2442	12321	484	
muy bueno 7 a 8	2	14	18	134	1876	196	17956	
excelente de 9 a 10	0	0	0	0	0	0	0	$r(x, y) = 0,53080031$

Σ	22	125	22	156	4318	12517	18440	28%
----------	----	-----	----	-----	------	-------	-------	-----

ANÁLISIS.- Es el acto de intencionalmente colocar el balón en el arco opuesto por el uso de técnicas físicas. Por lo general se le conoce como anotar o disparar, en el momento en que el balón está bajo el control de uno la opción de disparar estará disponible. El seleccionar el método preciso y el momento para hacerlo no siempre es tan simple. El factor más importante a considerar es el nivel de habilidad que uno tiene en términos de la situación dada. Se dice que hay goleadores que gozan la capacidad de forma ignata, permitiéndoles esta anotar gran cantidad de goles de manera cómoda. Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,53080031$, que representa el 28%, con el resultado alcanzado gracias a la fórmula de Pearson podemos calificar al trabajo de positivo, si bien se quería mejorar el fundamento de disparar al arco correctamente, y con este dato podemos ver que si se ha mejorado el fundamento, gracias al trabajo que se realizó en los entrenamientos.

TABLA N° 12

Golpeo con la cabeza

Indicadores	Pre-test		Post-test		Correlación De Pearson			$r(x, y) = 0,57220005$
	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo 1 a 2	0	0	0	0	0	0	0	
regular 3 a 4	2	8	0	0	0	64	0	
bueno 5 a 6	17	96	5	30	2880	9216	900	
muy bueno 7 a 8	3	22	15	111	2442	484	12321	
excelente de 9 a 10	0	1	0	0	0	1	0	
Σ	22	127	20	141	5322	9765	13221	33%

ANÁLISIS.- En el fútbol si bien es cierto se juega la mayoría del tiempo con los pies, sin embargo la importancia que tiene el buen manejo de la cabeza en el fútbol es enorme, hasta el

punto de que en algunos campos, equipos, ligas, el jugador que no tiene un buen dominio del juego aéreo está condenado a quedarse en el banquillo.

No podemos olvidar las estadísticas, que señalan que el 20% de los goles marcados en los partidos de fútbol, lo son con la cabeza. Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,57220005$, que representa al 33%, el número obtenido es positivo esto quiere decir que gracias al trabajo diario que se realizó en los entrenamientos, se ha mejorado este fundamento técnico que será útil en acciones decisivas del partido.

TABLA N° 13

Despeje máximo o Pase largo

Indicadores	Pre-test		Post-test		Correlación De Pearson			
	f	x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo 1 a 2	0	0	0	0	0	0	0	
regular 3 a 4	0	0	0	0	0	0	0	
bueno 5 a 6	17	93	0	0	0	8649	0	
muy bueno 7 a 8	5	37	21	158	5846	1369	24964	
excelente de 9 a 10	0	0	1	9	0	0	81	$r(x, y) = 0,47027753$
Σ	22	130	22	167	5846	10018	25045	22%

ANÁLISIS.- Es un tipo de pase que se suele dar bastante en el juego. La superficie correcta para realiza este tipo de pases es el empeine y el borde interior del pie. Este tipo de pase es más específico y se realiza en situaciones como: El pase de un defensa central a un delantero o de un defensa lateral a un delantero, realizar un centro desde la banda. Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,47027753$, que representa el 22%, analizando este número se puede constatar que el fundamento técnico ha sido mejorado por parte de los jugadores del fútbol, con esto de igual manera podemos calificar al propuesta alternativa como positiva porque sirvió para mejorar.

TABLA N° 14

Tiro de penalti

Indicadores	f	Pre-test		Post-test		Correlación de Pearson		
		x	f	y	xy	x ²	y ²	
malo 1 a 2	0	0	0	0	0	0	0	
regular 3 a 4	0	0	0	0	0	0	0	
bueno 5 a 6	10	59	0	0	0	3481	0	
muy bueno 7 a 8	12	85	20	153	13005	7225	23409	
excelente de 9 a 10	0	0	2	18	0	0	324	$r(x, y) = 0,63227402$
Σ	22	144	22	171	13005	10706	23733	40%

ANÁLISIS.- En fútbol, tiro penal, es una sanción técnica contemplada en la 14a regla de dicho deporte. Consiste en lanzar un tiro desde el punto penal ubicado a 11 metros (o 12 yardas) de la portería, y sólo con el guardameta del equipo defensor entre el tirador del penal y la portería. El penal es sancionado por el árbitro central del partido, cuando se produce una infracción o falta dentro del área grande. Realizado el test y aplicando la fórmula de correlación de Pearson, el resultado que se observa en el trabajo aplicado es $r(x, y) = 0,63227402$, que representa el 43%, una acción decisiva en fútbol es el tiro penal, y se lo debía trabajar como fundamento porque hay encuentros en donde se definen así, por la vía de los penales y gracias al trabajo realizado, obtenemos un numero positivo deduciendo que el trabajo sirvió, porque se nota mejoría en el trabajo.

g. DISCUSIÓN

Objetivo General

Evaluar si los niveles de preparación técnica planificada, para los jugadores de fútbol del colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, en el periodo de entrenamiento previo a las competencias son los adecuados.

Objetivo específico 1

Conocer LA FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA de la enseñanza de las acciones técnicas individuales y colectivas en el fútbol, las mismas que influyen en el logro de resultados.

Objetivo específico 2

Analizar si el entrenamiento técnico aplicado a los jugadores de fútbol del colegio ha sido el adecuado.

Diagnóstico de la realidad temática

Informantes	Criterios	Indicadores en situación negativa			Indicadores en situación positiva		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades	Teneres	Innovaciones	Satisfactores

<p>Estudiantes</p>	<p>1. Horario de entrenamiento y rendimiento adecuado</p>			<p>Los jóvenes que no están de acuerdo con el horario es un poco lamentable, si se quiere obtener los mejores resultados en un equipo de fútbol se deben manejar buenas ideas, buenos conceptos en el grupo. La necesidad es que falta conversar entre toda la gente del equipo para solucionar este problema del horario. Cambiando de horario o haciendo entender que a esa hora es lo mejor.</p>			<p>77,272%. El horario de entrenamiento es satisfactorio, pues les permite a los jóvenes asistir con normalidad a los entrenamientos</p>
---------------------------	---	--	--	---	--	--	--

Profesores	5. La preparación técnica y su incidencia en la competitividad		100%. Los profesores en la encuesta aplicada nos responden que en un porcentaje muy bajo influye la preparación técnica en la competitividad de sus entrenados.			La preparación técnica influye mucho en la competitividad de un equipo, es por eso que se debería planificar y trabajar la preparación técnica en todos sus aspectos, ya que es muy decisiva a la hora del juego.	
	6. Acciones desarrolladas en el entrenamiento deportivo.		Control del balón, si 100%. La conducción, si 100% La cobertura, si 100% El golpeo con el pie, si 100% El golpeo con la cabeza, si 100% Recuperación del			A la preparación técnica se la trabaja a diario y lo mejor es trabajarla en acciones reales de juego, así el trabajo se verá reflejado en la hora del encuentro	

			<p>balón, si 100%</p> <p>El pase, si 100%</p> <p>A las acciones desarrolladas en el entrenamiento deportivo se las considera una obsolescencia porque se afianzan en la idea de que trabajan simplemente los más importantes, y dejando de lado unos fundamentos.</p>			<p>deportivo. Es por eso que se deben trabajar estas acciones técnicas:</p> <p>La finta, (no 100%)</p> <p>El tiro, (en parte 100%)</p> <p>La interceptación, (no 100%)</p> <p>El despeje, (no 100%)</p> <p>El relevo, (en parte 100%).</p>	
Estudiantes y Profesores	2. La institución y el apoyo necesario			79,166%. La institución no brinda el apoyo necesario para realizar el entrenamiento deportivo y por eso se considera una necesidad.			Lo ideal para conseguir resultados en un equipo de fútbol, es el apoyo necesario en todos los ámbitos requeridos. Implementos en lo principal y diríamos también el respaldo de una dirigencia.

	3. Recursos y medios básicos de la institución		<p>En lo referente a recursos para trabajar la técnica en el fútbol decimos que es una necesidad debido a que: 66,666% con lo que respecta a Balones dicen no poseer el número adecuado de balones para trabajar la preparación técnica en el fútbol.</p> <p>100% corresponde a Chalecos, no cuenta con un juego de chalecos por lo que se les hace muy difícil realizar trabajos en grupos.</p> <p>100% corresponde a Gimnasio, no cuentan con un gimnasio, ni un</p>			<p>Indicamos que los satisfactores ideales es con lo que se cuenta para trabajar la técnica en el fútbol, y como existen estos elementos deben existir los que se ubican en necesidades. 100% Con lo que refiere a Canchas poseen las instalaciones adecuadas para trabajar.</p> <p>58,333% en lo que representa a el Agua, poseen baños y llaves donde pueden hidratarse.</p>
--	--	--	--	--	--	--

				<p>juego de pesas para trabajar fortalecimiento muscular.</p> <p>45,833% corresponde a Conos, comentan igual no poseer el número adecuado de conos para trabajar y por ende no pueden señalar bien los trabajos.</p> <p>79,166% corresponde a Cuerdas, no poseen ninguna cuerda de ningún tipo para realizar los diferentes trabajos en donde se requiera una cuerda.</p>			
	4. Las dos horas diarias y el aprendizaje		62,500%. Las dos horas diarias con las que se cuentan para realizar el				En el entrenamiento diario, influye mucho el tiempo que se trabaja, si se excede

		entrenamiento deportivo no son las adecuadas para el aprendizaje, debido a varias causas que impiden un buen entrenamiento deportivo.				en el tiempo y en el trabajo puede haber cansancio, y si se trabaja muy poco tiempo no se está mejorando. Entonces para que no existan estas fallas, se debe contar con una planificación del entrenamiento para trabajar lo adecuado en cada entrenamiento.
--	--	---	--	--	--	--

Interpretación

Explicando lo acontecido con la aplicación del plan de trabajo se dice que para manejar un horario de entrenamiento adecuado se debe tener en cuenta factores que deben ir más allá de simples razones fisiológicas, en escuelas importantes de formación en el mundo, como la del Real Madrid, barca, Ajax, Tottenham se maneja el concepto de que un buen horario de entrenamiento están condicionado por una buena planificación del entrenamiento deportivo. En el colegio el horario que se maneja es satisfactorio, a los jóvenes les permite llegar al entrenamiento luego de haber ido a casa, alimentarse bien, un poco haber descansando, en fin les permite asistir con regularidad a los entrenamientos. Al hablar de la preparación técnica y su incidencia en la competitividad, Pep Guardiola señala “que hoy en día el fútbol se juega a una velocidad muy rápida,

donde hay menos espacios para moverse y que por tanto un factor principal en el juego es mantener el balón, por tanto se debe tener a jugadores preparados de manera excelente en la preparación técnica para conseguir grandes resultados”, los entrenadores del colegio al hablar de la importancia de la preparación técnica manifiestan que en un porcentaje muy bajo es importante, claramente están equivocados porque lo realmente importante dentro de este juego de conjunto es tener el balón y así poder dominar ellos el ritmo de juego, por eso es que se debe planificar y trabajar la preparación técnica en el equipo de fútbol. Hablar de la consecución de logros dentro de un equipo de fútbol, es un tema muy amplio en este caso lo vamos a relacionar con algo principal para que esto se suceda, el apoyo necesario de la institución, siempre para lograr un campeonato, una clasificación o una reconocida ubicación o participación siempre se debe trabajar en forma planificada y relacionada por parte de los dirigentes, cuerpo técnico y jugadores, esto quiere decir estar en permanente reuniones, visitas y comunicación. Las autoridades del colegio no brindan el apoyo necesario al equipo de fútbol del colegio, no existe una relación permanente de visitas a los entrenamientos, no hay trabajo planificado entre el profesor y las autoridades, no existe la unión entre autoridades y cuerpo técnico menos aún autoridades y jugadores, esto influye mucho en el rendimiento deportivo de los jóvenes, debido a que no se sienten motivados, respaldados. Como segundo punto a analizar también es importante contar los recursos y medios básicos para lograr buenos resultados, mencionábamos anteriormente que debe existir el apoyo de una dirigencia y una buena relación con el cuerpo técnico y jugadores. Ese apoyo se ve reflejado a la hora del entrenamiento, el contar con implementos necesarios como balones, chalecos, conos, silbatos, cuerdas elásticas, campos de fútbol, agua e hidratantes, la realidad que se vive en el colegio no permite una adecuada preparación debido a la falta de implementos , lo único con lo que se

cuenta para realizar el entrenamiento es con una cancha, agua para hidratarse, pocos balones, una cantidad mínima de chalecos, muy pocos conos, y es por eso que los jóvenes se sienten olvidados, muchas de las veces desmotivados para trabajar.

Esto termina desencadenando en que el tiempo que se tiene para trabajar que es de 2 horas aproximadamente resulta no ser suficiente, contradiciéndose con argumentos científicos que dicen que un entrenamiento bien elaborado siguiendo una planificación con su parte inicial, central y final dura de 50 a 150 minutos, razones como estas, contar con pocos implementos, el poco apoyo de la institución, no permiten elaborar adecuados planes de entrenamiento y no permiten trabajar de manera adecuada la preparación técnica en el fútbol.

Objetivo específico 3, 4 y 5

Elaborar un plan de trabajo, que mejore el proceso de enseñanza-aprendizaje de las acciones técnicas en los jugadores de futbol del colegio. Aplicar el plan de trabajo con criterios de selección.

Valorar la preparación técnica de acuerdo a los niveles deseados.

Aplicación y valoración de la propuesta alternativa

Propuesta Alternativa	Estrategia de aplicación	Valoración con coeficiente de correlación de Pearson
Como mejorar la preparación técnica en el fútbol en los adolescentes, en el colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, periodo 2013 – 2014	1.Dominio del Balón	$r(x, y) = 0,65571153 - r^2 \rightarrow 43\%$
	2.Autopase y tiro	$r(x, y) = 0,47500955 - r^2 \rightarrow 23\%$
	3.Conducción del balón	$r(x, y) = 0,46750958 - r^2 \rightarrow 22\%$
	4.Autopase, Control y Conducción	$r(x, y) = 0,48067070 - r^2 \rightarrow 23\%$
	5.Golpeos repetidos al arco	$r(x, y) = 0,53080031 - r^2 \rightarrow 28\%$
	6.Golpeo con la cabeza	$r(x, y) = 0,57220005 - r^2 \rightarrow 33\%$
	7.Despeje máximo o Pase largo	$r(x, y) = 0,47027753 - r^2 \rightarrow 22\%$
	8.Tiro de penalti	$r(x, y) = 0,63227402 - r^2 \rightarrow 40\%$

Al aplicar un test inicial se pudo conocer cuál era el nivel en que se encontraban los jugadores del equipo de fútbol del colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, aplicando el plan de trabajo y un test final de valoración se pudo constatar que el trabajo realizado durante 12 semanas sirvió, permitiendo así la mejora de los fundamentos técnicos. Sin embargo vale hacer notar que para cumplir el objetivo de la propuesta que era mejorar los fundamentos técnicos se tuvo que trabajar en varios aspectos, el horario de entrenamiento es uno de ellos, se llegó a establecer mediante conversaciones y charlas con el equipo el mejor horario, haciendo razonar que el horario que se manejaba era el correcto, les permití alimentarse en casa, descansar y asistir con normalidad a los entrenamientos. El trabajo realizado mejoró también pese a no contar con el apoyo necesario por parte de los directivos del colegio, el tener a disposición pocos recursos y medios, se realizó una planificación teniendo en cuenta los materiales y recursos con los que se contaba y aprovechando al máximo su uso, haciendo un trabajo activo y diferenciado permitiendo mejorar la preparación técnica. Esto fue muy favorable, el tiempo de trabajo resultó el adecuado, se evitaba la fatiga muscular, la monotonía en el trabajo, y se trabajan en la semana todos los fundamentos técnicos sean individuales y colectivos y los más importantes, se los trabajaba en acciones reales de juego, mejoró el dinamismo y relación del grupo.

h. CONCLUSIONES

Al término de la presente investigación se llegó a formular las siguientes conclusiones:

- ✓ El horario de entrenamiento del equipo de fútbol varones categoría superior del colegio de bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo es el adecuado, permitiéndoles alimentarse, descansar, entrenar y lograr el rendimiento adecuado.
- ✓ Los profesores manifiestan que no es necesaria la preparación técnica para las competencias intercolegiales.
- ✓ La planificación del entrenamiento, tomando en cuenta los recursos y medios básicos con los que se cuenta, permitió hacer un trabajo activo y diferenciado, originando eficacia en el entrenamiento.
- ✓ Los fundamentos técnicos tanto individuales como colectivos enseñados en situaciones reales de juego, se vieron reflejados en la competencia.
- ✓ Trabajando el tiempo necesario, se evitó la fatiga muscular, la monotonía en el trabajo dejó de existir, se permitió el aprendizaje y mejoró la relación del grupo.

i. RECOMENDACIONES

De las conclusiones observadas en el análisis de la investigación propongo las siguientes recomendaciones:

- ✓ Al horario de entrenamiento de un equipo de fútbol, se lo debe de planificar más allá de simples razones fisiológicas. Debe estar sujeto a la planificación del entrenamiento deportivo.
- ✓ Para elaborar una adecuada planificación, se debe tener en cuenta los recursos y medios con los que se cuenta.
- ✓ Los fundamentos técnicos tanto individuales como colectivos deben enseñarse en situaciones reales de juego, así el aprendizaje se verá reflejado en la competencia.
- ✓ Trabajar el tiempo necesario, evita la fatiga muscular, la monotonía en el trabajo, permite el aprendizaje y mejora la relación del grupo.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA DE LA PROPUESTA ALTERNATIVA

**COMO MEJORAR LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL FÚTBOL EN LOS
ADOLESCENTES, EN EL COLEGIO DE BACHILLERATO FISCOMISIONAL
DANIEL ÁLVAREZ BURNEO, PERIODO 2013 – 2014**

Propuesta Alternativa previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes.

Autor: Hamilto Daniel Sanmartín Cruz

Directora: Dra. Mg. Sc. Bélgica Aguilar

Loja-Ecuador

2014

1. TITULO

COMO MEJORAR LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL FÚTBOL EN LOS ADOLESCENTES.

2. INTRODUCCIÓN

“El fútbol es probablemente el deporte más bello, el único capaz de combinar ingredientes tales como el arte, la estética, el odio, la agresividad, la solidaridad y la emoción entre otros y además hay algo que debemos subrayar es el único deporte que se juega con los pies exclusivamente pero su estrategia es mental”(Moreno A. & García U., 2010). Al referirnos al fútbol y el lugar que ocupa en el plano social es una pasión que se multiplica. Es el deporte elegido por más seres humanos en el mundo para jugarlo, ir a disfrutarlo a las canchas, seguirlo por televisión o sencillamente leerlo. La técnica en el futbol está representada por un conjunto de alcances que el jugador tiene la capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentario, los adolescentes y el fútbol tienen mucha relación análisis demuestran que el futbol es un deporte que enseña mucho al joven, le ayuda a definir su personalidad, pero que también suele llegar a confundir creando ideas erróneas en personas que no poseen un criterio formado. La importancia del futbol es no potenciar crecimientos personales falsos sino mostrar la realidad.

3. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

Mejorar la preparación técnica a los jugadores de fútbol del Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, en el periodo 2013-2014 en la fase de entrenamiento previo a las competencias.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar el proceso de preparación técnica en los jugadores de futbol del colegio en la fase de entrenamiento previo a las competencias.

- Aplicar el plan de trabajo con criterios de selección y evaluación en el logro de resultados a los jugadores de fútbol del colegio, de acuerdo a los niveles deseados.

4. JUSTIFICACIÓN

El propósito de la siguiente propuesta alternativa es dar a conocer más y consolidar el entrenamiento técnico adecuado del joven, el mismo que le da un correcto rendimiento en las competencias y un buen desarrollo integral.

Para el correcto desarrollo de esta propuesta vamos a tomar como referencia los siguientes aspectos: primero analizaremos la organización y planificación del equipo, así como la planificación del entrenamiento, para así verificar si se llegan o no a cumplir los objetivos planteados a inicio de temporada, y por último los jugadores que son la base para comprobar si todo el proceso del entrenamiento ha llegado a modificar positivamente el nivel técnico de los deportistas.

Esta propuesta desarrolla un fundamento teórico de las variables, que están expresadas en el tema propuesto, las cuales servirán de guía para el desarrollo de mi trabajo. En la práctica utilizaremos: observación directa, test, resultados.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El fútbol por posiciones

Arquero.-El Arquero en primer lugar es el “hombre decisivo en la defensa por su capacidad y seguridad en impedir goles, es quien iniciara el ataque con un puñetazo, punta pie, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud” (Mombaerts Erick, 2010). En cuanto a los aspectos técnico tácticos, Pacheco Rui (2011) señala que el arquero debe poseer puntos esenciales de la técnica, el interceptar y retener la pelota, es decir el lanzar, el atrapar en diferentes posiciones, el golpear con los puños, debe dominar el golpe con el borde interno del pie y con el empeine (chute), regular la potencia del lanzamiento con la mano sobre el

hombro o el tiro con impulso, además debe reaccionar velozmente para desviar pelotas a los costados de los palos o por encima del horizontal.

Lateral.-Su posición en el campo es “Ocupar los sectores laterales y su tarea esta principalmente determinada por acciones defensivas” (Mombaerts Erick, 2010). Existen dos tipos de marcadores a quienes en este caso les llamaremos al primero marcador de punta quien logra un óptimo rendimiento defendiendo, encarándose directamente con el adversario luchando decisivamente hasta lograr su cometido, es quien sabe cuál es su colocación correcta en cualquier situación de defensa pero cuyos medios de ataque son limitados.

Al segundo le llamaremos lateral quien es el que aparte de cumplir su misión básica en defensa también es capaz de adaptarse en forma eficiente y rápida a las características de otras defensas y obviamente a situaciones de ataque.

Defensa central.- “Es un defensor fuerte, casi siempre, veloz y potente su juego se caracteriza por una serena combatividad, es enérgico y debe ser líder libre en el campo de juego, aun en lo más exigente de la lucha su estabilidad síquica lo mantiene tranquilo y sereno. Es en quien normalmente se deposita la confianza convirtiéndose en columna vertebral de la defensa, deberá poner en práctica los principios tácticos defensivos dando apoyo, equilibrio, amplitud, lanzando balones en penetración desde su zona hasta los delanteros”(Mombaerts Erick, 2010).

El volante de marca.-García Domínguez (2014) señala que este jugador posee ante todo cualidades de defensor. Sus acciones tanto en defensa como en ataque evidencian equilibrio en el equipo. Sus acciones ofensivas están restringidas a un espacio más estrecho, su capacidad de concentración y atención se orienta a sus alrededores y es por esto más centralizada. Debe ser voz en la cancha, ágil y particularmente resistente. Este mediocampista, con sus multifacéticas cualidades es en primer lugar un factor esencial en defensa y con su dinamismo aporta en ataque sobre todo a los volantes de creación Sus tareas fundamentales son muy variadas e inteligentes en juego sin pelota.

El volante de creación.-Dirige el juego y da forma al ataque, notable sentido de la ubicación y gran visión panorámica, es temperamental y dinámico, íntimamente impulsivo, pero al mismo tiempo controlado y sereno, responsable. Se destaca por una gran destreza técnica, una especial habilidad, cambios de velocidad y es vital en las asistencias y llegadas a gol. Si el adversario se halla en posesión de la pelota, sabe desempeñarse defendiendo, tanto la zona como en los duelos hombre a hombre. Sus tareas fundamentales son: “Es armador creativo de un ataque orientado señala la velocidad y el ritmo de juego y sabe elegir el momento tácticamente adecuado para la entrega. Está siempre dispuesto a recibir para cumplir con su tarea de director.” (Zeeb Gerard, 2012)

Los delanteros.-“Son jugadores elásticos y de buen dominio de su cuerpo, es ágil, diestro en el dribble, sagaz en el duelo, de gran decisión, veloz en la entrada y potente en la definición. Se destaca por su astucia, habilidad y valentía”(Pachecho Rui, 2011). Además de esas características y aptitudes, el puesto de delantero exige saber recibir y llevar pelotas bajas y altas, asociarse con defensores y atacantes, ejecutar paredes, tirar centros en plena carrera y por supuesto rematar al arco con fuerza y dirección. Es de gran importancia táctica en el juego de ataque, crea el espacio a sus compañeros y posibilita sorpresivos cambios de dirección de pelota y cambios de frente en ataque. Con su penetrante dribble sabe entrar velozmente en la defensa rival y se acerca al arco y suele rematar con un tiro al arco con colocación y con ubicación, intercambia la posición con los demás hombres del ataque, generando espacios con sus movimientos en diagonal y permitiendo la construcción de pases o asistencia a gol.

Acciones técnicas individuales y colectivas en el fútbol

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

Clases de control:

Controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.

Controles orientados: doble control con finta, con dribbling, control-pase, etc.

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

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

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

Controles orientados: Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada.

La conducción.-"Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Importante la progresión en su enseñanza, es decir de lo lento y sencillo a lo rápido y superior" (Giraldes Alberto, 2009).

Superficies de contacto: Pies, al ser rodando por el terreno.

Bases para una buena conducción: "Acariciar" el balón, visión periférica, la necesidad de la protección del balón.

La protección del balón.-Es la técnica de proteger el balón mediante la oposición corporal.

Ofrece dos variantes según sea la acción y según sea la protección.

Según sea la acción: en carrera o dinámica y sin movimiento o estática.

Según sea la protección: de costado y de espaldas.

Golpeo con el pie.-Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta.

Bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un autopase, etc.

Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

Superficies de contacto: empeine, borde interior, borde exterior

Golpeo con la cabeza.- Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

Superficies de contacto: Frontal: Para dar potencia y dirección, frontal-lateral: lo mismo premisa fundamental, el giro de cuello. Occipital: Para las prolongaciones.

Diferentes formas de efectuar el golpeo: De pie sin movimiento en salto vertical, en carrera con salto, en plancha

Finalidad: Desvíos, despejes y remates

La finta.-“La finta es el movimiento con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del dribling”(Diartzabal Ina y Zincunengi Aitor, 2009).

Denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer. Las acciones podrán realizarse de diferentes formas: Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio, fintas después de recibir el balón en beneficio propio y también realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.

El regate.-Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario. Es una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de regate: Simple: Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa, compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

El tiro.- “El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria”(Fraile Aranda Antonio, 2013). Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

La anticipación.-Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado por el contrario, es modificada su trayectoria evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

Puede ser de dos tipos Irreflexiva: Nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, originado con cualquier parte del cuerpo, pero sin prever si evita o no el fin buscado por el lanzador, ya que puede continuar en posesión del balón el contrario, o incluso ser gol en propia meta. Reflexiva: la trayectoria del balón es igualmente, pero las consecuencias pueden ser de dos maneras: Se modifica la trayectoria el desvío clásico. Y en la otra se modifica la trayectoria, resultado de la misma un corte si nos apoderamos del balón, un despeje, un pase, un tiro.

Superficies de contacto: Todas las partes del cuerpo que permita el reglamento.

El despeje.-La forma eficaz de resolver una situación comprometida cerca de la propia portería alejando el balón de donde se encuentra.

Superficies de contacto: en este caso los despejes se dan con la cabeza, muslo y pie.

Recuperación del balón.- “Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno de juego”(Urbea Jordi y Garcia de Oro Gabriel, 2011).

Premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor de frente y lateral.

El pase.- “El pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en el menor tiempo posible”(Ancelotti Carlo, 2013).

El relevo.-“Es la transmisión o cambio de posición entre dos jugadores de un mismo equipo con el fin de cubrir los espacios dejados por el compañero.

Tipos de relevos: Relevo frontal cuando ambos compañeros llevan sentidos opuestos. Relevo en diagonal es cuando ambos compañeros llevan direcciones convergentes.

Preparación técnica en el fútbol con adolescentes

Según el Colectivo de Autores del Programa de Preparación del Deportista de Fútbol (2009).

En las categorías del proceso formativo del jugador, se debe entender que el fútbol no es ninguna ciencia, simplemente es un juego. Pero que a pesar de su multiplicidad, su aprendizaje para practicarlo correctamente desde los primeros contactos con el balón en las edades tempranas, para que los jugadores vayan desarrollando sobre cimientos firmes y debidamente controlados a través de las diferentes categorías.

El plan de enseñanza se encuentra dividido en cinco etapas de acuerdo al proceso de formación del futbolista.

- I. Etapa descubrimiento 6-9 años.
- II. Etapa de iniciación 10-12 años.
- III. Etapa de aprendizaje 12-14 años.
- IV. Etapa de perfeccionamiento 14-16 años.
- V. Etapa de competición 16-18 años.

La formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de la resolución más oportuna de problemas.

Pep Guardiola (2011) manifiesta que en el fútbol, cada día existen menos espacios para jugar, día a día se corre más, se marca más, se presiona más a quien tiene el balón, razón que nos indica que debemos enseñar los fundamentos técnicos, para así preparar y optimizar jugadores que sean capaces de resolver situaciones técnico tácticos en conflicto con el máximo de velocidad y calidad.

6. METODOLOGÍA DE TRABAJO

La vigente propuesta alternativa está orientada a mejorar la metodología y la preparación técnica en el fútbol y por consiguiente a obtener substanciales logros en el ámbito deportivo. Por lo tanto resultará indispensable la valoración cuantitativa procesual; misma que toma como referencia las siguientes etapas:

Inicial: se realiza al comienzo de la actividad y en calidad de diagnóstico. Estará referida al nivel de las acciones de la preparación técnica que poseen los estudiantes del del Colegio De Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo.

Del proceso: corresponde al desarrollo de la actividad. Esta evaluación orienta al docente respecto a la calidad de su trabajo: permite realizar cambios sobre la planificación para obtener mejores resultados. Se realiza la evaluación en forma cualitativa

Final: Corresponde el punto de llegada a los objetivos propuestos. Sirve como referencia de base para futuras actividades.

TEMA	ACTIVIDADES		RECURSOS	EVALUACIÓN					
PRE-TEST	Dominio del Balón	Medir la habilidad del jugador para dominar el balón. Empeine, borde interno, borde externo.	Balones, conos, platillos, chalecos, cuerdas, elásticos, pesas, canchas, silbato, agua, cronómetros y recursos humanos.	<p>Para la respectiva evaluación del test inicial se ha elaborado una escala numérica de calificación del 1-10. Que comprende los siguientes datos.</p> <table border="1" data-bbox="1749 986 2018 1257"> <tr> <td>malo 1 a 2</td> </tr> <tr> <td>regular 3 a 4</td> </tr> <tr> <td>bueno 5 a 6</td> </tr> <tr> <td>muy bueno 7 a 8</td> </tr> <tr> <td>excelente de 9 a 10</td> </tr> </table>	malo 1 a 2	regular 3 a 4	bueno 5 a 6	muy bueno 7 a 8	excelente de 9 a 10
	malo 1 a 2								
	regular 3 a 4								
	bueno 5 a 6								
	muy bueno 7 a 8								
	excelente de 9 a 10								
	Autopase y tiro	Medir la habilidad del jugador para controlar y tirar a meta un balón desde una distancia entre 18 y 20 metros.							
	Conducción del balón	Medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta, en curva y en cambio de dirección.							
Autopase, Control y Conducción	Medir la habilidad del jugador para realizar el autopase y conducir inmediatamente y rápidamente								
Golpeos repetidos al arco	Medir la habilidad del jugador para tirar a meta repetida y rápidamente desde más de 17 metros.								
Golpeo con la cabeza	Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza.								
Despeje máximo o Pase largo	Medir la habilidad del jugador para realizar un despeje máximo o pase largo.								
Tiro de penalti	Medir la habilidad del jugador para tirar el penalti								

<p>PROPUESTA ALTERNATIVA</p>	<p>Preparación técnica con balón, trabajando en circuito. Ambientación. Acondicionamiento físico de los jugadores Crear condiciones físicas en los jugadores para afrontar el entrenamiento y el campeonato.(capacidades físicas condicionales y coordinativas) Perfeccionamiento de las acciones técnicas Preparación técnica, perfeccionamiento del pase y recepción, trabajando en parejas. Preparación técnica, perfeccionamiento del dominio del balón, en trabajos individuales. Preparación técnica, perfeccionamiento de la conducción del balón, en trabajos individuales. Perfeccionamiento de las acciones técnicas Preparación técnica, perfeccionamiento del golpeo con el pie. Borde interno, externo, empeine, trabajando en parejas. Preparación técnica, perfeccionamiento del golpeo con la cabeza. Frontal, parietal, trabajando en parejas. Preparación técnica, perfeccionamiento del dribling, trabajos en parejas. Perfeccionamiento de las acciones técnicas individuales y colectivas mediante encuentros de preparación. Juego pre deportivo aplicando un la táctica mediante acciones técnicas precisas. Juego de conjunto, introduciendo al equipo a un juego táctico mediante acciones técnicas precisas.</p>	<p>Balones, conos, platillos, chalecos, cuerdas, elásticos, pesas, canchas, silbato, agua, cronómetros y recursos humanos</p>	<p>Esta fase corresponde al desarrollo de la actividad. Esta evaluación orienta al docente respecto a la calidad de su trabajo. La evaluación aquí se la realizara de forma cualitativa: trabajan motivados, entusiastas, con ánimo.</p>
-------------------------------------	--	---	--

POST-TEST	Dominio del Balón	Medir la habilidad del jugador para dominar el balón. Empeine, borde interno, borde externo.		Balones, conos, platillos, chalecos, cuerdas, elásticos, pesas, canchas, silbato, agua, cronómetros y recursos humanos	Para finalizar la propuesta alternativa se realiza un post test o evaluación final, y hemos realizado una escala numérica de calificación del 1-10. Que comprende los siguientes datos para dicha evaluación.					
	Autopase y tiro	Medir la habilidad del jugador para controlar y tirar a meta un balón desde una distancia entre 18 y 20 metros.								
	Conducción del balón	Medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta, en curva y en cambio de dirección.								
	Autopase, Control y Conducción	Medir la habilidad del jugador para realizar el autopase y conducir inmediatamente y rápidamente								
	Golpeos repetidos al arco	Medir la habilidad del jugador para tirar a meta repetida y rápidamente desde más de 17 metros.								
	Golpeo con la cabeza	Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza.								
	Despeje máximo o Pase largo	Medir la habilidad del jugador para realizar un despeje máximo o pase largo.								
	Tiro de penalti	Medir la habilidad del jugador para tirar el penalti								
<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">malo 1 a 2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">regular 3 a 4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">bueno 5 a 6</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">muy bueno 7 a 8</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">excelente de 9 a 10</td> </tr> </table>						malo 1 a 2	regular 3 a 4	bueno 5 a 6	muy bueno 7 a 8	excelente de 9 a 10
malo 1 a 2										
regular 3 a 4										
bueno 5 a 6										
muy bueno 7 a 8										
excelente de 9 a 10										

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TIEMPO ACTIVIDADES	2014											
	MARZO				ABRIL				MAYO			
	Semanas				Semanas				Semanas			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Ambientación	X											
Selección de jugadores		X										
Aplicación y valoración de test			X									
Acondicionamiento físico de los jugadores				X	X							
Perfeccionamiento de las acciones técnicas individuales: el pase, la recepción, el dominio, la conducción						X	X					
Perfeccionamiento de las acciones técnicas individuales: golpeo con el pie, golpeo con la cabeza, el dribling								X	X			
Perfeccionamiento de las acciones técnicas mediante Encuentros de preparación. Aplicación y valoración de test										X	X	
Competencia												X

8. RESULTADOS ESPERADOS

En la aplicación de la propuesta alternativa se presentaron estos resultados; los cuales reflejan el nivel de comprensión de los estudiantes y el desempeño de los entrenadores.

- Se Mejoró el proceso de preparación técnica en los jugadores de fútbol del colegio en la fase de entrenamiento previo a las competencias y por ende se mejoró el nivel de preparación técnica en los jugadores. Esto se podía comprobar al verlos realizar la práctica con el balón, en el juego de conjunto, y como evidencia físicas constan las tablas que se encuentran en la investigación.
- Al Aplicar el plan de trabajo con criterios de selección y evaluación, el logro de resultados con los jugadores de fútbol del colegio, fue notorio, el equipo si bien es cierto no fue campeón en el certamen intercolegial, llegó a ubicarse en el tercer lugar de dicho campeonato, se debe saber que el fútbol no solo importan las cualidades físicas, técnicas y tácticas sino que como todo deporte va llevado de la mano de más factores que a veces en el encuentro suceden y no se los tenía previsto. He ahí cuando el resultado cambia, se gana partidos, se pierde, se empata.

9. RECURSOS

Para la viabilidad y desarrollo completo de la propuesta alternativa me he validado de los siguientes materiales y recursos.

Materiales de escritorio: Enciclopedias, libros, tesis, computadora, internet, bibliografía, impresión del informe final, copias Xerox, suministros y materiales de oficina.

Materiales del trabajo de campo: Balones, conos, platillos, chalecos, cuerdas, elásticos, pesas, canchas, silbato, agua, cronómetros.

Recursos humanos: Autoridades del Colegio De Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, entrenador del equipo de fútbol categoría superior del Colegio De Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, Estudiantes del Colegio De Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, Asesoría metodológica: Dra. Bélgica Aguilar

10. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RUBROS	VALOR
Transporte	80
Fotocopias de documentos	200
Materiales de Oficina	100
Reproducción de Instrumentos de investigación	200
Levantamiento del texto definitivo de la propuesta alternativa	60
Imprevistos	100
Consultas a especialistas	50
Implementos deportivos	500
TOTAL	1.290

11. BIBLIOGRAFIA

Gerard Zeeb (2012). Manual de entrenamiento de futbol. Editorial Paidotribo. Barcelona-España.

RXFUTBOL (2013). Decisiones y técnicas. Editorial Impresa. Ciudad de México.

Juan Delval (2008). El Desarrollo humano. Editorial España. Madrid.

Forteza A y A Ranzola. (2009) Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Ciencia y Técnica. La Habana.

Manno R (2010). Fundamentos d Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona-España.

Matviev L. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Raduga.

Pila Teleña A (2009). Didáctica de la Educación Física y Deportes. Editorial Olimpia: San José. Costa Rica.

Platonov V (1993). Bases del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona-España.

N.G. Ozolin (1998). Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica.

D. Harre (2011).- Teoría del entrenamiento deportivo.-Editorial Científico-Técnica.

Sánchez Acosta, María Elisa y Matilde González (2011). Psicología General y del Desarrollo. Editorial Deportes.

Aciego R. (2013) Evaluación de la mejora en la realización de valores personales y social en adolescentes que han participado en un programa de intervención. Editorial Paidotribo. Barcelona-España

Canteras, A. (2013). Sentidos, valores y creencias en los jóvenes. Editorial Mc Sports. Cali-Colombia.

Smith, P. (2009). Violencia escolar y acoso: factores de riesgo familiares. IX Reunión Internacional sobre Biología y Sociología de la Violencia: Violencia y Escuela.

Sagredo M.J. (2010) Habito alimentarios y antropométricos en adolescentes. Editorial E libros- Manizales-Colombia

Weinen Jurgen. Entrenamiento Total. Editorial Paidotribo. Barcelona 2013.

Martin Perarnau (2013). Senda de campeones-Editorial Paidotribo. Barcelona-España.

Santiago Navajas (2013). Tiempos de crisis. Editorial Kindle-Cataluña-España.

Carlo Ancelotti (2013). Mi árbol de navidad. Editorial Plataforma. Madrid-España

Alberto Giraldes (2009). De la ilusión a la profesión. Editorial Papeles Suelos. Ibagué-Colombia.

Konzag, Dobler, Herzog (2012). Entrenarse jugando. Un sistema completo de ejercicios. Editorial Paidotribo. Barcelona-España.

Joseph Luxbacher (2012). 175 juegos y ejercicios de fútbol. Editorial Paidotribo. Barcelona-España

WEB-GRAFIA

www.libreriadeportiva.com

www.futboldellibro.com

www.efdeportes.com

www.futbol-tactico.com

www.entrenadores.info

www.escoladefutbol.com

12. ANEXOS



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES PLAN DE ACTIVIDADES

SEMANA 1 - Ambientación

Del 3 al 7 de Marzo:

HORA	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
15H30 – 17H30	Calentamiento. Preparación técnica con balón, trabajando en circuito. Ambientación. Preparación física mediante ejercicios con balón. Ambientación.	Calentamiento. Preparación técnica con el balón, en forma individual. Juego de conjunto, fútbol aplicando fundamentos.	Calentamiento. Preparación técnica con el balón, trabajando en parejas. Juego de conjunto, fútbol aplicando fundamentos.	Calentamiento. Juego Recreativo. Fútbol tenis.

SEMANA 2 – Selección de Jugadores

Del 10 al 14 de Marzo:

HORA	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
15H30 – 17H30	Calentamiento. Preparación técnica con balón, trabajando en circuito. Preparación física mediante ejercicios con balón.	Calentamiento. Preparación técnica con el balón, trabajando en parejas. Juego de conjunto, fútbol aplicando fundamentos.	Calentamiento. Preparación técnica con el balón, trabajando en forma individual. Juego de conjunto, fútbol aplicando fundamentos.	Calentamiento. Juego de conjunto, fútbol aplicando fundamentos. Selección de jugadores.

SEMANA 3 – Aplicación del Test inicial

Del 17 al 21 de Marzo:

HORA	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
15H30 – 17H30	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el	Calentamiento con el balón. Aplicación del test.	Calentamiento con el balón. Aplicación del pre-test.	Calentamiento. Juego Recreativo.

	balón, trabajando en parejas. Preparación física.	Juego de conjunto.	Juego de conjunto.	
--	--	--------------------	--------------------	--

SEMANA 4 – Acondicionamiento físico de los jugadores

Del 24 al 28 de Marzo:

HORA	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
15H30 – 17H30	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón trabajando en tríos. Preparación física.	Calentamiento con el balón. Preparación física.	Calentamiento con el balón. Preparación técnica con el balón trabajando en parejas. Preparación física.	Calentamiento. Juego recreativo que ayude a mejorar la condición física.

SEMANA 5 – Acondicionamiento físico de los jugadores

Del 31 de Marzo al 4 de Abril:

HORA	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
15H30 – 17H30	Calentamiento. Preparación física.	Calentamiento. Preparación física.	Calentamiento. Juego de conjunto.	Calentamiento. Preparación técnica con el balón trabajando en parejas. Juego de conjunto.

SEMANA 6 - Perfeccionamiento de las acciones técnicas individuales

Del 7 al 11 de Abril:

HORA	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
15H30 – 17H30	Calentamiento. Preparación técnica, Juego predeportivos, referentes al pase y recepción.	Calentamiento. Preparación técnica, perfeccionamiento del dominio del balón. Juegos predeportivos,	Calentamiento. Preparación técnica, perfeccionamiento de la conducción del balón. Juegos predeportivos, referentes a la conducción del balón.	Calentamiento. Juego de conjunto, aplicando los fundamentos enseñados

SEMANA 7 - Perfeccionamiento de las acciones técnicas individuales

Del 14 al 18 de Abril:

HORA	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
15H30 – 17H30	Calentamiento. Preparación técnica,	Calentamiento. Preparación técnica, perfeccionamiento	Calentamiento. Preparación técnica, perfeccionamiento de	Calentamiento. Juego de

	perfeccionamiento del pase y recepción. Juego predeportivos, pase y recepción.	del dominio del balón. Juegos predeportivos, referentes al dominio del balón.	la conducción del balón. Juegos predeportivos, referentes a la conducción del balón.	conjunto, aplicando los fundamentos enseñados en la semana.
--	---	--	---	---

SEMANA 8 - Perfeccionamiento de las acciones técnicas individuales y colectivas.

Del 21 al 25 de Abril:

HORA	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15H30 – 17H30	Calentamiento. Preparación técnica, perfeccionamiento del golpeo con el pie. Borde interno, externo, empeine. Juego predeportivos, referentes al golpeo con el pie. Trabajo en parejas referentes al pase.	Calentamiento. Preparación técnica, perfeccionamiento del golpeo con la cabeza. Frontal, parietal. Juegos predeportivos, referentes al golpeo con la cabeza. Trabajo en parejas referentes al pase.	Calentamiento. Preparación técnica, perfeccionamiento del dribling. Juegos predeportivos, referentes al dribling. Trabajo en grupos referentes a los diferentes tipos de pase.	Calentamiento. Juego de conjunto, aplicando los fundamentos enseñados en la semana. Trabajo en grupos referentes a los diferentes tipos de pase. Aplicar el pívot.

SEMANA 9 - Perfeccionamiento de las acciones técnicas individuales y colectivas

Del 28 de Abril al 2 de Mayo:

HORA	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15H30 – 17H30	Calentamiento. Preparación técnica, perfeccionamiento del golpeo con el pie. Borde interno, externo, empeine. Juego predeportivos, referentes al golpeo con el pie. Trabajo referentes a los tipos de pase	Calentamiento. Preparación técnica, perfeccionamiento del golpeo con la cabeza. Frontal, parietal. Juegos predeportivos, referentes al golpeo con la cabeza. Trabajo en grupos referentes a los diferentes tipos de pase.	Calentamiento. Preparación técnica, perfeccionamiento del dribling. Juegos predeportivos, referentes al dribling. Trabajo en grupos referentes a los diferentes tipos de pase. Aplicar el pívot.	Calentamiento. Juego de conjunto, aplicando los fundamentos enseñados en la semana. Trabajo en grupos referentes a los diferentes tipos de pase. Aplicar el pívot.

SEMANA 10 - Perfeccionamiento de las acciones técnicas individuales y colectivas mediante encuentros de preparación.

Del 5 al 9 de Mayo:

HORA	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
15H30 – 17H30	Calentamiento. Preparación técnica, perfeccionamiento de las acciones técnicas. Juego predeportivos.	Calentamiento. Juego de conjunto, introduciendo al equipo a un juego táctico mediante acciones técnicas precisas.	Calentamiento. Juego predeportivo aplicando un juego táctico mediante acciones técnicas precisas.	Calentamiento. Juego de conjunto, encuentro preparatorio previo a la competencia.

SEMANA 11 – Aplicación y valoración del Test Final. Perfeccionamiento de las acciones técnicas individuales y colectivas mediante encuentros de preparación.

Del 12 al 16 de Mayo:

HORA	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
15H30 – 17H30	Calentamiento. Juego de conjunto, encuentro preparatorio previo a la competencia.	Calentamiento. Movimiento del equipo, realizando acciones tácticas y técnicas para corregir errores. Aplicación del test.	Calentamiento. Juego de conjunto, encuentro preparatorio previo a la competencia.	Calentamiento. Aplicación del post-test. Fútbol tenis.

SEMANA 12 - Competencia

Del 19 al 23 de Mayo:

HORA	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES
15H30 – 17H30	Competencia.	Competencia.	Competencia.	Competencia.



Indicadores, Pre-test y Post-test

malo 1 a 2	regular 3 a 4	bueno 5 a 6	muy bueno 7 a 8	excelente de 9 a 10
------------	---------------	-------------	-----------------	---------------------

Aplicación y Datos recogidos del test inicial	Dominio del Balón	Autopase y tiro	Conducción del balón	Autopase, Control y Conducción	Golpeos repetidos al arco	Golpeo con la cabeza	Despeje máximo o Pase largo	Tiro de penalti
Sujetos								
1. Arquero								
2. Defensa Lateral								
3. Defensa Central								
4. Defesa Central								
5. Defensa Lateral								
6.Volante De Marca								
7. Volante De Ataque								
8. Volante De Ataque								
9. Volante De Creación								
10. Delantero								
11. Delantero								
12. Arquero								
13. Defensa Lateral								
14. Defensa Central								
15. Defesa Central								
16. Defensa Lateral								
17.Volante De Marca								
18. Volante De Ataque								
19. Volante De Ataque								
20. Volante De Creación								
21. Delantero								
22. Delantero								

Aplicación y Datos recogidos del test final	Dominio del Balón	Autopase y tiro	Conducción del balón	Autopase, Control y Conducción	Golpeos repetidos al arco	Golpeo con la cabeza	Despeje máximo o Pase largo	Tiro de penalti
Sujetos								
1. Arquero								
2. Defensa Lateral								
3. Defensa Central								
4. Defesa Central								
5. Defensa Lateral								
6.Volante De Marca								
7. Volante De Ataque								
8. Volante De Ataque								
9. Volante De Creación								
10. Delantero								
11. Delantero								
12. Arquero								
13. Defensa Lateral								
14. Defensa Central								
15. Defesa Central								
16. Defensa Lateral								
17.Volante De Marca								
18. Volante De Ataque								
19. Volante De Ataque								
20. Volante De Creación								
21. Delantero								
22. Delantero								

j. BIBLIOGRAFIA

- Ancelotti Carlo. (2013).** *Mi árbol de navidad.* Madrid-España: Editorial Plataforma.
- Bielsa Marcelo. (2012).** *La vida por el fútbol.* Madrid-España: Editorial Mc Sports.
- Cano Moreno Oscar . (2012).** *El juego de posición del Fc Barcelona. Concepto y entrenamiento.* Madrid-España: Editorial Mc Sports.
- Canteras A. (2013).** *Sentidos, valores y creencias en los jóvenes.* Cali-Colombia: Editorial Mc Sports.
- Peral Garcia Carlos. (2009).** *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas.* Valencia-España: Editorial Vision Net.
- Delval, Juan. (2010).** *El desarrollo humano.* Cataluña-España: Editorial Paidotribo.
- Diartzabal Ina y Zincunengi Aitor. (2009).** *Proceso de enseñanza-aprendizaje del fútbol.* La Habana-Cuba: Editorial Tipo 90.
- Enric Sebastiani y Carlos A. Gonzales. (2010).** *Cualidades Físicas.* Montevideo-Uruguay: Editorial Inde.
- Farile Aranda Antonio. (2013).** *Metodología de la venseñanza y entrenamiento deportivo.* Madrid-España: Editorial Paidotribo.
- Fútbol, RX. (2013).** *Desiciones y Técnicas.* Impresa: Ciudad de Mexico-Mexico.
- Garcia Domínguez J.A. (2014).** *Entrenadores de fútbol. Nivel 1.* Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Giraldes Alberto. (2009).** *De la ilusión a la profesión.* Ibagué-Colombia: Editorial Papeles Suelos.
- Harre Dietrich. (2011).** *Teoria del entrenamiento deportivo.* Hamburgo-Alemania: Editorial Stadium.
- Isurrin Vladimir. (2009).** *Entrenamiento deportivo: Periodizacion en bloques.* Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Konzag, Dobler, Herzog. (2012).** *Entrenarse jugando. Un sistema completo de ejercicios.* Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Luxbacher Joseph. (2012).** *175 juegos y ejercicios de fútbol.* Barcelona-España: Editorial Paidotribo.

- Mombaerts Erick. (2010).** *Fútbol. Del análisis del juego a la formación del jugador.* Madrid-España: Editorial Inde.
- Moreno A. & García U. (2010).** *Las emociones en el deporte.* Ibagué-Colombia: Editorial Papeles Sueltos.
- Moreno Mariano. (2013).** *Técnica individual y colectiva.* Madrid-España: Editorial Paidotribo.
- Navajas Santiago. (2013).** *Tiempos de crisis.* Sevilla-España: Editorial Kindle.
- Ozolin, N.G. (1998).** *Sistema contemporaneo del entrenamiento deportivo.* Roma-Italia: Científico-Técnica.
- Pachecho Rui. (2011).** *La enseñanza y entrenamiento del fútbol.* Cali-Colombia: Editorial ELibros.
- Perarnau Martín. (2013).** *Senda de campeones.* Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Pila Teleña A. (2009).** *Didáctica de la educación física y deportivas.* San José-Costa Rica: Editorial Olimpia.
- Planotov, V. (1993).** *Bases del entrenamiento deportivo.* Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Pol Rafael. (2011).** *La preparación ¿física? en el fútbol.* Cataluña-España: Editorial Mc Sports.
- R, M. (2010).** *Fundamentos del entrenamiento deportivo.* Barcelona-España: Editorial Paidotribo.
- Ranzola, F. y. (2009).** *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo.* La Habana-cuba: Editorial Ciencia y Técnica.
- Roffé M. (2010).** *Fútbol de presión, psicología aplicada al deporte.* Buenos Aires-Argentina: Editorial Travesías.
- Sampedro Molinuelo. (2009).** *Fútbol: Las acciones de juego, análisis metodológicos de los sistemas.* Madrid-España: Editorial Gymnos.
- Sanchez Acosta Maria Elisa. (2009).** *La preparación psicológica del deportista.* Cali-Colombia: Editorial Kinesis.
- Sanchez Adolfo. (2014).** *Fútbol con "V" de vida.* Barcelona-España: Editorial Plataforma.
- Simeone Diego Pablo. (2013).** *El efecto Siemone. La motivación como estrategia.* Madrid-España: Editorial Plataforma.
- Smith, P. (2009).** *Violencia escolar y acoso, factores de riesgo familiares. XI reunión: Violencia y escuela.* Medellín-Colombia: Editorial Mc Sports.

Urbea Jordi, Garcia de Oro Gabriel. (2011).*Exito: Las 11 claves de la motivación, el triunfo y el liderazgo vistas por los mejores entrenadores del mundo.* Barcelona-España: Editorial Paidotribo.

Verkhonshansky Yury. (2013). *Teoria y metodología del entrenamiento deportivo.* Barcelona-España: Editorial Paidotribo.

Weinen, Jurgen. (2013).*Entrenamiento total.* Barcelona-España: Editorial Paidotribo.

Zarzuela Martín, Raúl. (2009).*Entrenadores de fútbol. Nivel 1.* Barcelona-España: Editorial Paidotribo.

Zeeb Gerard. (2012). *Manual de entrenamiento del fútbol.* Barcelona-España: Paidotribo.

WEB-GRAFIA

www.libreriadeportiva.com

www.futboldellibro.com

www.efdeportes.com

www.google.com

www.futbol-tactico.com

www.entrenadores.info

www.escoladefutbol.com

www.cristianiriartee.com

www.fiebrefutbol.es

k. ANEXOS



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL FÚTBOL Y LOS ADOLESCENTES

Proyecto previo a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes.

Autor: Hamilto Daniel Sanmartín Cruz

Módulo: 7 "A"

Asesora: Dra. Mg. Sc. Bélgica Aguilar

Loja-Ecuador
2014

a. TEMA

PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL FÚTBOL Y LOS ADOLESCENTES

b. PROBLEMÁTICA

Se define como preparación técnica en el fútbol al “Nivel, grado o capacidad de controlar correctamente el balón en cualquier situación de juego” (Gerard Zeeb, 2010, p11), comprende cuatro fases que son: física, técnica, táctica y psicológica. La preparación técnica es el punto que guarda relación de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, esta es quizá la parte en donde más existen falencias porque aquí se requiere mayor preparación y es la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

La técnica en el fútbol está representada por un conjunto de alcances que el jugador tiene la capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentario. El jugador debe manejar diferentes técnicas individuales para ser realmente útil a los fines colectivos del equipo. Así las principales técnicas individuales son: poseer destreza y habilidad en el dominio del balón, tener la capacidad de patear al arco con diferentes superficies de contacto desde diversas distancias y con variedad de ángulos, poder driblar i fintar oponentes, poseer sentido de anticipación a la jugada en ataque y defensa. Para lograr una buena técnica es necesario que el jugador maneje habilidades y ciertas situaciones de juego. Otra de las fases es no perder la concentración en el balón porque se pierde el objetivo. La técnica individual incluye acciones tales como: cabeceo, tiro, rebote, cobertura, conducción, recuperación e interpretación del juego y “La técnica colectiva es la que siempre busca el final eficaz de la jugada, es la suma de dos acciones individuales para lograr la concreción de la jugada.” (Decisiones y técnicas RX, 2013, p27).

El fútbol en la actualidad es el deporte más popular. Es importante no solo a nivel deportivo como juego y pasatiempo sino también a nivel social ya que uno a distintos grupos sociales o clubes y a pasiones. Además hoy en día el fútbol es uno de los deportes que más dinero genera debido a la popularidad que posee en regiones como Europa, Latinoamérica, Asia y últimamente en los Estados Unidos. Según una encuesta de FIFA en el año 2012 aproximadamente 270 millones de personas en el mundo están involucradas en el fútbol, incluyendo futbolistas, árbitros, y directivos. De estos 265 millones juegan al fútbol regularmente de manera profesional, semiprofesional o amateur, considerando hombres, mujeres, jóvenes y niños. Sin embargo es practicado pero no de una manera sistemática en cada país, cada región, cada ciudad, maneja o dice manejar modelos que les permita obtener resultados, pero al momento de poner en práctica todos estos modelos o planes, no lo

hacemos de manera adecuada, aceleramos procesos, saltamos fases, no cumplimos las planificaciones y así esperamos buenos resultados.

Estudios nos demuestran que existen y pueden seguir existiendo evolución positiva en la preparación de los deportistas. Además mientras van avanzando los estudios se va obteniendo valiosa información sobre cuáles son los problemas que no permiten una correcta preparación. Ibernorn 1995 plantea que “Con la planificación se pretende conseguir una mayor concreción de logros, buscando las técnicas más adecuadas para su eficiencia. La planificación es un proceso largo y complejo y de continua adaptación y debe tener una retroalimentación continua. Es un proceso donde todos sus componentes interaccionan mutuamente.” Otro aporte de estudios realizados nos dicen que siempre debemos tener una estrategia propia, para que posibilite la superación a pesar de las insuficiencias en donde se trabaja. Alba Berdeal señala “Con un diagnóstico se demuestra que existen falencias o deficiencias en la preparación técnica y una necesidad de capacitar este elemento. Al trabajar con adolescentes siempre se puede mejorar.” Uno de los aportes fundamentales a la preparación técnica es considerar que la preparación técnica es el componente principal durante el proceso de preparación del futbolista, y a su vez, constituye el núcleo fundamental del mismo, al cual, se adhieren elementos articulados entre sí, dando trascendencia a una serie de movimientos y acciones ejecutadas por los jugadores del equipo en dependencia con la posición y la zona del terreno de juego donde se encuentren, con objetivos y metas en común, obtener la victoria.

La adolescencia es una época de cambios, etapa que marca el proceso de transformación en niño en adulto, es un periodo de transición que tiene características peculiares. Se denomina adolescencia porque sus protagonistas son jóvenes que aún no son adultos pero que ya no son niños. “Es una etapa de descubrimiento de su propia identidad” (Moreno 2008). “Los cambios que se producen en el adolescente son muy importantes, hacen posibles la participación de los jóvenes en un futuro en las actividades” (Juan Delval, 2012) El adolescente mientras va creciendo va haciendo uso de su autonomía y comienza a elegir sus amigos, personas a las que va a querer. El futbol es para el joven una ilusión, motivación por alcanzar logros, necesidad para mostrarse competente y agradar.

Análisis demuestran que el futbol es un deporte que enseña mucho al joven, le ayuda a definir su personalidad, pero que también suele llegar a confundir creando ideas erróneas en personas que no poseen un criterio formado. La importancia del futbol es no potenciar crecimientos personales falsos. Como veníamos analizando, uno de los deportes más llamativos es el

fútbol y en nuestro medio no es la excepción, con la inserción en el profesionalismo de uno de los equipos lojanos, existen múltiples comentarios, tanto de perspectivas intuitivas y empíricas que es el común de la gente y desde la perspectiva científica que es un tanto limitada.

La no muy favorable situación que ha vivido el fútbol en Loja y más aún en los colegios de la ciudad, ha sido seguramente uno de los impedimentos para su desarrollo, pero a pesar de ello los jóvenes lo quieren seguir practicando y demostrando que en la ciudad de Loja existen deportistas con excelentes cualidades y probablemente lo seguirán haciendo, de tal modo que realizando en los colegios una buena planificación, trabajando el tiempo necesario, usando criterios y métodos adecuados, con un buen apoyo de la institución se puede garantizar buenos resultados y un futuro promisorio para la institución y Loja.

El Colegio Daniel Álvarez Burneo fue fundada el 26 de mayo de 1965, cuando la Comunidad Marista se hizo cargo de la administración del Instituto Técnico Industrial y Agrícola Daniel Álvarez Burneo, mediante un contrato por diez años, firmado entre la H. Junta de Obras Filantrópicas de Loja y la Agrupación Marista Ecuatoriana (AME). La primera Comunidad Marista estaba integrada por: Hno. Santiago Fernández García, Director; Hno. Bernardo Diez, Subdirector; Hno. Esteban Narganes, Hno. Isidoro Fernández y Hno. Joaquín Liébana. En poco tiempo el avance cultural, humano, deportivo y material del Instituto fue creciendo a pasos agigantados, a pesar de la falta de asignaciones oportunas por parte de los Ministerios respectivos, y de la oposición de algunos sectores lojanos que se resistían a los cambios. En el período lectivo 1968-1969 el Instituto Técnico Daniel Álvarez Burneo tuvo que afrontar serias dificultades económicas, debido a que las asignaciones del Gobierno para el Colegio fueron borradas del Presupuesto General del Estado. Fue necesario librar dura batalla por parte de toda la Comunidad Educativa para que el Instituto pudiera seguir funcionando. No obstante, el 16 de noviembre de 1969 se inauguraron los laboratorios de Física, Química y Ciencias Naturales, los silos y establos, las canchas de uso múltiple, el estadio, el Taller de Mecánica Industrial. En 1970 el edificio del Ciclo Básico Masculino, los Talleres de Carpintería, la piscina y el monumento a don Daniel Álvarez Burneo, frente al edificio central. En los actuales días el colegio goza de un gran prestigio a nivel local como nacional, por su infraestructura, la calidad de su enseñanza, por ser una institución dedicada a la educación integral de la juventud lojana y del país, en los niveles de bachillerato y tecnologías, mediante el modelo pedagógico humanista-social-cognitivo, para formar buenos

cristianos y honrados ciudadanos. Podemos concluir diciendo que en colegio se forma personas que actúan con identidad, valores y competencias en beneficio de su desarrollo y de los demás, fortalecidos por el humanismo cristiano, el tiempo brindando al deporte, la realidad pluriétnica y pluricultural. Demuestra ser capaz de conocer el mundo en que vive, valiéndose de los instrumentos del conocimiento para continuar los estudios superiores y procurar el desarrollo humano sustentable en los ámbitos deportivos, logísticos, laborales. Aplica eficiente y eficazmente sus saberes científicos, tecnológicos y humanísticos, en el momento adecuado en la construcción de nuevas alternativas de solución a las necesidades humanas.

Como conclusión el fútbol en la actualidad es el deporte más popular. Es importante no solo a nivel deportivo como juego y pasatiempo sino también a nivel formativo y social ya que uno a distintos grupos sociales. La técnica es algo primordial para poder jugar al futbol y siempre para practicar el futbol se debe tener un nivel básico de esta. Si bien sabemos los adolescentes lo quieren hacer todo y rápido siempre que esto que hagan sea interesante claro está, es por eso que debemos contar con una planificación adecuada de cómo manejaremos el proceso de entrenamiento con ellos, los factores que incidan en la preparación, es decir debemos saber por qué el colegio ha sido un impedimento del rendimiento competitivo, los medios con los que contamos para trabajar no son los suficientes y es por eso que no se usan criterios adecuados, la disponibilidad de tiempo que tenemos para trabajar es muy corta, la muestra de alumnos con quienes vamos a trabajar como son, que les gusta hacer, como han venido trabajando. Analizando todo esto me planteo las siguientes interrogantes:

¿Qué el tiempo que se otorga a la preparación técnica no es el adecuado?

¿Qué al momento de usar los criterios y medios en la preparación técnica, hace falta una buena ejecución?

¿La poca importancia que ha dado el colegio a la categoría, ha sido un impedimento en el rendimiento competitivo?

La factibilidad para realizar el tema, es otro aspecto fundamental para el desarrollo de mi proyecto, aquí analizamos que, el espacio utilizado, serán las instalaciones del colegio que se encuentra ubicado en el sector las palmas específicamente en las calles Santiago de las Montañas, entre Daniel Álvarez y Juan de Alderete, el sexo de las personas con las que se trabajara son de sexo masculino, Con una edad está comprendida entre 16 y 18 años de edad,

factores que considero que son determinantes para realizar la investigación, adjuntando todas estas características y preguntas, finalizo planteándome el problema de mi investigación:

COMO INFLUYE LA PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL EQUIPO DE FÚTBOL VARONES, CATEGORIA SUPERIOR DEL COLEGIO DE BACHILLERATO FISCOMISIONAL DANIEL ÁLVAREZ BURNEO, PERIODO 2013-2014

c. JUSTIFICACIÓN

El propósito de mi investigación es conocer más y consolidar el entrenamiento técnico adecuado del joven, el mismo que le da un correcto rendimiento en las competencias y un buen desarrollo integral.

Por la realidad que atraviesa el fútbol intercolegial en Loja, he creído conveniente realizar este trabajo de investigación, el cual está centrado en el análisis del entrenamiento del equipo de fútbol varones categoría Superior del Colegio De Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo, lo que nos permitirá conocer realmente el estado técnico en el que se encuentra el conjunto de jugadores que conforman el equipo.

Para el correcto desarrollo de este tema de investigación vamos a tomar como referencia los siguientes aspectos: primero analizaremos la organización y planificación del equipo, así como la planificación del entrenamiento, para así verificar si se llegan o no a cumplir los objetivos planteados a inicio de temporada, y por último, los jugadores que son la base para comprobar si todo el proceso del entrenamiento ha llegado a modificar positivamente el nivel técnico de los deportistas.

Esta investigación desarrolla un estudio teórico de todas las variables, conceptos y definiciones de las categorías que están expresadas en el tema propuesto, las cuales servirán de guía para el desarrollo de mi trabajo. En la práctica utilizaremos: observación directa, entrevistas, test, resultados.

El presente trabajo de investigación que he planteado con el propósito de ayudar, difundir y concienciar a la gente vinculada en inmersa en el fútbol, sobre la importancia que tiene un adecuado entrenamiento técnico en la formación y competición de los deportistas.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL.

Evaluar si los niveles de preparación técnica planificada para los jugadores de fútbol del COLEGIO DE BACHILLERATO FISCOMISIONAL DANIEL ÁLVAREZBURNEO, PERIODO 2013-2014 en el periodo de entrenamiento previo a las competencias son los adecuados.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1.** Conocer LA FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA de la enseñanza de las acciones técnicas individuales y colectivas en el fútbol, las mismas que influyen en el logro de resultados.
- 2.** Analizar si el entrenamiento técnico aplicado a los jugadores de fútbol del colegio ha sido el adecuado.
- 3.** Elaborar un plan de trabajo, que mejore el proceso de enseñanza-aprendizaje de las acciones técnicas en los jugadores de futbol del colegio.
- 4.** Aplicar el plan de trabajo con criterios de selección.
- 5.** Valorar la preparación técnica de acuerdo a los niveles deseados.

e. MARCO TEÓRICO

PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL FÚTBOL Y LOS ADOLESCENTES

CAPITULO I. PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL FÚTBOL

1. El fútbol
 - 1.1 historia y reglamentación
2. Caracterización del futbol por posiciones
 - 2.1 Arquero
 - 2.2 Lateral
 - 2.3 Defensa central
 - 2.4 El volante de marca
 - 2.5 El volante de creación
 - 2.6 Los delanteros
3. Acciones técnicas individuales
 - 3.1 El control
 - 3.2 Habilidad y destreza
 - 3.3 La conducción
 - 3.4 La cobertura
 - 3.5 Golpeo con el pie
 - 3.6 Golpeo con la cabeza
 - 3.7 La finta
 - 3.8 El regate
 - 3.9 La cobertura
 - 3.10 El tiro
 - 3.11 La interceptación
 - 3.12 El despeje
 - 3.13 Recuperación del balón
4. Acciones técnicas colectivas
 - 4.1 El pase
 - 4.2 El relevo

CAPITULO II. EL FÚTBOL EN ADOLESCENTES

1. Los adolescentes
 - 1.1 El futbol en adolescentes
2. Características somáticas de los adolescentes
 - 2.1 Cambios hormonales
 - 2.1.1 Cambios en el esquema corporal
 - 2.1.1.1 Maduración temprana
 - 2.1.1.2 Maduración tardía
 - 2.1.2 Cambios psicológicos e imagen corporal

- 2.2 Desarrollo Cognitivo
 - 2.2.1 Construcción de la Identidad
- 2.3 Desarrollo Emocional
 - 2.3.1 Los adolescentes y las emociones
- 2.4. Desarrollo Social
 - 2.4.1 Relaciones sociales en la adolescencia
 - 2.4.2 Participación en grupos
 - 2.4.3 Aceptación social
 - 2.4.4 Relaciones familiares en la adolescencia

CAPITULO III. TEST DE VALORACIÓN EN EL FUTBOL CON ADOLESCENTES

1. El diagnostico como base del entrenamiento deportivo
2. El análisis del deporte
3. El análisis del deportista
 - 3.1 perfil estructural
 - 3.2 perfil fisiológico funcional
 - 3.3 perfil psicológico
 - 3.4 perfil técnico, táctico, estratégico
4. Evaluación o Test de la Preparación Técnica
5. Evaluación o Test de la Preparación Técnica mediante acciones combinadas

CAPÍTULO I. PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL FUTBOL

1. EL FÚTBOL

1.1 HISTORIA Y REGLAMENTACIÓN

Para empezar a narrar la historia del fútbol y localizar el origen de este deporte sería necesario remontarse hasta las antiguas civilizaciones e imperios, donde pueden encontrarse diversos antecedentes de juegos de pelota con características similares.

Así, según algunas teorías, la historia del fútbol podría comenzar en el antiguo Egipto, ya que durante el siglo III a.C. se realizaba un juego de pelota como parte del rito de la fertilidad, en el que se practicaba algo parecido al balonmano. Sin embargo en China ya se había inventado la pelota de cuero un siglo antes, cuando Fu-Hi, inventor y uno de los cinco grandes gobernantes de la China de la antigüedad, creó una masa esférica juntando varias raíces duras en forma de cerdas a las que recubrió de cuero crudo; con esto nació la pelota de cuero, con la que se jugaba simplemente a pasarla de mano en mano. Esta pelota fue adoptada posteriormente en los juegos populares de sus vecinos India y Persia. Por otra parte, en las antiguas civilizaciones prehispánicas también se conocen juegos de pelota más similares a lo que se conoce hoy como fútbol. Así por ejemplo los aztecas practicaban el tlachtli, una mezcla entre tenis, fútbol y baloncesto en el que se prohibía el uso de las manos y los pies y el capitán del equipo derrotado era sacrificado.

La historia del fútbol continuaría en la Grecia clásica, donde incluso Homero llegó a hacer alusión también a un juego de pelota, al que llamaban 'esfaira' o 'esferomagia' debido a la esfera hecha de vejiga de buey que se utilizaba en el mismo. Desde ahí pasó al Imperio Romano, que utilizaban en su juego 'harpastum' un elemento esférico llamado 'pila' o 'pilotta' que evolucionó hasta el término 'pelota' utilizado actualmente. Durante la Edad media tuvo mucha fama entre diferentes caballeros y culturas; entre otras anécdotas se dice que Ricardo Corazón de León llegó a proponer al caudillo musulmán Saladino, que dirimieran sus diferencias sobre la propiedad de Jerusalén con un partido de pelota.

Los romanos llevaron hasta Britania su juego de pelota. Durante la Edad Media la historia del fútbol tuvo grandes altibajos y fue prohibido por su carácter violento para más tarde ser adaptado y utilizado como deporte nacional en las islas británicas. A comienzos del Siglo XIX comenzó a practicarse el 'dribbling-game' en las escuelas públicas y de ahí pasó a las universidades más importantes (Oxford, Cambridge) donde se escribieron las primeras reglas (el Primer Reglamento de Cambridge apareció en 1848) y en 1863 se funda la Football Association, naciendo el denominado 'juego moderno' o 'fútbol asociado' y separando este

juego del actual rugby. La separación entre el rugby y el fútbol o soccer británico surgió en la Universidad de Rugby, donde comenzó a jugarse un deporte que permitía coger el balón con las manos y correr con él.

El nombre 'fútbol' proviene de la palabra inglesa 'football', que significa 'pie' y 'pelota', por lo que también se le conoce como 'balompié' en diferentes regiones hispano parlantes, en especial Centroamérica y Estados Unidos. En la zona británica también se le conoce como 'soccer', que es una abreviación del término 'Association' que se refiere a la mencionada Football Association inglesa. El uso de un término u otro dependía del status de la clase social en la que se practicaba; así las clases altas jugaban al 'soccer' en las escuelas privadas mientras que las clases trabajadoras jugaban al 'football' en las escuelas públicas.

El fútbol se hizo muy popular en las islas y se extendió gracias a los trabajadores ingleses que marchaban al extranjero con las grandes sociedades financieras y empresas mineras. También se exportó el nombre del deporte, llamándose 'fußball' en Alemania, 'voetbal' en Holanda, 'fotbal' en Escandinavia, 'futebol' en Portugal o 'fútbol' en España, por ejemplo. Pronto surgieron nuevos equipos por toda Europa, como Le Havre Athletic Club en Francia (1.872) o el Génova en Italia (1.893).

En España se comenzó a jugar al fútbol fue en la zona de las Minas de Riotinto (Huelva). Así nació el primer equipo español, el "Huelva Recreation Club" en 1.889, formado exclusivamente por jugadores extranjeros; posteriormente se fundaron el Palamós, el Águilas, el Athletic de Bilbao y el F. C. Barcelona. En 1.902 se disputó la primera competición oficial, la Copa del Rey Alfonso XIII, en la que el Vizcaya le ganó al Barcelona en la final por 2-1.

Ya en el siglo XX, el 21 de mayo de 1.904 se funda la Federación Internacional del Fútbol Asociado (FIFA) y por primera vez se establecen reglas mundiales.

Las reglas del futbol son las siguientes:

- 1 – El terreno de juego
- 2 – El balón
- 3 – El número de jugadores
- 4 – El equipamiento de los jugadores
- 5 – El árbitro
- 6 – Los árbitros asistentes
- 7 – La duración del partido
- 8 – El inicio y la reanudación del juego
- 9 – El balón en juego o fuera de juego

- 10 – El gol marcado
- 11 – El fuera de juego
- 12 – Faltas e incorrecciones
- 13 – Tiros libres
- 14 – El tiro penal
- 15 – El saque de banda
- 16 – El saque de meta
- 17 – El saque de esquina

2. CARACTERIZACION DEL FUTBOL POR POSICIONES

2.1 ARQUERO

El Arquero en primer lugar es el hombre decisivo en la defensa su capacidad y seguridad en impedir goles, estimulan la fuerza competitiva de todo el equipo del mismo modo es quien iniciara el ataque con un puñetazo, punta pie, o lanzamiento de mano dirigido con exactitud; el arquero llamado también guardameta, juega en el explosivo campo de tensión delante el arco, donde el afán de atacantes y defensores choca con mayor intensidad.

La exigencia mental de todo jugador culmina frente al arco, lo cual presupone que el arquero tenga características muy especiales precisamente para enfrentar la situación.

En cuanto a los aspectos técnico tácticos, el arquero debe poseer puntos esenciales de la técnica, el interceptar y retener la pelota, es decir el lanzar, el atrapar en diferentes posiciones, el golpear con los puños, debe dominar el golpe con el borde interno del pie y con el empeine (chute), regular la potencia del lanzamiento con la mano sobre el hombro o el tiro con impulso, además debe reaccionar velozmente para desviar pelotas a los costados de los palos o por encima del horizontal.

La ubicación deberá estar basada normalmente un poco adelante de la línea de gol y desde allí seguir el juego con el fin de reducir el ángulo de tiro para tener las mejores posibilidades de defensa hacia ambos lados y alcanzar también, pelotas altas por encima de su cabeza.

Deberá saber cuánto alejarse de la línea de gol para salir a cortar un balón basándose en su talla y velocidad de la carrera, igualmente para cortar centros de costado.

2.2 LATERAL

Su posición en el campo es el de los sectores laterales y su tarea esta principalmente determinada por acciones defensivas. Existen dos tipos de marcadores a quienes en este caso les llamaremos al primero marcador de punta quien logra un óptimo rendimiento defendiendo, encarándose directamente con el adversario luchando decisivamente hasta lograr su cometido,

es quien sabe cuál es su colocación correcta en cualquier situación de defensa pero cuyos medios de ataque son limitados.

Al segundo le llamaremos lateral quien es el que aparte de cumplir su misión básica en defensa también es capaz de adaptarse en forma eficiente y rápida a las características de otras defensas y obviamente a situaciones de ataque.

El fútbol tiende por su desarrollo a la utilización de los “laterales” más que a la de los “marcadores”, pero esto de todos modos va en dependencia de la funcionalidad de los sistemas tácticos y demás necesidades particulares de cada equipo.

El marcador no podrá permitir el avance del rival llámese delantero, volante o su oponente de posición, lateral; su tarea será la de no dar la raya, retardar al avance retrocediendo espacio (agrandar), anticipar la acción ofensiva del delantero, realizar marcaje, duelos uno contra uno, evitar la realización de paredes y evitar que se realicen lanzamientos de su sector correspondiente, ubicarse en un punto tal, junto del defensa central de manera que no puedan realizar un pase del adversario por entre él y su compañero de defensa, deberá estar dispuesto a ocupar espacios de sus compañeros en defensa y a realizar coberturas y respaldos.

2.3 DEFENSA CENTRAL

Es un defensor fuerte, casi siempre, veloz y potente su juego se caracteriza por una serena combatividad, es enérgico y debe ser líder libre de toda claudicación y perseverante, aun en lo más exigente de la lucha su estabilidad síquica lo mantiene tranquilo y sereno. Es en quien normalmente se deposita la confianza convirtiéndose en columna vertebral de la defensa, deberá poner en práctica los principios tácticos defensivos y contribuir a la ejecución de los ofensivos dando apoyo, equilibrio, amplitud, lanzando balones en penetración desde su zona hasta los delanteros. Debe mantener control de la acción ofensiva del rival tanto desde el buen manejo del balón individual y colectivo, como desde los lanzamientos aéreos que deberán ser cortados con cabezazos preferentemente enviados hacia arriba y en dirección contraria al lanzamiento para dar tiempo al resto de jugadores de tomar posición, simultáneamente observara el manejo de las acciones en sus compañeros de defensa, empleara con inteligencia movimientos lentos con el fin de retardar el ataque frontal y permanecerá concentrado para resolver situaciones que se puedan presentar como duelos uno contra uno y ocupación de espacios o coberturas en el dos contra uno y dos contra dos, será quien releve y respalde a su volantes y laterales y en caso tal protegerá al arquero en su posición cuando sea pertinente y deba pasar a espaldas para evitar el gol.

2.4 EL VOLANTE DE MARCA

Este jugador posee ante todo cualidades de defensor. Domina la protección hombre a hombre y en zona. Sus acciones tanto en defensa como en ataque evidencian equilibrio en el equipo, fuerte empuje y un empeño incansable. Sus acciones ofensivas están restringidas a un espacio más estrecho. Su capacidad de concentración y atención se orienta a sus alrededores y es por esto más centralizada.

Debe ser voz en la cancha, ágil y particularmente resistente. Este mediocampista, con sus multifacéticas cualidades es en primer lugar un factor esencial en defensa y con su dinamismo aporta en ataque sobre todo a los volantes de creación

Sus tareas fundamentales son muy variadas inteligente juego sin pelota. Mediante carreras que aprovechan los espacios libres y brinda a sus compañeros el rotar de posiciones evitando o propiciando si es del caso oportunidades de entrada al poseedor de la pelota.

Es el epicentro del equipo en su totalidad se encargara de retardar el ataque del contrario interrumpiendo, cortando y elaborando duelos hombre a hombre con el fin de que el resto del equipo se reordene, es quien respalda a los demás volantes y quien impide con vehemencia el posicionamiento del balón en el rival. Se encarga de recoger los rebotes largos y cortos en relación con los demás volantes, será fuerte en el juego aéreo y en todos los balones divididos y deberá pasar el balón con precisión en espacios cortos, largos y extremadamente largos.

Sus características de aptitud.

2.5 EL VOLANTE DE CREACIÓN

Dirige el juego y da forma al ataque, cumple su función con una comprensión del juego inteligente y tácticamente prudente, permanente concentración, notable sentido de la ubicación y gran visión panorámica, es temperamental y dinámico, íntimamente impulsivo, pero al mismo tiempo controlado y sereno, responsable, consciente y perseverante. Sobre la base de una excelente condición, se destaca por una gran destreza técnica, una especial habilidad, cambios de velocidad y es vital en las asistencias y llegadas a gol. Si el adversario se halla en posesión de la pelota, sabe desempeñarse defendiendo, tanto la zona como en los duelos hombre a hombre.

Sus tareas fundamentales son: Es armador creativo de un ataque orientado señala la velocidad y el ritmo de juego y sabe elegir el momento tácticamente adecuado para la entrega. Está siempre dispuesto a recibir para cumplir con su tarea de director.

Es fuerza motriz, impulsando vigorosamente a los hombres de punta con pases en profundidad. Inicia paredes y se ofrece él mismo como pared. Buscando al atacante como pared, ejecuta el pase y pide la devolución para entrar y tirar al arco. Con una entrada repentina y rápida dribles a través de los espacios vacíos que aparecen, en combinación con

los atacantes que se desmarcan y cambian de posición, en vez de ejecutar una entrega trata de llevar a cabo la propia entrada para rematar al arco. Sabe afirmarse e imponer en la lucha personal, no solo dirige, sino que también es goleador y ejecutor. Cuando su equipo pierde la pelota, inicia inmediatamente la defensa; retarda el ataque del adversario en el medio campo y, al compás del avance del contrario, se va retirando al área de desprotección delante del arco. Marca y lucha con un atacante y una vez terminada la acción de defensa se desmarca de inmediato para poder recibir nuevamente destapado.

2.6 LOS DELANTEROS

Suele ser un jugador elástico y de buen dominio de su cuerpo, es ágil, diestro en el dribleo, sagaz en el duelo, de gran decisión, veloz en la entrada y potente en la definición. Se destaca por su astucia, habilidad y valentía. Además de esas características y aptitudes, el puesto de delantero exige saber recibir y llevar pelotas bajas y altas, asociarse con defensores y atacantes, ejecutar paredes, tirar centros en plena carrera y por supuesto rematar al arco con fuerza y dirección.

Es de gran importancia táctica en el juego de ataque, crea el espacio a sus compañeros y posibilita sorpresivos cambios de dirección de pelota y cambios de frente en ataque. Con su penetrante dribleo sabe entrar velozmente en la defensa rival y se acerca al arco suele rematar con un tiro al arco con colocación y con ubicación

Intercambia la posición con los demás hombres del ataque, generando espacios con sus movimientos en diagonal y permitiendo la construcción de pases o asistencia a gol.

Sus tareas tácticas fundamentales son: marcar goles en jugada individual o colectiva, posibilitar pases en profundidad, servir de pared para la entrada de los volantes, con sorpresivos cambios de ritmo y carreras variables sin pelota crea espacios, atrae a los marcadores y acompaña la jugada.

3. ACCIONES TECNICAS INDIVIDUALES

La técnica 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.

Una buena técnica se basa en estos puntos:

a. Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos.

b. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa.

c. Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo.

Técnica Individual

Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo.

3.1 EL CONTROL

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

Clases de control:

- Controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.

- Controles orientados: doble control con finta, con dribling, control-pase, etc.

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

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

Este gesto técnico proporciona al juego mayor velocidad y permite la orientación oportuna del balón dejándolo preparado para una acción siguiente.

El balón sale ligeramente en sentido opuesto al que llega.

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

d. Controles orientados: Su finalidad es controlar y orientar el mismo tiempo el balón mediante un solo contacto, utilizando naturalmente, la superficie de contacto idónea más apropiada, teniendo en cuenta la siguiente acción que se quiere realizar. Dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada en un solo contacto. La realización de esta técnica supone

una gran ventaja debido principalmente a su velocidad, siendo al mismo tiempo muy dificultosa por la precisión técnica que se debe adquirir para una correcta realización.

Superficies de contacto:

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

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

Los principios básicos para un buen control pueden ser:

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

Posiciones del cuerpo

- Planta del pie: Es muy útil cuando la pelota va directamente hacia el jugador, aunque hoy en día, por la velocidad con la que se juega al fútbol, este tipo de control se realiza en contadas ocasiones. Elevando el pie con el que se va a controlar, hay que calzar el balón entre el pie y el terreno.
 - Interior del pie: El balón se detiene con la parte más ancha del pie. El secreto consiste en presentar el interior del pie y relajarlo cuando llegue el balón, pues esto amortigua el impacto para que no rebote. En el punto de impacto hay que echar hacia atrás el pie para que el balón se detenga.
 - Empeine: Hay que imaginar que lo que se pretende es coger el balón con el empeine. Se debe mantener el tobillo relajado, y cuando llegue el balón hay que echar hacia abajo el pie ligeramente; el balón seguirá el camino del pie hasta el suelo. En esta posición se está preparado para jugar el balón con ventaja para su equipo.
 - Exterior del pie: Debemos enseñar este aspecto técnico cuando ya se domine el control con el interior del pie. La clave para realizar este control con éxito estriba en absorber el impacto retirando el pie con el que se recibe el balón. Este tipo de control es muy útil, pues deja al jugador en clara disposición de jugar el balón.

- Muslo: Si el balón cae más abajo del pecho, las dos opciones que tiene el jugador son el interior del pie o el muslo. La forma más usual consiste en presentar la parte frontal del muslo en ángulo recto con la trayectoria del balón.
- Pecho: El pecho es el lugar adecuado para un balón que cae y da tiempo a controlarlo. Como en todo tipo de control es esencial poner el cuerpo en línea con la pelota. Adoptar una buena posición manteniendo un buen equilibrio y sacar el pecho. Cuando el balón llegue aplicar la técnica de amortiguamiento para que quede convenientemente a sus pies.
- Cabeza: Sitúese en línea para un balón alto, especialmente cuando tenga que saltar; no es fácil, pero es la clave del ejercicio. Debe apuntar para recibir el balón con la frente, y una vez más eche la cabeza atrás para amortiguarlo.
- Controles orientados: el control orientado permite dominar el balón y colocarlo hacia la dirección deseada con un solo contacto. Basta para ello, tras el contacto del balón con la superficie de contacto empleada, dirigir ésta con el balón hacia la nueva dirección a dar. La pierna de apoyo pivota entonces en el sentido deseado y el jugador está presto a jugar el balón en la nueva dirección.

3.2 HABILIDAD Y DESTREZA

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

La habilidad se divide en dos tipos:

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

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

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

Superficies de contacto

Todas las que permite el reglamento:

- Cabeza
- Hombros

- Pecho
- Abdomen
- Piernas (muslo)
- Pie (empeines (total o frontal, interior, exterior))
- Interior
- Exterior
- Talón
- Planta
- Puntera

3.3 LA CONDUCCIÓN

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

Superficies de contacto

Pies, al ser rodando por el terreno.

Bases para una buena conducción

1. "Acariciar" el balón. (Significativo de la precisión del golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).
2. La visión entre espacio y el balón. (La visión repartida entre balón, oponentes y compañeros).
3. La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón).

3.4 LA COBERTURA

Es la técnica de proteger el balón mediante la oposición corporal. Ofrece dos variantes según sea la acción y según sea la protección:

Según sea la acción:

- En carrera o dinámica.
- En parado o estática.

Según sea la protección:

- De costado.

- De espaldas.

La cobertura realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada. Para ello

El balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.

3.5 GOLPEO CON EL PIE

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta. Cuando un jugador entra en contacto con el balón y se desprende del mismo está efectuando un golpeo.

- Bien de forma suave: conducir, pasar en corto, un autopase, etc.
- Bien de forma intensa: despejar, pasar en largo, tirar a gol, etc.

Superficies de contacto:

1- Pies:

- EMPEINE: Se utiliza para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.
- Empeine (interior y exterior): Se emplea para golpes con efecto (llamados "rosca"...). Son golpes de gran precisión, fuerza y velocidad.

Puntos de impulsión al balón

1. Golpeo al centro del balón. Fuerte, raso o a media altura.
2. Golpeo en zona lateral. Buscamos rosca, salvar algún obstáculo.
3. Buscamos trayectoria alta o picada.
4. Buscamos pararla o conducirla.

Pierna activa y pierna pasiva

- a. Pierna activa es aquella que ejecuta el movimiento entrando en contacto con el balón, realizando el gesto técnico preciso.
- b. Pierna pasiva es la pierna de apoyo, equilibra en el momento de la acción.

El jugador es quién tiene que adaptar la posición del cuerpo a la trayectoria y velocidad del balón que le llega.

3.6 GOLPEO CON LA CABEZA

Lo podemos definir como todo toque que se le da al balón de forma más o menos violenta con la cabeza.

Superficies de contacto

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

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

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

El destino que tenga cada toma de contacto también es diferente, según la función que se esté llevando a cabo,

Defensiva u ofensiva

- Defensiva

Interceptaciones por: despeje, desvío, anticipación.

- Ofensiva

Pases, desvíos a gol, remates, controles, prolongaciones.

Finalidad

a. Desvíos: Desviar el balón con la cabeza es cambiar la dirección y trayectoria del mismo. Según sea el aspecto defensivo u ofensivo, tendrá un sentido de interceptación en el defensivo y de pase, tiro, por ejemplo en el ofensivo (según sea la consecuencia, así será la denominación).

b. Prolongaciones:

Siempre que el balón no cambie de trayectoria, aunque puede cambiar de altura, hablaremos de prolongaciones.

c. Despejes:

Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.

d. Remates: Es la acción de enviar el balón a la portería adversaria.

Consideración sobre el golpeo

- Superficie de golpeo: Frontal, parietales y occipital, dependiendo de dónde procede el balón.

Es recomendable utilizar siempre el frontal si es posible.

- Movimiento cabeza: Inclinar hacia atrás antes de golpear y llevarla hacia delante cuando se toma el contacto. Abrir los ojos. Manifestarse en la siguiente acción.

- Movimiento cuerpo: Abrir las piernas, arquear todo el cuerpo, ayudar con los brazos, que no sean pesos muertos. Total atención sobre el balón.

3.7 LA FINTA

La finta es el movimiento con o sin balón destinado a engañar al adversario. Es un elemento que forma parte del "dribling".

Denominaremos finta a ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer. Como premisa fundamental, debe existir engaño (finta), pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, ya esté uno con él o sin él.

Las acciones podrán realizarse de diferentes formas

- Fintas realizadas antes de recibir el balón en beneficio propio.
- Fintas después de recibir el balón en beneficio propio.
- También realizamos una serie de fintas sin recibir el balón, en beneficio de un compañero.

3.8 EL REGATE

Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón, conservándolo y desbordando al adversario para que no intervenga en el juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario. Es una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de regate:

- Simple: Será aquel en el que se desborda al adversario sin acción previa.
- Compuesto: Se hace uso de la finta (engaño) para, posteriormente, desbordar al adversario.

3.9 LA COBERTURA

Es la acción técnica de protección del balón mediante la oposición corporal. Según sea la acción:

- En carrera o dinámica.
- De parado o estática.

Según sea la protección:

- De costado.
- De espaldas.

La cobertura, realizada en carrera o dinámica, es la acción técnica de la oposición corporal en busca de una mayor protección del balón ante la amenaza de un contrario, sin que la conducción sea alterada.

Para ello el balón será conducido con la superficie exterior del pie más alejado de la posición del contrario, interponiendo la mayor parte posible del cuerpo entre ambos.

La cobertura, realizada de parado o estática, admite las posibilidades de oponer nuestro cuerpo bien de espaldas o bien de costado, pero siempre procurando mantener distante el balón del oponente.

Una de las dificultades y enemigo principal de la cobertura es que podemos recibir la CARGA, peligrando la protección del balón.

3.10 EL TIRO

El tiro es la acción técnica que consiste en todo envío consciente de balón sobre la portería contraria. Es la acción suprema del fútbol y el último golpeo de balón que realiza un atacante sobre la portería adversaria. Para realizar dicha acción técnica, cualquier superficie de contacto es válida si no modifica las leyes del reglamento.

Superficies de contacto:

a. Pies:

La punta del pie puede ser dirigida directamente hacia el suelo. Si la aproximación se hace de costado la pierna de toque es lanzada para conducir el pie oblicuamente bajo el balón. Las caderas pueden ser llevadas hacia atrás doblando el tronco.

Empeine: Se emplea para golpes fuertes o largos, imprimiendo gran velocidad al balón y precisión.

- Empeine (exterior e interior): Se emplea para golpes con efecto (llamados "rosca", etc.).

Son golpes de gran decisión, fuerza y velocidad.

b. cabeza:

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

Aspectos a tener en cuenta por el que tira

- Superficie reducida de portería.
- Situación de portero.
- Densidad de los adversarios.

- Situación de los compañeros.
- Distancia de tiro.
- Angulo de tiro: La relacionan los palos y el balón.
- Zona de tiro: Espacio donde cada uno de los jugadores tiene más dominio para hacer gol.

3.11 LA INTERCEPTACIÓN

Es la acción técnica defensiva por medio de la cual, cuando el balón lanzado, golpeado o tocado en último lugar por el contrario, es modificada su trayectoria evitando o no el fin perseguido por su lanzador.

- Irreflexiva: Nos indica que la trayectoria del balón es modificada por medio de un desvío, originado con cualquier parte del cuerpo, pero sin prever si evita o no el fin buscado por el

lanzador, ya que puede continuar en posesión del balón el contrario, o incluso ser gol en propia meta.

- Reflexiva: la trayectoria del balón es igualmente modificada (sigue siendo parte fundamental), pero las consecuencias pueden ser de dos maneras:

1. Se modifica la trayectoria sin prever la segunda jugada (es el desvío clásico).

2. Se modifica la trayectoria, resultado de la misma; por ejemplo:

Un corte, si nos apoderamos del balón.

Una anticipación, si nos adelantamos a la acción del contrario.

Un despeje, si pretendemos alejar de la zona el balón lo más lejos posible.

Un pase, si nos relacionamos con el compañero.

Un desvío, si con ello evitamos el fin buscado por su lanzador.

Un tiro, si se envía conscientemente a portería.

Una finta, para posterior toma de contacto con el balón.

Superficies de contacto:

Son todas las partes del cuerpo cuando se consigue neutralizar un +pase o evitar un gol.

- Piernas

- Pecho

- Cabeza

3.12 EL DESPEJE

La forma eficaz de resolver una situación comprometida cerca de la propia portería alejando el balón de donde se encuentra.

Superficies de contacto:

Jugador de campo: Pies, Muslo y Cabeza.

3.13 RECUPERACIÓN DEL BALÓN

Entrada

Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que progrese en el terreno o bien sea dueño del juego.

Premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor:

De frente y lateral

Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su control. En las acciones laterales, el jugador suele tirarse al suelo deslizándose, como último recurso, para conseguir la interceptación. Debe quedar claro por

cuanto exponemos que la entrada es la acción de ataque al contrario que controla o intenta controlar el balón.

Superficies de contacto:

La superficie de contacto a utilizar es el pie.

Diversas formas y clases:

a. De frente: Se entra al adversario que lleva el balón en el momento justo que pierde por un momento su control. Se puede realizar:

- De pie.
- Deslizamiento lateral.

b. Lateral-Tackle: Situándose al lateral del adversario flexionando la pierna de apoyo más cercana al poseedor del balón y con la más alejada intenta apoderarse del mismo o bien desviarlo.

La carga

Es la acción sobre el jugador, debe hacerse sin violencia ni peligro; solo puede cargarse de frente y de costado; puede realizarse por detrás si el contrario obstruye.

Diversas formas y clases:

- a. Hombro a hombro.
- b. Hombro espalda.

Sólo puede cargar el jugador que no lleva el balón, o cuando no tiene propietario. El que posee el balón hace una cobertura.

4. ACCIONES TÉCNICAS COLECTIVAS

4.1 EL PASE

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

Observaciones para tener en cuenta en el pase:

1. Un jugador parado no deseará jamás un balón enviado por delante de él.
2. Un jugador que se desplaza a un espacio libre es normal que solicite el balón por delante de él.
3. Ejecutar bien el pase es conservar la iniciativa del juego y por tanto es importante para el equipo.
4. Es tan importante la actitud de quien posee el balón como la de quien lo recibe; por tanto, es un aspecto analizar profundamente.

Superficies de contacto:

- Pie: interior, exterior, empeine, puntera, talón, planta.
- Pierna: muslo.
- Tronco: pecho y cabeza.
- Trayectorias: con efectos y sin efectos (salvar obstáculos).
- Con manos: solamente el portero. en saques de banda.
- Otras superficies de contacto: todas las del cuerpo, menos brazos y manos (excepto el portero dentro de su área de penalti y en saque de banda).
- Cabeza: frontal, parietal, occipital.
- Pecho.
- Muslo.
- Rodilla (como recurso).

4.2 EL RELEVO

Es la transmisión del medio o de la iniciativa. Es asimismo la acción de mantener el medio en poder del mismo equipo, mediante un cambio de mando en el jugador-balón.

Tipos de relevos:

- a.- Relevo frontal: Es cuando ambos compañeros llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón, frente a frente.
- b.- Relevo en diagonal: Es cuando ambos compañeros llevan direcciones convergentes. Requiere una gran percepción de velocidades y de distancias, para transmitirse el balón.
- c.- Relevo dorsal (por detrás): Es cuando ambos compañeros llevan sentidos iguales, rebasando al poseedor por detrás de su eje corporal, llevándose el balón a más velocidad.

CAPÍTULO II. EL FÚTBOL EN ADOLESCENTES

1. LOS ADOLESCENTES

1.1 EL FUTBOL EN ADOLESCENTES

El fútbol es probablemente el deporte más bello, el único capaz de combinar ingredientes tales como el arte, la estética, el odio, la agresividad, la solidaridad y la emoción entre otros y además hay algo que debemos subrayar es el único deporte que se juega con los pies exclusivamente pero su estrategia es mental. Al referirnos al fútbol y el lugar que ocupa en el plano social es una pasión que se multiplica. Es el deporte elegido por más seres humanos en el mundo para jugarlo, ir a disfrutarlo a las canchas, seguirlo por televisión o sencillamente leerlo. Es un deporte donde todos opinan sobre el juego; la

gente, los periodistas, los jugadores y los técnicos. El fútbol es un deporte que se ha súper-profesionalizado y como deporte súper-profesionalizado se ha transformado en un nuevo producto, una nueva mercancía. Es imposible creer en este ambiente que un jugador disfrute plenamente el juego, es decir, sentir satisfacción, placer lúdico; en la alta competencia el placer está minimizado pues la presión excesiva en la competencia produce roturas del equilibrio y del bienestar psicológico tanto en el fútbol profesional como en el escolar y juvenil antes se jugaba por el honor, por una medalla, por el barrio hoy se juega por una institución, por fama, por dinero o por una transferencia al exterior.

Cuando hablamos del fútbol escolar y juvenil hablamos de una población de adolescentes entre los 13 y los 18 años con una misma pasión y un mismo objetivo una motivación pero con diferente familia, personalidad, diferente extracción social y actitud psicológica.

Según el aporte de diferentes autores, los futuros deportistas se sienten inclinados hacia la práctica del deporte por:

- Satisfacción por la actividad física
- Mejorar sus habilidades
- Arte y pericia en el deporte
- Viajes
- Recompensas extrínsecas
- El futuro futbolista debe ser un deportista que se caracteriza por tener:

Claridad de objetivos.

- Iniciativa.
- Disciplina.
- Decisión entereza.
- Tenacidad.
- Seguridad dominio de sí.
- Autodirección.

Pero al trabajar con deportistas de las categorías escolar o juvenil nos encontramos con un cuadro totalmente diferente, como lo corrobora diferentes trabajos ejecutados en Argentina, Ecuador y Colombia que lo caracterizan con una:

- Baja autoestima.

- Pobre capacidad de comunicación.
- Inestabilidad emocional.
- Medio familiar crítico.
- Actitud justificativa ante los fracasos.
- Dificultades en las relaciones interpersonales.
- Problemas de conducta.

Ante este cuadro la Psicología del deporte plantea:

- Resolver conflictos (comunicación, entrenador deportista, familia público)
- Desarrollo social del joven
- Manejo del estrés
- Desarrollo de la personalidad
- Estimular la investigación
- Filosofía de salud y de la vida.

El trabajo del psicólogo como el del entrenador, preparador físico y médico se mide por su eficacia, en este caso es un trabajo invisible a veces imperceptible y que no luce con efectos verdaderos sino a largo plazo. Los dos grandes objetivos que guían la tarea del psicólogo en esta categoría son:

- a. Prevención y promoción de la salud mental del deportista, enmarcada en el plano del ser humano.
- b. El mayor rendimiento posible a la hora de la competencia, es decir: potencial y entrenar mentalmente actitudes psicológicas como la confianza, la concentración, la motivación, el aislamiento de presiones externas e internas, ayudar a cohesionar al grupo y mejorar la relación entrenador-jugador.

En esta etapa se presenta el mayor número de deserciones tanto escolares como deportivas, como lo demuestra Weinberg y Gould (1995) establecen que la máxima participación deportiva se produce entre los 10-13 años y que, a partir de esta edad, se comienza a abandonar la práctica deportiva situándose la tasa alrededor del 35% en la edad juvenil, o lo que es lo mismo, de cada 10 niños implicados, 3-4 abandonan cuando son jóvenes

Gould y col. (1982) plantean algunas de las razones por las que los jóvenes deportistas abandonan la práctica físico-deportiva:

- Tengo otras cosas que hacer.
- No era tan bueno como pensaba.
- No era suficientemente divertido.
- Quería hacer otro deporte.
- No soportaba la presión.
- Era aburrido.
- No me gustaba el entrenador.

Otros investigadores indican que los motivos por los que los adolescentes abandonan la práctica deportiva son debidos a que perciben que sus objetivos personales no se han visto cumplidos. Algunos motivos que apoyan dicho argumento son: juegan poco tiempo, tienen pocas posibilidades de mejorar sus habilidades, experimentan stress competitivo, existe excesivo énfasis en ganar, falta de motivación por parte de sus familiares y amigos y, consecuentemente, dejan de encontrarlo divertido. Los jóvenes abandonan la actividad físico-deportiva porque encuentran pasatiempos más divertidos o porque sus expectativas, tanto dentro como fuera del contexto escolar, se han visto frustradas (Fox y Biddle, 1988).

2. CARACTERÍSTICAS SOMÁTICAS DE LOS ADOLESCENTES

2.1 CAMBIOS HORMONALES

2.1.1 CAMBIOS EN EL ESQUEMA CORPORAL

Se denominan características sexuales secundarias a los cambios que se producen en el cuerpo durante la maduración sexual y que no involucran a los órganos sexuales: desarrollo de los contornos corporales en chicas y chicos, los cambios de voz, la aparición de vello corporal y otros cambios menores. Es muy difícil precisar las edades, pues como hemos afirmado en párrafos anteriores, aunque la pubertad sea un fenómeno esencialmente de cambios biológicos, la realidad es que esos cambios se pueden presentar varios años antes o después, estableciéndose un amplio margen que va desde los 9 hasta los 18 años, por lo tanto, cualquier edad dentro de ese intervalo se debe considerar normal. Sin embargo, para facilitar la descripción de esos cambios siempre se hará referencia a la chica o chico “promedio”, o a la edad promedio. Así, la chica promedio madura alrededor de dos años antes que el chico promedio.

De acuerdo con las tendencias de crecimiento elaboradas por Tanner (1972), las edades de más rápido crecimiento en peso y estatura son para las chicas alrededor de los 12 años y para los chicos los 14 años aproximadamente, situación que genera grandes diferencias entre unas y otros, pues entre las edades de 12 y 14 años las niñas son algo más altas que los niños y

entre los 10 y los 14 años suelen pesar más, dando como resultado que mientras las chicas han alcanzado el 98% de su estatura adulta a los 16 años y tres meses, los chicos sólo alcanzan el 98% de su estatura adulta a los 17 años y tres meses; lógicamente esas tasas varían para individuos diferentes. Quizá uno de los factores más determinantes en la estatura total de las personas es la herencia (Gertner, 1986) y el factor ambiental más importante es la nutrición (Tanner, 1970), pero también se ha encontrado que la edad en que comienza la maduración sexual también afecta a la estatura que se alcance finalmente; por lo tanto, las niñas y niños que maduren temprano suelen ser de menor estatura cuando son adultos que los que maduran tarde, pues éstos tienen más tiempo para crecer antes de que las hormonas sexuales actúen sobre la hipófisis para que deje de estimular el crecimiento. Es más, el crecimiento alcanzado antes de la pubertad tiene mayor importancia para la estatura adulta que el logrado durante la pubertad. Los efectos de la maduración temprana o tardía no se limitan sólo a la estatura y al peso sino que afectan a otras esferas de la vida de los adolescentes.

2.1.1.1 MADURACIÓN TEMPRANA

Las chicas que maduran temprano:

- Están en desventaja durante la escuela primaria: son más altas y físicamente más desarrolladas y disfrutan de menor prestigio que las niñas prepúberes (Faust, 1960; Alsaker, 1992b).
- En la escuela secundaria su situación cambia y hacen valer sus méritos socialmente ya que aparentan ser mayores, así las otras chicas envidian su apariencia, atraen la atención de los chicos mayores y empiezan a tener citas antes de lo normal, llegando en algunos casos a incluir experiencias sexuales (Flannery, Rowe y Gulley, 1993). Esta aparición temprana de intereses heterosexuales en sus hijas lleva a algunos padres a restringirles las actividades sociales generando estrés, que unido a otras presiones externas puede convertir esta etapa en un periodo de contratiempos y ansiedad para la chica.
- Para cuando están terminando la escuela secundaria (más o menos a los 17 años) las chicas que han madurado precozmente suelen obtener mayores puntajes en las pruebas de ajuste total tanto a nivel personal como familiar (Faust, 1960); tienen autoconceptos más positivos y disfrutan de mejores relaciones personales que las chicas que maduran tarde.

Por su parte, los chicos que maduran temprano disfrutan de ventajas atléticas y sociales:

- Son grandes para su edad, más musculosos y con mejor coordinación que los que maduran tarde, destacando especialmente en deportes competitivos.

Tienen mejor prestigio y posición social, participando con más frecuencia en actividades extracurriculares en secundaria.

- Sus compañeros tienden a proporcionarles mayor reconocimiento social, por lo tanto son fácilmente elegidos para roles de liderazgo.
- En general muestran mayor interés entre las muchachas y son muy populares entre ellas por su apariencia adulta y habilidades sociales, situación que a veces les lleva a implicarse en relaciones heterosexuales tempranas.
- Los adultos suelen calificar a los chicos que maduran antes como más atractivos físicamente, mejor presentados y más masculinos que los que maduran tarde. El problema es que los adultos suelen esperar más de ellos en términos de madurez y responsabilidad, dejando a muchos chicos que maduran precozmente menos tiempo para disfrutar de la libertad típica de la niñez.

2.1.1.2 MADURACIÓN TARDÍA

Las chicas que cursan educación secundaria pero que maduran más tarde con frecuencia sufren desventajas sociales (Apter et al., 1981), siendo esta pérdida temporal de su estatus social la principal desventaja, pero además:

- Son tratadas como “*niñas pequeñas*” y esto dificulta que sean invitadas a fiestas de chicas y chicos y a otras actividades sociales.
- Sienten celos de sus amigas más desarrolladas.
- Establecen buenas relaciones de amistad con los chicos de maduración “normal” con los que tienen mucho en común.
- Sus actividades reflejan intereses de los grupos de menor edad con los que comparten su tiempo.

Quizá una de las ventajas respecto a las chicas que maduran pronto es que reciben menos críticas de sus padres y otros adultos.

Por su parte, los chicos que maduran tarde fundamentalmente sufren una serie de desventajas:

- Pueden desarrollar sentimientos de inferioridad (Apter, Galatzer, Beth-Halachmi y Laron, 1981).
- A los 15 años pueden ser de 10 a 20 centímetros más bajos y 15 kilos más delgados que los chicos que maduran pronto, situación que puede ocasionarles menos fuerza y más pobre desempeño motor, coordinación y tiempo de reacción.
- Teniendo en cuenta que el tamaño físico y la coordinación motora desempeñan un papel importante en la aceptación social, no es extraño que estos chicos desarrollen una percepción negativa de sí mismos, obteniendo calificaciones significativamente más altas en sentimientos de culpa, de inferioridad, depresión, ansiedad generalizada, así como necesidad de apoyo, aceptación y comprensión por parte de los demás (Weatherley, 1964).

- Otros autores han encontrado que a estos chicos los caracterizan como menos populares, con menor atractivo físico, más inquietos, dominantes y rebeldes con sus padres, más dependientes y con mayor sentimiento de inadecuación y de rechazo que puede desencadenar en timidez y aislamiento (Jones, 1958).

2.1.2 CAMBIOS PSICOLÓGICOS E IMAGEN CORPORAL

Los adolescentes tanto chicas como chicos necesitan tiempo para integrar ese cúmulo de cambios rápidos en estatura, tamaño general del cuerpo y todas las modificaciones producto de la maduración sexual, pues lógicamente estos sucesos pueden tener un efecto perturbador si no consiguen desarrollar una identidad individual positiva y de confianza en sí mismos, pues los adolescentes son influidos por los conceptos de la figura ideal aceptados por la cultura y las desviaciones respecto a estas normas idealizadas de apariencia física, destrezas e intereses (prototipos culturales de masculinidad y feminidad) pueden ejercer una influencia muy negativa en la forma como son tratados los adolescentes por los otros y en la idea que se pueden formar de sí mismos, generando en muchos casos una verdadera ansiedad por la apariencia física, especialmente si han tenido experiencias sociales negativas en la niñez y el inicio de la adolescencia (Keelan, Dion y Dion, 1992).

La preocupación por el aspecto físico es comprensible teniendo en cuenta que aspectos tan importantes en todo ser humano como la autosatisfacción y la autoestima están muy relacionados con la aceptación del propio físico (<biblio>).

Además numerosos estudios han encontrado que el atractivo físico es muy importante por diferentes razones:

- Afecta la autoestima positiva y la aceptación social del adolescente (Thornton y Ryckman, 1991).
- Influye en la personalidad, la atracción interpersonal y las relaciones sociales (Shea y Adams, 1984).
- Los adolescentes más atractivos son considerados en términos más positivos.

Algunos autores afirman que parecen poseer una amplia variedad de habilidades interpersonales, tienen un mejor ajuste social, autopercepciones más elevadas y atributos de personalidad saludable (Cash y Janda, 1984). Otros han encontrado que estos adolescentes son inteligentes, deseables, exitosos, amistosos y cálidos (Lerner et al., 1990). Además reciben calificaciones más favorables de sus padres, compañeros y maestros (Lerner et al., 1991).

- Investigaciones sobre el atractivo físico de los hombres han encontrado que los chicos musculosos son socialmente más aceptados que los que tienen otros tipos de figuras

(Tucker, 1982); los chicos altos y con buena figura se consideran más atractivos que los de baja estatura (Feingold, 1982) y los universitarios con cuerpos musculosos se sienten más cómodos y confiados al interactuar con otros que los chicos obesos o flacos (Tucker, 1983).

• Por su parte, los adolescentes que se califican como poco atractivos, también se describen como solitarios (Moore y Schultz, 1983) y los que son altos y flacos se sienten tan mal con su figura como los que son bajos y gordos. Es frecuente que los adolescentes se preocupen por su exceso de peso (Cook, Reiley, Stallsmith y Garretson, 1991), teniendo en cuenta que éste afecta a su ajuste emocional, el desarrollo de la propia identidad, la autoestima y las relaciones sociales, de igual forma que le afectan los otros cambios en su esquema corporal. Pero en el caso concreto del peso, influye mucho en los sentimientos negativos que algunos adolescentes experimentan acerca de sus cuerpos, situación especialmente marcada en la cultura occidental que concede mucha importancia a la delgadez en las chicas, haciendo la vida de la adolescente obesa muy difícil (Bozzi, 1985), al disminuir sus probabilidades de tener citas y al asociarse con la maduración temprana que afecta de manera global las autoevaluaciones negativas de las adolescentes (Alsaker, 1992 a).

2.2 DESARROLLO COGNITIVO

2.2.1 CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD

CONCEPTO DE IDENTIDAD

La identidad es personal e individual, pero no es sólo el “Yo”, sino también social y colectivamente el “nosotros” dentro de grupos y de la sociedad (Hoare, 91). Dicha identidad tiene muchos componentes entre los que cabe destacar características sexuales, sociales. Físicas psicológicas, morales, ideológicas y vocacionales que componen el “Yo” en su totalidad. Algunos de estos componentes se establecen antes que otros (Dellas y Jernigan, 1990); por ejemplo, los componentes físicos y sexuales del yo parecen formularse más temprano, situación parecida ocurre con las identidades sociales que se van estableciendo desde el inicio del desarrollo. Por su parte, las identidades vocacional, ideológica y moral se establecen gradualmente, siendo examinadas hacia el final de la adolescencia las ideologías políticas y religiosas, aunque éstas pueden formularse y reformularse durante un período más largo que abarca la vida adulta (Blusteiny Palladino, 1991).

PROCESO DE FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD

De acuerdo con algunas teorías, la formación de la identidad es un proceso que tiene sus fundamentos en la primera infancia y según otras, es un proceso que se desarrolla de forma continuada a lo largo de toda la vida. Sin embargo, todas admiten que la adolescencia es un período en el que se consolida la Identidad. Concretamente, Erikson plantea que en la

formación de la identidad están implicados el núcleo del individuo y el núcleo de su cultura comunitaria, siendo por tanto un proceso psicosocial en el que la persona se juzga a sí misma teniendo como base la evaluación que de ella realizan las personas significativas y a su vez juzga el comportamiento de los otros según su autopercepción en comparación con ellos y la importancia que tengan en su vida.

2.3 DESARROLLO EMOCIONAL

El término “emoción” literalmente significa el acto de ser removido o agitado, pero en el plano psicológico es más difícil conceptualizarla, encontrándose hasta más de 30 definiciones diferentes (Strongman, 1987). Sin embargo, la mayor parte de las definiciones incluyen una secuencia de cuatro componentes básicos:

1. Estímulos que provocan una reacción y que son interpretados cognitivamente.
2. Sentimientos o experiencia consciente positiva o negativa de la que cobramos conciencia.
3. Activación fisiológica producida por las secreciones hormonales de las glándulas endocrinas.
4. Respuesta conductual a las emociones.

Teniendo en cuenta los elementos anteriores se puede afirmar que una emoción es un estado de conciencia, o un sentimiento experimentado como una reacción integrada del organismo, acompañada de activación fisiológica que da como resultado cambios conductuales, afectando tanto al bienestar psíquico como a la salud física.

2.3.1 EMOCIONES BÁSICAS

Durante muchos años los psicólogos han tratado de identificar y analizar las diferentes emociones. En este sentido, Ekman y sus colaboradores (1972) encontraron que en todo el mundo las personas eran capaces de diferenciar seis emociones básicas en distintas expresiones faciales: felicidad, tristeza, ira, sorpresa, disgusto y temor; sin embargo, estudios recientes han encontrado dificultades para identificar expresiones de temor, enojo, tristeza y disgusto que eran etiquetadas indistintamente como aflicción, pero no para las emociones de alegría, emoción y tristeza etiquetadas correctamente (Oster, Hegley y Nagel, 1992). Por su parte, otros investigadores han encontrado mezcla de expresiones emocionales, siendo clasificadas 23 expresiones faciales como interés (Matías y Cohn, 1993); también encontraron que emociones como la felicidad es más fácil de reconocer que el temor y la ira (Kestenbaum, 1992) y que el reconocimiento de estas expresiones se facilita cuando los rasgos faciales muestran movimiento en lugar de inmovilidad (Soken y Pick, 1992).

2.3.2 LOS ADOLESCENTES Y LAS EMOCIONES

La habilidad para reconocer e interpretar correctamente las emociones y sentimientos de los demás es un elemento clave en las relaciones interpersonales (Wintre, Polivy y Murray, 1990), pues lo que la persona siente controla en parte la forma en que actúa, de ahí que el estudio y comprensión de las emociones es otro aspecto fundamental que nos puede ayudar a entender la conducta de los adolescentes, porque además de las funciones mencionadas anteriormente, las emociones juegan un papel importante en el desarrollo social y moral y específicamente en el inicio de la conciencia de lo que es “malo” y los sentimientos de culpa que acompañan a la violación de las normas de lo que es “correcto” (Cole, Barrett y Zahn-Waxler, 1992). Para cumplir con este objetivo una clasificación útil consiste en dividir las en tres categorías de acuerdo con su efecto y resultado

1. *Estados de Júbilo*: emociones positivas de afecto, amor, felicidad y placer.
2. *Estados Inhibitorios*: temor, preocupación o ansiedad, tristeza o pena, vergüenza, arrepentimiento o culpa y disgusto.
3. *Estados Hostiles*: ira, aborrecimiento, disgusto, celos.

2.4. DESARROLLO SOCIAL

2.4.1 RELACIONES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA

Algunos teóricos afirman que estos cambios en la amistad ocurren bajo el telón de fondo de importantes cambios en las relaciones familiares (Youniss & Smollar, 1985; Hill & Holmbeck, 1986; Grotevant & Cooper, 1986), especialmente durante la temprana adolescencia en la que se produce un cierto distanciamiento de sus padres a medida que el adolescente se preocupa de temas relacionados con la autonomía y el autogobierno (Hill & Holmbeck, 1986; Steinberg, 1988). En un estudio llevado a cabo por Furman y Buhrmester (1992) se encontró que cuando los niños y las niñas cursan el cuarto año de educación primaria, perciben a sus madres y padres como fuente principal de apoyo; al llegar al primer ciclo de la educación secundaria obligatoria perciben a los amigos y a los padres como fuentes de apoyo igualmente importantes y cuando alcanzan el segundo ciclo de la educación secundaria obligatoria son los amigos los que proporcionan apoyo emocional más frecuentemente. Posteriormente, ya en la universidad, las parejas románticas junto con los amigos y las madres, son las que reciben las puntuaciones más altas como fuentes de apoyo.

2.4.2 PARTICIPACIÓN EN GRUPOS

Una meta fundamental del adolescente es ser aceptado por los miembros de un grupo o camarilla por la que se siente atraída; por lo tanto obtener la aceptación de los grupos sociales se convierte en una poderosa motivación en la vida de los adolescentes (Woodward y Kalyan-Masih, 1990; Borja-Alvarez, Zarbatany y Pepper, 1991). Recordemos que en esta etapa son

muy sensibles a las críticas o a la reacción negativa de los demás, preocupándose mucho por lo que las personas piensan de ellos porque desean ser aceptados y admirados y, además, porque el valor que se atribuyen es en parte un reflejo de la opinión de los otros, tal como se planteó cuando abordamos el autoconcepto y la autoestima.

2.4.3 ACEPTACIÓN SOCIAL

Se puede decir que los adolescentes populares son aceptados por su carácter su sociabilidad y su apariencia personal, gozando de buena reputación y exhibiendo cualidades de carácter moral que los demás admiran. Son jóvenes de apariencia “aceptable”, amistosos, alegres, amantes de la diversión, comunicativos y llenos de energía que han desarrollado un alto grado de habilidades sociales y que disfrutan participando en diversas actividades con los demás (Gifford y Dean, 1990). También se caracterizan por su elevada autoestima y por tener un concepto positivo de sí mismos, resultando su apariencia y vestimenta apropiadas de acuerdo con las normas de su grupo, pues como se ha mencionado anteriormente, la aceptación del grupo está en función de que los adolescentes manifiesten características similares a las exhibidas por los otros miembros (East et al., 1992).

2.4.4 RELACIONES FAMILIARES EN LA ADOLESCENCIA

La familia es la principal influencia socializadora sobre el adolescente, siendo la fuente más importante en la transmisión de conocimientos, actitudes, valores, roles y hábitos que pasan por medio de la palabra y el ejemplo de una generación a la siguiente, moldeando la personalidad del adolescente e infundiéndole formas de pensar y actuar que se vuelven cotidianas. Pero lo que los adolescentes aprenden de sus padres y madres depende en gran parte del tipo de personas que éstos sean y de la calidad de las relaciones paterno-filiales. Al respecto, tradicionalmente se han definido dos dimensiones básicas: el *apoyo paterno/materno* y el *control* (Musitu et al., 1988), siendo claramente definidas cada una de estas dimensiones por una serie de conductas parentales específicas. Así, el apoyo parental hace referencia a proporcionar alabanzas, elogios, aprobación, cooperación, ayuda, afecto y ternura, considerados elementos claves en la autoestima. Además, se ha encontrado que la relación entre apoyo parental y autoestima es bidireccional y recíproca (Felson y Zielinsky, 1989); es decir, los hijos con elevada autoestima tienen más probabilidad de dar importancia a las conductas de apoyo de sus padres y menos probabilidad de ser afectados por las conductas de rechazo. Por su parte, el control paterno/materno hace referencia a dar consejos, instrucciones, sugerencias, castigos, normas, reglas, etc., siendo una dimensión más compleja y difícil de definir que el apoyo, igualmente sus efectos sobre la autoestima de los hijos son en cierta medida confusos, puesto que parecen depender básicamente de la interpretación que

ellos realicen de dichas conductas de control en términos de aceptación, afecto y rechazo; por lo tanto, es la cultura la que define y delimita los comportamientos tipificados como conducta de apoyo parental y a dichos patrones culturales recurren los hijos para interpretar el significado de las prácticas socializadoras de sus padres (Trommsdorff, 1985).

3. PREPARACIÓN TÉCNICA EN ADOLESCENTES

3.1 INTRODUCCIÓN

La iniciación deportiva, es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un atleta, para la adquisición del conocimiento de un deporte y la capacidad ejecución practica del mismo. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional.

En el entrenamiento en el fútbol se plantea a partir de juegos y ejercicios de coordinación, lo cual pertenecen claramente al dominio del fútbol infantil. El principal objetivo de una sesión de entrenamiento de fútbol de iniciación puede resumir en jugar, aprender y divertirse. La clave, es enseñar a los niños las bases del propio juego, permitiéndoles de esta forma desarrollar sus propias habilidades físicas y mentales a través del mismo. Es trascendental darle importancia a la diversión y a la educación en todas las sesiones de entrenamiento. La principal idea es “aprender el juego jugando”.

Según el Colectivo de Autores del Programa de Preparación del Deportista de Fútbol (2009). En las categorías del proceso formativo del jugador, se debe entender que el fútbol no es ninguna ciencia, simplemente es un juego. Pero que a pesar de su multiplicidad, su aprendizaje para practicarlo correctamente desde los primeros contactos con el balón en las edades tempranas, para que los jugadores vayan desarrollando sobre cimientos firmes y debidamente controlados a través de las diferentes categorías.

El plan de enseñanza se encuentra dividido en cinco etapas de acuerdo al proceso de formación del futbolista.

- VI. Etapa descubrimiento 6-9 años.
- VII. Etapa de iniciación 10-12 años.
- VIII. Etapa de aprendizaje 12-14 años.
- IX. Etapa de perfeccionamiento 14-16 años.
- X. Etapa de competición 16-18 años.

La formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos, sino que hay que considerar también las condiciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con ritmo elevado, en espacios reducidos y con el principio de la resolución más oportuna de problemas. La técnica y la táctica forman una unidad. El entrenamiento de la técnica como fin absoluto ayuda a formar jugadores que sean capaces de resolver una determinada situación táctica aplicando sus condiciones técnicas eficazmente.

Se puede decir que un jugador ha asimilado moderadamente la técnica, cuando es capaz de aplicarla adecuadamente en el juego en espacios reducidos, a una elevada velocidad y bajo una fuerte presión de un contrario.

En el fútbol, cada día existen menos espacios para jugar, día a día se corre más, se marca más, se presiona más a quien tiene el balón, razón que nos indica que debemos aprender a utilizar la técnica en este contexto y formar, preparar y optimizar jugadores que sean capaces de resolver situaciones técnico tácticos en conflicto con el máximo de velocidad y calidad. (Eficiencia y eficacia)

CAPITULO III. TEST DE VALORACIÓN EN EL FUTBOL CON ADOLESCENTES

1. EL DIAGNOSTICO COMO BASE DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Este nivel de estudio por decirlo de algún modo, supone de alguna manera interiorizarnos en todos los aspectos que nos permitan comprender el estado de situación del problema (rendimiento deportivo). Para esto y como es claro de entender debemos hacer un cierto revisionismo de los hechos acontecidos en el pasado inmediato ara que nos ubiquen la realidad actual como consecuencia del proceso que lo genero, lo que nos va a llevar a tener que evaluar la gestión del proceso anterior, irremediamente una evaluación diagnostica supone un nivel de compromiso tal de análisis que siempre se evalúa indirectamente el proceso anterior al menos en sus rasgos más característicos.

Toda esta secuencia de análisis puede establecerse en los siguientes niveles:

- Determinar la situación actual a través de indicadores objetivos.
- Conocer los antecedentes en la institución o compararlo con la realidad de otras instituciones, luego de haber realizado un profundo estudio de la/s gestiones anterior/es.
- Establecer la importancia de los problemas detectados y la magnitud de los mismos.
- Precisar del modo más completo posible las consecuencias más previsibles de la realidad del momento.

- Prever en la medida de lo posible el tiempo aproximado que nos tomara revertir el cuadro de situación en función de los recursos disponibles y el nivel de compromiso institucional para con el proyecto.

Básicamente un entrenador tiene tres áreas a evaluar, como son:

- El Deporte.
- El Deportista.
- La Institución donde se va a desenvolver.
- Varios.

2. EL ANÁLISIS DEL DEPORTE

En lo que respecta al análisis de un deporte o actividad en particular debemos considerar todos los aspectos que nos permitan realizar una caracterización de todos los elementos que determinan el nivel de rendimiento óptimo en un deporte. De alguna manera estamos buscando el “Perfil del

Deporte”, entendido esto como los valores óptimos de desarrollo de todas las capacidades que nos garanticen un buen rendimiento.

1) Requerimientos Energéticos: debemos calcular la cuantía total de energía que se “gasta” en la actividad, tipificar como es ese “gasto”, es decir si es uniforme o variable, si las condiciones del esfuerzo son predominantemente aeróbicas, mixtas o anaeróbicas y de qué tipo. El esfuerzo es cíclico o acíclico, duración de la prueba, ordenamiento en el día, factores que pueden alterar los requerimientos energéticos, etc. En definitiva analizar que metabolismo predomina y en qué condiciones se lleva a cabo el esfuerzo.

2) Valoración Cuantitativa y Cualitativa de los diferentes Sistemas Funcionales: este punto se refiere a la posibilidad de buscar parámetros objetivos sobre los valores a los que se debe llegar.

Analizar minuciosamente todas las valencias entrenables y determinar cuáles son las magnitudes ideales de desarrollo.

3) Análisis Biomecánico: este análisis debe contemplar no solamente que estructuras músculoesqueléticas están involucradas en la realización de los gestos deportivos, sino también analizar con la máxima precisión las fuerzas internas a las que está siendo sometido cada miembro, como así también las fuerzas externas a las que se debe hacer frente. Así mismo se deberá analizar las palancas más involucradas, el sentido y la dirección de las fuerzas que se generan, la ubicación del centro de gravedad, y la relación de estos elementos en una secuencia lógica.

Los movimientos analizados desde las Leyes de la Física.

4) Acervo Motor Específico: es ahora el momento de analizar la complejidad coordinativa de los gestos deportivos, y el nivel de reorganización del acervo motor que nos va a permitir realizar esos gestos con la máxima eficacia y eficiencia. Se deberá estudiar si la motricidad se manifiesta en situaciones cambiantes o si hay cierto nivel de estandarización. El nivel de exigencias coordinativas que plantea cada actividad resulta en planteos metodológicos y etapas de estructuración del entrenamiento plurianual totalmente distintas. Asimismo los criterios de selección de talentos se nutren de este análisis para ir en busca de las características individuales que tengan correlación con los requerimientos del deporte.

5) Elementos Específicos: aquí debemos estudiar los elementos con los que se lleva a cabo el deporte y fundamentalmente sus características y la manera en que se puede obtener un óptimo aprovechamiento del mismo en pos de un excelente rendimiento. El estudio de los elementos específicos reviste una importancia no solo para comprender como influye en el rendimiento sino también para comprender como exigen a las distintas estructuras del aparato motor pasivo y activo. Muchas de las lesiones en el ámbito del deporte tienen su origen en la no comprensión del comportamiento dinámico de los elementos con los que se desarrolla la práctica deportiva.

6) Perfil Psicológico: resulta obvio que cada actividad plantea diferentes exigencias desde el punto de vista psicológico, intelectual y anímico; pues entonces es importante tener identificado cuales son los requerimientos en esta área para reproducirlos en el proceso de entrenamiento y para tomarlo muy en cuenta en la etapa de selección de talentos para el deporte. Cuando planteamos el análisis de las exigencias en el área psicológica lo planteamos en función de identificar qué tipos de conducta son “mas” comunes y plantean una “ventaja” para el logro de una alto rendimiento.

7) Condiciones Propias del Medio: bajo esta denominación integramos las características del medio en donde se desarrolla la actividad, por ejemplo resulta obvio que no es lo mismo un estadio de fútbol que una cancha en el mar donde se llevan a cabo las regatas de Windsurf, cada entorno genera condicionamientos especiales como así también posibilidades diferentes que deberán ser estudiadas a fondo. Asimismo hay que analizar no solo las exigencias que plantea un medio en particular sino también como puede modificarse el medio para entender como planteara nuevas exigencias.

8) Determinación del predominio en función del trinomio Percepción-Decisión-Ejecución: una manera de analizar las actividades de un modo más integral es haciéndolo desde la perspectiva de que sistemas son solicitados y de qué manera. Esto lo podemos analizar desde

una perspectiva de análisis que divide la participación de sistemas perceptivos, toma de decisiones y la ejecución de la acción motora en última instancia.

Percepción: se presenta bajo dos formas, una Exterocepción o información del entorno y otra Propiocepción o información del propio cuerpo. Una actividad como el tenis tiene un alto nivel de exigencias en el ámbito de la Exterocepción por el hecho de que el mayor caudal de información relevante para el deporte proviene del entorno a través del analizador visual, esto nos plantea inmensas diferencias con un gimnasta que recibe el mayor caudal de información desde sus receptores articulares y propiocepciones a través de los analizadores Kinestésicos

Decisión: básicamente este eslabón se refiere a los procesos intelectuales involucrados en decidir

¿QUE HACER? ¿CUANDO HACERLO? ¿COMO HACERLO? Entre otras preguntas. Todos los deportes situacionales o de oposición plantean diferentes exigencias en el área de la toma de decisiones estas se agrupan en áreas comunes como: pensamiento táctico, táctica por grupos afines, táctica por equipo, estrategia, etc.

Ejecución: hay actividades en las que el elemento perceptivo no resulta determinante, ni tampoco el proceso de toma de decisiones. Actividades que se caracterizan por un elevado nivel de desarrollo de algunos sistemas funcionales y su manifestación en situaciones poco variables. La maratón por ejemplo, plantea exigencias perceptivas y de toma de decisiones que cualquier persona casi podría cumplirlas correctamente, pero sin embargo el nivel de desarrollo de los

Condicionamientos Metabólicos es tan alto que resulta de un elemento limitante para las posibilidades de rendimiento estructuración de las etapas de entrenamiento a largo plazo sino también para los criterios de selección de talentos.

9) Calendario de Competiciones: este aspecto resulta determinante para la elaboración de modelos de planificación y programación del proceso de entrenamiento, resulta oportuno dedicarle su debido tiempo de estudio para poder planificar un proceso de entrenamiento que permita el logro del máximo rendimiento en ocasión de las competencias más importantes.

10) Otros: En este punto podemos englobar los aspectos que tal vez no resultan simples de generalizar en un escrito didáctico, reglamentos que se adaptan a circunstancias particulares, elementos que varían en función del lugar de la competencia, variaciones en la tipificación de los ejercicios, interpretación del reglamento por parte de los jueces, las condiciones climáticas, los lugares donde se desarrollan las competencias y las formas de llegar a los mismos, los husos horarios a atravesar entre otros pueden resultar ejemplos ilustrativos de los

aspectos a tener que considerar y que muchas veces resultan determinantes de un éxito o un fracaso.

Analizando cada uno de estos puntos podemos llegar a la conclusión de la poca perspectiva y la falta de amplitud conceptual que rige nuestro ámbito de entrenamiento deportivo, ya que todavía se considera únicamente los aspectos de la Ejecución como aspectos analizables para luego volcarlos en un programa de entrenamiento.

3. EL ANÁLISIS DEL DEPORTISTA

3.1 PERFIL ESTRUCTURAL

PERFIL ESTRUCTURAL		
ANÁLISIS DE MEDIO INTERNO	- Hemograma. - Entrosedimentación completo. - Glucemia. - Uremia. - Colesterol/Triglicérido. - Hepatograma.	Se presta especial atención a los valores de modo de mantener una buena salud en general, y relacionando estos valores a los posibles cambios producidos del entrenamiento.
ESTUDIOS CARDIOLÓGICOS	- Electrocardiograma. - Ergometría de Esfuerzo. - Cámara Gamma. - Fracción de eyección. - Eco-dopler.	La evaluación cardiologica nos brinda información de suma utilidad dentro de un marco de seguridad y como pauta de control preventivo.
HÁBITOS NUTRICIONALES	- Tipo de alimentación. - Preferencias. - Distribución en el día.	El estado de salud esta íntimamente relacionado con la alimentación, por esto es de vital importancia recabar información de esta área.
SOMATOTIPO Y COMPOSICIÓN CORPORAL	- Fraccionamiento de masas. - Valores proyectivos.	El objeto de esta evaluación es el de determinar el grado de relación de el perfil de la persona con una buena salud y/o con una actividad en particular.
DÉFICIT POSTURALES	- Percepción del propio cuerpo. - Control postural. - Debilitamiento muscular. - Carencia de flexibilidad.	La evaluación postural es la base de la evaluación estructural, muchas veces una mala postura resulta en un impedimento funcional de suma importancia.
TRAUMATOLOGÍA	- Evolución de lesiones anteriores. - Constatar la magnitud de la lesión.	El análisis de las lesiones anteriores resulta indispensable para poder iniciar un proceso de entrenamiento sin interrupciones.

3.2 PERFIL FISIOLÓGICO FUNCIONAL

PERFIL FISIOLÓGICO-FUNCIONAL		
CARACTERÍSTICAS METABÓLICAS	- AGL/UA/DA/VO2Max. - Otras. - Medios específicos y no específicos.	Se valora no solo los parámetros externos de carga sino también el grado de estabilidad y transferencia entre medios.
FUERZA	- Aparato Motor Pasivo. - Fuerza general, topografía. - Disvalias musculares y angulares. - Desarrollo muscular. - Fuerza Especifica, valores máximos relacionados con el perfil de la actividad. - Evaluación Isocinetica.	Es muy importante evaluar tanto los valores máximos de cada capacidad, como así también el nivel de equilibrio de cada núcleo articular para evitar influencias negativas y/o estancamientos en el desarrollo de las valencias específicas.
VELOCIDAD	- Cíclica (corta, media, larga). - Acíclica (corta, media, larga). - Resíntesis a la velocidad. - Velocidad de Reaccion simple. - Velocidad de Reaccion compleja.	La velocidad se evaluara a través de dos formas de evaluación: - Tiempos para distancias o trabajos. - Curvas de fatiga.
FLEXIBILIDAD	- Estática General. - Dinámica General. - Déficit de flexibilidad por núcleo articular. - Especifica-Gestual.	La flexibilidad se evaluara a partir de dos conceptos básicos: - Equilibrio estructural - Factor limitante del rendimiento.
CAPACIDADES COORDINATIVAS NO ESPECÍFICAS	- Esquemas nocionales. - Tensión –relajación. - Cálculos simples.	Comunes a cualquier tipo de actividad, Psicomotricidad General.
CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECÍFICAS	- Acervo Motor Orientado.	Psicomotricidad Deportiva.

3.3 PERFIL PSICOLÓGICO

Motivación: ¿Cuál es la causa fundamental que moviliza a esta persona a iniciar esta tarea?

- Determinar agentes impulsores y depresores.
- Intereses: ¿Sobre qué tiene preferencias especiales?
- Compatibilidad de intereses y aptitudes.
- Marco de contención afectiva.
- Desarrollo intelectual.

3.4 PERFIL TÉCNICO, TÁCTICO, ESTRATÉGICO

- Bagaje de conocimientos Generales y Específicos de Técnica Táctica y Estrategia...
- Aprovechamiento del Potencial Motor a través de los conocimientos Técnicos Tácticos Estratégicos.

PERFIL TECNICO – TACTICO - ESTRATEGICO	
AREA	Aspectos a Observar
TECNICA	<ul style="list-style-type: none"> - Volumen de Elementos Técnicos Asimilados. - Volumen de Elementos Técnicos que se manifiestan en Competencia. - Magnitud del Déficit Técnicos. - Variedad de Elementos Técnicos. - Capacidad de Aprendizaje de Elementos Técnicos. - Nivel de Estabilidad de la Técnica en condiciones de Fatiga. - Capacidad de Reorganizar las Técnicas específicas de manera repentina. Repentización de Movimientos.
TACTICA	<ul style="list-style-type: none"> - Volumen de Elementos Tácticos Asimilados. - Volumen de Elementos Tácticos que se manifiestan en Competencia. - Magnitud del Déficit Táctico. - Capacidad de Aprendizaje de Elementos Tácticos. - Nivel de Eficacia en las Decisiones Tácticas Individuales – Resultado en la Competencia – Racionalidad de la Táctica. - Nivel de Eficacia en las Decisiones Tácticas por Grupos Afines. - Nivel de Eficacia en las Decisiones Tácticas por Equipo. - Estabilidad y Eficacia en las Decisiones Tácticas en condiciones adversas. - Estabilidad y Eficacia en las Decisiones Tácticas en condiciones de Fatiga. - Capacidad de Respuesta Táctica. - Eficacia de la Adaptabilidad de la Táctica.
ESTRATEGIA	<ul style="list-style-type: none"> - Nivel de correspondencia entre Perfil Psicológico Individual y los Recursos Estratégicos mas efectivos del deporte. - Volumen de Elementos Estratégicos Asimilados. - Estrategias Repentinias. - Capacidad de Respuesta Estratégica.

4. EVALUACIÓN O TEST DE LA PREPARACIÓN TÉCNICA

En el caso de los test de habilidad, existen muchas formas de evaluar lo aprendido, en nuestro caso, que es el fútbol, vamos a mencionar 10 test de habilidad, que los jugadores de fútbol deberían de tener conocimiento básico para su ejecución.

Nº Ejercicio	Propósito
1 Dominio del Balón	Medir la habilidad del jugador para dominar el balón

2 Autopase y tiro	Medir la habilidad del jugador para realizar un autopase y tirar a meta desde una distancia entre 18 y 20 metros
3 Conducción	Medir la habilidad del jugador para conducir rápidamente en línea recta, en curva y con cambio de dirección
4 Saque de esquina	Medir la habilidad del jugador para realizar el saque de esquina
5 Autopase y conducción	Medir la habilidad del jugador para realizar el autopase y conducir inmediatamente y rápidamente
6 Golpeos repetidos	Medir la habilidad del jugador para tirar a meta repetida y rápidamente desde más de 5,50 metros
7 Golpeo con la cabeza	Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza
8 Despeje máximo	Medir la habilidad del jugador para realizar el despeje máximo
9 Tiro de penalti	Medir la habilidad del jugador para tirar el penalti
10 Circuito	Medir la habilidad del jugador para realizar varias acciones encadenadamente.

Prueba # 1 : Dominio del balón

Propósito: Medir la habilidad del jugador para dominar el balón.

Material: Balones oficiales y 10 vallas atléticas de 0,91m., o jugadores sentados con las piernas flexionadas en los lugares que el dibujo indica para las vallas.

Ejecución: Conducir el balón con una o las dos piernas por encima y entre las vallas hasta la meta. El jugador avanza por un lado de las vallas pasando el balón por encima y recibiendo por el otro lado antes de caer al suelo.

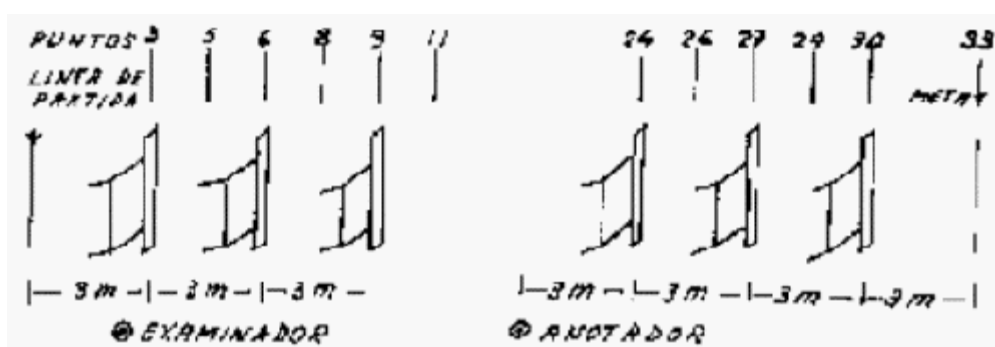
Reglas

1. El ejercicio concluye cuando el balón cae al suelo o es tocado con otra parte que no sea la pierna.
2. Si el balón no pasa por encima de una valla, el jugador debe ser advertido por el examinador con la frase “no ha pasado sobre la valla” para que retroceda y

lo haga, pero el balón no podrá ser detenido ni podrá caer al suelo porque concluye el intento.

3. Se permite una práctica sobre tres vallas.
4. Se conceden dos intentos.

Anotación: La anotación es el total de puntos alcanzados determinados por el lugar de caída del balón, acreditándose el mejor de los dos intentos. La puntuación en el intento es la anterior al lugar donde cae el balón.



Prueba # 2 : Autopase y Tiro

Propósito: Medir la habilidad del jugador para controlar y tirar a meta un balón desde una distancia entre 18 y 20 metros.

Material: Balones oficiales y una portería dividida en tres partes de 2,44 metros cada una por cámaras de bicicleta o cuerdas que se fijan al poste superior y quedan extendidas verticalmente por algún peso que las lleven hasta el suelo. Área marcada frente a la portería como se indica en el dibujo.

Ejecución : El jugador a un solo golpe envía el balón hacia la zona de tiro corriendo tras él para tirar a meta desde dentro de la referida zona de tiro

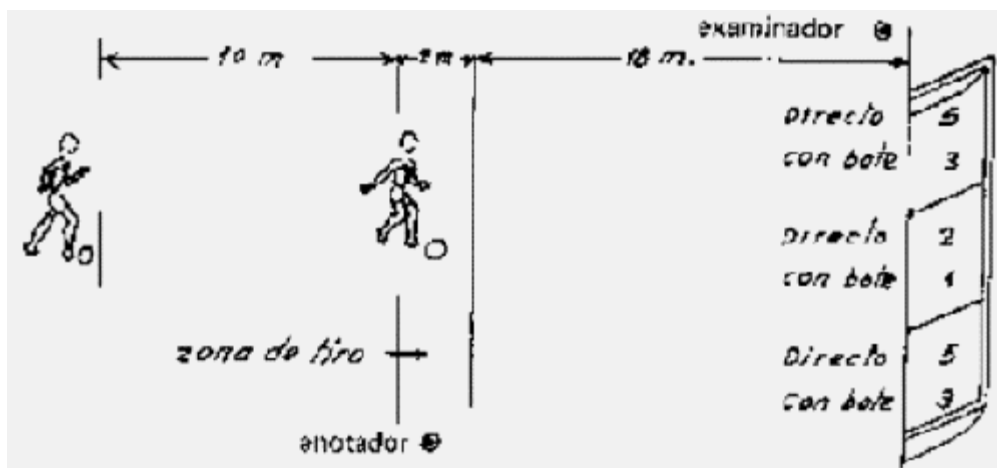
Reglas :

1. Se cuenta como intento pero no se concede punto alguno si el balón :
 - a. Es "chutado" fuera de la zona de tiro
 - b. Se para antes de la zona de tiro
 - c. Se le golpea más de una vez para que alcance la zona de tiro

- d. Es detenido por el jugador en la zona de tiro
2. Se permite un tiro de práctica con cada pierna
3. Se conceden 5 tiros con cada pierna.

Anotación : Se conceden :

- 5 puntos por cada tiro directo que entre por los extremos
- 3 puntos por cada tiro que después de botar en el suelo entre por los extremos.
- 2 puntos por cada tiro directo que entre por el centro
- 1 punto por cada tiro que después de botar en el suelo entre por el centro.



Prueba # 3 : Conducción

Propósito: Medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta, en curva y en cambio de dirección.

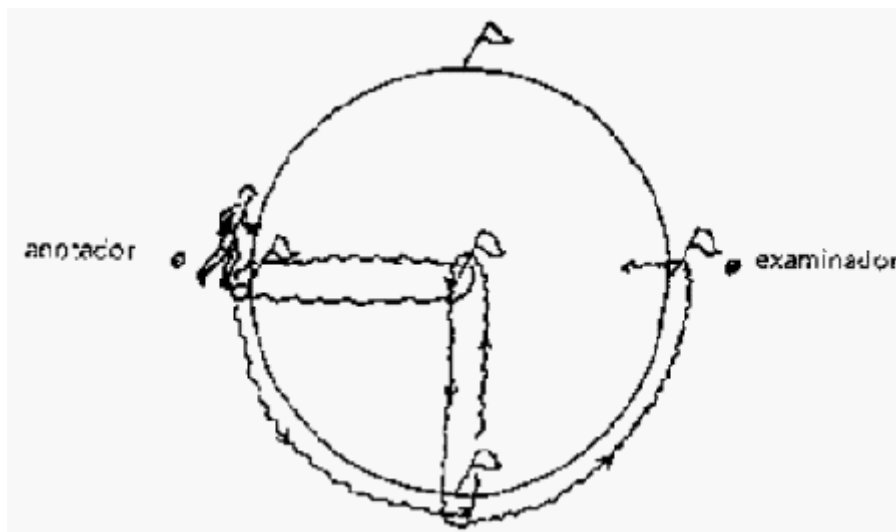
Material: Balones oficiales, círculo del centro del terreno, 5 banderolas de 1,50mts de altura y cronómetro.

Ejecución: El jugador se sitúa en el lugar de partida con el balón en el suelo. A la señal del examinador de “listo” – “ya” conduce el balón hacia el centro del círculo, da la vuelta a la banderola allí colocada (1), regresa a la línea de partida pasando por detrás de la banderola 3 por el lado exterior y se dirige a la 1 para hacer lo mismo, regresando a la 3 para reiniciar la vuelta al círculo. Así continúa hasta que concluye el ejercicio al detener el balón (con uno o ambos pies) pasada la línea media del círculo, después de darle la vuelta completa al círculo.

Reglas :

1. No se puede tocar el balón con las manos, ni tumbar una banderola, ni tocar con el balón la línea del círculo cuando se conduce alrededor de éste. Cada infracción se sanciona añadiendo 2 segundos al tiempo total.
2. Si el balón es conducido por delante de una banderola (lado interior) se anula el intento.
3. El cronómetro se pone en marcha cuando el jugador golpea el balón por primera vez y se detiene cuando completa la vuelta y para el balón después de pasar la línea media.
4. Se conceden dos intentos con algún descanso entre ellos después de una breve práctica.

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



Prueba # 4 : Saque de Esquina

Propósito: Medir la habilidad del jugador para realizar el saque de esquina.

Material: Balones oficiales y una portería.

Ejecución: Con el balón colocado sobre la línea de fondo y a 25 metros del centro de la portería, el jugador dispara hacia la meta, tratando de que el balón entre por el aire.

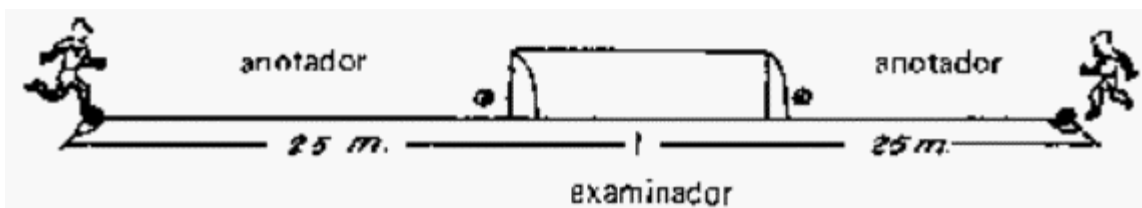
Dos jugadores actúan alternadamente, uno a cada lado, cambiando posiciones al concluir los saques con una pierna.

Reglas:

1. Se permite un saque de práctica con cada pierna
2. Se conceden 5 saques con cada pierna.

Anotación: La anotación es el total del puntos alcanzados según la forma de entrada del balón a la meta :

- 5 puntos por cada saque que entre directamente (de aire)
- 3 puntos por cada saque que entre después de botar una vez en el suelo.
- 1 punto por cada saque que entre después de botar más de una vez en el suelo.



Prueba # 5 : Autopase y Conducción

Propósito : Medir la habilidad del jugador para realizar el autopase y conducción inmediata y rápidamente del balón

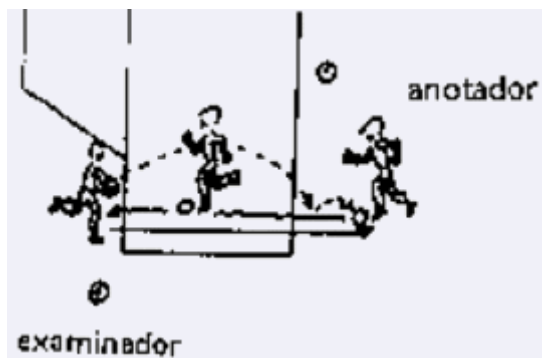
Material: Balones oficiales, área de meta y cronómetro.

Ejecución: 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.

Reglas :

1. Si el balón no pasa de aire la línea de 5,50 m al ser chutado es preciso recomenzar y la acción no cuenta aunque el cronómetro siga en marcha.
2. Si no es posible detener el balón en el primer bote, puede hacerse en el siguiente o en cualquier otro.
3. Un intento concluye si el balón es recogido antes de haber pasado la línea de meta, o habiendo pasado ésta no es detenido con los pies (uno o ambos) antes de ser recogido.
4. El cronómetro se pone en marcha cuando el jugador golpea el balón por primera vez y se detiene cuando la acción completa se realiza 5 veces.
5. Se conceden 2 intentos después de una acción de práctica.

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



Prueba # 6 : Golpes Repetidos

Propósito: Medir la habilidad del jugador para tirar a meta repetida y rápidamente desde una distancia de 5.50 metros.

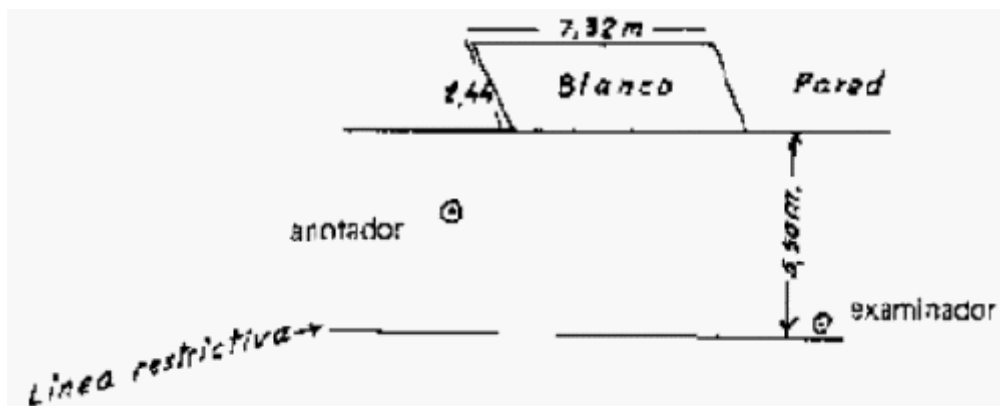
Material: Balones oficiales, cronómetro y superficie nivelada con una pared libre de obstáculos. La superficie y la pared marcadas como se indica en el dibujo.

Ejecución: El jugador se sitúa detrás de la línea restrictiva con el balón junto a sus pies. A la señal del examinador de “listo” – “ya” golpea (con el pie) el balón hacia el blanco. Al rebotar el balón, trata de golpearlo de nuevo hacia el blanco tan rápidamente como pueda y así continua hasta que el examinador lo detiene con la palabra “alto”.

Reglas :

1. Para que un golpeo sea válido es necesario que sea realizado desde detrás de la línea restrictiva y que pegue en el blanco. Las líneas del blanco se consideran partes del mismo.
2. Si el balón se escapa puede recobrarlo (inclusive con las manos) y continuar el ejercicio. Si lo recobra con las manos debe colocarlo detrás de la línea restrictiva antes de volver a golpearlo. Si juzga a que la distancia a que el balón se escapa es considerable puede sustituirlo con uno de los de reserva situados a 5,50 metros de la línea restrictiva.
3. Los golpeos realizados pisando o desde delante de la línea restrictiva no se cuentan y el jugador debe ser advertido cada vez que lo haga con la frase “pisando la línea”.
4. El cronómetro se pone en marcha cuando el jugador golpea el balón por primera vez y se detiene al transcurrir 1 minuto.
5. Se concede un intento después de algunas prácticas.

Anotación: La anotación es el total de golpeos válidos realizados en 1 minuto.



Prueba # 7 : Remate de Cabeza

Propósito: Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza.

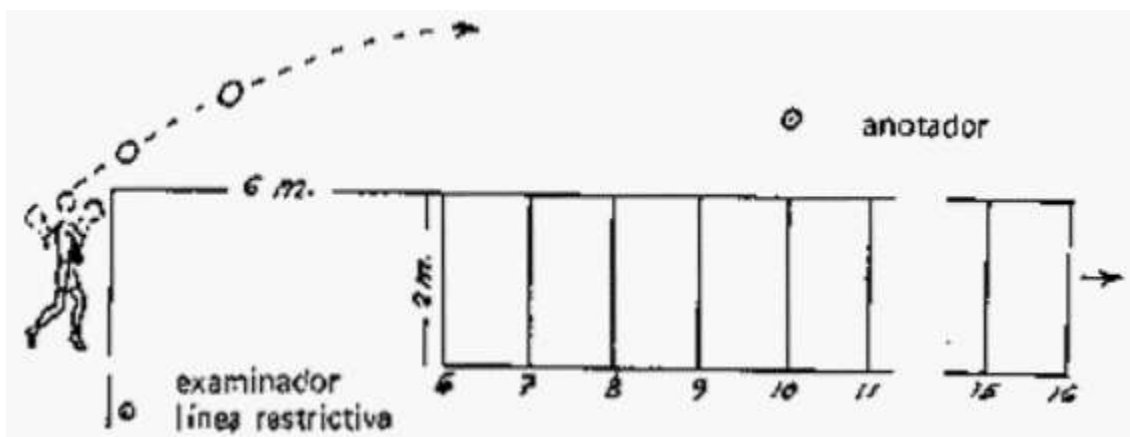
Material: Balones oficiales y área marcada como se indica en el dibujo.

Ejecución: 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.

Anotación: Se anotan en metros (al $\frac{1}{2}$ metro inferior) los golpes válidos que caigan en el área marcada y se acredita el mejor de los tres.



Prueba # 8 : Despeje Máximo

Propósito : Medir la habilidad del jugador para realizar un despeje máximo

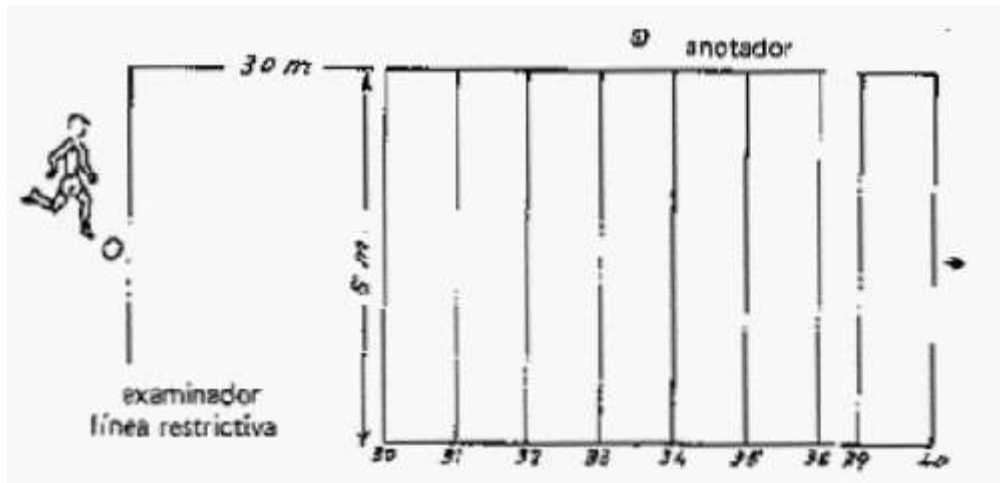
Material : Balones oficiales y área marcada como se indica en el dibujo.

Ejecución : El jugador con el balón en el suelo dispara tratando de alcanzar la mayor distancia posible y que el balón caiga en el área marcada.

Reglas :

1. El balón debe salir y llegar de aire al área marcada
2. Se permiten dos prácticas.
3. Se conceden 3 intentos.

Anotación : Se anotan en metros (al metro inferior) los despejes que boten de aire en el área marcada y se acredita el mejor de los tres.



Prueba # 9 : Tiro de Penalti

Propósito: Medir la habilidad del jugador para tirar el penalti.

Material: Balones oficiales y una portería dividida en tres partes de 2,44 metros cada una por cámaras de bicicleta o cuerdas que se fijan al poste superior y quedan extendidas verticalmente por algún peso que las lleven hasta el suelo.

Ejecución: El jugador tira con el pie que desee pero tiene que hacerlo alternativamente a cada extremo de la portería.

Reglas :

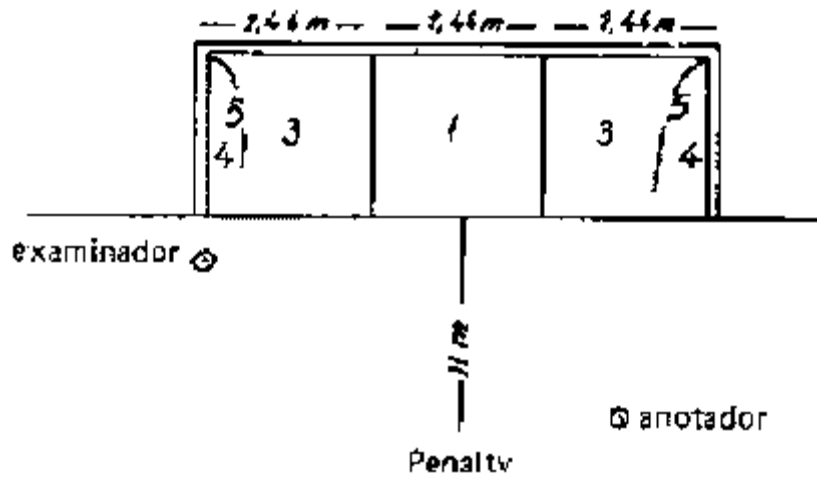
1. Los tiros se realizarán alternativamente a cada extremo de la portería.
2. Sólo puntúan los tiros directos (de aire)
3. Se permite un tiro de práctica
4. Se conceden 10 tiros

Anotación : La anotación es el total de puntos alcanzados según la forma de entrada del balón a la meta :

- 5 puntos por cada tiro que golpee el tubo que soporta la portería.
- 4 puntos por cada tiro que pase entre un poste vertical y el tubo (de ese

lado) que soporta la portería.

- 3 puntos por cada tiro que entre por los extremos.
- 1 punto por cada tiro directo que entre por el centro.



Prueba # 10 : Circuito

Esta prueba se deja abierta para que el examinador trabaje aspectos técnicos como pase, conducción, regates, fintas, amagues, recepción, etc.

Dependiendo del tipo de circuito, así podrá generar el puntaje por cada aspecto a evaluar.

f. METODOLOGÍA

Para el desarrollo y análisis de esta investigación fue necesaria la utilización de los métodos que se detallan a continuación:

CIENTIFICO:

Es el conjunto de actividades sistemáticas, fases o elementos que orientan al investigador en los respectivos procesos, para llegar así; al nuevo conocimiento. Mora, F. (2002)

Este importante método se iniciará a partir de la concepción científica de la investigación, la misma que permitirá objetivizar la información, sistematizarla y analizarla a partir del razonamiento lógico, la abstracción teórica y la concreción del pensamiento, permitiendo así el planteamiento del tema y la elaboración del proyecto definitivo.

En su procedimiento EMPIRICO-DEDUCTIVO:

Es un procedimiento metodológico, que considera la experiencia sensorial como única fuente del saber, afirma que todo conocimiento se fundamenta de la experiencia y se adquiere a través de ellas. El método DEDUCTIVO, consiste en ir de lo general a lo particular, de la causa al efecto.

Deducir es llegar a una consecución, parte de principios, reglas, definiciones, para llegar a las consecuencias y aplicaciones.

Aspiramos con el aprender sobre el entrenamiento técnico, partiendo de los datos que se están dando en la realidad.

Emplearemos el método ANALITICO-SINTETICO:

El cual consiste básicamente en considerar el análisis y la síntesis como un procedimiento, no se limita únicamente a una simple enunciación de las partes que se desprenden del todo, sino que deben relacionarse estas entre sí. Emplearemos el análisis para poder tratar los datos recogidos de los futbolistas del equipo (EQUIPO DE FUTBOL CATEGORIA SUPERIOR

D.A.B.) que intervendrá en el campeonato intercolegial de fútbol de Loja 2014. Este método posibilita estudiar muestras separadas para poner al descubierto las relaciones comunes y de este modo captar las particularidades en la génesis y desarrollo del todo. Utilizaremos la síntesis para tener una idea clara y de conjunto de la realidad que se investiga mediante datos obtenidos en el análisis.

Para obtener información directa en la investigación utilizaremos la técnica de la observación primeramente en el entrenamiento, donde nos daremos cuenta de cómo es el desarrollo del mismo, si es planificado, lleva un proceso, existe armonía entre jugador y entrenador.

Luego la observación en la competencia, dirigida directamente a los jugadores, después de todo el periodo de entrenamiento llegaremos a la competencia con el fin de verificar de qué manera influye la preparación técnica en los futbolistas.

TECNICAS E INSTRUMENTOS

OBSERVACION DIRECTA

Es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del acervo de conocimientos que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación. Existen dos clases de observación: la Observación no científica y la observación científica. La diferencia básica entre una y otra está en la intencionalidad: observar científicamente significa observar con un objetivo claro, definido y preciso: el investigador sabe qué es lo que desea observar y para qué quiere hacerlo, lo cual implica que debe preparar cuidadosamente la observación. Observar no científicamente significa observar sin intención, sin objetivo definido y por tanto, sin preparación previa.

EL TEST

Es una técnica derivada de la entrevista y la encuesta tiene como objeto lograr información sobre rasgos definidos de la personalidad, la conducta o determinados comportamientos y

características individuales o colectivas de la persona (inteligencia, interés, actitudes, aptitudes, rendimiento, memoria, manipulación, etc.). A través de preguntas, actividades, manipulaciones, etc., que son observadas y evaluadas por el investigador. Se han creado y desarrollado millones de tesis que se ajustan a la necesidad u objetivos del investigador. Son muy utilizados en Psicología (es especialmente la Psicología Experimental) en Ciencias Sociales, en educación; Actualmente gozan de popularidad por su aplicación en ramas novedosas de las Ciencias Sociales, como las "Relaciones Humanas" y la Psicología de consumo cotidiano que utiliza revistas y periódicos para aplicarlos. Los Test constituyen un recurso propio de la evaluación científica.

ENTREVISTA

La entrevista, es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a los interrogantes planteados sobre el problema propuesto. Se considera que este método es más eficaz que el cuestionario, ya que permite obtener una información más completa.

A través de ella el investigador puede explicar el propósito del estudio y especificar claramente la información que necesite; si hay interpretación errónea de las preguntas permite aclararla, asegurando una mejor respuesta.

POBLACION Y MUESTRA

El universo de nuestra investigación está conformado por un total de 22 jugadores y 2 entrenadores a los cuales aplicaremos nuestro trabajo.

MUESTRA

Trabajaremos con el Equipo de fútbol varones, categoría superior del COLEGIO DE BACHILLERATO FISCOMISIONAL DANIEL ALVAREZ BURNEO

Jugadores	:	22
Entrenadores	:	2
Total	:	24

g. CRONOGRAMA

Meses	SEPTIEMBRE - FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO 2015 - DICIEMBRE 2015															
Actividades	1-4				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				1-48																			
Elaboración del proyecto	██████████																																																											
Aprobación del proyecto					██████████																																																							
Trabajo de campo					██████████				██████████				██████████																																															
Recolección de información													██████████				██████████																																											
Presentación de la tesis																	██████████				██████████																																							
Defensa de la tesis. Graduación																									██████████				██████████				██████████				██████████				██████████				██████████				██████████											

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

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

RECURSOS HUMANOS:

Autoridades del Colegio De Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo

Entrenador del equipo de futbol categoría superior del Colegio De Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo

Estudiantes del Colegio De Bachillerato Fiscomisional Daniel Álvarez Burneo

Consejo académico del Area de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja

Asesoría metodológica: Dra. Bélgica Aguilar

Financiadores

RECURSOS MATERIALES:

Enciclopedias

Tesis

Computadora

Internet

Movilización

Bibliografía

Impresión del informe final

Copias Xerox

Suministros y materiales de oficina

RECURSOS ECONÓMICOS:

RUBROS	VALOR
Suministros y materiales de oficina	100
Bibliografía	150
Materiales para la reproducción	300
Impresión	100
Empastado	200
Materiales para el trabajo de campo	2000
Movilización	100
Derechos	200
Imprevistos	200
TOTAL	\$ 3.250

i. BIBLIOGRAFIA

- Gerard Zeeb.** Manual de entrenamiento de futbol. Editorial Paidotribo. Barcelona 2012.
- RXFUTBOL.** Decisiones y técnicas. Editorial Impresa. Ciudad de México. 2013.
- Juan Delval.** El Desarrollo humano. Editorial España. Madrid 2008.
- Forteza A y A Ranzola.** Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Ciencia y Técnica. La Habana 1993.
- Manno R.** Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona 1994.
- Matviev L.** Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial Raduga.
- Pila Teleña A.** Didáctica de la Educación Física y Deportes. Editorial Olimpia: San José. Costa Rica 1997.
- Platonov V.** Bases del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona 1993.
- N.G. Ozolin.-** Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica 1998.
- D. Harre.-** Teoría del entrenamiento deportivo.-Editorial científico-Teécnica.-1973.
- Sánchez Acosta, María Elisa y Matilde González (2004).** Psicología General y del Desarrollo. Editorial Deportes.
- Aciego R. (2003)** Evaluación de la mejora en la realización de valores personales y social en adolescentes que han participado en un programa de intervención.
- Canteras, A. (2003).** Sentidos, valores y creencias en los jóvenes.
- Smith, P. (2005).** Violencia escolar y acoso: factores de riesgo familiares. IX Reunión Internacional sobre Biología y Sociología de la Violencia: Violencia y Escuela.
- Sagredo M.J. (1997)** Habito alimentarios y antropométricos en adolescentes.
- Weinen Jurgen.** Entrenamiento Total. Editorial Paidotribo. Barcelona 2013.
- Vladimir Issurin.** Entrenamiento deportivo: Periodización en bloques. Editorial Paidotribo. Barcelona 2008.
- Roffé, M. (2000).** Fútbol de presión, Psicología aplicada al deporte. Editorial Lugar Buenos aires.

Moreno A. &García U. (2000) Las emociones en el deporte. Editorial papeles sueltos Ibagué.

Fraile Aranda, Antonio (2003). *Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol.* Escuela Nacional de Entrenadores. Madrid.

García Domínguez, J.A. (2004-2005). *Apuntes de técnica del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1.* Escuela de entrenadores de Castilla y León.

Mariano Moreno (2003). *Técnica Individual y colectiva.* Escuela Nacional de Entrenadores. Madrid.

Sampedro Molinuelo, j. (1997). *Fútbol Sala: Las acciones de juego. Análisis metodológico de los sistemas.* Gymnos. Madrid.

Zarzuela Martín, Raúl. (2004-2005). *Apuntes de preparación física del curso de entrenadores de fútbol Nivel 1.* Escuela de entrenadores de Castilla y León.

WEB-GRAFIA

www.efdeportes.com

www.google.com

www.futbol-tactico.com

www.entrenadores.info

www.escoladefutbol.com

www.cristianiriartee.com



OTROS ANEXOS

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

ENCUESTA PEDAGÓGICA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

Apreciado estudiante:

Tema:

Preparación técnica en el fútbol y los adolescentes, en el Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Alvarez Burneo, periodo 2013 – 2014.

Objetivo de la encuesta:

La presente encuesta tiene como finalidad recibir información sobre las acciones técnicas que usted práctica en el Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Alvarez Burneo, periodo 2013 – 2014.

Observaciones:

Desde ya agradecemos su colaboración y aportes, ya que contribuirán en la realización del proyecto de investigación, como requisito para obtener el título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física.

Sírvase leer detenidamente, cada uno de los ítems, conteste y marque con una (X) la categoría que considere correcta.

CUESTIONARIO

1. ¿Qué tiempo de entrenamiento deportivo con profesor tiene usted?

Años:

Meses al año:

Días a la semana:

Horas diarias:

2. ¿El horario que tiene de entrenamiento le permite rendir adecuadamente?

SI () NO ()

Porque.....
.....

3. ¿La institución le brinda el apoyo necesario para el entrenamiento deportivo?

SI () NO ()

Porque.....
.....

4. ¿Con que recursos y medios básicos cuenta su entrenamiento deportivo?

Canchas SI () NO () EN PARTE ()

Balones	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
Chalecos	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
Gimnasio	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
Conos	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
Cuerdas	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
Agua	SI ()	NO ()	EN PARTE ()

Alguna otra.....

5. ¿Las dos horas diarias con las que cuenta para realizar el trabajo, permiten el aprendizaje de la preparación técnica?

SI () NO () EN PARTE ()

Porque.....

6. ¿Cuál cree que sería el mejor horario para su entrenamiento deportivo?

13h00.....

14h00.....

15H00.....

16H00.....

17H00.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



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

ENCUESTA PEDAGÓGICA DIRIGIDA A PROFESORES Y ENTRENADORES

Apreciado docente:

Tema:

Preparación técnica en el fútbol y los adolescentes, en el Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Alvarez Burneo, periodo 2013 – 2014.

Objetivo de la encuesta:

La presente encuesta tiene como finalidad recibir información sobre las acciones técnicas que administra con los alumnos del Colegio de Bachillerato Fiscomisional Daniel Alvarez Burneo, periodo 2013 – 2014.

Observaciones:

Desde ya agradecemos su colaboración y aportes, ya que contribuirán en la realización del proyecto de investigación, como requisito para obtener el título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física.

Sírvase leer detenidamente, cada uno de los ítems, conteste y marque con una (X) la categoría que considere correcta.

CUESTIONARIO

1. ¿Qué fases son las que deben cumplirse en el entrenamiento deportivo?

2. ¿De las fases que usted menciono señale cuales es la más importante?

3. ¿En el fútbol cuales son las fases del entrenamiento más importantes que se deben trabajar?

4. ¿Cree Ud. que la adecuada preparación técnica incide en la competitividad deportiva de sus estudiantes?

SI () NO () EN PARTE ()

Porque.....

5. ¿Observa interés en los estudiantes cuando trabajan en forma competitiva la preparación técnica?

SI () NO () EN PARTE ()

Porque.....

6. ¿Marque con una X las acciones de la preparación técnica que usted cree se desarrollan en el entrenamiento deportivo?

El control del balón SI () NO () EN PARTE ()

Habilidad y destreza SI () NO () EN PARTE ()

La conducción SI () NO () EN PARTE ()

La cobertura	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
El golpeo con el pie	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
El golpeo con la cabeza	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
La finta	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
El tiro	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
La interceptación	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
El despeje	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
Recuperación del balón	SI ()	NO ()	EN PARTE ()

Alguna otra.....

7. ¿Marque con una X las acciones técnicas colectivas que usted desarrolla en el entrenamiento deportivo?

El pase	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
El relevo	SI ()	NO ()	EN PARTE ()

Alguna otra.....

8. ¿Los contenidos que usted viene desarrollando permiten el aprendizaje de las acciones técnicas individuales y colectivas?

SI () NO () EN PARTE ()

Porque.....

9. ¿Con que recursos y medios básicos cuenta su institución para desarrollar la preparación técnica?

Canchas	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
Balones	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
Chalecos	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
Gimnasio	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
Conos	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
Cuerdas	SI ()	NO ()	EN PARTE ()
Agua	SI ()	NO ()	EN PARTE ()

Alguna otra.....

10. ¿Las dos horas diarias con las que cuenta para realizar el trabajo, permiten la enseñanza de la preparación técnica?

SI () NO () EN PARTE ()

Porque.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Los test aplicados fueron:

Nº	Ejercicio	Propósito
1	Dominio del Balón	Medir la habilidad del jugador para dominar el balón. Empeine, borde interno, borde externo.
2	Autopase y tiro	Medir la habilidad del jugador para controlar y tirar a meta un balón desde una distancia entre 18 y 20 metros.
3	Conducción del balón	Medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta, en curva y en cambio de dirección.
4	Autopase, Control y Conducción	Medir la habilidad del jugador para realizar el autopase y conducir inmediatamente y rápidamente
5	Golpeos repetidos	Medir la habilidad del jugador para tirar a meta repetida y rápidamente desde más de 17 metros.
6	Golpeo con la cabeza	Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza.
7	Despeje máximo o Pase largo	Medir la habilidad del jugador para realizar un despeje máximo o pase largo.
8	Tiro de penalti	Medir la habilidad del jugador para tirar el penalti

Aplicación del Test

Prueba # 1 : Dominio del balón

Propósito: Medir la habilidad del jugador para dominar el balón. Empeine, borde interno, borde externo.

Material: Balones oficiales y marcar el campo con una distancia prudente de 25 metros para el desplazamiento con el balón.

Ejecución: Conducir el balón con una o ambas piernas durante la distancia marcada en el campo de juego.

Reglas

5. El ejercicio concluye cuando el balón cae al suelo o es tocado con otra parte que no sea la pierna.
6. Se conceden dos intentos.

Anotación: La anotación se da por el lugar de caída del balón, acreditándose el mejor de los dos intentos. La puntuación es sobre 10. Si cumplió los 25 metros con golpeos alternados y si dejar caer el balón va 10 o sino va disminuyendo.

Prueba # 2 : Autopase y Tiro

Propósito: Medir la habilidad del jugador para controlar y tirar a meta un balón desde una distancia entre 18 y 20 metros.

Material: Balones oficiales y una portería dividida en tres partes de 2,44 metros cada una por cámaras de bicicleta o cuerdas que se fijan al poste superior y quedan extendidas verticalmente por algún peso que las lleven hasta el suelo. Área marcada frente a la portería como se indica en el dibujo.

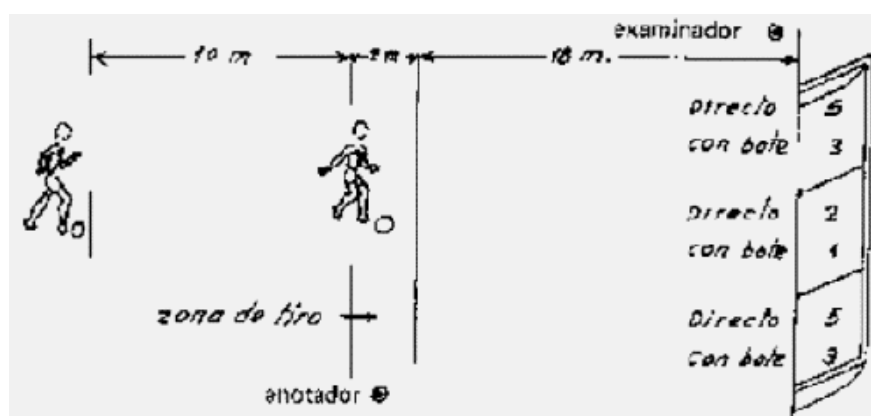
Ejecución : El jugador a un solo golpe envía el balón hacia la zona de tiro corriendo tras él para tirar a meta desde dentro de la referida zona de tiro

Reglas :

4. Se cuenta como intento pero no se concede punto alguno si el balón :
 - a. Es “chutado” fuera de la zona de tiro
 - b. Se para antes de la zona de tiro
 - c. Se le golpea más de una vez para que alcance la zona de tiro
 - d. Es detenido por el jugador en la zona de tiro
5. Se permite un tiro de práctica con cada pierna
6. Se conceden 5 tiros con cada pierna.

Anotación : Se conceden :

- 1 puntos por cada tiro directo que entre por los extremos
- 0 puntos por cada tiro directo que entre por el centro
-



Prueba # 3 : Conducción del balón

Propósito: Medir la habilidad del jugador para conducir el balón rápidamente en línea recta,

en curva y en cambio de dirección.

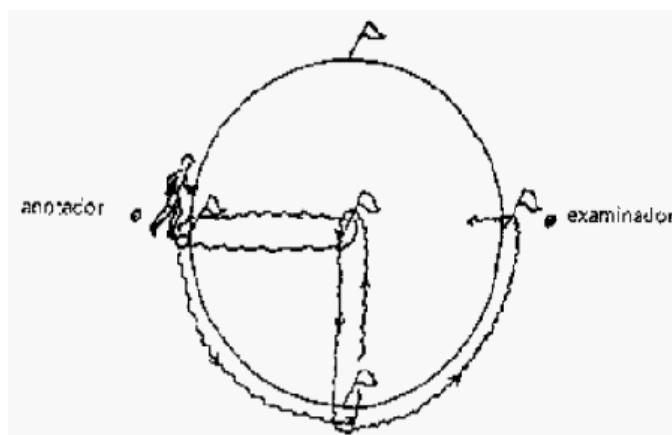
Material: Balones oficiales, círculo del centro del terreno, 5 banderolas de 1,50mts de altura y cronómetro.

Ejecución: El jugador se sitúa en el lugar de partida con el balón en el suelo. A la señal del examinador de “listo” – “ya” conduce el balón hacia el centro del círculo, da la vuelta a la banderola allí colocada (1), regresa a la línea de partida pasando por detrás de la banderola 3 por el lado exterior y se dirige a la 1 para hacer lo mismo, regresando a la 3 para reiniciar la vuelta al círculo. Así continúa hasta que concluye el ejercicio al detener el balón (con uno o ambos pies) pasada la línea media del círculo, después de darle la vuelta completa al círculo.

Reglas :

5. No se puede tocar el balón con las manos, ni tumbar una banderola, ni tocar con el balón la línea del círculo cuando se conduce alrededor de éste. Cada infracción se sanciona al final.
6. Si el balón es conducido por delante de una banderola (lado interior) se anula el intento.
7. Se conceden dos intentos con algún descanso entre ellos después de una breve práctica.

Anotación: Se anota el mejor intento con los errores cometidos, acreditándose sobre 10, al que no tiene errores, y si va con errores v a disminuyendo la nota.



Prueba # 4 : Autopase, Control y Conducción

Propósito: Medir la habilidad del jugador para realizar el autopase, control y conducción inmediata.

Material: Balones oficiales, área de meta.

Ejecución: 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 si botear o 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 5 veces.

Reglas :

6. Si el balón no pasa de aire la línea de 5,50 m al ser chutado es preciso recomenzar y la acción no cuenta aunque el cronómetro siga en marcha.
7. Si no es posible detener el balón en el primer bote, puede hacerse en el siguiente o en cualquier otro.
8. Un intento concluye si el balón es recogido antes de haber pasado la línea de meta, o habiendo pasado ésta no es detenido con los pies (uno o ambos) antes de ser recogido.
9. Se conceden 0 intentos después de 1 acción de práctica.

Anotación: Se anota y acredita la nota de acuerdo a como recepto el balón, tras un bote o sin botear. Si lo hizo sin bote es 2 puntos si lo hizo con bote es 1 punto.



Prueba # 5 : Golpeos Repetidos

Propósito: Medir la habilidad del jugador para tirar a meta repetida y rápidamente desde la media luna del area.

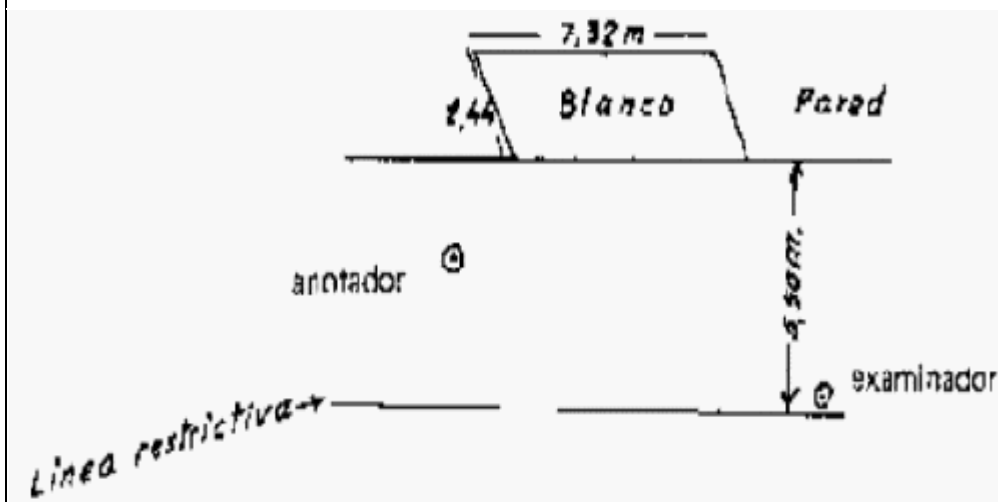
Material: Balones oficiales, arco, superficie nivelada libre de obstáculos. La superficie y el arco marcados como se indica en el dibujo.

Ejecución: El jugador se sitúa detrás de la línea restrictiva junto con los 5 balones que pateara. A la señal del examinador de “listo” – “ya” golpea (con el pie) el balón hacia la portería y luego va al cono y vuelve por otro balón para patear a portería. Esto sucede con los 5 balones y finaliza el ejercicio.

Reglas :

6. Para que un golpeo sea válido es necesario que sea realizarlo la carrera al cono antes de patear.
7. Los golpeos realizados pisando o desde delante de la línea restrictiva no se cuentan y el jugador debe ser advertido cada vez que lo haga con la frase “pisando la línea”.

Anotación: La nota es el total de goles que hizo. Si anoto gol vale 2 puntos si no lo hizo es 0.



Prueba # 6 : Remate de Cabeza

Propósito: Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza.

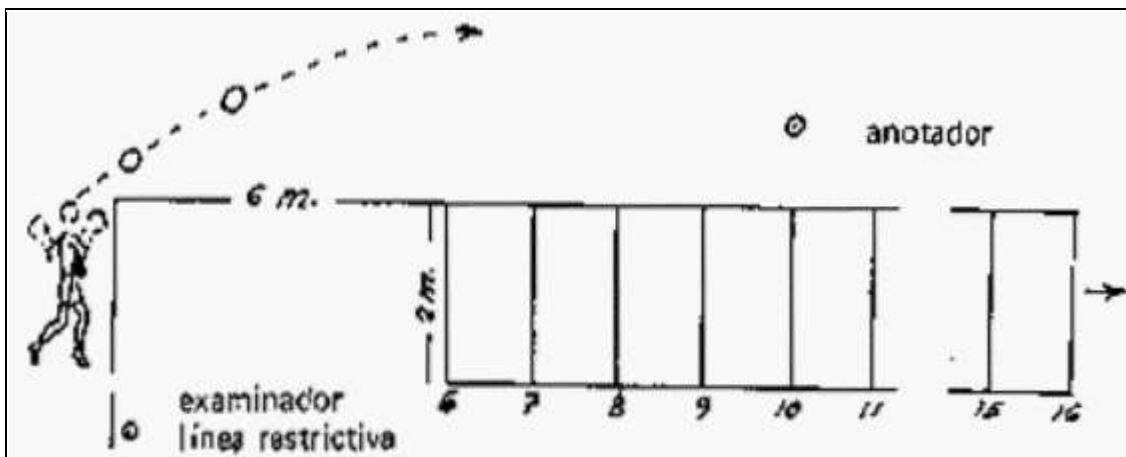
Material: Balones oficiales y área marcada como se indica en el dibujo.

Ejecución: El jugador con el balón se sitúa detrás del arco y lo lanza al jugador que se encuentra en el punto penal para anotar tratando de alcanzar la mayor cantidad de goles posibles.

Reglas :

6. El balón debe botar de aire en el área marcada.
7. Puede tomar o no impulso.
8. Se permiten dos golpeos de práctica.
9. Se conceden 10 intentos.

Anotación: La nota es el total de goles que hizo. Si anoto gol vale 1 punto si no lo hizo es 0.



Prueba # 7 : Despeje Máximo o Pase largo

Propósito: Medir la habilidad del jugador para realizar un despeje máximo o pase largo.

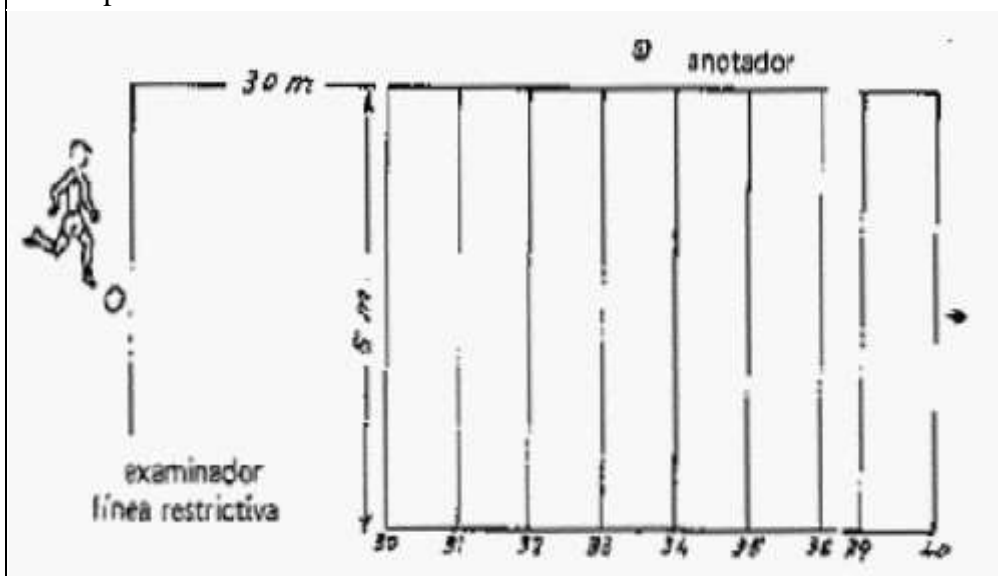
Material: Balones oficiales y área marcada como se indica en el dibujo.

Ejecución : El jugador con el balón en el suelo dispara tratando de alcanzar la mayor distancia posible y que el balón caiga en el área marcada donde se encuentra el jugador receptor.

Reglas:

4. El balón debe salir y llegar de aire al área marcada
5. Se permiten dos prácticas.
6. Se conceden 5 intentos.
7. Cada intento tiene una nota de 2 puntos

Anotación: . La nota es el total de despejes máximos que realizo. Si realizo bien cada intento tiene 2 puntos si no lo hizo es 0.



Prueba # 8 : Tiro de Penalti

Propósito: Medir la habilidad del jugador para tirar el penalti.

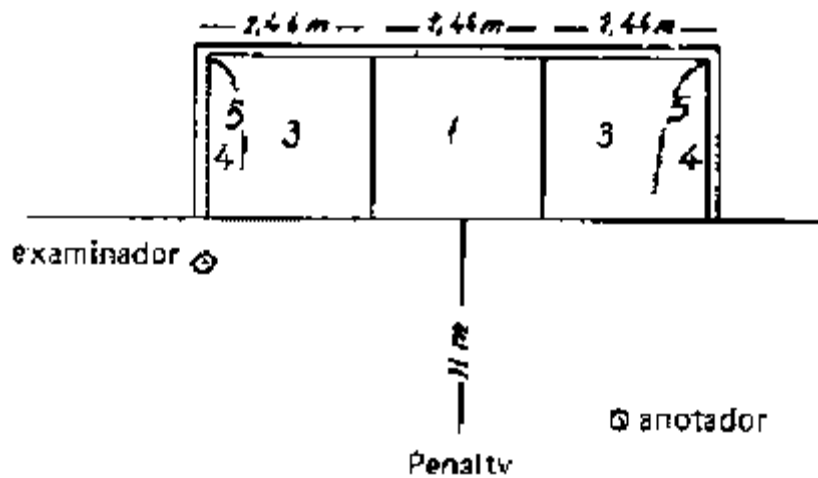
Material: Balones oficiales y una portería dividida en tres partes de 2,44 metros cada una por cámaras de bicicleta o cuerdas que se fijan al poste superior y quedan extendidas verticalmente por algún peso que las lleven hasta el suelo.

Ejecución: El jugador tira con el pie que desee pero tiene que hacerlo alternativamente a cada extremo de la portería.

Reglas :

5. Los tiros se realizarán alternativamente a cada extremo de la portería.
6. Sólo puntúan los tiros directos (de aire)
7. Se permite un tiro de práctica
8. Se conceden 5 tiros

Anotación: La anotación es el total de goles convertidos, cada gol vale 2 puntos.



Se puede observar también algunas fotos que corroboran el trabajo que se realizó.





Loja 13 de Febrero Del 2014.

Señor

Ing. Robert Sánchez Pontón

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO
FISCOMISIONAL DANIEL ALVAREZ BURNEO.**

De mis Consideraciones.

Yo, **HAMILTO DANIEL SANMARTÍN CRUZ**, portador de la cédula de identidad **110432098-9**, me dirijo a usted para desearle el mejor de los éxitos en sus funciones y a la vez me permito comunicarle que me encuentro desarrollando mi proyecto de tesis cuyo título es: **PREPARACIÓN TÉCNICA EN EL FÚTBOL Y LOS ADOLESCENTES**, por tal razón solicito a usted muy comedidamente, autorice a quien corresponda el desarrollo del presente proyecto.

Por la favorable atención que se digne dar a la presente le expreso mis más sinceros agradecimientos.

Atentamente



HAMILTO DANIEL SANMARTÍN CRUZ
CI 110432098-9



**COLEGIO DE BACHILLERATO FISCOMISIONAL
"DANEL ALVAREZ BURNEO"**

Loja, Julio del 2014

Señor

Ing. Robert Sánchez Pontón

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO
FISCOMISIONAL DANIEL ALVAREZ BURNEO.**

CERTIFICA:

Que el señor **Sanmartín Cruz Hamilto Daniel**, portador del número de cédula **1104320989**, estudiante de la Carrera de Cultura Física y Deportes del VIII módulo paralelo "A" de la Universidad Nacional de Loja realizo, su trabajo de campo en nuestra institución, requisito obligatorio para realizar su propuesta alternativa y elaboración final de tesis.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Ing. Robert Sánchez Pontón

Vicerrector



ÍNDICE

Portada	I
Certificación	II
Autoría	III
Carta de autorización	IV
Agradecimiento	V
Dedicatoria	VI
Matriz del ámbito geográfico	VII
Mapa geográfico y croquis	VIII
Esquema de tesis	IX
a. Título	10
b. Resumen	11
c. Introducción	13
d. Revisión de literatura	17
e. Materiales y métodos	41
f. Resultados	46
g. Discusión	64
h. Conclusiones	74
i. Recomendaciones	75
Propuesta alternativa	76
j. Bibliografía	99
k. Anexos	102
Proyecto	102
Otros anexos	165
Índice	180