

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN MENCIÓN TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LOS
FUNDAMENTOS BÁSICOS (CONDUCCIÓN, RECEPCIÓN Y REMATE)
DEL FÚTBOL, EN JOVENES DE 10-12 AÑOS**

www.bdigital.ula.ve

Mérida, Marzo de 2012

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN MENCIÓN TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LOS
FUNDAMENTOS BÁSICOS (CONDUCCIÓN, RECEPCIÓN Y REMATE)
DEL FÚTBOL, EN JOVENES DE 10-12 AÑOS**

**Trabajo presentado como requisito parcial para optar al Grado de
Especialista en Educación física Mención Teoría y Metodología del
Entrenamiento Deportivo**

DONACION

Autor: Yenis Rosales
Tutor: Dr. Jean Carlos Duarte V

Mérida, Marzo de 2012

SERBIULA
Tulio Febres Cordero

AGRADECIMIENTO

Una meta lograda implica un peldaño más que se ha escalado en la vida. Cada tropiezo y ansiedad deben convertirse en impulsos para motivarte a lograr lo que quieres. En cada momento de estos peldaños, hay personas que están allí apoyándote e incentivándote a alcanzar lo que te has trazado. Quiero dedicar mi logro profesional a:

A DIOS, “MI CREADOR”, primeramente, por ser esa luz en mi vida y por bendecirme en cada momento regalándome cosas maravillosas y facilitándome el camino para conseguir lo que he querido.

A MI MADRE por enseñarme que tenemos que luchar por nuestras metas. Sin ella no fuera la persona responsable y aplicada que soy hoy.

A MI ESPOSA por su apoyo incondicional, gracias mi amor por ser la persona que mas me complementa y estar siempre presente cuando más lo necesito.

A mis Hijos ALEJANDRO Y MANUEL, por su apoyo y amor que me permiten sentir que puedo lograr lo que me proponga, gracias mis amores por escucharme por ser parte de mi vida, son lo mejor que me ha pasado, los amo con todo mi corazón.

A LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES “Formadora de Formadores” por brindarme la oportunidad de seguir mis estudios de Postgrado.

ÍNDICE GENERAL

	Pp.
AGRADECIMIENTO.....	iv
RESUMEN.....	vx
INTRODUCCION.....	1
CAPITULOS	
I EL PROBLEMA.....	3
Planteamiento del Problema.....	3
Objetivos del Estudio	7
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos.....	7
Justificación.....	7
II MARCO REFERENCIAL.....	9
Antecedentes.....	9
Aspectos Teóricos.....	10
Bases Legales.....	36
III MARCO METODOLOGICO.....	40
Naturaleza de la Investigación.....	40
Diseño de la Investigación.....	41
Fases de la Investigación.....	42
Informantes Claves.....	44
Definición de las Variables.....	46
Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos.....	47
Confiabilidad y Validez.....	48
Procedimiento para la Recolección de la Información.....	48
IV ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS RESULTADOS.....	52
V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	73

VI PROPUESTA.....	77
REFERENCIAS.....	114
ANEXOS.....	117
CURRICULUM VITAE.....	149

www.bdigital.ula.ve

LISTA DE CUADROS

	Pp.
CUADROS	
1 Operacionalizacion de la Variable.....	39
2 Informantes Claves.....	45
3 Informantes Claves	46
4 Encuesta Aplicada al Entrenador.....	53
5 Guía de Observación Actuación del Entrenador.....	53
6 Encuesta al entrenador: Evaluación.....	55
7 Guía de Observación Actuación del Entrenador: Evaluación.....	55
8 Encuesta aplicada por el entrenador.....	57
9 Guía de observación control del balón.....	57
10 Encuesta aplicada por el entrenador.....	59
11 Guía de observación control del balón remate a portería.....	60
12 Encuesta aplicada por el entrenador.....	61
13 Guía de observación conducción del balón en zigzag.....	62
14 Encuesta aplicada por el entrenador.....	63
15 Guía de observación Actuación del Atleta.....	64
16 Encuesta aplicada por el entrenador.....	65
17 Guía de observación Actuación del Atleta	66
18 Encuesta aplicada por el entrenador.....	67
19 Guía de observación	68
20 Encuesta aplicada por el entrenador.....	69
21 Guía de observación	70
22 Encuesta aplicada por el entrenador.....	71
23 Guía de observación.....	71
24 Plan de Acción.....	112

LISTA DE GRÁFICOS

	Pp.
GRAFICOS	
1 Gráfico.....	54
2 Gráfico.....	56
3 Gráfico.....	58
4 Gráfico.....	60
5 Gráfico.....	62
6 Gráfico.....	64
7 Gráfico.....	66
8 Gráfico.....	68
9 Gráfico.....	70
10 Gráfico.....	72

www.bdigital.ula.ve

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN MENCIÓN TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LOS
FUNDAMENTOS BÁSICOS (CONDUCCIÓN, RECEPCION Y REMATE)
DEL FÚTBOL, EN LOS JOVENES DE 10-12 AÑOS**

Autor: Yenis Rosales

Tutor: Dr. Jean Carlos Duarte

Fecha: Enero 2012

RESUMEN

El propósito de este estudio es proponer un programa de entrenamiento para desarrollar los fundamentos básicos en los niños de diez a doce (10-12) años de la escuela de fútbol menor Ayacucho. Municipio Ayacucho Estado Táchira. La investigación se fundamenta en bases teóricas que se vinculan con los procesos de formación deportiva, el fútbol y su adaptación al desarrollo, así como la Constitución y leyes que sustenta la práctica deportiva. El estudio se enmarca en una investigación de campo de tipo descriptivo bajo la modalidad de proyecto factible. Asimismo de un universo de la comunidad escolar constituida por cien (100) niños, tres (3) entrenadores, se toma como sujeto de estudio la muestra de diez (10) niño que corresponde a las categoría diez-doce (10-12) años, dejando la población total de entrenadores. Los resultados permitieron concluir que se aprecia la necesidad de buscar herramientas para mejorar el desarrollo de las destrezas básicas en los jóvenes y promover la capacitación de los entrenadores.

Descriptor: Fútbol, entrenamiento, planificación, fundamentos básicos.

INTRODUCCIÓN

Desde comienzo del siglo y hasta nuestros días se ha venido hablando de la participación de los jóvenes en diferentes prácticas deportivas y su representación en la sociedad. En el contexto deportivo, el fútbol es una actividad fundamental que ocupa gran aceptación en la sociedad y además de proporcionar un estado de vida saludable en todos aquellos que están involucrados en ella.

El entrenamiento deportivo se viene constituyendo en las últimas décadas en el centro de interés de los diferentes países del mundo, esto obedece a la alta competitividad que hay a nivel mundial, es por eso que estos grandes países a nivel deportivo o potencia deportiva se han preocupado por depurar y mejorar los procesos que conducen al rendimiento deportivo y así promover la formación integral de los jóvenes a través de prácticas deportivas adecuadas a su edad y nivel de desarrollo.

Teniendo en cuenta que el fútbol es un deporte en conjunto que enfrenta a dos equipos formados por once jugadores cada uno, se requiere de quienes los practican dos tipos de cualidades como lo son; individuales tenemos la fuerza, la velocidad, la resistencia, la habilidad, al lado de la técnica que comprende el dominio del balón con la parte del cuerpo que permita el reglamento y las cualidades colectivas, el sentido táctico, el auto dominio, la economía del esfuerzo. Este deporte ha alcanzado en el mundo una relevante exigencia no solo técnica y táctica sino también física es por ello que la ciencia aplicada al deporte demuestra ser el principal camino para alcanzar el éxito en los deportistas.

Tomando en consideración la práctica deportiva (FÚTBOL) cuando este no es canalizado o no es aplicado como debe ser, esto genera graves problemas físicos en quienes lo ejecutan, por tal motivo esta investigación obedece al deseo de aportar a la actividad deportiva una alternativa dirigida a

mejorar el nivel de las destrezas deportivas (conducción, recepción y remate), en los niños.

A su vez esta conformado por capítulos estructurados de la siguiente manera, capítulo I, donde se hace el planteamiento del problema, los objetivos de la investigación y la justificación. El capítulo II se refiere al marco referencial compuesto por trabajos previos, aspectos legales y teóricos. En el capítulo III, se plantea el marco metodológico, naturaleza del estudio, el diseño de la investigación, tipo de investigación, técnica e instrumento de recolección de datos, la validez y confiabilidad y la técnica de análisis de datos, en el capítulo IV análisis e interpretación de los resultados en cuadro y gráficos con su respectiva explicación; en el capítulo V las conclusiones y recomendaciones, capítulo VI la propuesta.

Finalmente se deja constancia de las referencias bibliográficas que sirven de sustentación para darle mayor consistencia a esta investigación.

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

A través del tiempo, la lógica y la investigación ha ido depurando la preparación física y técnica hasta asentarla en unos principios que permiten aplicarla de una forma más racional y científica, tales principios han sido en gran medida responsables del notable progreso experimentando últimamente en el desarrollo y mejoramiento de las cualidades de los jóvenes. Según Blázquez (1990), “El rendimiento muestra la eficacia del individuo comparadas con las realizaciones comunes a una edad determinada y a su vez se manifiesta en la fuerza física y en la habilidad” (p.143).

Desde esta perspectiva se considera que el rendimiento deportivo se construye desde las potencialidades y disposiciones para el rendimiento de cada individuo, respetando su ritmo individual de aprendizaje. Para Godfrey, Kephart (1969). “Los movimientos básicos pueden caer dentro de dos categorías, movimiento que implican fundamentalmente el manejo del propio cuerpo, movimiento en que la acción fundamentalmente se centrará en el manejo de objetos” (p45), durante esta fase el énfasis va a estar en el desarrollo de las habilidades básicas con las cuales el niño se familiariza sobre su función y habilidades perceptivas a nivel básico respecto a estas tareas motrices.

Ramón. Z; (2004). Distingue los movimientos básicos andar, correr, saltar entre los primeros y los segundos, doblar, estirar, retorcer, girar,

empujar, halar, balancear y desviar claramente estos últimos están en relación con las tareas de carácter manipulativo. (p.60)

Por tal motivo todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones de estos movimientos básicos en los cuales pueden orientar al desarrollo de la habilidad motriz, esquema corporal, coordinación.

(Ob.cit). Plantea la mejora de estas habilidades con el mecanismo de ejecución movilización del mismo, a través de la práctica de estas habilidades se propicia un mejor equilibrio, una elaboración más completa del llamado esquema corporal, esto debe llevarse a cabo principalmente mediante juegos, en los cuales puedan aplicarse dentro del contexto lógico que determinan unas reglas donde pone de manifiesto la operatividad efectiva.

En este sentido los juegos con reglas claramente definidas serán elementos didácticos para vencer el reto del entorno que constituirá el principal estímulo competitivo, es decir cualquier movimiento por complejo que sea, resulta por la combinación de las habilidades y destrezas básicas que lleva implícito un desarrollo global de las condición física según el grado de exigencia y esfuerzo que implica las sesiones de trabajo que deberán ser conducidas a un ritmo que proporcione una intensidad del esfuerzo significativo.

Para el desarrollo de las cualidades físicas en los niños es de destacar el papel que cumple el entramiento técnico visto según Taborda (1996), como un proceso sistemático para alcanzar excelentes resultados, siendo esta una opción que pudieren utilizar los entrenadores para lograr el aumento de la calidad del movimiento. Mucho se ha escrito en la necesidad de entrenar y alcanzar el éxito pero poco de los miles de jóvenes que han sido ahuyentados de la actividad deportiva por el entrenamiento indiscriminado, igualmente sobre las cargas de entrenamiento inadecuado. Es por ello que la preparación táctica y física de un jugador puede tomar

varias vertientes tales como la del progreso, la del retroceso o una en que ni progresa ni retrocede. Wasmund B, Braun Plantea:

Que el entrenamiento de los niños y jóvenes es preciso procurar no solo la optimización de la musculatura de rendimiento principal sino de forma especial también de la musculatura de soporte de esta forma se puede prevenirse con el tiempo y de forma eficaz dolencias típicas del futbolista cuya causa debe adecuarse entre otras cosas en una musculatura del abdomen y de la espalda insuficientemente desarrollada (p.17)

Partiendo de estas vertientes los efectos negativos producidos por el trabajo físico-técnico inadecuado de un individuo puede traer como consecuencia algunas alteraciones en su desarrollo fisiológico normal, tales como aumento corporal que a su vez puede inferir en el rendimiento máximo, agotamiento, aparición de la fatiga y las lesiones físicas.

Sin ninguna duda los jóvenes encaminados a la práctica del fútbol necesitan de un programa de entrenamiento adecuado a sus propias realidades y necesidades que les permita buscar la forma de ese ser en permanente constitución, contribuyendo a incidir significativamente en el desarrollo a través del deporte en un ser integral, es por ello que la perfecta ejecución de las técnicas específicas del fútbol, es poseer una buena movilidad para efectuar chuts, bien dirigidos, efectuar regates con toda potencia, conocer la técnica y a su vez tener una buena capacidad de estiramiento para así controlar el balón según sus exigencias.

Orientado al desarrollo de la técnica específica del deporte se promoverá la eficiencia y perfeccionamiento de las capacidades técnicas, en quienes lo practican, en esta época tan pobre en formación de cultura deportiva los jóvenes adolecen de vicios de postura por una musculatura del tronco insuficientemente desarrollada. Desde esta perspectiva se deducen que existe una gran cantidad de causas que hablan a favor de la ejecución de un programa de entrenamiento idóneo de las cualidades técnicas básica (conducción, recepción, remate), en función de la edad de los jóvenes, es por eso que en la actualidad los entrenadores de cada entorno social deberán

diseñar así como también adecuar los programas de entrenamiento acorde a sus fortalezas y en función a las necesidades y desarrollo psicomotriz básicos de cada uno de los que participan.

En concordancia con lo expuesto, Moreno (2006) establece que es necesario incorporar dentro del entrenamiento deportivo conocimientos provenientes de diversas disciplinas como: fisiología, psicología, nutrición, entre otras; para que el atleta obtenga un desempeño eficiente. Igualmente, el autor, antes citado, refiere que cada disciplina exige la existencia de métodos de entrenamiento acordes a las características fisiológicas y funcionales de cada deporte (p.24). Por ello, resulta importante afirmar que las disciplinas deportivas, aunque requieran mayormente de la resistencia del atleta, difieren en las exigencias y condiciones que debe tener este último para el logro de determinados objetivos.

Para la solución del Municipio Ayacucho, se plantea la propuesta de un programa de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos de los niños de la escuela de fútbol menor del Municipio antes mencionado por razones antes expuestas se plantean los siguientes interrogantes: ¿Ejecutan adecuadamente los fundamentos técnicos los jóvenes de la escuela de fútbol de colón, categoría 10-12 años? ¿Qué tipo de actividades deberán estar incluidas en el programa de entrenamiento técnico? ¿Cuál será la metodología para el diseño del programa de entrenamiento técnico (conducción, recepción, remate)? ¿Cuál sería el programa de entrenamiento técnico para desarrollar los fundamentos básicos de los jóvenes de 10 a 12 años?

La respuestas a cada una de estas interrogantes esta determinado por el resultado que refleje el estudio en el cual dependiendo de las variables que se manéjense podrá establecer el programa de entrenamiento técnico que conlleve a mejorar las cualidades motoras básicas en los jóvenes de 10-12 años de la escuela de fútbol menor del municipio Ayacucho.

Objetivos de la Investigación

General

Diseñar un Programa de Entrenamiento Técnico para Desarrollar los Fundamentos Básicos del Fútbol (conducción, recepción y remate) en niños de 10-12 años.

Específicos

1. Diagnosticar que estrategias de entrenamiento técnico desarrollan los fundamentos básicos (conducción, recepción y remate) de los jóvenes de 10 a 12 años.
2. Determinar la factibilidad de la propuesta de las estrategias de entrenamiento técnico que desarrollan los fundamentos básicos (conducción, recepción y remate) de los jóvenes de 10 a 12 años.
3. Determinar la factibilidad del programa.
4. Diseñar el programa de estrategias de entrenamiento técnico que desarrollan los fundamentos básicos (conducción, recepción, pateo) de los jóvenes de 10 a 12 años.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es útil al proporcionar el diseño de un programa de mejoramiento como herramienta para el desarrollo de los fundamentos técnicos básicos en el fútbol (conducción, recepción y remate). Cabe destacar la importancia de proponer el mismo debido a que está dirigido al desarrollo integral del niño atendiendo la parte biológica a través

de juegos y ejercicios que se aplicaran. Del mismo modo existen otros beneficios derivados del programa como lo es el efecto socializador que ello involucra las experiencias que demanda análisis para la toma de decisiones en situaciones determinadas, trabajo en equipo. En este sentido el mismo facilita todos los procesos inherentes a una formación rica en conocimientos que toma la función de infundir conciencia en la formación integral del individuo que requiere la sociedad.

Desde el punto de vista educativo, se justifica porque se aspira el mejoramiento de los fundamentos básicos del fútbol en los niños como conducción, recepción y remate, valores éticos y sociales de interacción con sus compañeros, familiares y así formar un ser social.

La teoría que sustenta el estudio es el enfoque metodológico que se hará en la investigación, el uso de técnicas de recolección de información propias para este procedimiento se considera como aporte metodológico, dentro del proceso de generar nuevos conocimientos y así lograr una solución como alternativa.

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

Antecedentes

La finalidad de este capítulo, es presentar las principales fuentes teóricas, bibliográficas y estudios que han realizado, indicando la fijación de teorías las cuales apoyan los objetivos de la investigación a nivel Internacional, Nacional y Regional.

Al respecto Jiménez, Marín y otros (2010); en su trabajo titulado: "Efectos de un plan de aprendizaje estructurado mediante la práctica por bloques en el golpeo con la parte interna del pie en niños de 10-12 años de edad"; en el cual se analizaron los efectos de un plan de entrenamiento (aprendizaje) mediante la práctica por bloques en la parte interna del pie en la adquisición (aprendizaje) de este fundamento técnico, la investigación fue realizada con una muestra de nueve (9) niños entre los 10-12 años de edad perteneciente a un club de fútbol.

El estudio se llevo acabo en un grupo experimental conformado aleatoriamente con el que se realizo un pre-test, pos-test. Para efectuar la valoración se diseño y se estructuro previamente el instrumento de medición del aprendizaje de la técnica. Los resultados muestran que después de la ejecución de un plan de aprendizaje técnico (repetición del fundamento técnico) se presentan diferencia estadísticamente significativamente en el aprendizaje del golpeo con la parte interna del pie. El aporte de este estudio a esta investigación se enfoca hacia el tratamiento de variables necesarias para la elaboración de un programa de entrenamiento de fútbol.

De igual manera Parra, (2006); en su investigación denominada “Programa para optimizar la enseñanza del fútbol de campo en niños de 8-9 años dirigido a los docentes de educación física de la escuela bolivariana de Estado Lara”, este trabajo esta enmarcado como proyecto especial apoyado en una investigación de campo tipo descriptivo, el mismo presenta un aporte significativo y novedoso para los docentes de educación física. Es válido afirmar que la investigación se vincula con el presente trabajo dado que se diseñó un programa de entrenamiento dirigido a mejorar e incrementar las capacidades físicas y técnicas de jugadores de fútbol.

A su vez Guerra (2010), en su investigación titulada manual teórico práctico dirigido a la enseñanza inicial del fútbol de cinco y diez (5-10) años en las diferentes localidades del municipio Torbes del estado Táchira, cuyo propósito es proponer las herramientas necesarias para el diseño de programas de entrenamiento de iniciación en el deporte colectivo. Es un proyecto factible y su tipo esta enmarcado en una investigación de campo, destacando como resultado obtenido la creación de un manual con un banco de datos de conocimientos para los preparadores y entrenadores. Este estudio aporta elementos importantes para elaboración de un programa de entrenamiento, dado que establece las implicaciones de diferentes actividades que pudiesen estar presentes en cada sesión de trabajo.

ASPECTOS TEÓRICOS

El Fútbol

Si el deporte es uno de los fenómenos más significativos de nuestra época, el fútbol es el exponente quizás más popular siendo este un deporte de asociación que requiere de sus practicantes cualidades individuales y colectivas. El fútbol como un juego moderno nació en Inglaterra

aproximadamente en 1863, este con el transcurrir de los años a sufrido significativas modificaciones desde la indumentaria, balones, así como también el ritmo de juego actualmente se requiere de individuos con una extraordinaria preparación física, un excelente dominio de la técnica individual y de la táctica.

Castelo (1999), da una definición de fútbol con un carácter estructural-funcional, lo define como un deporte colectivo que opone dos equipos formado por once jugadores en un espacio claramente definido, en una lucha incesante por la conquista del balón, con la finalidad de introducirlo con el mayor número de veces posibles en la portería adversaria (marcar gol) y evitar que este entre en la suya propia (evitar el gol). De manera complementaria, exponemos la definición de Mombaerts (1998), basada en el comportamiento del jugador, en la que considera al fútbol como actividad motriz compleja, en la cual el jugador debe tomar decisiones antes de actuar, y después de haber analizado la situación.

Por lo expuesto anteriormente, podemos llegar a definir el fútbol como deporte socio motriz, incluido en el grupo de las actividades de cooperación/oposición. Posee un reglamento que esta integrado en el juego, y que se subdivide en reglas que lo estructuran y que regula las acciones del mismo, se desarrolla en un espacio estable y estandarizado, común y participación simultanea.

Características del Fútbol Moderno

Aparece como elemento indispensable en la técnica moderna el juego sin balón que exige de los jugadores un alto nivel de preparación física, así como también la efectividad de un ataque depende de la rapidez y precisión en la ejecución de los procedimientos técnicos tácticos, la cual exige de los jugadores un alto nivel en las acciones individuales y colectivas. Se destaca como uno de los medios más eficientes y modernos de superar a una

defensa muy densa, un rápido contra ataque y la pared, en la defensa de su portería, además de los centrocampistas y defensas, toma también parte activa, los atacantes, esto exige un alto nivel en la organización del juego y una precisa colaboración de todos los jugadores. Ha crecido el papel del jugador universal, capaces de en determinadas fases del juego, ejecutar con efectividad funciones atacantes como defensivas. Puerto (2002), señala una serie de aspectos que caracteriza al fútbol moderno y plantea lo siguiente

Constante aumento de la intensidad de juego, esto es, más acción en la unidad de tiempo. La lucha deportiva se lleva en condiciones de déficit de tiempo y reducido espacio. Se ha reducido el tiempo de paso de la defensa al ataque y viceversa. La ventaja sobre el equipo contrario la logra quien pueda con más rapidez y agilidad establecer sus dispositivos ofensivos y defensivos. (p.57).

Romero (2000), propone unas características determinantes para el desarrollo del fútbol, a partir de las confrontaciones directas que se establece entre dos equipos y esta a su vez se caracteriza por Unas reglas de juego que establecen un código y requisitos para el desarrollo del juego. Un espacio donde se devuelvan los jugadores y las distintas acciones de juego. El tiempo. La técnica, la cual debe entenderse como una parte operativa que ayuda a resolver un problema de juego en función de las situaciones que se encuentre el jugador. La táctica una doble perspectiva: Individual y colectiva.

Morcilo Losa, moreno del castillo, Castelo (1999), caracterizan a los deportes en equipo (fútbol) desde dos perspectivas:

Como una actividad abierta. A partir de que sus acciones están enmarcadas por la incertidumbre debido a la situación del balón, los compañeros, los adversarios, por lo que la ejecución técnica del poseedor del balón estará directamente influenciada por los aspectos de su desarrollo motriz. Como una actividad cognitiva porque precisamente pretende el desarrollo de la precisión y la decisión (p.77).

Todo esto traduce la relación percepción y ejecución al señalar que en la mayoría de las situaciones de un partido, el jugador debe percibir lo que ocurre en su alrededor, para decidir la mejor solución y ejecución con éxito. Esto demuestra el carácter integrador o la interconexión de la acción técnica en la participación del deportista.

Cohen (1999), señala una estructura formal y funcional, donde incluye desde el punto de vista formal: El terreno de juego, Las metas y señalizaciones, El balón, Las reglas, Los goles, Los compañeros, Los adversarios. Para este autor, desde su punto de vista funcional, señala que está conformada por una estructura interna común, y consiste en entender la acción de juego como el resultado de la interacción entre los compañeros de un equipo alrededor del balón, con el objetivo de lograr el fin propuesto. Las tareas básicas que se presentan durante el juego son las de cooperación y oposición en ataque y defensa.

www.bdigital.ula.ve

Técnica Deportiva

Se considera que está determinada por la incidencia del conjunto de los parámetros configurados de la lógica interna, su puesta en acción depende las conductas de decisión que los jugadores adquieran en cada situación, la cual se manifiesta por el rol y el conjunto de subroles que el jugador asume en el desarrollo de la acción de juego, siendo la técnica la base para el desarrollo de los roles y subroles. Un vez que se ubique el fútbol, dentro del grupo de deportes sociomotrices, de cooperación/oposición, donde existe un espacio común y participación simultánea.

Romero (2000), define la técnica como una habilidad motriz que debe entenderse como una parte operativa que ayuda a resolver un problema de juego en función de la que se encuentre el jugador. Sans y Frattarola (1999), considera a la técnica como "el conjunto de acciones que un jugador puede realizar en contacto con el balón, con las limitaciones establecidas por el

reglamento”, se puede considerar a esta definición como restringida y poco amplia, fundamentalmente porque limita al aprendizaje de los gestos técnicos sin considerar las situaciones de juego, es decir, las condiciones reales del contexto del juego donde debe aplicar los gestos técnicos. Benedek (2009) expresa:

La formación técnica no se puede limitar simplemente al aprendizaje de los gestos técnicos sino que hay que considerar también las acciones de juego reales, es decir, practicar con contrarios activos, con un ritmo elevado, en espacio reducidos y con el principio de resolución mas oportuno de problemas. La técnica y la táctica forma una unidad, el entrenamiento de la técnica como fin absoluto ayuda a formar, es cierto a los malabaristas y artista con el balón, pero no a los jugadores que son capaces de resolver una situación táctica aplicando sus condiciones técnicas eficazmente (.p4)

Unos de los componentes esenciales para que la acción motora sea eficaz es la técnica, entendida por esta “a aquellos procedimientos para resolver lo mas racional y lo mas económicamente posible a un problema gestual determinado” (Weineck Jurgen, 1988). Este define a su vez a la técnica deportiva como el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Este movimiento ideal se puede describir, basándose en los conocimientos científicos actuales y en experiencias practicas, verbalmente, en forma grafica, en forma matemática-biomecánica y otras forma.

En esencia en todo proceso de formación deportiva deben estar incluidas un sin números de tareas motrices específicas, orientadas al desarrollo de la técnica en cada disciplina deportiva, con el propósito de lograr mejorar en el participante la forma optima deportiva.

Técnica en el Fútbol

Durante la larga formación de un jugador de fútbol debe ser atendido todos los factores inmersos en el proceso de formación, la preparación debe ser individualizada, es decir, adecuada a cada jugador. El entrenador se debe preocupar por el desarrollo óptimo de las habilidades que utiliza para desenvolverse en el juego, tales como el control y dominio del balón, toques, conducción, pases, tiros. Entre otros. Morales (2000), cita una serie de definiciones con relación a la técnica:

Es la manera de ejecutar los movimientos del futbol. Es el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el futbol. Es una serie de gestos y movimientos que se ejecutan en forma ordenada, planificada, orientada, bien dirigida y adecuadamente administrada; cuya finalidad es conseguir objetivos futbolísticos con el menor esfuerzo posible para obtener el mayor rendimiento. Se entiende por técnica de fútbol, a todos aquellos movimientos, habilidades y destrezas que son necesarias e indispensables para dominar con eficiencia el balón, que es el principal elemento de este deporte. Se entiende por técnica, a todas las acciones, gestos o movimientos que ejecutan o realiza el jugador de fútbol, con el elemento principal que es el balón, dentro del terreno de juego y empleando todas las partes o superficies de contacto permitidas por las reglas del juego, con el objetivo de obtener la mayor ventaja posible. (p.48).

Duque, L (2007). Define la técnica futbolística como el modo de ejecutar todos los movimientos posibles en el futbol, dividiéndola a su vez en: Movimiento con balón; toque o golpeo de balón, recepción o control, cabeceo, conducción, regate, interceptación, saque de banda, movimientos defensivos y ofensivos del portero; Movimiento sin balón; correr, cambiar de dirección, el salto y la finta. (p. 76). En concordancia con lo antes expuesto se podría afirmar que la técnica futbolística es la acción fundamental de jugar el balón con cualquier parte del cuerpo reglamentariamente en beneficio del juego, para conseguir el fin que persigue el futbol.

El Reglamento de Juego

Ante la sociedad existen reglas y normas que se deben observar y cumplir, de no hacerlo es penado y sancionados por los tribunales. El deporte no iba ser menos, deben existir unas normas técnicas que sirvan para el desarrollo del juego y, por otro lado, unas normas disciplinarias que garanticen el buen comportamiento de los jugadores y al respecto el buen fin del deporte. Huzinga (1972), cit. Por Hernández moreno (1992), señala que cualquier tipo de juego, no se constituye, no se instaura, aunque solo sea fugazmente, sin unas reglas explícitas y el deporte es situación motriz de carácter lúdico, competitivo, reglada e institucionalizada.

Tras lo expuesto anteriormente se comprueba que en el término de deporte las reglas del juego constituye una de las características básicas del accionar de la práctica deportiva, para que el mismo se desarrolle con normal fluidez en la sociedad. En el fútbol, las reglas están integradas en el juego, por lo que son parte de su propia esencia y se caracteriza por estar divididas en reglas que estructuran el juego y reglas de las acciones de juego.

Las primeras precisan los aspectos necesarios para llevar a cabo el juego de forma oficial, mientras las segundas se pone de manifiesto durante las acciones juego, es decir, una vez comenzado este. Partiendo de esta división, el reglamento será el elemento definidor y delimitador de nuestro deporte, por tal razón, para definir el fútbol se debe hacer a partir de las acciones condiciones que lo conforma reglamentariamente.

El Espacio de Juego

Una de las características más significativas del deporte esta representada por el espacio de acción de juego, Hernández Moreno (1999), lo que hace que las acciones de juego se desarrolle en el interior de este espacio, donde existen marcas o líneas que lo delimitan. El espacio de juego

está regularmente dividido en subespacio, los cuales condicionan el comportamiento motor de los jugadores, unas veces por zonas definidas (área de balonmano; ataque, defensa, voleibol), otras veces por zonas restringidas con o sin móvil, (zona en el baloncesto, 8 segundos para pasar el balón de una zona de juego a otra). En el fútbol estas condicionantes reglamentarias quedarían afectadas exclusivamente al fuera de juego y a las distancias observadas en los distintos lanzamientos.

En el fútbol, el espacio está claramente delimitado y reglamentado, esto hace que las acciones se desarrollen en un cuadro de referencia rectangular, con distancias determinadas. En este deporte se impone un espacio institucional, fijado por convención por unas reglas a las que se está sometido. Teniendo en cuenta las características del espacio deportivo Parlebas (1986), cit. por Hernández Moreno (1999), distingue dos tipos de situaciones espaciales "Las que el espacio formal es estable y estandarizado y Las que el espacio formal es portador de incertidumbre y por consiguiente de imprevisto para el practicante" (p.49).

Otra opinión con relación al espacio en este deporte, es que se caracteriza por ser intermediario de las interacciones puestas en práctica por los jugadores. Con ello se quiere decir que, determinadas zonas del campo, condicionan más en ciertos momentos el comportamiento de los jugadores (precaución en la entrada cuando el adversario se encuentra dentro del área de penalti, hacer más fuerte el marcaje cuando el adversario se encuentra en la mitad de la cancha que se defiende y, esta será más férreo, conforme se vaya acercando a la portería.

De manera general el fútbol es un deporte que se caracteriza porque se desarrolla en un espacio estable, estandarizado y también común participación simultánea. Debido a este último las maniobras de los jugadores en este espacio, se hacen complejas se lucha para acercarse a la meta contraria y lograr el gol o para evitar que el contrario haga lo mismo.

El Tiempo

En la configuración de los deportes de equipo, el tiempo constituye uno de los parámetros que interviene en los mismos. Este elemento posee dos dimensiones, una externa y otra interna, si se tiene en cuenta que este aspecto es tratado en los reglamentos deportivos, se puede afirmar que incide en el desarrollo de la acción de juego. Manaut (1982), denomina sincronía externa al control del tiempo que viene configurado por las reglas de juego, donde se contemplan las subdivisiones del tiempo, el control de las paradas de juego, la duración de los encuentros y el momento de inicio de determinadas acciones (p.67). Desde el punto de vista reglamentario, la duración del partido es de 90 minutos.

Al analizar las estructuras formales y funcionales del fútbol, se puede comprobar que el tiempo es una constante que siempre esta presente. El primero se sitúa dentro de la estructura formal del juego, mientras que el segundo se encuadra en la estructura funcional del mismo. Desde esta perspectiva, los 90 minutos de juego, los periodos de 45 minutos cada uno y los tiempos extras, pueden ser incluidos dentro de la sincronía externa o estructura formal del futbol, lo cual regula el reglamento del propio deporte. El segundo se puede situar en la estructura funcional del deporte y, en fútbol, se ve específicamente en los 6 segundos que tiene el portero para poner el balón en juego después de haberlo atrapado.

Programa de Entrenamiento

Dado que en un proceso de formación deportiva es importante concebir al niño como un ser humano con características particulares, a nivel psicológico, morfológico, cognoscitivo y motriz, los programas se presentan atendiendo a la gradualidad y complejidad para lo cual se tiene en cuenta

edad cronológica, es por ello que la periodización en el entrenamiento conlleva, en primer lugar, diseñar las directrices con vista a conseguir las máximas posibilidades del deportista. Esto significa que podemos establecer planificaciones en las que persiga el desarrollo integral del deportista al nivel individual y prevé toda la vida deportiva.

Moreno, (2006); señala que todo proceso de entrenamiento deportivo debe ser periodizado. Según las competencias a practicar y Álvarez, (1996) el entrenamiento físico adecuado produce un incremento de las reservas funcionales en el organismo (p.89). La planificación consiste en determinar objetivos y poner en práctica un conjunto de programa cada vez mas detallados con la finalidad de alcanzar dichos objetivos (p.37). En el entrenamiento como en toda formación se deberá minimizar el factor al azar, de modo que la planificación del entrenamiento es una tarea esencial del entrenador a fin de hacer progresar a los atletas, de desarrollar su capacidad de rendimiento y de prepararlos individual y colectivamente para la competición o campeonato.

Grosser, (1990); define la planificación del entrenamiento como una coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y a largo plazo de todas las medidas necesarias de programación, realización, regulación, control, análisis y corrección con el fin de alcanzar un rendimiento optimo (p. 68). En este sentido Wilmore y costill (2000) señala que el entrenamiento deportivo esta influenciado por determinar factores internos y externos del atleta, los cuales tienden a aumentar o disminuir el desarrollo físico en un mayor o menor grado, los factores internos están ligados a las características fisiológicas del individuo tales como, masa muscular, estructura esquelética, extremidades superiores e inferiores, trastornos patológicos entre otros. Dentro de los factores externos están la alimentación, condición climática, equipos deportivos, tiempo de entrenamiento (p.36).

Partiendo de lo antes expuesto, es importante resaltar que un programa de entrenamiento tiene que caracterizarse por la presentación de elementos

que contribuya al logro determinados de objetivos dentro de una disciplina deportiva específica; para esto se requiere que las actividades consideradas dentro de las distintas fases del programa se ejecuten a los requerimientos del atleta. A tal fin la planificación dependerá en gran parte de la edad de los atletas, de su nivel de desarrollo, de la categoría de juego a la que pertenecen y del calendario de participación.

Estaría hablando de planificación a largo plazo en la que siguiendo a Platanov, (1998); se suceden cronológicamente cuatro fases: "Preparación inicial, preparación de base, preparación específica de base realización de las posibilidades del atleta mantenimiento de los resultados" (p.55). De igual manera podemos planificar a mediano plazo en la que tengamos en cuenta los objetivos y directrices que nos permita el poder diseñar planificaciones de preparación plurianual con una duración entre 2 y 4 años. Opc. Por último encontramos la planificación a corto plazo que comprende periodos más reducidos y se estructura en; Temporada compuesta por macrociclos, microciclos compuesto de los periodos o ciclos (mesociclos).

Por tal motivo que las sesiones de unidad menor en el proceso de la planificación tenemos al microciclo es un conjunto de actividades que son necesarias repetir constantemente. Su duración esta determinada por unos cuantos días y por lo general por una semana, su estructura esta determinada por las siguientes condiciones: La correlación entre el volumen y la intensidad característicos de las tendencias de la dinámica de las cargas expresadas a través de las ondas pequeñas. La necesidad del empleo reiterado de ejercicios con distintas y con un vínculo óptimo entre ellas.

Por consiguiente se describe de la siguiente manera; el Microciclo de preparación general Tipo principal es el comienzo del periodo preparatorio y en algunas otras etapas del ciclo grande en entrenamiento, relacionada con el incremento de la preparación física general.

Microciclo de preparación especial tipo principal de micro ciclo en la preparación antes de la competición y uno de los principales en varias etapas

del ciclo prolongado de entrenamiento. Los micros ciclos de preparación general y especial se estructurará a través de los microciclos corrientes, de choque, y de aproximación. Microciclos corrientes se caracterizan por el aumento uniforme de las cargas, por su volumen considerable y el nivel limitado de la intensidad, son propios de los microciclos de preparación general y algunos de preparación especial.

Microciclo de choque se logra una alta intensidad sumaria, es característico a la par del volumen creciente de las cargas. En particular concentra las sesiones en el tiempo (característico de los microciclos de preparación especial). Micro ciclo de aproximación; se organiza en semanas antes de la competición, generalmente aquí se modelan elementos del régimen y del programa de competencia.

Microciclos competitivos :poseen un régimen principal de actividades establecidos por reglas oficiales y el reglamento de las competencias específicas a demás de los días dedicados a la competencias mismas , estos microciclos incluyen una fase de disposición operativas de los días que proceden el comienzo del certamen y fase entre las salidas. Microciclo de restablecimiento siguen habitualmente a las competiciones muy intensas, se introducen al final de las series de microciclos propios de entrenamiento.

Mesociclo lo constituye la unión de la repeticiones de los microciclos, se puede afirmar que los mesociclos son la etapa de los de los microciclos en los cuales daremos cumplimiento a las tareas dela preparación del deportista. Se puede identificar con las etapas del entrenamiento, por tal motivo existen mesociclos de preparación general, especial y su duración es de aproximadamente de tres a cuatro semanas, lo podemos clasificar de la siguiente manera:

a.- mesociclos entrantes con este se empieza el período preparatorio del ciclo grande del entrenamiento. Con frecuencia incluye 2 o 3 microciclos corrientes que culmina con el establecimiento.

b.- Mesociclos básicos tipo principal de Mesociclo del periodo preparatorio, puede ser de preparación general y especial, estos mesociclos se estructura por medio de los meses desarrolladores y estabilizadores.

b.1.- mesociclos básicos desarrolladores desempeñan un papel muy importante cuando el deportista pasa a un nuevo nivel de capacidad de trabajo, en este existe un aumento sumario de las cargas de entrenamiento y se alterna con los mesociclos básicos estabilizadores.

b.2.- Mesociclo básico estabilizadores se caracteriza por la interrupción temporal del crecimiento de las cargas en el nivel alcanzado, lo que posibilita la adaptación a las exigencias del entrenamiento presentado antes y contribuye a la fijación de la reestructura de adaptación.

c.- Mesociclo preparatorio de control este representa una transición entre los mesociclos básicos y competitivos, sirve para descubrir deficiencias técnicas y tácticas su alineación comienza hacer la línea determinante de las sesiones de trabajo de este Mesociclo como en el siguiente tipo de pre competición.

D.-Mesociclo precompetitivo es típico de la etapa de preparación inmediata a la competencia principal.

e.- Mesociclo competitivo es el tipo principal de los medios de entrenamiento, en el periodo de la competencia más importante.

f.- Mesociclo preparatorio de restablecimiento son parecidos a los básicos pero incluye una cantidad acrecentada de Microciclo de restablecimiento.

g.- Mesociclo de restablecimiento mantenedor se caracteriza por un régimen de entrenamiento suave. Se utiliza en periodos competitivos largos y se puede determinar de igual forma como intermedios, también son típicos de la transición de un macrociclo a otro.

Macro ciclo contiene en si la unión de de varios mesociclos y refleja las distintas etapas de preparación y competencia, su duración es de aproximadamente seis 6 meses hasta dos y cuatro años. Los ciclos de cuatro (4) años son los llamados ciclos olímpicos, en la práctica se han visto con mayor generalidad macrociclos de dos años como máximo.

Para el entrenador el arte de de estructurar el entrenamiento deportivo radica precisamente en saber compaginar todos los mesociclos y microciclos en una estructura cíclicas dinámicas, de forma tal que el deportista alcance su forma atlética idónea en los momentos deseados para el máximo rendimiento deportivo.

Masston (1982) Define el ejercicio físico como el acto voluntario aceptado libremente con intención de mejora personal, es fundamentalmente controlado cualitativa y cuantitativamente y tiene intensidad (p.36). El objetivo de las sesiones de entrenamiento es provocar en el organismo los fenómenos de adaptación deseados, esta adaptación fisiológica esta prevista en sesiones de entrenamiento con el ejercicio físico que provoque en el organismo un proceso de adaptación a nuevas necesidades.

Entendiendo que la sesión de entrenamiento es un medio que permite al equipo y a los jugadores conseguir unos objetivos, cada sesión de entrenamiento esta determinada por los objetivos, es decir lo que hay que mejorar, desarrollar y enseñar, por ejemplo (controlar el balón, el desmarque, entre otros). El objetivo de la sesión determina el plan y el contenido de la sesión es por ello que el plan lo podremos dividir en cuatro partes como lo son: el acondicionamiento neuromuscular, físico, técnica individual, táctica.

El plan de sesión puede variar de una sesión a otra, de un entrenador a otro, no existe un plan de sesión universal. Primero depende de los objetivos, del número de entrenamientos por semana, de la duración de las sesiones y de otras circunstancias. Así que una sesión puede estar compuesta solo de trabajo táctico, de técnica, de trabajo físico o de una mezcla de estos tres componentes.

El contenido del plan lo podemos denominar como los ejercicios a desarrollar y los consejo, define el mensaje técnico que transmite el entrenador a través de ejercicios y de los juegos acompañado de demostraciones de explicación y demostración. El entrenador utiliza el medio del contenido de la sesión para transmitir su mensaje técnico a los jugadores.

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que se concreta en las sesiones, donde a través de entrenamiento físico, pretendemos ajustar la carga de trabajo, conseguir el objetivo que nos planteamos. Entrenar no es hacer ejercicio físico sin más, entrenar es más que unos movimientos y un esfuerzo, entrenar es desarrollar los objetivos que en cada sesión pretendemos en una estructura concreta de una planificación.

Por lo antes expresado se puede definir la carga de entrenamiento deportivo como la totalidad de los estímulos de carga efectuadas sobre el organismo encontrando la carga externa, interna y psicológica. La carga externa es la cantidad de trabajo desarrollado (distancias, tiempo, número de repeticiones entre otras). La carga interna es el efecto que tiene sobre el organismo (frecuencia cardiaca, valores del lactato sanguíneo, urea entre otros). La carga psicológica es como se ve psicológicamente por el atleta.

Debemos tener presente que la carga de entrenamiento viene determinada por una serie de factores como lo son: el volumen, la intensidad, la densidad, la frecuencia, la complejidad. El volumen de la sesión de entrenamiento esta determinado por el aspecto cuantitativo, supone la cantidad total de la carga y se concreta con: el número de repeticiones, el tiempo total de la sesión de trabajo, los kilómetros realizados, el peso total de kilos levantados, entre otras.

La intensidad se concreta como la parte cualitativa de la sesión y representa la relación de la carga realizada y el máximo posible que tiene el deportista, algunos valores que lo determinan vendrían marcados en porcentaje respecto al máximo, la mayoría de los autores señalan: cargas a intensidad máxima (95% - 100%), intensidades sub-máximas (75% - 80%) e intensidades medias (50% - 60%).

La frecuencia representa el número de sesiones en una unidad cíclica de la planificación y que se determina generalmente en los microciclos, realizándose normalmente en una semana. El valor determinante de la carga

de entrenamiento vendría indicado por la complejidad de los estímulos que empleemos durante la sesión y que generalmente relaciona las cualidades físicas con la técnica.

Dentro de la coordinación sistemática en la planificación interviene los siguientes componentes: El diagnóstico del nivel actual de rendimiento y entrenamiento, los objetivos y metas, la programación y competición. Principio de entrenamiento deportivo. Métodos de entrenamiento y estrategias competitivas. Los controles para determinar la evolución del atleta. La estructura de la planificación del entrenamiento.

El diagnóstico del nivel actual de rendimiento y entrenamiento; según Puig (1988), el diagnóstico es un proceso de recolección de información donde se realiza un análisis retrospectivo al atleta para conocer si el ha ejecutado un plan de entrenamiento en un periodo anterior al que está por comenzar.

www.bdigital.ula.ve

Desarrollo y Evolución de los Individuos

El concepto de comunicación motriz está directamente relacionado con el de interacción o relación entre los participantes, en aquellas actividades en las que da de manera simultánea la intervención o participación de varios individuos, los cuales pueden realizar dicha actividad en colaboración, oposición o colaboración/oposición.

Como se ha venido planteando en función al desarrollo integral se vincula la evolución de las esferas de formación cognitivas, socio-afectiva, psicomotora y de las capacidades físicas. En este desarrollo integral el maestro/entrenador incide pedagógicamente respetando el aprendizaje de habilidades motoras como un proceso continuo con cambios graduales en los patrones de movimientos acordes con el crecimiento del niño con su desarrollo y con el ritmo propio de maduración en cada edad.

Muños (1990) considera que “la adquisición y perfeccionamiento de los patrones acontece de los 3 a los 7 años y el refinamiento y combinación con otras formas d movimientos mas compleja, se establece durante el periodo escolar” (p.26). Por lo anterior se hace necesario definir como prioritario una educación física deportiva que atienda este proceso, que colabore de forma sistemática en el enriquecimiento cualitativo de las formas básicas de movimiento, de tal manera que existe gran variedad de alternativas motoras simples y complejas al momento de asumir prácticas deportivas especiales.

Tal educación estará acompañada de la noción expuesta por Muñoz (1990); según la cual “cada niño pensara su propia forma de ejecutar una tarea o resolver un problema” (p. 90), situación que promoverá a la vez el desarrollo de la autonomía. Mucha atención hay que colocar en la aplicación de esta premisa, ya que no se debe confundir con un aliento a la iniciación precoz, sino más bien del acceso a ella en el momento oportuno, cuando el niño tenga un gran repertorio de habilidades básicas. Este momento se inicia alrededor de los 10-12 años considerando como crítico o sensible y apropiado en el sentido del desarrollo integral, para exigencia de entrenamiento con énfasis en un deporte.

Wickstrom, (1990); manifiesta que casi todos los niños a los 6 años están en condiciones de ejecutar un patrón maduro de movimiento, lo que les permitirá entrar en un periodo de transición hacia el movimiento propiamente deportivo. Según el, son pocos los cambios que ocurren en la característica del patrón luego de este estar maduro, aun con influencia de las practicas deportivas, se deriva de esta apreciación que el desarrollo integral y particularmente aquel relacionado con los patrones básicos de movimiento atraviesa por periodos de adquisición , combinación (aumento de complejidad) y refinamiento.

Según Cratty 1982) El caminar erguido, fluido y contra lateral que es considerado como patrón fundamental al lado de correr, lanzar, saltar golpear, patear y otros mas se adquiere el patrón entre los 12-14 mese de

vida, se empieza a combinar con otros patrones y a perfeccionarse de tal forma que a los 6-7 años ya lo apreciamos como patrón maduro. Luego viene su proceso de reafirmamiento hasta que por su riqueza de posibilidades puede aplicarse con la mayor eficiencia a partir de los 10-12 años en actividades propiamente deportivas.

En el entrenamiento básico, la fase de orientación focalizada, corresponde a las edades entre 10-12 años, se debe promocionar el desarrollo de habilidades, destrezas y gestos técnicos relacionados con movimientos deportivos, de igual manera se debe estimular el pensamiento táctico en tareas individuales y sub-grupales a través del juego, fomentar la expresión autónoma, responsables y creativa de los niños a partir de la formulación de problemas motrices e inducirlo razonadamente a la selección de un deporte, según sus necesidades, intereses y posibilidades morfofuncionales, psicomotrices, cognoscitivas y socioafectivas.

En estas edades las categorías del movimiento deben alcanzar un nivel óptimo de maduración. Se encuentra un dominio ya consistente de los movimientos lo cual conlleva a una marcada economía y funcionalidad en sus ejecución. El desarrollo de la agilidad y la destreza, logra su mayor nivel, siendo importante en el dominio postural el criterio de conciencia de actividad, sin embargo el ritmo motor es aun incompleto, más aún si no se ha dado un progresivo ajuste motor a los estímulos auditivos y visuales.

Una de las características importante a tener en cuenta, en estas edades es la gran facilidad del niño para aprender movimientos nuevos, presentado además un gran deseo y afán de conocimiento, lo cual motiva a asumir el movimiento y su complejidad como un reto personal. Se considera por la mayoría de los expertos como la mejor etapa para el aprendizaje motor, especialmente con la técnica deportiva, sin embargo las capacidades condicionales y la fundamentación mencionada debe seguir aprovechando el juego como estrategia metodológica fundamental para el desarrollo.

Retomando los conceptos de Kurt Meinel, (1977); cuando afirma que “La base de toda especialización razonable, la constituye una formación lo más amplia en todas las formas básicas del movimiento deportivo, para la cual debe tenerse en cuenta el talento y la afición del niño así como también la edad más propicia para aprender las destrezas con facilidad es la de los 9 a los 13 años” (p.59).

Fútbol y su Adaptación al Desarrollo del Individuo

La especialización deportiva temprana es un error. Antes de los 10 años, el niño, ni por desarrollo orgánico, ni por estructura psicológica puede ser lanzado a una especialización deportiva. Muy al contrario, hay que enriquecer su campo de experiencia con formas jugadas y, sobre todo darle las máximas opciones electivas de cara a su futuro en el campo del deporte (Torres y Rivera, 1994). Por lo tanto, parece ser la principal adaptación que hay que hacer en los procesos de enseñanza-aprendizaje para ajustarlo al momento evolutivo del niño, es presentarlo de forma de juego, entendiéndolo como una actividad u ocupación voluntaria que se realice dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tiene su objetivo en sí mismo y se acompañan de un sentimiento de tensión y alegría.

Al referirnos a la iniciación deportiva, y a la idoneidad del juego para la realización de la misma, nos ubicamos primordialmente dentro de los juegos predeportivos y/o deportes reducidos (Fusté, 2001), los cuales intentan garantizar que las condiciones perceptivo-motrices que se desarrollan en su práctica sean acordes con las características de sus practicantes, sigan una norma didáctica y puedan ser elegidos o modificados en función de las habilidades, los contenidos, los materiales, los espacios o los tiempos donde podamos o queramos practicarlos.

El entrenamiento y las competiciones en la iniciación deportiva han de estar sujetas a algunas transformaciones, frente al entrenamiento de alto rendimiento, que las hagan acordes a las particularidades del desarrollo psíquico, físico y motor de los niños y de los jóvenes (Martin, Nicolaus, Ostrowsky y Rost, (2004). En este sentido, "las características y los indicadores de su desarrollo son un aspecto ineludible en el planteamiento del entrenamiento en la infancia y la juventud" (Ímbided, 2004:25).

Los entrenadores y los padres tendrán que ser muy cuidadosos para que sus jóvenes se desenvuelvan e involucren en un nivel de competencia que le sea apropiado. Los jóvenes jugadores en muchos deportes tienen que amoldarse a medidas, características psíquicas y funcionales similares a los de los adultos. Este hecho se agrava si tenemos en cuenta que en esas condiciones son en las que se hace la selección de futuros talentos. Es por ello apreciar las variaciones de las características de crecimiento y maduración en los niños y adolescentes, en general, como medida para facilitar su participación en deportes específicos.

La necesidad de adaptar la práctica del fútbol a las características de los jugadores Groom y Paull cit. por Horn (2001) determinaron que la edad era un indicador fiable en el desarrollo de las habilidades, argumentando que antes de los 10-11 años los individuos no superan la fase en que pueda descentralizar su atención y responder a las demandas que se les exigen. No obstante, estos autores afirman que el entrenamiento con jugadores más jóvenes puede mejorar estos aspectos, pero que hemos de ser conscientes que el entrenamiento atencional y perceptivo con jugadores menores a los 5-7 años no es congruente con sus capacidades.

En referencia con lo anterior, nos encontramos con los aportes de Wein (1995), donde expresa que solo cuando las exigencias de las competencias coinciden con las capacidades intelectuales, psíquicas, psicológicas y motrices del niño, este mismo aprende de forma rápida, eficaz y duradera. En este sentido, el mismo autor señala que hace falta adaptar el juego al niño y

no obligar al joven futbolista a adaptarse al juego de los adultos. Y es que como se ha señalado con anterioridad, uno de los grandes problemas que nos encontramos en el entrenamiento del fútbol base es que se realiza traslaciones directas y copias los planteamientos y actividades propias de los adultos y que lejos de acercar al fútbol al niño lo aleja de él.

El ejercicio en las actividades motoras en la niñez, a demás de cumplir un papel preponderante en el desarrollo somático y funcional, estimula y desenvuelve sus funciones psíquicas. De los seis a ocho años se debe desarrollar un núcleo educacional de lo fisiológico, paralelamente a la educación del intelecto. El juego en sus múltiples formas es el centro de sus ideas, de sus intereses, se debe evitar toda tendencia de una especialidad demasiado precoz. Es una etapa que demuestra su capacidad psicomotora de aprender y son útiles estimulaciones múltiples.

Los niños de 9-10 años en esta etapa que precede la pubertad y experimenta modificaciones en estatura es un periodo magnifico para el aprendizaje, con avances en su desarrollo motor, la coordinación de los movimientos se fortifica, de gran entusiasmo y de equilibrio psíquico. Deben aprovecharse las capacidades físicas y mentales para lograr progreso pero no limitarlos al fútbol ya que en una formación polideportiva protege de la monotonía y de la rutina.

Es una etapa de incorporación a clubes deportivos, escuela de futbol, se debe tener presente que la musculatura algo más desarrolladas pero los puntos de inserción muscular no se encuentra consolidados, pudiendo a veces provocar arrancamientos óseos. Son niños que deben ser estimulados pero no sobrecargados. De los 11-12 años se ven formados los caracteres sexuales secundarios que marcan estructuras de personalidad individual y psicológica, el desarrollo físico permite mas sobre carga, aumento de fuerza, beneficiándose el aprendizaje de la técnica.

Se comprueba mayor capacidad de resistencia otros hechos positivos es el mayor desarrollo intelectual, la capacidad de aprendizaje. Ofrecen sin

embargo dificultades en ocasiones en su comportamiento, que entrenadores con buenos conocimientos psicológicos permitan superar situaciones que puedan presentarse: mayor sentido de crítica, menos abiertos, cierta desconfianza.

El entrenador con mayor responsabilidad en el orden pedagógico creara las condiciones para una labor armoniosa y una atmosfera favorable para el aprendizaje y obtener de él mayores rangos de eficiencia en sus respuestas fisiológica teniendo presente la regulación de sobrecarga de trabajo que pueda producir efectos contraproducentes.

Fases en la Iniciación Deportiva al Fútbol

Tradicionalmente la enseñanza es concebida como un conjunto de métodos, técnicas y procedimientos a través de los cuales se intenta generar aprendizaje, si tomamos el entrenamiento deportivo como un proceso de formación que busca primordialmente el desarrollo humano y dentro de este el aprendizaje de ciertas nociones que van constituyendo una estructura de movimientos , la base del entrenamiento deportivo infantil no es la enseñanza de gestos técnicos , sino la posibilidad de brindar horizontes de movimientos posibles para enriquecer el acervo motor del niño. Se supone que es el método de enseñanza el que determina el proceso de aprendizaje.

Contreras de la Torre y Velázquez (2001) nos dice que el concepto de iniciación deportiva posee un campo semántico claro y preciso, que remite al aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o de varias modalidades deportivas, en realidad es una expresión bastante más compleja cuyo significado y sentido se basa ampliamente en el aprendizaje de tales aspectos. Para estos autores la iniciación deportiva lleva implícito, por un lado un proceso de aprendizaje, y por otro, dicho aprendizaje se enmarca dentro de una práctica sociocultural que viene determinada por la concepción que se tenga del deporte. Es por ello que el entorno en el que

nos movamos y la influencia de agentes externos, como puede ser los padres, grupos de amigos, tendencia deportiva del entorno y concepción acerca de la misma influirá.

Para Hernández Moreno y Cols (2000), la iniciación deportiva es el periodo en el que el individuo empieza a aprender de forma específica la práctica de un deporte o un conjunto de deporte. Asimismo, estos autores señalan que dicha iniciación deportiva no es el momento del inicio de la práctica deportiva, sino que es el inicio de una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características de la actividad, del niño y de los objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad.

Lo cual concuerda con la faceta de aprendizaje que ha de caracterizar estos procesos según de Contreras, De la Torre y Velázquez (2003). Igualmente, el hecho de concluir con el dominio de la especialidad es señalado por Morcillo (2004) cuando se refiere al fútbol base como el período en el que el niño va aprendiendo las habilidades del fútbol hasta alcanzar el dominio de las mismas. Partiendo de esta afirmación podemos hablar que el fútbol base corresponde con un periodo de iniciación y perfeccionamiento deportivo. Hablamos de estos dos aspectos, es decir, iniciación y perfeccionamiento.

Amador (1989) iniciación deportiva es el proceso temporizado de aprendizaje cognitivo y motriz de un juego deportivo, que culmina con el dominio elemental de las habilidades técnicas y con la capacidad de actuación estratégica de un individuo. Aspectos estos que son tenidos en cuenta por Giménez, López e Ibáñez (1999) cuando al hablar de iniciación deportiva se refiere a la enseñanza del deporte en las primeras edades y señalando que hay que tener en cuenta aspectos tales como la edad de los deportistas y el nivel de desarrollo de los mismos, así como la modalidad deportiva y su complejidad (p.42).

Ahora bien la realidad no esa Martens (1987), franki (2006) señala que la división en categorías debería hacerse en base al nivel de habilidad,

desarrollo y estado físico, y no en función de la edad cronológica o del género. Lo cual concuerda con los planteamientos de la Sierra y Lavega (1993), que señalan tres aspectos claves a la hora de introducirse en un proceso de iniciación deportiva: La motricidad de las personas que participan y que muy especialmente el momento del desarrollo evolutivo en el que se encuentra. La complejidad estructural del deporte en el que se va a llevar a cabo la iniciación. La metodología que se va a utilizar para el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por lo tanto, podemos ver como se reitera la referencia a un proceso de aprendizaje y, en este caso, se argumenta ya de proceso de enseñanza y de los elementos metodológicos y didácticos inherentes a él. Profundizando un poco más sobre este tema, García Eiorá (2000) habla de diferentes ámbitos de la iniciación deportiva: Deporte Recreativo realizado durante el tiempo libre de ocio de manera lúdica y libre. Deporte Competitivo asociado a las federaciones y clubes e inmersa en sistema de competición que busca la optimización del rendimiento a través del rendimiento. Deporte Educativo a través del área de educación física en pro de la formación y educación del alumno.

La Evaluación

Todos los objetivos educativos pueden con más o menos facilidad con más o menos éxito ser evaluados, en el ámbito cognitivo la adquisición de conocimiento, habilidades y las aptitudes intelectuales: el saber y el saber hacer. En el ámbito afectivo el desarrollo de las actividades en relación al contenido pedagógico, con relación al grupo, el saber ser, ver sentir y reaccionar.

En el ámbito psicomotriz el enriquecimiento de las conductas motoras, las habilidades motoras. Y en el social en el relacionamiento permanente en todos los niveles como cooperar y competir.

Para Maccarlo. (www.efedeportes.com) “Esta clasificación analítica, aunque artificial nos permite ver los efectos del proceso educativo, por ello el objetivo de la evaluación es hacer aparecer esos efectos, volverlos transparentes, en forma indirecta, por medio de una metodología educativa” (p.37).

Es una operación sistemática integrada al proceso deportivo a fin de conseguir su mejoramiento continuo se basa principalmente en el conocimiento lo mas exacto posible. Su objetivo es lograr un control objetivo sobre la evolución del deportista. La evaluación cualquiera que sea esta constituida por un conjunto de procedimiento de valoración cuantitativa y cualitativa. Por lo anterior planteado es necesario considerar la evaluación en dos sentidos complementarios. El primero está relacionado con la evaluación de procesos, es decir con el conjunto ordenado y sistemático de acciones encaminado a lograr unas pretensiones señaladas al inicio de la programación de cada nivel.

Al respecto, todos los componentes posibles deben ser evaluados. En segundo lugar, la evaluación debe orientarse a la valoración objetiva del desempeño y evolución del niño teniendo en cuenta fundamentalmente los aspectos motor, psicomotor, de capacidades físicas y de algunos indicadores antropométricos. En relación directa con lo antes expuesto se puede afirmar que la evaluación en el deporte se puede medir en tres formas: Subjetiva Es aquella que depende totalmente de juicio del entrenador y que aplica al deportista sin más ayuda que su sentido y el raciocinio. Objetiva es la combinación de la apreciación subjetiva del entrenador con la objetividad del test.

Es de vital importancia que los entrenadores deportivos conozcan algunos de los instrumentos para poder medir, dentro de este podemos encontrar; los test motores y los registros de competencia. Test la palabra test proviene del latín “testa” que quiere decir prueba, de allí su amplia

difusión como término que identifica las herramientas y los procedimientos de evaluación.

Teleña, (2005); con respecto a la evaluación deportiva propone “Es el instrumento utilizado para poner a prueba o de manifiesto determinadas capacidades o cualidades o características de un individuo. No tiene otra misión que la de medir” (p.77). El uso de los test nació debido a la necesidad de adquirir instrumento de apreciación objetiva de diferentes facultades individuales. Pero a cualquier instrumento de medida test hay que exigirle una serie de características que se refleja en el concepto de autenticidad científica, el test se debe seleccionar teniendo en cuenta los objetivos a medir y la finalidad se debe tener presente lo siguiente la validez y la objetividad.

La Validez si el test revela realmente características a medir. La objetividad para Martínez, Emilio (2002) plantea que un test posee mayor objetividad cuanto mayor sea el grado de independencia sobre los elementos externos que puedan intervenir. Por otra parte la objetividad debe analizarse de forma aislada ya que puede afectar de forma diferente a cada fase de una prueba, ya sea en ejecución de la misma en su evaluación o en su interpretación (p.32).

Una prueba objetiva ha de garantizar que su ejecución se realice con arreglo a una metodología y que este puede reproducirse posteriormente de la misma manera, es decir, la explicación y la demostración de la prueba no debe inducir a ambigüedades o interpretaciones diferentes que puedan modificar el resultado de la misma.

La factibilidad el termino fiabilidad se defino como “la probabilidad de que una pieza, dispositivo, circuito hidráulico, electrónico o eléctrico, o en un equipo completo, puede ser utilizado sin que falle durante un periodo de tiempo determinado, en una condiciones operacionales dados magnitudes que caracteriza a la seguridad de funcionamiento entre el aparato deportivo

en condiciones precisamente fijadas; medidas de probabilidad de un funcionamiento según las determinadas normas (p.28).

La validez según Bosco (1994); está dentro de una prueba indica el grado en que esta mide lo que debe medir y se define como la cualidad de un test que mide realmente lo que se propone medir. Para comprobar si un test es valido se puede examinar el contenido de las preguntas que los compone. (p.28)

Para Bosco (1994) el éxito y el valor de un test depende en gran manera de la estandarización, de tal modo que debe dar la posibilidad de ser utilizado por cualquier persona (lógicamente debe ser experto) y e cualquier situación. El éxito de la planificación del entrenamiento deportivo se puede medir mediante la aplicación de los test, dentro de los cuales podemos encontrar los siguientes: Test funcionales, valoran la condición y el rendimiento biológico a través de la frecuencia cardiaca y o la tensión arterial (prueba ergométrica). Test de aptitud física; valoran la condición y el rendimiento biológico por medio del tiempo (cronometro), las repeticiones y la distancia (cinta métrica), estos miden la resistencia, la velocidad, la fuerza, la flexibilidad. Test de habilidad deportiva; valoran la capacidad de aplicar habilidades que posibiliten un buen desempeño del deportista dentro de situaciones o acciones motrices inherentes a la actividad deportiva que practique.

Aspectos Legales

En nuestro país existen suficientes normas en diferentes textos legales, que obligan al estado venezolano a través de entes Gubernamentales nacionales, estatales, municipales y parroquiales a desarrollar un conjunto de acciones sistemáticas y coherentes, tendientes a promover, estimular y proteger la participación en general, de todos los grupos etarios y sociales en algún tipo de actividades físicas, recreativas y deportivas.

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (2000); en su artículo (111), promueve y establece que todas las personas tienen derecho al deporte y la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva Garantizándole como una política de estado y como un derecho constitucional que tienen todos los venezolanos (p.26).

Además, podemos tomar como un elemento importante. el establecido en la ley del deporte vigente, en su artículo (2) que plantea que el deporte tiene como finalidad fundamental coadyuvar en lo formación integral de las personas en o físico, intelectual, moral y social a través del desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físicas y morales; fomentar la recreación y la sana inversión del tiempo libre; educar para la comprensión y respeto recíprocos; formar el sentido de la responsabilidad y la amistad; así como estimular el mayor espíritu de superación y convivencia social, la competitividad, la tenacidad, la autoestima, el bienestar de la población y el espíritu de solidaridad entre las naciones (p.5). Todos tienen derecho a practicar actividades deportivas sin discriminaciones, fundadas en la raza, sexo, credo, condición social y edad; quedando a salvo las limitaciones que para el resguardo de la salud de las personas, establezcan las leyes, reglamentos y resoluciones.

Las personas realizan deporte para el mejoramiento de la salud, recreación y de competencia. Bajo estos mismos propósitos se debe orientar la práctica deportiva de las personas con la garantía del estado venezolano a desarrollarlo, implementarlo, para su práctica masiva en dicha población en las comunidades locales, municipales estadales y nacionales, permitiendo esparcimiento además de la sistematización del deporte y la captación de atletas garantizando calidad de vida.

Las personas están en condiciones de realizar cualquier tipo de actividad deportiva o recreativa, sin embargo estas actividades deben ser adaptadas a la condición individual. Desde este punto de vista se puede decir que el deporte, es una herramienta útil para fortalecer la integración de las

personas, basados en el hecho de que estimula la independencia, vista desde la perspectiva de que puede ser un medio, más que un fin, permitiendo la formación de valores de beneficios biológicos, determinando una mayor calidad de vida, conquistando los mismos derechos que tiene los seres humanos.

www.bdigital.ula.ve

Cuadro 1

Operacionalización de la variable

Objetivo General: Diseñar un programa de entrenamiento técnico para desarrollar los fundamentos básicos del fútbol (conducción, recepción, pateo) en jóvenes de 10-12 años.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Guía de Observación	Cuestionario
Diseño de un programa de entrenamiento técnico para el desarrollo de los fundamentos básico del fútbol (Conducción recepción pateo)	Acción del entrenador	Planificación	1 hasta 5	1 hasta 4
		Evaluación	6 hasta 9	5 hasta 7
	Control del balón Control del balón y remate a portería Control del balón en zigzag Conducción derecho borde interno +externo Conducción derecho izquierdo borde externo +interno Pases Pases de pared Recepción	Evaluación de las habilidades técnicas	10 hasta la 18	8 hasta la 15
			19 hasta la 27	16 hasta la 23
		28 hasta la 35	24 hasta la 29	
		36 hasta la 44	30 hasta la 36	
		45 hasta la 43	37 hasta la 43	
		54 hasta la 58	44 hasta la 47	
		59 hasta la 64	48 hasta la 52	
		65 hasta la 69	53 hasta la 56	

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

Naturaleza de la Investigación

El presente diseño es un método específico con una serie de actividades organizadas, que se adaptan a la particularidad de la investigación el cual se va indicar las pruebas a efectuar, la técnica a utilizar para la recolección y el análisis de los datos, esta es una de la estrategias que el investigador utiliza para la orientación de las etapas que habrán de acontecer posteriormente.

Es una modalidad de diseño de campo con la combinación de un modelo de tipo descriptivo, se hizo necesario recopilar datos de forma directa de la realidad, posibilitó su revisión en el caso de que surgieran dudas con respecto a su calidad, lo que evidentemente garantizó un mayor grado de confiabilidad en el conjunto de información obtenida.

Según el manual de trabajo de Grado de Especialización, Maestría y Tesis Doctoral de la UPEL (2008), explica que “el diseño de campo es el análisis sistemático de problema en la realidad, con el propósito de describirlo e interpretarlo y entender su naturaleza, explicar sus causa y efectos, para predecir su ocurrencia”. (p. 18)

Al respecto Hernández y otros (1998), explica que “la investigación descriptiva tiene como objetivo básico, describir algunas de las propiedades que presentan ciertos fenómenos, procesos, grupos, entre otros”. Por otra parte es también un estudio de casos de acuerdo a Meerrian, (1990) citado por Pérez, (1994) lo define: “Como una descripción intensiva, un análisis de

una entidad singular de manera particular basado en el razonamiento inductivo al manejar múltiples fuentes de datos.

El nivel de investigación que se utilizó fue de tipo descriptivo, por cuanto el objetivo primordial trató de analizar detalladamente la realidad existente en la Escuela de Fútbol Menor Ayacucho, para que la interpretación de los datos y de los resultados obtenidos, generaran la aplicación de un programa de entrenamiento técnico de fútbol, para el desarrollo de las cualidades básicas de los jóvenes de 10-12 años. En este sentido Barrios (1998) expone:

Es el análisis sistemático de problemas en la realidad con el propósito bien sea de describirlo, interpretarlo entender su naturaleza y factores constituyentes explicar sus causas y efectos, o pueden su ocurrencia haciendo uso de los métodos características de cualquiera de las paradigmas o enfoque de investigación conocidos o en desarrollo (Pág. 5).

El enfoque de la investigación, los datos son recogidos en forma directa de la realidad; se trata de datos originales o primarios, lo cual implica la construcción, recolección y organización de datos para un análisis de procedimientos estadístico. Finalmente se enmarcó en la modalidad de proyecto factible, por cuanto consistió en elaborar una propuesta para darle solución al problema planteado. En este sentido, la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2006) define el proyecto factible como: "Un modelo operativo variable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales". (p. 7)

Diseño de la Investigación

Fases de la Investigación

En atención al objeto y los fines que se plantearon en la investigación fue necesario formular un procedimiento concreto para proporcionar y

garantizar resultados válidos, confiables y coherentes. Por esta razón, la investigación se desarrolló en tres fases en concordancia con lo expresado por Hurtado (2000), estas son:

Fase I: Diagnóstico

En esta etapa el investigador estableció el primer acercamiento con la población en estudio, generó un conocimiento mutuo, facilitando ello la recolección de información fidedigna sobre la problemática, utilizando para ello la técnica de la observación y como instrumento un cuestionario, dicha información permitió identificar el problema en su totalidad.

Fase II: Factibilidad

La factibilidad de una propuesta se mide por la oportunidad que tiene la misma para ser puesta en práctica, en este estudio, se consideró que existe: Factibilidad Técnica, Institucional, Metodológica y Financiera.

Fase III: Diseño

Diseñar un programa de entrenamiento técnico para desarrollar los fundamentos básicos (conducción, recepción, pateo) de los jóvenes de 10 a 12 años. El siguiente programa se estructurara a través de las siguientes fases:

1. Fase uno diagnóstico esta se realizará en el comienzo del programa en la semana uno (1) por intermedio de una batería de test.
2. Fase dos, en esta se encuentra las actividades que van a desarrollar los fundamentos básicos del fútbol (conducción, recepción y pateo). Está estructurada en seis (6) semanas.
3. Fase tres evaluación se realizará en la semana ocho (8) al final del programa por intermedio de una batería de test. Esta nos permitirá arrojar conclusiones con respecto a la incidencia del mismo en los jugadores.

Fase I: Diagnostico:

Escenario

El escenario de la presente investigación está compuesto por: La escuela de Fútbol campo menor “Club Escuela de Ayacucho”, esta ubicada en el barrio las mercedes en la carrera uno (1) entre calles uno (1) y dos (2), en San Juan de Colón municipio Ayacucho- Estado Táchira, actualmente cuenta con tres (3) entrenadores, una matrícula aproximada de 100 niños, material deportivo en poca cantidad y un espacio físico apto para la práctica del fútbol, es de fácil acceso a la población con buenas vías de penetración y transporte público. A continuación se presenta los objetivos de la escuela:

Objetivo General:

Formación durante largo plazo de jugadores y formación de atletas para las selecciones municipales y Estatales y participación en los campeonatos de juegos __ Inter Municipales y Regionales y formación de buen ciudadano.

Objetivos Específicos:

Trabajando de 3 días de la semana en entrenamiento de un horario de 4:00p.m a 7:p.m. Trabajo preparación física, preparación técnica, preparación táctica, charlas de formación para un buen ciudadano y mantienen al atleta en optimas condiciones para la competencia y buen vivir en la comunidad.

Justificación

Formación de Atletas en la especialidad de futbol Campo, para llevar a que participen en atletas de alto rendimiento, logrando que participen en las actividades, que la liga de futbol planifique. Logrando buena disciplina, características de lograr quedar campeones en donde participa. Con sus

colores tradicionales del Nacional Táchira polideportivo, Naranja y Negro, en la categoría pre- Infantil SUB 12 Campeones año 88 y 89 consecutivo. Importancia de participación y ocupación del niño y adolescente para lograr ocupar sus tiempos libre. Alejándolo de los vicios, haciendo en la comunidad actividades recreativas, coparticipación de los representantes en diferentes actividades.

Consolidar nuestra misiva de masificación del futbol campo en todas sus categorías y sin costo alguno de participación solo con el aporte voluntario del representado y el aporte del ente deportivo municipal.

Instalaciones y Espacios para la Práctica Deportiva

Polideportivo Ing. Orlando Medina ubicado en el barrio las mercedes. Estadio municipal Humberto Chaparro ubicado en el barrio Pérez de Toloza los dos se encuentran en San Juan de Colón municipio Ayacucho Táchira, en condiciones buenas para la practica del fútbol. Los días de trabajo en los que se realiza los entrenamientos son los lunes, miércoles y viernes en el siguiente horario: Mundialito, pre-infantil, y sub 12 de 4:00pm a 5:30pm. Las categorías sub 14 a la sub 17 de 4:45 pm a 7:00pm.

Informantes Claves

Los informantes son el conjunto personas que tiene características o propiedades que se desean estudiar, por lo que Morales en (1998), expresa: "los informantes se refieren al conjunto para el cual será válida las conclusiones que se obtengan a los elementos o unidades (personas, instituciones o cosas involucradas en la investigación" (p.17). de acuerdo a este concepto se define como el conjunto de la totalidad de elementos o personas, objeto que tiene al menos características comunes susceptibles de

estudio, observación y medición y a los fines de esta investigación está constituida por cien (100) niños, tres (3) entrenadores, se hace con la finalidad de poder analizar los diferentes comportamientos, actuaciones, los procedimientos y estrategias que utilizan.

Cuadro (2)

Niños (atletas)	Edad (categoría)	Entrenadores
20	6-9 años	-
30	10-12 años	1
20	13-14 años	1
30	15-17 años	1
Total:100 niños	4 categorías	3entrenadores

Fuente: Yenis Rosales (2012)

La muestra es la parte representativa que refleja las características, similitudes y diferencia de la población que se estudia en opinión Hernández (1997), “la muestra es la esencia un subgrupo de la población, digamos que es un subgrupo de elementos que pertenece a ese conjunto definido en sus características en la que llamamos población” (p.24).

A los efectos de la siguiente investigación la población estudiantil se tomo en cuenta el diez por ciento (10%) de los sujetos que equivale a diez (10) niño que corresponde a las categoría diez -doce (10-12) años como muestra representativa, dejando la población total de entrenadores. Las razones por la cual se seleccionó esta institución es: fácil acceso a la escuela, conocimiento de la realidad deportiva, obtención rápida de los datos de información dado a que el autor de de esta investigación labora en la escuela.

Cuadro (3)

Niños porcentaje 10%	Edad (categorías)	Entrenadores porcentaje 100%
10	10-12 Años	3
Total: 10 atletas	1 categoría	3 Entrenadores

Fuente: Yenis Rosales (2012)

Definición de la Variable

Se define como variable a cualquier característica o cualidad de la realidad que es susceptible asumir diferentes valores o dimensiones, por lo tanto puede ser medida. Arias (1997) expresa "una variable es una cualidad susceptible a sufrir cambios " (p.23), estas condiciones son obtenidas de un contexto y puesta en práctica de forma científica, donde darán como resultado efectos que son factible para darle respuesta a muchas interrogantes o problemática del entorno deportivo.

También Op Cit. define como variable independiente a la causa a fin de que produzca un efecto, y la variable dependiente, la que presenta como consecuencia de la variable independiente la cual es manejada por los investigadores. En el presente trabajo, las variables estarán definidas de la siguiente manera.

Variable independiente

Diseñar el programa de entrenamiento técnico para desarrollar los fundamentos básicos (conducción, recepción, remate) de los niños de 10 a12 años

Variable Dependiente.

Nivel de aprendizaje de la conducción, recepción y remate. El aprendizaje es la modificación de la conducta motriz después de ejecutar el programa de los gestos técnicos en mención, la cual permite a través de la adquisición y mejoramiento de la destreza durante la ejecución de cada gesto técnico.

Técnicas e Instrumentos de la Recolección de Datos

Como técnica empleada para la observación. A tal efecto Sabino (1992) define a un instrumento de recolección de datos como: "Cualquier recurso que se vale el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer información de ellos" (p.58).

La necesidad de un instrumento que permita la recolección de toda la información pertinente a la investigación ha llevado a diseñar un cuestionario para ser aplicado a los entrenadores, niños (atletas) en la escuela de fútbol menor de Ayacucho estado Táchira. Hernández y otros (1998), Define un cuestionario como unos conjuntos de preguntas respecto a una o más variable; dicho instrumento en la presentación expone el agradecimiento a las personas entrevistadas, garantizando absoluto reserva sobre su respuesta. Presentando los objetivos de la investigación y las instrucciones para responder las preguntas.

Para la recolección de los datos se utilizan los siguientes instrumentos: una guía de observación, basada en la técnica de observación participativa. El manejo e interpretación de los resultados contribuyo a complementar la encuesta para ratificar así los lineamientos a proponer

Confiabilidad y Validez

La validez y confiabilidad, consiste en características básicas que deben poseer los instrumentos de medición. Según Hernández y Otros (ob.cit), todo instrumento de recolección de datos, debe reunir dos requisitos esenciales validez y confiabilidad.

La validez según Hernández y otros (ob.cit) "se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir" (p.243). Mientras que Morales (1998), señala que:"La validez de un instrumento es el grado con el que mismo sirve a la finalidad para la cual ha sido destinado" (p.35).

La determinación de la validez del instrumento se llevó a cavo utilizando "Juicio de experto", para ello se seleccionaron tres (3) especialistas: uno (1) en metodología de la investigación y dos (2) en gerencia de la educación, que por sus niveles de preparación y experiencia en esta área, emitieron su opinión en cuanto al análisis del "contenido": consistencia, pertinencia y urgencia con los objetivo planteados de la investigación y la "construcción" en relación con: presentación, claridad, redacción, ordenación, cantidad, longitud y dificultad de los ítems.

Mientras Bisquerra (1992), señala que "La confiabilidad se refiere al grado de consistencia y exactitud del instrumento en la medición" (p.92), vale decir, su comportamiento cuantitativo es más o menos similar cuando es aplicado en varias ocasiones a poblaciones con características parecidas.

Procedimiento para la Recolección de la Información

De acuerdo con el propósito establecido en este estudio, se hizo en primera instancia la construcción del marco teórico, que consistió en la conformación de teorías que orientaran la investigación. El marco teórico se inicio con el análisis de los antecedentes de las escuelas y los diversos

elementos que la caracterizan: actuación de los entrenadores, nivel de desarrollo de los atletas, rendimiento de los mismos entre otros.

Seguidamente se establecieron las bases teóricas con un enfoque de sustentación general de algunas teorías existentes en cuanto al fútbol, planes de entrenamiento deportivo, adaptación y desarrollo del individuo a la práctica del fútbol, evaluación. De igual forma se presentaron las bases legales que sustentan la práctica deportiva en el país como el principal medio preventivo de la salud y luego se avanzó al marco metodológico.

Fase II: Factibilidad

Determinación de la Factibilidad de la Propuesta

Es factible por el apoyo pleno de los entrenadores y junta directiva de la escuela y de todos los actores que interactúan en la misma por el interés de resolver la deficiencia de fundamentos técnicos básicos en el fútbol. Según Kerlinger (2002) define factibilidad, como “la posibilidad real que se realice un proyecto de investigación” (p.45). En tal sentido, en la presente investigación, no se requiere recursos extremadamente costosos. Además, la propuesta se ajusta a las disposiciones de formación de escuelas deportivas.

La formación integral de los posibles talentos deportivos incluye a todos, por eso resulta difícil y artificioso tener en cuenta solo en relación con los entrenadores y los jugadores exige ser considerada en todas las interacciones debido a que los introduce para el aporte de la cultura, los valores y a la vez puede brindársele herramientas que estimule el desarrollo de la conciencia positiva del punto de vista constructivo de un cambio de conducta o actitud.

Para efectos de la presente investigación la factibilidad se determinó de la siguiente manera:

Factibilidad social: Análisis de los beneficios que la propuesta representa tanto para el desarrollo integral de los atletas, como para mejorar el desempeño de los entrenadores en la praxis educativa.

Factibilidad Institucional. Se llevo a cabo a través de un cuestionario aplicado para los entrenadores involucrados en la investigación.

Factibilidad Económica y financiera. Se determinaron los costos que implican la elaboración de la propuesta y las posibles fuentes de financiamiento que harán posible su realización.

Factibilidad Política. Se analizaron los documentos normativos del nivel y las políticas de estado en materia deportiva, como lo establece la constitución.

Fase III: Diseño

Para el diseño de la propuesta se realizaron una serie actividades dirigidas al fortalecimiento de la praxis educativa de los entrenadores y por ende al desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol (conducción, recepción, pateo), de los jóvenes de diez a doce (10-12) años, en la misma se llevaran a cavo el siguiente plan de acción. Primeramente planteado actividades de diagnostico y sensibilización:

Visita de presentación y observación, la segunda aplicación de una guía de observación y entrevista a alumnos y docentes de la escuela de fútbol menor, posteriormente se diseñaron jornadas de mesas de trabajo y taller teórico práctico. Dichas actividades estuvieron dirigidas a promover, aprovechar todas las fortalezas y oportunidades que se presentan en todo proceso de iniciación deportiva. Por tanto deben diseñarse estrategias que

permitan la inclusión de todo un proceso de formación que busca primordialmente el desarrollo humano.

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO IV

ANÁLIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se señalan los resultados obtenidos en la investigación, sobre la base de los instrumentos aplicados al estudio de casos. Los resultados numéricos obtenidos se transformaron en resultados porcentuales para poderlos comparar. Estos se analizaron por separados y se presentan en gráficos en los que se establece un contraste de los mismos para determinar puntos convergentes y divergentes entre ambos. Luego, se refuerza el producto del contraste con las bases teóricas para dar mayor objetividad a los resultados y permitir así la formulación de conclusiones y recomendaciones en las que se asume a su vez la aplicación del programa de entrenamiento tendiente a fortalecer el problema planteado en esta investigación.

El análisis de los resultados tanto de la guía de observación como del cuestionario se hizo para recabar, en uno información directa en la escuela sobre las diferentes situaciones que se generan en el medio y en otro para recabar información directa de los entrenadores. Para el análisis y explicación de los resultados de la guía de observación y el cuestionario se procedió de la siguiente manera.

Variable: Diseño de un Programa de Entrenamiento Técnico para el Desarrollo de los Fundamentos Básicos del Fútbol (Conducción, recepción, pateo)

Dimensión: Acción del Entrenador

Indicador: Planificación

Cuadro (4)

Encuesta aplicada al entrenador

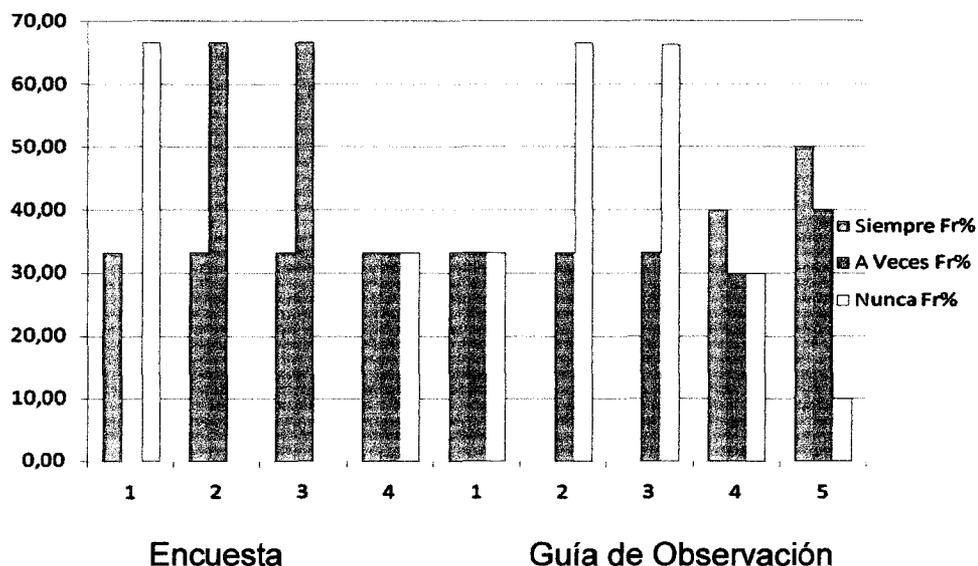
ACTUACION DEL ENTRENADOR
Desarrolla planes de entrenamiento para mejorar las habilidades técnicas.
Su desempeño profesional se ha visto como un proceso de integración pedagógica.
Las estrategias utilizadas se ajustan a las necesidades e interese de sus atletas.
Coordinan todas las actividades que conllevan al cumplimiento de las tareas propuestas.

Cuadro (5)

Guía de observación actuación del entrenador.

Actuación del entrenador.
Utiliza planes de entrenamiento para mejorar las habilidades técnicas de los jugadores.
Adecua los programas de entrenamiento en función de las necesidades de los jugadores.
Aplica estrategias pedagógicas que facilite el proceso enseñanza aprendizaje en los entrenamientos (charlas, videos, entre otros).
Utiliza en lenguaje y la indumentaria adecuada en las sesiones de trabajo
Se muestra comprometido con sus responsabilidades de trabajo

Gráfico (1)



Análisis de la Actuación del Entrenador:

En lo que refleja en la gráfica, la tendencia de respuesta para la guía de observación y cuestionario es a veces y nunca para el indicador de planificación. Es conveniente señalar que la encuesta realizada indica que sesenta y seis por ciento (66,6%) de los entrenadores no utiliza planes de entrenamiento para mejorar las habilidades técnicas de sus jugadores y con el sesenta y seis por ciento (66,6%) son muy pocas las estrategias utilizadas que se ajustan a las necesidades de los mismos.

Por tanto la guía de observación constata que el sesenta y seis por ciento (66,6%) de los entrenadores observados no adecuan los programas de entrenamiento acordes a las dificultades e inquietudes que presenten los jugadores y con el sesenta y seis por ciento (66,6%) no utiliza planes de entrenamiento para mejorar las habilidades técnicas de los jugadores; el investigador sostiene lo percibido en la observación directa que hay limitaciones y deficiencia pedagógica en la planeación de las actividades. Como tal se evidencia debilidades en la actuación del entrenador, lo que

refleja en las aptitudes manifiestas en los jugadores con carencias en el desarrollo de sus habilidades técnicas y de poco interés por el aprendizaje.

De lo antes expuesto se deduce la necesidad que tiene los entrenadores para formarse a través de talleres, cursos y foros congresos que contribuyan con la adquisición de herramientas y estrategias para implementarlas en el campo de juego lo cual redundara en un entrenamiento eficaz. Bien lo señala Amarante (2000) "el docente es el generador de experiencias didácticas que conducen a una motivación de grupo" (p.23); producto de una buena organización y planificación del entrenamiento, lo que influirá en el aprendizaje, y el desarrollo de sus habilidades técnicas del jugador en el campo de juego para un magnifico rendimiento.

Cuadro (6)

Encuesta al entrenador: Evaluación

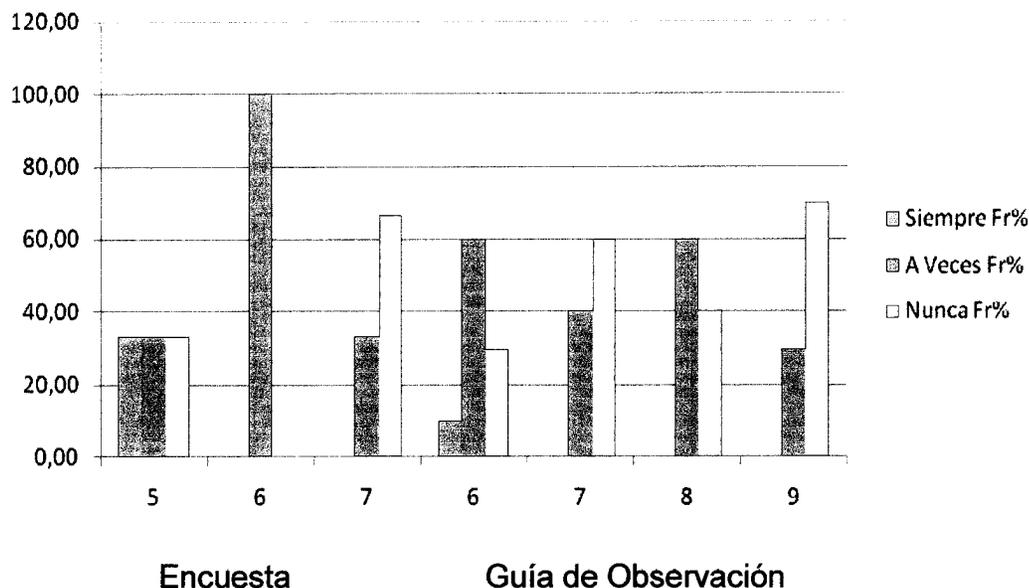
Actuación del entrenador
Conversa con sus atletas antes de iniciar la sesión de trabajo
Anticipa el uso adecuado de los recursos y material deportivo que facilite la calidad del entrenamiento
Hace el uso de registros e instrumentos de medición a sus atletas

Cuadro (7)

Guía de observación Actuación del entrenador: Evaluación

Actuación del entrenador.
Después de un partido analiza las acciones del juego.
Interactúa con los jugadores sobre las metas propuestas de los planes de entrenamiento
Prevé las instalaciones, instrumentos y recursos en la sesiones de trabajo
Aplica pruebas e instrumentos de medición a sus jugadores

Gráfico (2)



Análisis de la Actuación del Entrenador

Como se observa en el gráfico 2 la tendencia de respuesta es a veces y nunca para el cuestionario y para la guía de observación; Es importante resaltar que el 66,6% no hace uso de los registros de medición de rendimiento de sus atletas y el 100% el entrenador aclara que en ocasiones anticipa el uso adecuado de los recursos materiales que facilite la calidad del entrenamiento; en cuanto a la guía de observación se constata que el 60% el entrenador nunca interactúa con los jugadores de las metas propuestas de los planes de entrenamiento y el 66,6% nos indica que no se aplican pruebas de medición a sus jugadores que facilite el desarrollo y avance en el entrenamiento.

Así mismo se requiere que el entrenador atienda las necesidades de los jugadores a través de instrumentos de evaluación que les permita orientar las actividades y mejorar su participación y rendimiento en el campo de juego. Tomando en cuenta la metodología descrita por Morales (2000) lo cual se fundamenta en algunos aspectos, análisis de las actividades desde punto

de vista individuales, definición de las variables que se desean medir, selección de las pruebas para su validación” (p. 75), de tal manera se deben elaborar una batería de test que se adapten a las necesidades de los jugadores desde el punto de vista técnico tomando en cuenta a evaluarse en esas edades.

Variable: Nivel de Aprendizaje de la Conducción, Recepción y Pateo

Dimensión: Control del balón

Indicador: Evaluación de las habilidades técnica.

Cuadro (8)

Encuesta aplicada por el entrenador

Actuación del atleta
Levanta el balón del piso.
Ejecuta con alternancia de lateralidad
Utiliza variedad de las superficies del contacto con alternancia de lateralidad.
Fluidez de movimientos
Ejecuta las acciones sin desplazarse mucho en el espacio
Coordinación adecuada en la ejecución de los movimientos
Ritmo adecuado en la ejecución del movimiento
Adecuada integración tempo- espacial en el control del balón

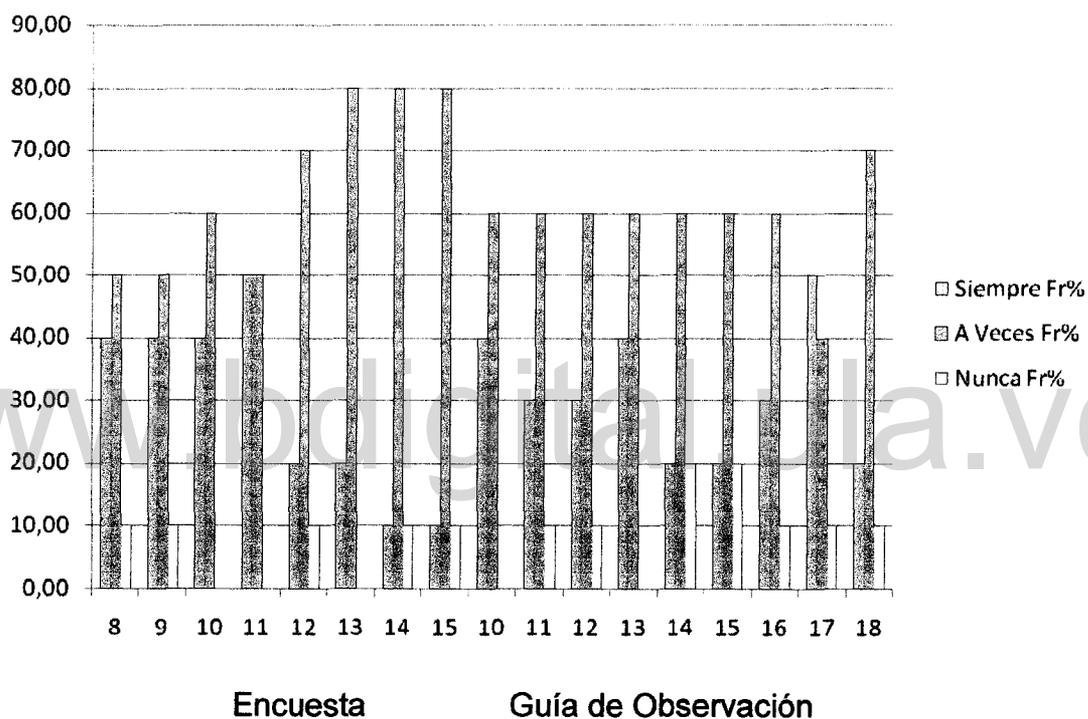
Cuadro (9)

Guía de observación control del balón

Actuación del atleta
Levanta el balón del piso.
Realiza la secuencia de toques cortos y altos
Ejecuta con alternancia de lateralidad
Utiliza variedad de las superficies del contacto con alternancia de lateralidad.

Fluidez de movimientos
Ejecuta las acciones sin desplazarse mucho en el espacio
Coordinación adecuada en la ejecución de los movimientos
Ritmo adecuado en la ejecución del movimiento
Adecuada integración tempo- espacial en el control del balón

Gráfico (3)



Análisis de la Actuación del Atleta: Control del Balón

En lo que refleja la grafica la tendencia de respuesta para el cuestionario y la guía de observación es a veces para la habilidad técnica del control del balón. Es conveniente señalar que la encuesta realizada indica que el 70% el jugador algunas veces ejecuta las acciones sin desplazarse en el espacio o campo de juego y el 80% manifiesta que en ocasiones mantiene un ritmo y coordinación en la ejecución de sus movimientos .Por

tanto la guía de observación deduce que el 60% ejecuta a veces la secuencias de toques cortos y largos, la alternancia en la lateralidad, fluidez en el movimiento, y desplazamiento en poco espacio, y el 70% pocas veces adecua la integración tempo espacial en el control del balón.

De lo antes expuesto se estima que el jugador requiere de una series de ejercicios que desarrolle esta habilidad técnica conducción del balón de igual manera se aprecia desconocimiento del mismo tanto del entrenador como de los jugadores. Para Arda (2003) plantea que el juego con balón permite conocer la mejor estructuración espacial y temporal, que permitirá al equipo un mayor desempeño efectivo en el jugador; Por tanto la conducción mejora todas las particularidades en la distinta superficie de contacto con las que se puede realizar; al mismo tiempo que se trabajan y mejoran todos los aspectos relacionados como son la protección y conservación del balón.

Dimensión: Control del balón y remate a portería

Indicador: Evaluación de las habilidades técnica

Cuadro (10)

Encuesta aplicada por el entrenador

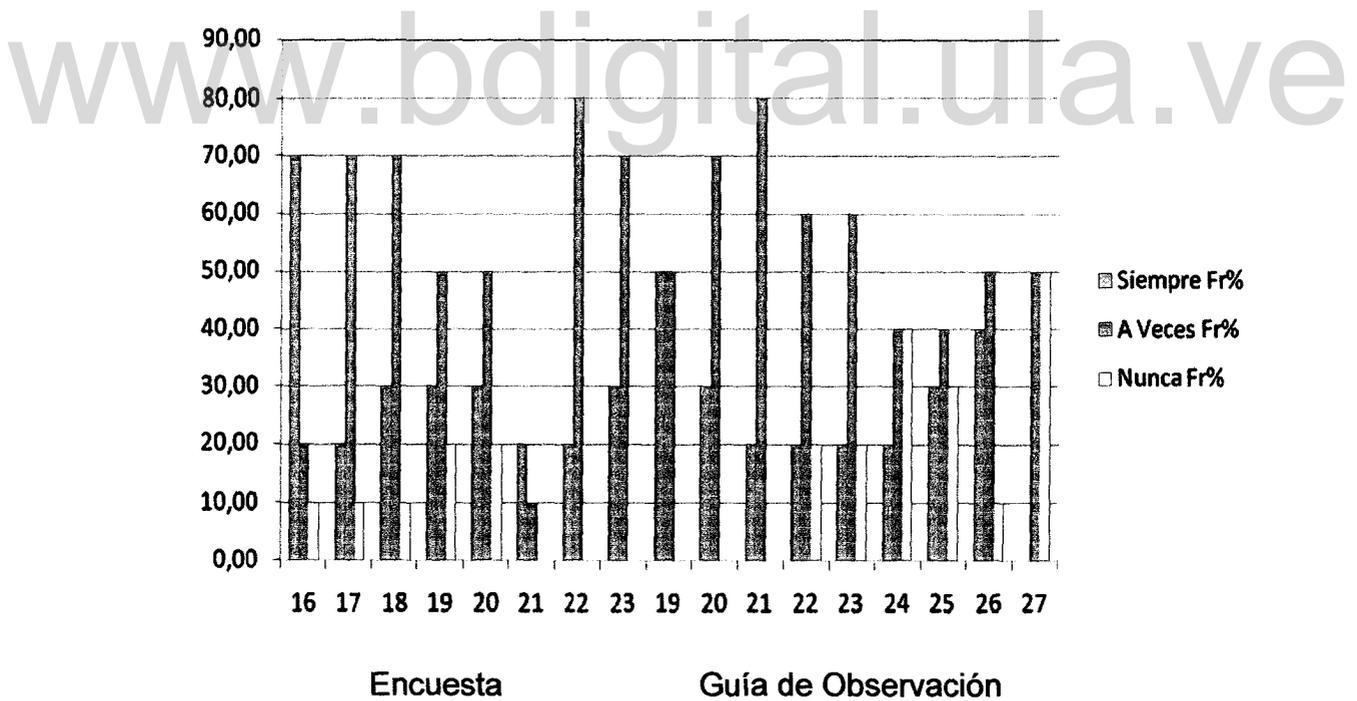
Actuación del atleta
Control orientado del balón
Patea con dirección adecuada hacia la portería
Realiza ajustes corporales para ubicarse en dirección a la portería
Controla con ambas lateralidades
Patea con ambas lateralidades
Realiza ajustes de pie que patea en dirección a la portería
Realiza el control en el espacio determinado
Números de goles

Cuadro (11)

Guía de observación control del balón remate a portería

Actuación del atleta
Control orientado del balón
Patea con dirección adecuada hacia la portería
Realiza ajustes corporales para ubicarse en dirección a la portería
Coordinación espacio temporal para el control del balón
Controla con ambas lateralidades
Patea con ambas lateralidades
Realiza ajustes de pie que patea en dirección a la portería
Realiza el control en el espacio determinado
Números de goles

Gráfico (4)



Análisis de la Actuación del Atleta. Control del Balón y Remate a Portería

Se puede apreciar en el gráfico cuatro (4) que la tendencia a veces predomina en el cuestionario con un ochenta por ciento (80%) nos indica que el jugador a veces realiza control del balón en el espacio determinado. Pero es importante resaltar que el setenta por ciento (70%) de los jugadores siempre mantiene un control orientado del balón y a veces patea con ambas lateralidades. En la guía de observación se pudo evidenciar que un ochenta por ciento (80%) a veces realiza ajustes para ubicarse en dirección a la portería y un cuarenta por ciento (40%) a veces y nunca patean con ambas lateralidades y un cincuenta por ciento (50%) a veces realiza el control en el espacio determinado. En función de lo expresado anteriormente se puede establecer una serie de actividades en espacio reducido con la finalidad de enriquecer esos gestos técnicos.

Para Rampinini (2007) subraya la importancia de utilizar diferentes juegos en espacios reducidos cambiando la cantidad de participantes en cada oportunidad. Desde un punto de vista práctico es de resaltar la oportunidad que nos brinda los juegos con una cantidad mayor de jugadores ya que nos permitirá mejorar las habilidades técnicas en los jugadores.

Dimensión: Conducción del balón en zigzag.

Indicador: Evaluación de las habilidades técnica

Cuadro (12)

Encuesta aplicada por el entrenador

Mantiene el control del balón
Hay continuidad del movimiento
Precisión en el espacio tiempo para realizar la acción
Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades

Tiene equilibrio en el movimiento
Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz

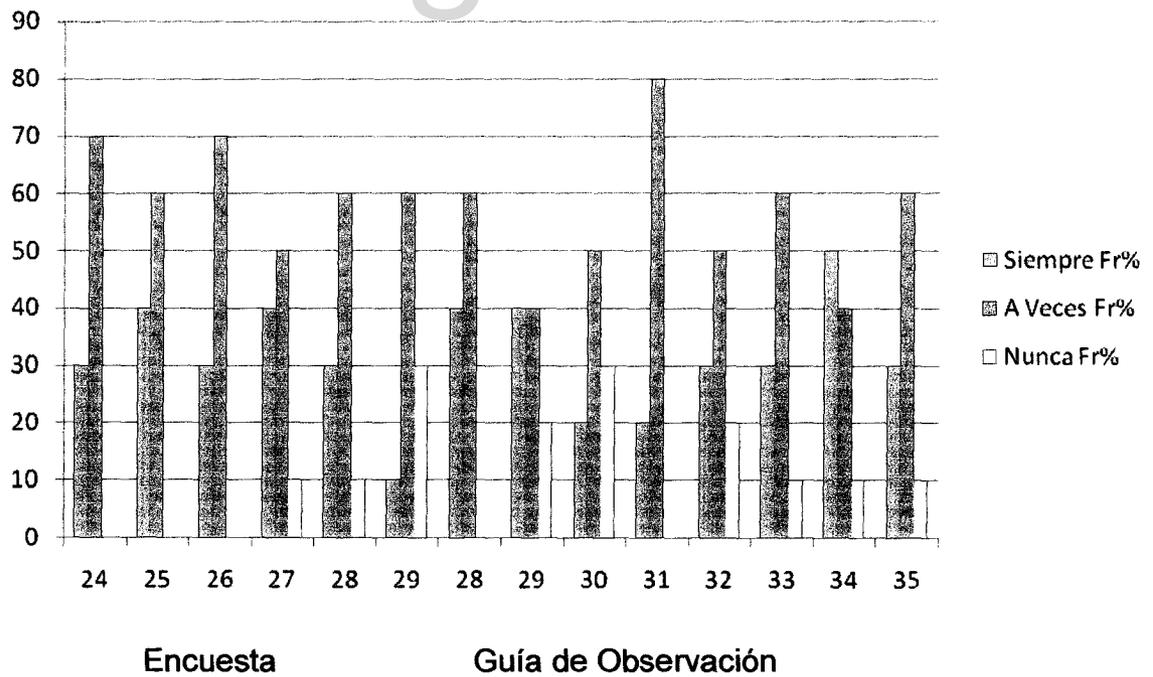
Cuadro (13)

Guía de observación conducción del balón en zigzag

Actuación del atleta
Mantiene el control del balón
Hay continuidad del movimiento
Precisión en el espacio tiempo para realizar la acción
Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades
Tiene equilibrio en el movimiento
Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz
Realiza la acción con seguridad
Movimientos armónicos y fluidos

www.bdigital.ula.ve

Gráfico (5)



Análisis de la Actuación del Atleta. Conducción del Balón en Zigzag

Como se observa en el gráfico cinco (5) la tendencia de respuesta es a veces para el cuestionario, así como también para la guía de observación. Es importante resaltar que el setenta por ciento (70%) de los atletas a veces mantiene el control del balón, y precisión en el espacio para realizar la acción, y un sesenta por ciento (60%) baja el centro de gravedad para realizar la acción motriz. A través de la guía de observación se puede establecer que el ochenta por ciento (80%) a veces realiza la conducción del balón con ambas lateralidades y un sesenta por ciento (60%) baja el centro de gravedad para realizar la acción motriz, y movimientos armónicos; para poder optimizar la eficiencia de los jugadores se deben establecer planes de trabajo que vayan en pro del desarrollo óptimo.

De tal manera hahn (1988) al referirse de las capacidades motrices la señala como las responsables las señala como las responsables de la capacidad de rendimiento motor de las personas y además las nomina como coordinación, flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza.

Dimensión: Conducción y finta (Conducción derecho borde interno + externo).

Indicador: Evaluación de las habilidades técnicas,

Cuadro (14)

Encuesta aplicada por el entrenador

Actuación del atleta
Mantiene el control del balón
Hay continuidad del movimiento
Precisión en el espacio tiempo para realizar la acción
Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades
Tiene equilibrio en el movimiento

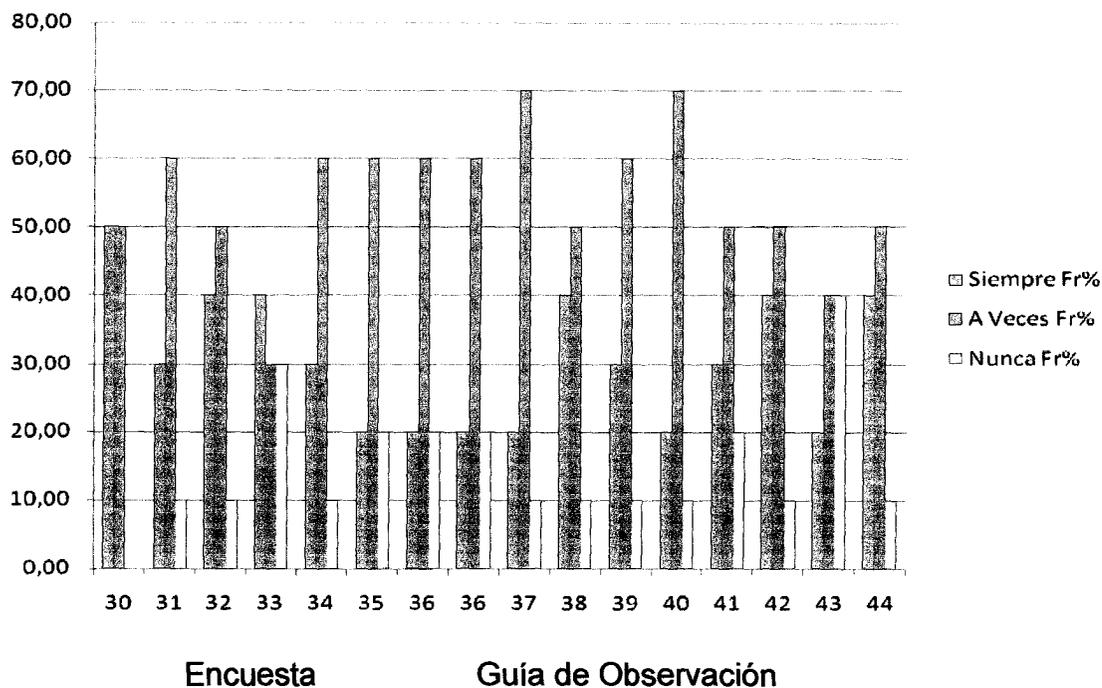
Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz
Utiliza los brazos como estabilizador del movimiento.

Cuadro (15)
Guía de observación

Actuación del atleta
Mantiene el control del balón
Hay continuidad del movimiento
Precisión en el espacio tiempo para realizar la acción
Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades
Tiene equilibrio en el movimiento
Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz
Realiza la acción con seguridad
Utiliza los brazos como estabilizador del movimiento.
Movimientos armónicos y fluidos

www.bdigital.ula.ve

Gráfico (6)



Análisis de la Actuación del Atleta. Conducción y Finta (Conducción derecho borde interno + externo).

De los resultados de la encuesta, obtenemos lo siguiente: que predomina la respuesta a veces igual para la guía de observación. De esto se deduce que para la encuesta el sesenta por ciento (60%) fue la ponderación que más se acentúa, esto quiere decir que a veces los atletas tienen continuidad en el movimiento, realiza la conducción del balón con ambas lateralidades y tienen equilibrio en el movimiento. A través de la guía de observación se puede apreciar que el setenta por ciento (70%) los jugadores a veces mantienen continuidad en el movimiento así como también a veces tiene equilibrio del mismo, y con un cincuenta por ciento (50%) realiza la acción con seguridad, para lograr que estos atletas alcance el éxito en la práctica deportiva según Korcek (1993), considera que es conveniente familiarizar a los alumnos con todas las acciones básicas del fútbol y conseguir que domine las más importantes como lo es la conducción y la finta. Esto permitirá generar en ellos seguridad y eficiencia en las acciones motrices.

Dimensión: conducción y finta (Conducción derecho izquierdo borde externo + externo)

Indicador: Evaluación de la habilidad técnica

Cuadro (16)

Encuesta aplicada por el entrenador

Actuación del atleta
Mantiene el control del balón
Hay continuidad del movimiento
Precisión en el espacio tiempo para realizar la acción
Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades

Tiene equilibrio en el movimiento
Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz
Utiliza los brazos como estabilizador del movimiento.

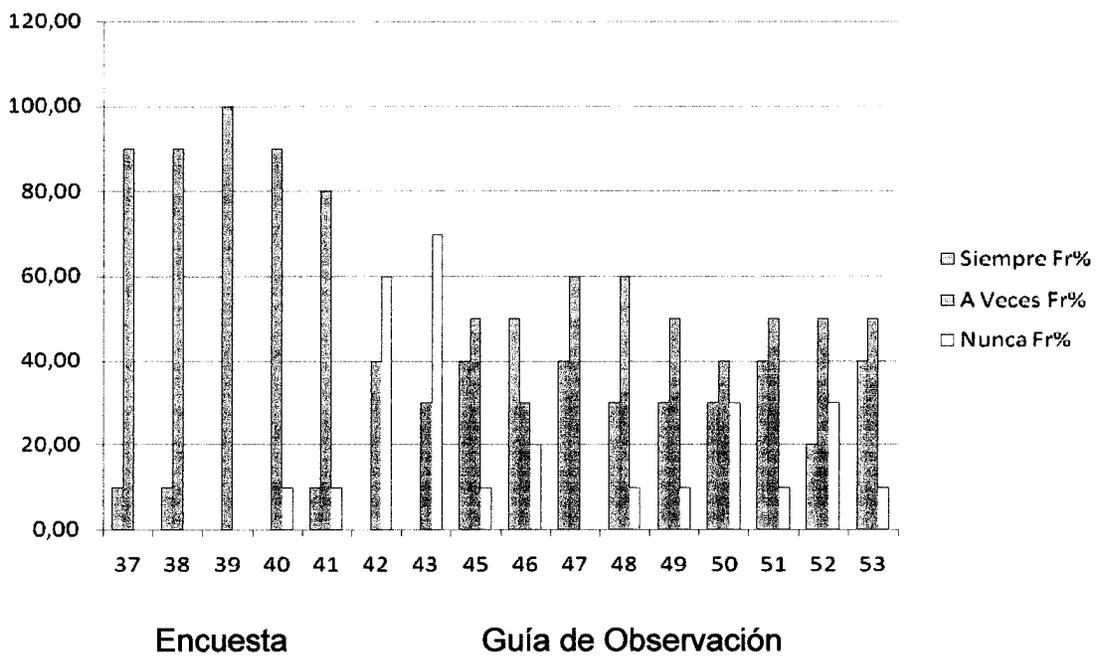
Cuadro (17)

Guía de observación

Actuación del atleta
Mantiene el control del balón
Hay continuidad del movimiento
Precisión en el espacio tiempo para realizar la acción
Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades
Tiene equilibrio en el movimiento
Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz
Realiza la acción con seguridad
Utiliza los brazos como estabilizador del movimiento.
Movimientos armónicos y fluidos

www.pedigital.ula.ve

Gráfico (7)



Análisis de la Actuación del Atleta. Conducción y Finta (Conducción derecho izquierdo borde externo + externo)

La tendencia que se acentúa más es a veces para el cuestionario como para la guía de observación. Para la encuesta el resultado del cien por ciento (100%) a veces los atletas presentan precisión en el espacio tiempo para realizar la acción motriz y con un noventa por ciento (90%) a veces mantiene el control del balón así como también realiza la conducción con ambas lateralidades, se aprecia que en un sesenta (60%) y setenta por ciento (70%) nunca baja el centro de gravedad, y no utiliza los brazos para estabilizar la acción motriz. A través de la guía de observación el sesenta por ciento (60%), a veces tienen precisión en el espacio tiempo para realizar la acción, de igual manera a veces realiza la conducción del balón con ambas lateralidades.

Dimensión: Pases

Indicador: Evaluación de la habilidad técnica.

Cuadro (18)

Encuesta aplicada por el entrenador

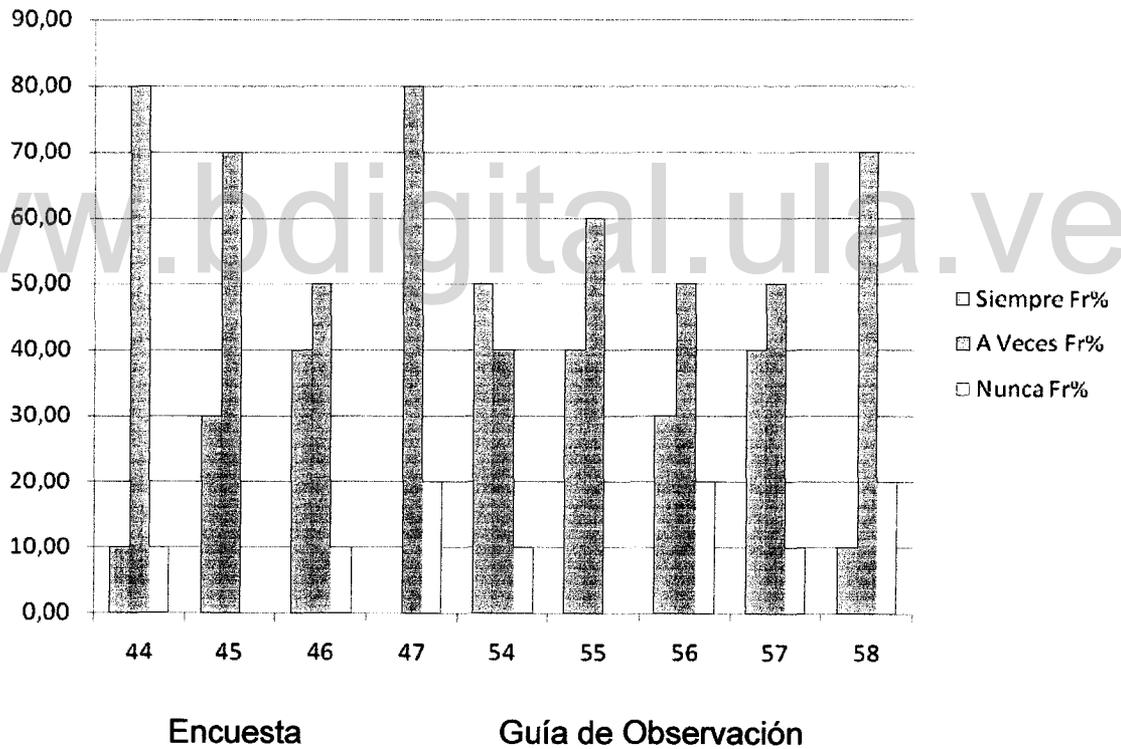
Actuación del atleta
El balón llega al compañero con una velocidad y dirección adecuada
Realiza la acción con seguridad.
Realiza el movimiento con armonía y fluidez.
El pase se va demasiado alto, lejos, atrasado, adelantado o fuera de los límites de terreno.

Cuadro (19)

Guía de observación

Actuación del atleta
El balón llega al compañero con una velocidad y dirección adecuada
Realiza la acción con seguridad.
Tiene estabilidad en el movimiento
Realiza el movimiento con armonía y fluidez.
El pase se va demasiado alto, lejos, atrasado, adelantado o fuera de los límites de terreno.

Gráfico (8)



Análisis de la Actuación del Atleta, Habilidad Técnica Pases

Al observar el gráfico ocho (8) se aprecia que predomina la respuesta a veces en los dos instrumentos aplicados a los jugadores. En la encuesta se

nota que el ochenta por ciento (80%) de los jugadores a veces dirigen el balón a sus compañeros con una velocidad adecuada, donde los pases le salen a veces lejos, altos y fuera del espacio delimitado. En la guía de observación se detecta que el cincuenta por ciento (50%) siempre el balón llega al compañero con una velocidad y dirección adecuada y con un setenta por ciento (70%) a veces los atletas realizan los movimientos con seguridad. Los juegos en espacios reducidos se utilizan desde una edad temprana. Debido a la cancha más pequeña y la menor cantidad de participantes durante los juegos en espacios reducidos, cada jugador entra en contacto con el balón y resuelve situaciones de juego habituales con más frecuencia Capranica et al. (2001). Estas situaciones requieren de buenas habilidades, Para generar cambios en la formación técnicas el pase es el factor mas importante que se da dentro de las relaciones del equipo ya que sin el no habrá comunicación entre los jugadores.

Dimensión: Pases de pared

Indicador: Evaluación de la habilidad técnica.

Cuadro (20)

Encuesta aplicada por el entrenador

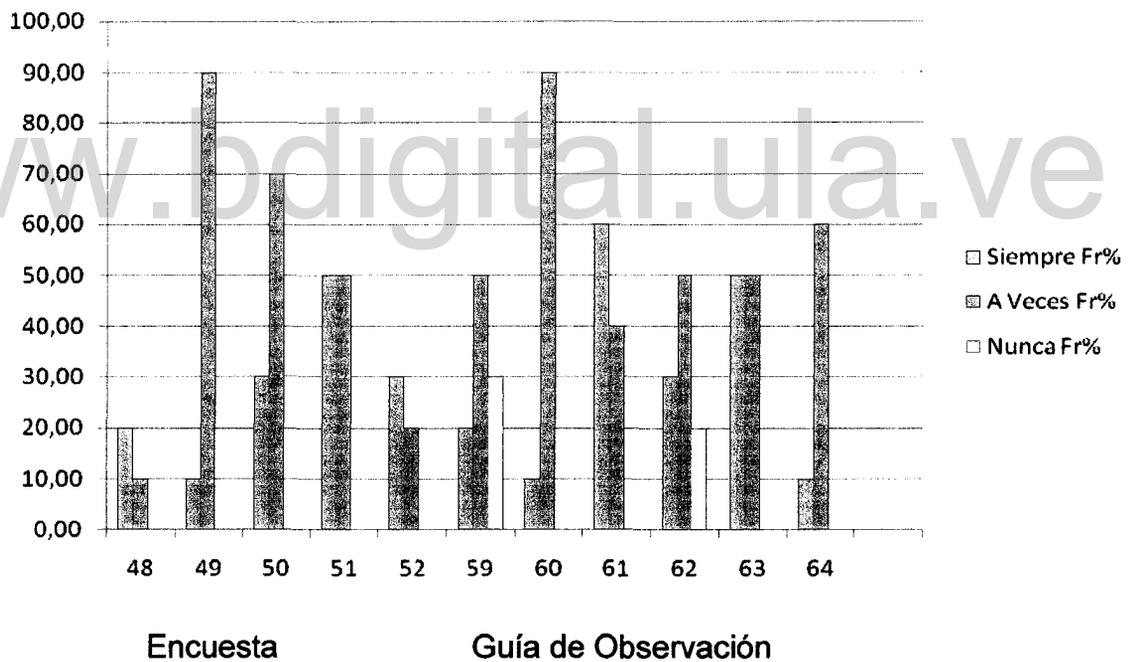
Utiliza la visión periférica en la entrega del balón
El balón llega al compañero con una velocidad y dirección adecuada
Realiza la acción con seguridad
Realiza el movimiento con armonía y fluidez.
El pase se va demasiado alto, lejos, atrasado, adelantado o fuera de los límites de terreno.

Cuadro (21)

Guía de observación

Actuación del atleta
Utiliza la visión periférica en la entrega del balón
El balón llega al compañero con una velocidad y dirección adecuada
Realiza la acción con seguridad
Realiza el movimiento con armonía y fluidez.
El pase se va demasiado alto, lejos, atrasado, adelantado o fuera de los límites de terreno.
Tiene estabilidad en el movimiento

Gráfico (9)



Análisis de la actuación del atleta, habilidad técnica Pases en Pared

Se puede apreciar en el gráfico nueve (9), que la tendencia a veces predomina en la encuesta con un noventa por ciento (90%) nos indica que el balón a veces llega al compañero con una velocidad y dirección adecuada y

con un setenta por ciento (70%) a veces realiza la acción con seguridad. En la guía de observación se puede evidenciar noventa por ciento (90%) a veces el balón llega al compañero con una velocidad y dirección adecuada.

Dimensión: Recepción

Indicador: Evaluación de la habilidad técnica.

Cuadro (22)

Encuesta aplicada por el entrenador

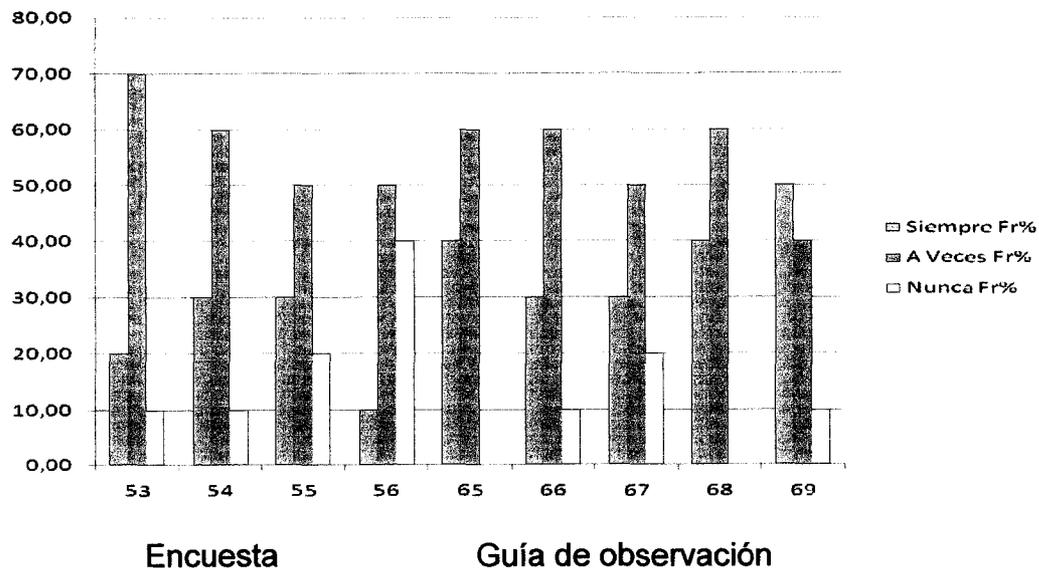
Actuación del atleta
El balón es controlado por el jugador mediante amortiguamiento.
El balón es controlado por el jugador mediante semi-paradas
Da continuidad al juego mediante control orientado.
Movimientos armónicos y fluidos

Cuadro (23)

Guía de observación

Actuación del atleta
El balón es controlado por el jugador mediante parada y le permite realizar otra acción técnica
El balón es controlado por el jugador mediante amortiguamiento.
El balón es controlado por el jugador mediante semi-paradas
Da continuidad al juego mediante control orientado.
Movimientos armónicos y fluidos

Gráfico (10)



Análisis de la actuación del atleta, habilidad técnica Recepción

En lo que refleja a la gráfica la tendencia de respuesta para la encuesta y la guía de observación es a veces para el indicador de habilidad técnica recepción. Es conveniente señalar que la encuesta realizada indica que el setenta por ciento (70%) de los atletas pocas veces controla el balón mediante amortiguamiento y con un cincuenta por ciento (50%) a veces el jugador da continuidad al juego mediante control orientado. Por tanto la guía de observación constata con un sesenta por ciento (60%) los jugadores a veces controla el balón mediante parada que le permite realizar otra acción técnica mediante el control orientado. De lo antes expuesto, se estima que hay jugadores con carencia de fundamentos técnicos (recepción), para ello Morales (2000) establece unos objetivos de entrenamiento según la edad, aprender sistemáticamente aspectos técnicos a través de juegos. Es importante partir por lo que el autor nos plantea, donde se debe tomar como punto de partida la edad a la hora de realizar cualquier planificación para la enseñanza del fútbol.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Del análisis y explicación de los resultados, en los cuales se confrontó la encuesta y la guía de observación y posteriormente se hizo uso de las bases teóricas para reafirmar conceptos y darle mayor objetividad a la investigación. Se desprende las siguientes conclusiones: Al identificar situaciones en el contexto deportivo que generan determinadas acciones en los jugadores durante su participación en las diferentes actividades se encontró:

Acción del entrenador; el entrenador tiene un papel fundamental en la formación de los niños, él es, el responsable directo de la acción pedagógica, por ello debe ser un profesional capacitado, con habilidades suficientes para interactuar con sus atletas, a través de la evaluación aplicadas a los entrenadores se puede apreciar debilidades y deficiencia pedagógica en la planeación y evaluación de las actividades, lo que refleja en las aptitudes manifiestas en los jugadores con carencias en el desarrollo de sus habilidades técnicas y de poco interés por el aprendizaje.

Control del balón; este es un fundamento técnico que debe ser bien desarrollado en esta etapa de formación, debido a que esta acción se desarrollo con deficiencia. Puede establecerse entonces que la práctica, mejoramiento y perfeccionamiento de los controles en las competencias están determinados por la correcta ejecución de los pases, convirtiéndose en una razón adicional para la implementación de metodologías y procedimientos que conlleven a una rápida y acertada formación.

Control del balón y remate a portería; desde estas edades se debe profundizar la enseñanza de todos los fundamentos técnicos con sus respectivas características, en lo apreciado en la investigación es de destacar el poco uso de las lateralidades a la hora de realizar el movimiento es por ello que el entrenador debe estimular la correcta ejecución de las diferentes superficies de contacto, el afianzamiento de los elementos coordinativos, especialmente la coordinación óculo pédica y el manejo de su propio cuerpo.

Control del balón en zigzag; es de suma importancia en la formación del futbolista presentarle una serie de opciones que le permitan adquirir conocimientos, que le servirán para enfrentar situaciones de juego reales. En la conducción en zigzag los jugadores no dominaron el balón en el espacio determinado y de igual manera no adoptaron una posición correcta de su cuerpo a la hora de ejecutar el movimiento.

Conducción y finta; ejecutar fintas en diferentes competencias que participen los jugadores debe ser una posibilidad que los entrenadores deben brindarle a todos sus entrenados sin importar la posición de juego en la cual se desempeñen, ni la función principal dentro de su equipo. El riesgo de perder la posición del balón y generar un ataque en contra de la propia portería no debe condicionar el aprendizaje y la formación técnica, física y mental de uno de los fundamentos más decisivos para el desarrollo y perfeccionamiento individual de los futbolistas como son las fintas. Los jóvenes futbolistas de este nivel tienen el potencial de desarrollo y aprendizaje de todos los tipos de fintas.

Pases; la eficiencia de los pases es un parámetro que le sirve a los entrenadores como criterio de selección de talentos en lo referente al comportamiento de esta acción técnica en el momento y escenario más representativo. Los entrenadores que trabajen en edad infantil deben potenciar el desarrollo de todos los aspectos influyentes en la correcta ejecución de los pases como: La técnica, la ejecución con diferentes

superficies de contacto, la zona de golpeo al balón dependiendo del objetivo que se busca, la distancia del pase, la trayectoria del mismo, la velocidad de ejecución, los elementos perceptivos, mejora de la visión periférica, la toma de decisión a la hora de ejecutar el pase, la velocidad de reacción, así como el afianzamiento de todos los elementos coordinativos, pues es la edad idónea para el logro de todos estos objetivos.

Recepción; en esencia en todo proceso de formación deportiva deben estar incluidas un sin número de tareas motrices específicas, orientadas al desarrollo de la técnica como es la recepción, en cuanto a los requerimientos físicos para la ejecución eficiente de los diferentes tipos de recepción, se debe tener claro que es una edad en la cual aún no se ha producido la maduración sexual de los jugadores generando algunas limitaciones para el perfeccionamiento de este fundamento técnico, no obstante se debe fortalecer y desarrollar todos los aspectos relacionados con este.

Recomendaciones

Sobre la base de los resultados obtenidos y las respectivas conclusiones manifiestas en la investigación, se formulan las siguientes recomendaciones, que recoge a su vez la propuesta de actividades para mejorar los fundamentos técnicos de los futbolistas.

1. Se recomienda la capacitación y actualización de los entrenadores a través de talleres, cursos y foros congresos que contribuyan con la adquisición de herramientas y estrategias para implementarlas en la praxis educativa.

2. Se sugiere que en estas edades de formación se brinde un proceso de enseñanza acorde a las capacidades de los jóvenes futbolistas, en estrecha relación con su nivel de desarrollo y maduración que tenga en cuenta las fases sensibles, de tal manera que se invierta adecuadamente el

tiempo en los aspectos determinantes para el rendimiento de los jóvenes de 10-12 años.

3. Un aporte significativo en el proceso de formación de estos niños es la disposición del tiempo adecuado para el logro de los objetivos, en esta edad más que en cualquier otra, es determinante enseñar bien, es por ello que si hay que hacer intervenciones que impliquen detenerse para corregir y adaptar las actividades a las necesidades de los mismos en algún momento de su aplicación, se debe realizar, lo cual conllevará al fortalecimiento de sus entrenados.

4. Se considera importante que cada uno de los entrenadores apliquen protocolos de evaluación y control claramente a sus jugadores.

5. Proporcionarle y enseñarle a los jóvenes a descubrir un mayor número de alternativas de solución en determinadas situaciones.

6. La planificación de las actividades debe ser flexible y adaptarse a los contextos sociales y ambientales presentes en los grupos, objeto de entrenamiento.

7. Promover la práctica del fútbol como una actividad placentera de mayor goce y disfrute.

CAPITULO VI

PROPUESTA

DISEÑAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO TÉCNICO PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL (CONDUCCIÓN, RECEPCIÓN, REMATA) EN JOVENES DE 10-12 AÑOS

Presentación

En el proceso de formación deportiva es importante concebir al niño como un ser humano con características particulares, a nivel psicológico, morfológico, cognoscitivo y motriz, los programas se presentan atendiendo a la gradualidad y complejidad para lo cual se tiene en cuenta edad cronológica, es por ello que la periodización en el entrenamiento conlleva, en primer lugar, diseñar las directrices con vista a conseguir las máximas posibilidades del deportista. Esto significa que podemos establecer planificaciones en las que persiga el desarrollo integral del deportista al nivel individual y prevé toda la vida deportiva. Para el desarrollo de las cualidades físicas en los futbolistas es de destacar el papel que cumple el entrenamiento técnico visto según Taborda (1996) como un proceso sistemático para alcanzar excelentes resultados, siendo esta una opción, para lograr los niveles de competencias deseadas.

Muñoz (1990) considera que "la adquisición y perfeccionamiento de los patrones acontece de los 3 a los 7 años y el refinamiento y combinación con otras formas de movimientos mas compleja, se establece durante el periodo escolar". Por lo anterior se hace necesario definir como prioritario una educación física deportiva que atienda este proceso, que colabore de forma sistemática en el enriquecimiento cualitativo de las formas básicas de

movimiento, de tal manera que existe gran variedad de alternativas motoras simples y complejas al momento de asumir prácticas deportivas especiales.

Tal educación estará acompañada de la noción expuesta por Muñoz (op. Cit. 1990) según la cual “cada niño pensara su propia forma de ejecutar una tarea o resolver un problema”, situación que promoverá a la vez el desarrollo de la autonomía. Mucha atención hay que colocar en la aplicación de esta premisa, ya que no se debe confundir con un aliento a la iniciación precoz, sino más bien del acceso a ella en el momento oportuno, cuando el niño tenga un gran repertorio de habilidades básicas. Este momento se inicia alrededor de los 10-12 años considerando como crítico o sensible y apropiado en el sentido del desarrollo integral, para exigencia de entrenamiento con énfasis en un deporte.

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que se concreta en las sesiones, donde a través de entrenamiento físico, pretendemos ajustar la carga de trabajo, conseguir el objetivo que nos planteamos. Entrenar no es hacer ejercicio físico sin más, entrenar es más que unos movimientos y un esfuerzo, entrenar es desarrollar los objetivos que en cada sesión pretendemos en una estructura concreta de una planificación.

Objetivos

General

Establecer las condiciones necesarias de formación para los entrenadores y jugadores de la escuela de fútbol menor del municipio Ayacucho a través de un programa de entrenamiento .

Específicos

1. Facilitar conocimientos a los entrenadores para la aplicación del programa de mejoramiento de los fundamentos técnicos básicos.
2. Proveer estrategias y herramientas de enseñanza a los entrenadores para fortalecer su praxis pedagógica en cada sesión de trabajo.
3. Promover la realización de actividades educativas para la construcción de programas de entrenamiento.

Justificación

El programa de entrenamiento para desarrollar los fundamentos técnicos básicos de los jóvenes de 10-12 años, es una estrategia pedagógica que pueden utilizar los entrenadores de las categorías menores para mejorar la calidad de la enseñanza, promoviendo actividades que les permitan fortalecer gradualmente sus destrezas, habilidades, así como también alcance su forma atlética idónea enmarcada en su edad ya que en estas edades a los jóvenes se le facilita aprender movimientos nuevos. Es importante señalar que dicho programa garantiza la utilización del talento humano, del tiempo, infraestructura, material deportivo de manera eficiente y busca satisfacer cada una de sus necesidades para el logro de un aprendizaje significativo.

Programa de Entrenamiento Técnico para Desarrollar los Fundamentos Básicos del Fútbol (Conducción, Recepción, Remate) en Niños De 10- 12 Años.

SEMANA NÚMERO UNO (1)

Día Uno (1)

Direccionalidad del entrenamiento.	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Caminatas cortas en un espacio determinado de 30x40metros durante 5'. Trote continuo de 3'. Familiarización con el balón 2'	10 minutos	Conos Cinta métrica Cronómetros
Flexibilidad	Movilidad articular de forma descendente. Cuello: Flexión-extensión. Inclinación de derecha a izquierda. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión. Realizar 15 repeticiones en cada extrtemidad.	10 minutos	Silbato Cronómetros
Control del balón	Controlar el balón con las distintas partes de las extremidades inferiores (piernas, pie) mientras realiza movimientos continuos, sin dejar caer el balón al suelo	10 minutos	Silbato Cronómetros Conos Balones

	Tirar el balón y dejar que de un bote, tratar de mantenerlo controlado todas las veces que sea necesarias.		
Pases	Trabajar en parejas enfrentadas, pasar el balón al compañero a través de toques sucesivos con el borde interno con las dos extremidades (pies) a ras de piso o césped. Realizar el mismo movimiento pero a una distancia más separadas	15 minutos	
Juego Pre deportivo	Dominar el balón o mantenerlo en contacto con cualquier parte del cuerpo que permita el reglamento	5 minutos	Silbato Cronómetro Balón
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores	5 minutos	Silbato
Instrucción Técnica. (Orientaciones, Charla).	Charla de cierre	5 minutos	Espacio de juego

Día Número Dos (2)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Realizar caminatas y trotes en líneas demarcadas de 40x20 metros. Familiarización con el balón.	10 minutos	Conos Cinta Cronómetros Balones
Control del Balón (Dominio del balón)	Realizar 15 veces con un pie y luego con el pie contrario. Igual al anterior pero alternando el golpeo entre ambos pies.	10 minutos	Silbato Cronómetro Balón

Pases	Colocar dos columnas enfrentadas, realizar pases cortos con el balón; con el borde interno a través de los conos o referencias. El primer movimiento lo ejecutarán a una distancia de 10 metros y luego a 15 metros		
Juego Pre deportivo	Realizar competencias entre ellos para saber quien mantiene el dominio de balón	5 minutos	Silbato Cronómetro Balón
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores	5 minutos	Silbato
Charla	Repasar la importancia de una buena ejecución del movimiento.	5 minutos	Espacio de juego

Día Número Tres (3)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Realizar trotes en diferentes direcciones. A la señal del entrenador todos deben cambiar de dirección, realizarán fintas en el movimiento. Realizarán trote conduciendo el balón en diferentes direcciones, a la señal todos deberán cambiar de dirección, realizarán fintas en el movimiento.	10 minutos	Silbato Cronómetro Balón
Flexibilidad	Cuello: Flexión-extensión. Inclinación derecha e izquierda Circunducción o rotación. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión.	10 minutos	Silbato Cronómetro

	Eversión.		
Conducción	Conformar dos grupos de cinco (5) realizaran movimientos de conducción a través de la referencias en salon (estos deben estar separados a 1metro cada uno a una distancia de 10 metros ; ejecutan el movimiento a través de los conos y regresan al lugar de origen conduciendo el balón	10 minutos	Conos Cinta Cronómetros Balones Silbato
	Realizar salon Conformamos dos grupos de cinco (5) jugadores deben ejecutar el movimiento conduciendo entre los conos que se encuentran a un metro cada uno, deberán ejecutar el movimiento tanto de ida como de vuelta y le pasara el balón al compañero.	10 min	
	En un cuadrado de quince por quince metros (15x15m) los jugadores conduciran el balón de cualquier forma con giros durante la conducción, los jugadores observaran a los alrededores para poder reaccionar ante los movimientos de los compañeros lo realizaran diez jugadores.	10 minutos	
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores	5 minutos	Silbatos
Charla	Repasar la importancia de una buena ejecución del movimiento.	5 minutos	Espacio de juego

Día Número Cuatro (4)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
	Aumento progresivo del		

Acondicionamiento neuromuscular	<p>movimiento. Primero caminamos y luego realizamos pequeños trotes. Lanzamos el balón arriba, realizamos un giro y lo recibimos. Lanzamos el balón arriba tocar el suelo y luego recibirlo, pasar el balón por intermedio de las piernas.</p>	10 minutos	Cronómetros Balones Silbato
Flexibilidad	<p>Cuello: Flexión-extensión. Inclinación derecha e izquierda Circunducción o rotación. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión.</p>	10 minutos	Silbato Cronómetro
Control del balón (Dominio)	<p>Desde la posición de cubito dorsal el jugador lanzara verticalmente el balón hacia arriba, se levantara rápidamente tratara de recibirla rápidamente con el pie antes de que caiga al suelo y hará pequeños movimientos.</p> <p>El jugador estará sentado y con ambas manos lanzara el balón hacia arriba de forma vertical, una vez que lanzo la pelota, se levantará enseguida, la recibirá con la cabeza y trata de mantenerla arriba cabeceando.</p> <p>En pareja enfrentados a dos metros realizara dominio con el pie, muslo y cabeza, se la pasara al compañero después d realizar no más de diez (10) toques.</p>	20 minutos	Silbato Cronómetro

Pases	<p>Contactos con la cabeza se colocan tríos donde el jugador (1) le lanza el balón a (2) este se la devuelve con la cabeza se desplaza hasta (3) y realiza el mismo de lo anterior hasta la voz d mando cambiaran</p>	20 minutos	Silbato Cronómetro
	<p>Contacto con el borde interno, se colocaran en tríos donde el jugador (1) le toca el balón a (2) esta se la devuelve al primer contacto con el borde interno; luego se desplaza hasta (3) donde realiza el mismo movimiento.</p>		
	<p>Recibe con el pecho y entrega con el pie igual que el anterior.</p>		
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores	5 minutos	Silbatos
Charla	Repasar la importancia de una buena ejecución del movimiento.	5 minutos	Espacio de juego

Día Número Cinco (5)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento	Correr libremente por el terreno, diferentes carreras, marcha con elevación alternativa de brazos al trote carrera suave a la vez realizar esquipin	10 minutos	Silbato Cronómetro
Pases	Se ubican 5 jugadores en cada cono situado a 6 metros cada uno los mismos se encuentran a un extremo de la portería, 1) el jugador hace un pase al jugador 2) quien se muestra a uno metro del cono en espera del pase, recibe y pasa al jugador 3) quien recibe y pasa al jugador 4) este recibe y pasa a 5) el cual driblando se ubica en el cono 1) los demás que han		

	<p>hecho el pase se ubican en la casilla siguiente.</p> <p>Realizan pases pero la recepción debe darse en Angulo para el siguiente jugador, es decir recibe y pasa, cuando recibe de primera deja la pelota lista para que el jugador que viene en camino haga un pase de primera hasta el siguiente hasta realizar el recorrido, se incluye conos como oposición pasiva</p>	30 minutos	Cronómetros Balones Silbato
Pases, recepción	En pareja se delimita un triangulo donde le pasa la pelota a 2? Por entre los conos 3? Recibe y se la deberá de igual manera y se desplaza hasta el otro extremo donde realizara el mismo movimiento		
Pases, recepción	Se toma un circulo, grande en el medio se ubican jugadores con la pelota este le pasara un pase rastreo a un jugador y pasara hacia el lugar del otro, quien dejara su lugar y correrá hasta el centro		
Juego Pre deportivo	Fútbol tenis	15 minutos	Banderines Balón Conos
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores	5 minutos	Silbato
Charla	Repasar la importancia de una buena ejecución del movimiento.	5 minutos	Espacio de juego

SAMANA DOS (2)

Día Uno (1)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
	Realizar trotes en diferentes direcciones. A la señal del entrenador todos deben cambiar de dirección, realizaran fintas en el movimiento.		Silbato Cronómetro Balón
Acondicionamiento neuromuscular	Realizaran trote conduciendo el balón en diferentes direcciones, a la señal	10 minutos	

	todos deberán cambiar de dirección, realizaran fintas en el movimiento.		
Flexibilidad	<p>Cuello: Flexión-extensión. Inclinación derecha e izquierda Circunducción o rotación. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión.</p>	10 minutos	Silbato Cronómetro
Conducción	<p>El jugador deberá conducir el balón con el pie hacia los obstáculos.</p> <p>El jugador deberá conducir el balón con el pie hacia donde esta l compañero, pasando por detrás del mismo.</p> <p>Cuatro niños formaran un cuadrado de 30x30 metros a la señal A transportara la pelota con el pie desde una esquina a la otra se la dejara al compañero y este realizara lo mismo así sucesivamente.</p> <p>Se formaran en dos grupos los jugadores saldrán al trote conduciendo el balón cada uno deberá realizar un giro a una referencia y continuar hasta la ultima referencia el que primero llegue.</p>	30 minutos	Silbato Cronómetro Balón
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores	5 minutos	Silbatos
Charla	Importancia de una buena ejecución del movimiento.	5 minutos	Espacio de juego

Día Dos (2)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Trote lento en diferentes direcciones alternando diferentes movimientos, hacia atrasa con cambios de ritmo por todo el espacio. Conduciendo el balón con un trote lento realizaran intercambios de balón con sus compañeros.	10 minutos	Balones Silbatos
Flexibilidad	Movilidad articular de forma descendente. Cuello: Flexión-extensión. Inclinación de derecha a izquierda. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión. Realizar 15 repeticiones en cada extrtemidad.	10 minutos	Silbato Cronómetros
Dominio del balón	Rebotar la pelota al suelo, al pique de esta tratara de golpear con el muslo para tomarla nuevamente.	40minutos	Silbato Cronómetro
Recepción	Tratara de mantener el equilibrio sosteniendo la pelota con el empeine de uno a otro pie, luego la realizara con el muslo o cuádriceps. Realizara movimientos con el pie, muslo y cabeza		Balón

	<p>Se conformaran en parejas el jugador (1) le pasara la pelota a (2) recepciona con el pie y luego la pasa</p> <p>Se conformaran en parejas el jugador (1) le pasara la pelota a (2) recepciona con el muslo y luego la pasa</p> <p>Se conformaran en parejas el jugador (1) le pasara la pelota a (2) recepciona con el pecho y luego la pasa</p>		
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores	5 minutos	Silbatos

Día Tres (3)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	<p>Realizar trotes en diferentes direcciones. A la señal del entrenador todos deben cambiar de dirección, realizaran fintas en el movimiento.</p> <p>Realizaran trote conduciendo el balón en diferentes direcciones, a la señal todos deberán cambiar de dirección, realizaran fintas en el movimiento.</p>	10 minutos	Silbato Cronómetro Balón
Flexibilidad	<p>Cuello: Flexión-extensión. Inclinación derecha e izquierda Circunducción o rotación. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión.</p>	10 minutos	Silbato Cronómetro

	Eversión.		
Conducción Recepción Pateo	<p>Conducir libremente en un área de 20x20 metros con cambios de ritmo y dirección.</p> <p>Colocar banderines a 4 metros de distancia entre si, el primero estará a 20 metros de la portería y los jugadores se ubicaran a 36 metros de la portería. El entrenador se ubicara a la altura del ultimo banderín un jugador correrá en dirección a los banderines. El entrenador le pasara el balón este tendrá que recepcionarla (dominarla) y conducirla entre los conos al acercarse al punto de penalti la rematara</p> <p>Realizando la trenza los jugadores conducirán, pasan y patean estos ejecutaran el movimiento desde la mitad del terreno de juego al aproximarse a la 16.50 realizaran el pateo a la portería.</p>	30 minutos	Banderines Silbato Cronómetro Balón
Juego pre deportivo	Tratar de pasar el balón por intermedio de los aros, el compañero que lanza los aros debe estar a una distancia de 6 metros aproximadamente.	10 minutos	Aros Balones
Flexibilidad	Extremidades inferiores por parejas realizaran el movimiento.	10 minutos	Silbato Cronómetro

Día Cuatro (4)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Trote continuo, durante el trote realizamos elevaciones de rodilla, se ejecutaran movimiento de taloneo los talones trataran de golpear los glúteos, lanzaremos la pelota verticalmente y trataremos de	10 minutos	Silbato Cronómetros

	<p>recibirla con el pecho. Lanzaremos por encima de la cabeza la pelota, pasamos la pelota por entre las piernas el otro que recibe de espalda.</p>		
Flexibilidad	<p>Cuello: Flexión-extensión. Inclinación derecha e izquierda Circunducción o rotación. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión.</p>	10 minutos	Silbato Cronómetro
Conducción Recepción Pateo	<p>El jugador (2) lanzara la pelota alta hacia (1), este la devolverá con la cabeza al primer toque este gira rápidamente, enseguida (3) le hará un pase bajo, que devolverá también en forma baja y con dirección. Gira con rapidez y (3) le lanzara nuevamente la pelota en forma alta</p> <p>Se trabajara en espacio de 20x20 metros donde conducirán el balón por entre los conos, luego tratara de subirla y mantenerla arriba para enfrentar nuevamente los conos, recupera y realiza nuevamente el movimiento.</p>	40 minutos	Silbato Cronómetro Balón
Juego pre deportivo	Juego libre con cuatro porterías en un espacio de 20x20 metros.	10 minutos	Balón Vallas
Flexibilidad	Vuelta a la calma, trabajo de extremidades inferiores.	10 minutos	Silbato

Día Cinco (5)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Carreras suaves y libres por el terreno de juego cambiando de dirección, a la señal del entrenador recoge algo del suelo y luego debe seguir corriendo. Alternar carreras suaves con skiping	10 minutos	Silbato Terreno de juego.
Flexibilidad	Movilidad articular de forma descendente. Cuello: Flexión-extensión. Inclinación de derecha a izquierda. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión. Realizar 15 repeticiones en cada extrtemidad.	10 minutos	Silbato Cronómetros
Conducción Recepción Pateo	En posición sentado realiza contactos suaves con el pie tratando de no dejarla caer. En posición sentado el jugador lanza el balón con las dos manos sobre su cabeza hacia el suelo. Se levanta rápidamente recibe el balón con cualquier parte del cuerpo a tratar de realizar contactos consecutivos sin dejarla caer.	10 minutos	Banderines Balones Silbatos Cronómetros

	Colocar los banderines de tal manera que formen un rectángulo, la distancia de (1) a (2) es de 15 metros (1) a(3) 10 metros. El jugador (1) le pasa el balón a (2), quien le pasa a (3) y corre hacia el banderín libre. El jugador (3) juega directamente hacia ese lugar. El jugador (2) la pasa a (1) y corre hasta su punto de partida. Mientras (1) y (3) mantiene su lugar, el (2) se desplaza de banderín hasta que el entrenador ordene el cambio. Deben pasar a realizar el movimiento los tres jugadores	10 minutos	
Juego pre deportivo	Trotar en diferentes direcciones a la señal los jugadores deben tocar la espalda de los demás compañeros el reto consiste en no dejarse tocar, pero si toca algunos d sus compañeros, quien haya sido tocado sale del juego.	10 minutos	
Flexibilidad	Extremidades inferiores, por parejas realizaran el movimiento.	5 minutos	Silbato Cronómetros
Psicológico	Charla	5 minutos	

SEMANA TRES (3)

Día Uno (1)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Colocar aros distribuidos en un espacio de 40x40 los jugadores deben trotar alrededor de ella y a la señal realizaran determinados ejercicios tales como Saltos unilaterales dentro y fuera del aro, saltos bipodales, salto los aros a abduccion y aduccion dentro del aro, realizar espiquen dentro al aro	10 minutos	Silbato Aros

Flexibilidad	<p>Movilidad articular de forma descendente.</p> <p>Cuello: Flexión-extensión. Inclinación de derecha a izquierda.</p> <p>Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión.</p> <p>Art Coxofemoral : Aducción-abducción.</p> <p>Art Rotuliana: Flexión-extensión</p> <p>Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión.</p> <p>Realizar 15 repeticiones en cada extrtemidad.</p>	10 minutos	Silbato Cronómetros
Conducción Recepción Pateo	<p>Se conformaran dos grupos de 5 cada uno enfrentado desde el 1 del grupo a y el b conduce por los conos ubicados a 1 mt pasamos el balon por debajo de las valla saltamos conducimos y si lo entregamos al siguiente del grupo B y viceversa hasta que todos pasen</p> <p>Por pareja el compañero pasa el balón al compañero este la decepciona y la pasa de la misma manera a su compañero, se realiza el movimiento con todas las partes del cuerpo, pie, pecho. Muslo y cabeza.</p> <p>Se forma tres columnas enfrentadas donde pasaran el balón por intermedio de la referencia en su distancia de 10 mts y luego se lleva a 20 mts.</p>	10 minutos 10 minutos 20 minutos	Balón Vallas Silbato Cronometro
Flexibilidad	Vuelta a la calma, trabajo de extremidades inferiores.	10 minutos	Silbato

Día Dos (2)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Pequeñas carreras, luego tocar el talón con las manos la parte externa, con la misma mano de forma continua. Elevación de rodillas, rotación de tronco, flexión de tronco. Trabajar con el balón pasarlo entre las piernas realizando el ocho, en cuadrupedia conducirlo a una marca de 2-3 mts y regresar	10 minutos	Silbato
Flexibilidad	Movilidad articular de forma descendente. Cuello: Flexión-extensión. Inclinación de derecha a izquierda. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión. Realizar 15 repeticiones en cada extrtemidad.	10 minutos	Silbato Cronómetros
Conducción Recepción Pateo	Conducir con cambios de ritmo a la voz del entrenador cambiar el ritmo y dirección. Conducir el balón a través d un circuito delimitado.	30 minutos	Balón Vallas Silbato Cronometro

	Juego a balón parado , sobre la línea de 16,50 se colocan 5 balones, cada jugador deberá realizar el movimiento, patear a portería una vez que ejecute el movimiento deberá pasar por detrás de la referencia que se presentara a una distancia de 1 mts cada uno		
Juego pre deportivo	Juego libre de 5 Vs 5	10 minutos	
Flexibilidad	Extremidades inferiores	10 minutos	Silbato Cronómetros

Día Tres (3)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Carreras suaves y libres por el terreno de juego cambiando de dirección, a la señal del entrenador recoge algo del suelo y luego debe seguir corriendo. Alternar carreras suaves con skipping	10 minutos	Silbato Terreno de juego.
Flexibilidad	Cuello: Flexión-extensión. Inclinación derecha e izquierda Circunducción o rotación. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión.	10 minutos	Silbato Cronómetro
	Se forman dos hileras de banderines, la distancia entre ambas será de 6 mts y la de los banderines entre si será de 2 mts, a la altura del banderín central se coloca una valla en todo el centro. Los grupos A y B		

<p>Conducción Recepción Pateo</p>	<p>se formaran en columnas enfrentadas (se colocan frente a frente), tendrán que estar cada uno a 4 mts de distancia de la valla, el primer jugador de A pateo el balón a B pasándolo por intermedio de la valla y corre en seguida en slalom por la hilera de banderines ubicado a la derecha hacia el grupo de B, el primero de este repetirá el movimiento cuantas veces sea necesario.</p> <p>Colocar dos vallas a 6 mtrs de distancia los grupos A y B, se colocan enfrentados a 10 mtrs de distancia, el primer jugador del grupo A pasa el balón a B , recoge otro balón lo conduce hacia la valla ubicada hacia su izquierda pasa el balón por debajo salta la valla y conduce el balón y se lo entrega al compañero del grupo B se repite el trabajo para el grupo B.</p> <p>Se trabajara los dos perfiles, en el área de penal habrán de 2-5 pelotas, el jugador conducirá el balón a lo largo de la línea del área de penal hasta la mitad, donde rematará a la portería, si el jugador viene por la derecha pateará a la portería con el pie izquierdo, después d realizar el movimiento el jugador seguirá corriendo, buscara el balón en otra esquina del área, la conducirá a lo largo de la línea hasta a mitad y rematará con el pie derecho.</p>	<p>40 minutos</p>	<p>Balón Vallas Silbato Cronometro Banderines</p>
<p>Flexibilidad</p>	<p>Vuelta a la calma, trabajo de extremidades inferiores.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Silbato</p>

Día Cuatro (4)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Colocar aros distribuidos en un espacio de 40x40 los jugadores deben trotar alrededor de ella y a la señal realizaran determinados ejercicios tales como Saltos unilaterales dentro y fuera del aro, saltos bipodales, salto los aros a abduccion y aduccion dentro del aro, realizar espique dentro al aro	10 minutos	Silbato Aros
Flexibilidad	Movilidad articular de forma descendente. Cuello: Flexión-extensión. Inclinación de derecha a izquierda. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión. Realizar 15 repeticiones en cada extrtemidad.	10 minutos	Silbato Cronómetros
Conducción Recepción Pateo	Dominio del balón libre individual, luego en parejas y posteriormente en tríos. Conducción del balón a través de la referencia que coloque el entrenador a través de un área de 30x20 mtrs. Juego de 6 Vs 6, tres defienden y tres atacan los defensores tocan el balón no menos de una vez cada uno pasa luego se lo seden a los atacantes después de lo cual un defensor podrá sumarse a la acción defensiva, al	40 minutos	Balón Vallas Silbato Cronometro Banderines

	perder la pelota tendrá que regresar a su posición defensiva anterior.		
Flexibilidad	Vuelta a la calma	5 minutos	Silbato

Día Cinco (5)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Trote continuo, durante el trote realizamos elevaciones de rodilla, se ejecutaran movimiento de taloneo los talones trataran de golpear los glúteos, lanzaremos la pelota verticalmente y trataremos de recibirla con el pecho. Lanzaremos por encima de la cabeza la pelota, pasamos la pelota por entre las piernas el otro que recibe de espalda.	10 minutos	Balones Silbato
Flexibilidad	Cuello: Flexión-extensión. Inclinación derecha e izquierda Circunducción o rotación. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión.	10 minutos	Silbato Cronómetro
Conducción Recepción Pateo	Juego libre	40 minutos	Balones Porterías silbato
Flexibilidad	Vuelta a la calma	10 minutos	
Psicológica	Charla sobre los diferentes tópicos tratados en la sesión de trabajo.	10 minutos	

SEMANA CUATRO

Día Uno (1)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	<p>Realizar trotes en diferentes direcciones. A la señal del entrenador todos deben cambiar de dirección, realizaran fintas en el movimiento.</p> <p>Realizaran trote conduciendo el balón en diferentes direcciones, a la señal todos deberán cambiar de dirección, realizaran fintas en el movimiento.</p>	10 minutos	<p>Silbato</p> <p>Cronómetro</p> <p>Balón</p>
Flexibilidad	<p>Cuello: Flexión-extensión. Inclinación derecha e izquierda Circunducción o rotación. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión.</p>	10 minutos	<p>Silbato</p> <p>Cronómetro</p>
Pase Recepción	<p>Precisión en el pase se trabajara en tríos donde (1) le pasa la pelota a (2) por entre los conos a una distancia de 15x10 metro y los conos estarán a 3 metros, se desplazara hasta el otro sector para recibir y luego pasar.</p>		

	<p>Pases en profundidad con desplazamiento.</p> <p>Control dl balón a través de la referencia en un área de 10x10metros</p>	35 minutos	
Espacio Reducido	<p>Se ubica 4 azules dentro de un espacio de 30x15metros, junto con tres jugadores rojos al costado se ubica un jugador azul que servirá como apoyo, el objetivo es que los jugadores azules deberán realizar tres toques consecutivos y hacer un pase al apoyo.</p>	10 minutos	<p>Casacas Conos Silbato Cronómetro</p>
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores	5 minutos	Silbatos

Día Dos (2)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	<p>Pequeñas carreras, luego tocar el talón con las manos la parte externa, con la misma mano de forma continua.</p> <p>Elevación de rodillas, rotación de tronco, flexión de tronco.</p> <p>Trabajar con el balón pasarlo entre las piernas realizando el ocho, en cuadrupedia conducirlo a una marca de 2-3 mts y regresar</p>	10 minutos	Silbato
	<p>Movilidad articular de forma descendente.</p> <p>Cuello:</p>		

<p>Flexibilidad</p>	<p>Flexión-extensión. Inclinación de derecha a izquierda. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión. Realizar 15 repeticiones en cada extrtemidad.</p>	<p>10 minutos</p>	<p>Silbato Cronómetros</p>
<p>Conducción Recepción Pateo</p>	<p>Trasladar el balón y lo pasa por debajo de la valla hasta llegar a la referencia que esta a una distancia de 5mtrs, la busca y regresa haciendo el mismo movimiento.</p> <p>Trabajando en parejas el jugador (1) le pasa la pelota al jugador (2) este la controla y la conducirá por una distancia de 5mtrs la pasara para que (1) se la pase nuevamente a (2) el espacio de trabajo se realizara en 40 mtrs.</p> <p>Trasladan el balón en dirección de las vallas que están a 5mtrs del punto de partida, pasamos el balón por debajo y el jugador salta la valla toma el control nuevamente dl esférico y realiza el mismo movimiento por entre cinco vallas mas. Las vallas se encuentran a</p>	<p>40 minutos</p>	

	una distancia de 5 mts cada uno.		
Juego pre deportivo	Juego de uno contra uno pateando la pelota desde el suelo la pueden rechazar para ganar terreno y patearle, pero no se puede pasar de la línea divisoria.	10 minutos	Conos Balones Silbato.

Día Tres (3)

Direccionalidad del entrenamiento	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Carreras suaves y libres por el terreno de juego cambiando de dirección, a la señal del entrenador recoge algo del suelo y luego debe seguir corriendo. Alternar carreras suaves con skipping	10 minutos	Silbato Terreno de juego.
Flexibilidad	Movilidad articular de forma descendente. Cuello: Flexión-extensión. Inclinación de derecha a izquierda. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión. Realizar 15 repeticiones en cada extrtemidad.	10 minutos	Silbato Cronómetros

Espacio Reducido	Se ubica 4 azules dentro de un espacio de 30x15metros, junto con tres jugadores rojos al costado se ubica un jugador azul que servirá como apoyo, el objetivo es que los jugadores azules deberán realizar tres toques consecutivos y hacer un pase al apoyo.	20 minutos	Casacas Conos Silbato Cronómetro
	Juego libre	20 minutos	
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores	5 minutos	Silbatos
Psicológico	Charla sobre utilización de los espacios	5 minutos	

Día Cuatro (4)

Direccionalidad del entrenamiento.	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Caminatas cortas en un espacio determinado de 30x40metros durante 5'. Trote continuo de 3'. Familiarización con el balón 2'	10 minutos	Conos Cinta métrica Cronómetros
Flexibilidad	Movilidad articular de forma descendente. Cuello: Flexión-extensión. Inclinación de derecha a izquierda. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión -plantiflexión.	10 minutos	Silbato Cronómetros

	Extensión. Eversión. Realizar 15 repeticiones en cada extrtemidad.		
Conducción Recepción Pateo	Realizamos cabeceos en parejas Tratar de mantener el balón en movimiento lo más que se pueda posible con la cabeza. En espacio reducido relazaremos el dos contra dos, en un área de 10x10 mts En espacio reducido realizaremos el cuatro contra cuatro este lo realizaremos en un espacio de 20x20 mtrs	30 minutos	Conos Cinta Cronómetros Casacas
Juego Pre deportivo	Fútbol tenis	15 minutos	Banderines Balón Conos
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores	5 minutos	Silbatos
Psicológico	Repasar la importancia de una buena ejecución del movimiento.	5 minutos	Espacio de juego

Día Cinco (5)

Direccionalidad del entrenamiento.	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Trote continuo de 3'. Familiarización con el balón 2' Trabajo individual y en parejas, realizaremos dominio conducción y pateo	10 minutos	Balones Silbato Conos
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores y superiores	10 minutos	Silbatos
Conducción Recepción	Juego libre	35 minutos	Terreno de juego Casacas

Pateo			Silbatos Balones
Psicológico	Repasar la importancia de una buena ejecución del movimiento.	5 minutos	Espacio de juego

SEMANA CINCO (5)

Día Uno (1)

Direccionalidad del entrenamiento.	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Dominio del balón por un espacio de 30x20 mtrs. Realizar cambios de ritmo, fintas y de dirección Trote continuo durante 3'	10 minutos	Conos Silbatos Cronometro
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores y superiores	10 minutos	Silbatos
Conducción Recepción Pateo	<p>Situación de dos contra dos con pases en profundidad a uno de dos compañeros; tratar de realizar 5 pases consecutivos y luego pasan los compañeros que esperan.</p> <p>Situación de dos contra uno con pase a sus compañeros realizar los pases consecutivos el que esta defendiendo pasa a realizar el trabajo así sucesivamente.</p> <p>Toques consecutivos entre (1)-(3), el (2) realiza referencia</p> <p>(1)Conduce el balón por el área que es de20x20 mts, (2) le hace sombra o referencia; posteriormente se alterna el trabajo.</p>	40 minutos	Casacas Silbatos Balones Banderines Balón

Flexibilidad	Vuelta a la calma	10 minutos	
Psicológica	Charla sobre los diferentes tópicos tratados en la sesión de trabajo.	10 minutos	

Día Dos (2)

Direccionalidad del entrenamiento.	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Dominio del balón en parejas uno se l lanza al otro , lo domina y correrá con el en diferentes direcciones sobre el espacio de juego trabajaran cabeceo, recepción y pateo Juego entre aros que se encontraran en la zona delimitada	10 minutos	Aros Conos Balones Silbato cronómetro
Flexibilidad	Movilidad articular de forma descendente. Cuello: Flexión-extensión. Inclinación de derecha a izquierda. Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión. Art Coxofemoral : Aducción-abducción. Art Rotuliana: Flexión-extensión Art Tibio Peroné Estragaliana: Dorxiflexión --plantiflexión. Extensión. Eversión. Realizar 15 repeticiones en cada extrtemidad.	10 minutos	Silbato Cronómetros
Conducción Recepción Pateo	Tres contra dos pases continuos con oposición activa, se sitúan tres jugadores en medio de los conos y los dos restantes		Conos

	<p>actúan como defensores tratando de impedir el pase realizar el movimiento cada uno durante dos minutos, quien intercepta el pase ocupa el lugar del jugador que hizo el pase herrado.</p> <p>Se forman dos grupos de cinc jugadores A y B en columnas enfrentadas a una distancia de 30mts, un jugador del grupo A dribla el balón a unos 5 mtrs nombra a cualquier jugador del grupo B, el que corre hacia delante A le pasa la pelota y se dirige corriendo a ocupar el lugar libre en su grupo B y se repite la acción sucesivamente.</p> <p>Dos jugadores por grupo, en el espacio de A y B este será de 3 mtrs ambos jugadores se desplazan hacia la meta delimitada realizando pases altos, el jugador A pateo la pelota hacia la cabeza del jugador B quien la debe cabecear a los pies de A; se pretende que el balón no toque al suelo.</p>	40 minutos	Balones Silbato cronómetro
Flexibilidad	En parejas e individuales	5 minutos	

Día Tres (3)

Direccionalidad del entrenamiento.	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Realizar dominio del balón en diferentes ritmos al sonido del silbato	10 minutos	Cronometro Silbato.
Flexibilidad	Movilidad articular de forma descendente.		

	<p>Cuello: Flexión-extensión. Inclinación de derecha a izquierda.</p> <p>Tronco: Flexión-extensión. Hiper extensión.</p> <p>Art Coxofemoral : Aducción-abducción.</p> <p>Art Rotuliana: Flexión-extensión</p> <p>Art Tibio Peroné</p> <p>Estragaliana: Dorxiflexión –plantiflexión. Extensión. Eversión. Realizar 15 repeticiones en cada extrtemidad.</p>	10 minutos	Silbato Cronómetros
<p>Conducción Recepción Pateo</p>	<p>Conducir el balón de forma libre por un espacio delimitado de 20x40 mtrs Realizar cambio de pie al sonar el silbato Realizar cambios de dirección al sonar el silbato Conducir el balón con cambios de velocidad.</p> <p>Realizar pases cortos con borde interno en parejas con movimiento. Regresar caminando al lugar de origen y ejecutar el movimiento nuevamente.</p> <p>Pasar el balón con el borde interno y luego girar alrededor del cono.</p>	40 minutos	Conos Balones Silbato cronómetro
Flexibilidad	En parejas e individuales	5 minutos	
Psicológico	Repasar la importancia de una buena ejecución del movimiento.	5 minutos	Espacio de juego

Día Cuatro (4)

Direccionalidad del entrenamiento.	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Dominio del balón por un espacio de 30x20 mtrs. Realizar cambios de ritmo, fintas y de dirección Trote continuo durante 3'	10 minutos	Conos Silbato Cronometro
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores y superiores	10 minutos	Silbato
Conducción Recepción Pateo	Se forman dos grupos, donde conducirán libremente a través de un círculo delimitado. Se forman en parejas conducirán el balón a través de la referencia. Y luego realizaran el ocho. Pasaran el balón al compañero por intermedio de los conos		
Juego	Actividad libre	10 minutos	Espacio de juego
Psicológico	Charla sobre utilización de los espacios	5 minutos	

Día Cinco (5)

Direccionalidad del entrenamiento.	Medios del entrenamiento	Duración	Recursos
Acondicionamiento neuromuscular	Trote continuo de 3'. Familiarización con el balón 2' Trabajo individual y en parejas, realizaremos dominio conducción y pateo	10 minutos	Balones Silbato Conos
Flexibilidad	Trabajo de extremidades inferiores y superiores	10 minutos	Silbato

Conducción Recepción Pateo	Juego libre	35 minutos	Terreno de juego Casacas Silbato Balones
Psicológico	Repasar la importancia de una buena ejecución del movimiento.	5 minutos	Espacio de juego

www.bdigital.ula.ve

Cuadro 4
Plan de Acción

Objetivo General	Objetivos Específicos	Actividades	Recursos	Responsables	Hora lugar	Día y lugar
<p>Establecer las condiciones necesarias de formación para los entrenadores y jugadores de la escuela de fútbol menor del municipio Ayacucho a través de un programa de entrenamiento</p>	<p>Proveer estrategias y herramientas de enseñanza a los entrenadores para fortalecer su praxis pedagógica en cada sesión de trabajo</p>	<p>-Mesas de trabajo para sensibilizar y dar a conocer estrategias metodológicas de enseñanza del fútbol en la categoría 10-12 años teórico-práctico</p>	<p>Talento Humano Docentes Entrenadores</p>	<p>Investigador Yenis Rosales</p>	<p>8 a 12 pm</p>	<p>Corto plazo: Viernes 14/02/12</p>
	<p>-Facilitar conocimientos a los entrenadores para la aplicación del programa de mejoramiento de los fundamentos técnicos básicos</p>	<p>Taller donde se les dará a conocer el programa de entrenamiento teórico práctico</p>			<p>8 a 12 pm</p>	<p>A Viernes 21/02/12</p>
	<p>- Promover la realización de actividades educativas para la construcción de programas de entrenamiento</p>	<p>Establecer alianzas estratégicas con las instituciones educativas universitarias (UNET), donde promuevan foros, congresos y talleres teóricos prácticos a los entrenadores del municipio para el desarrollo de sus actividades.</p>			<p>Materiales Cámara Material de apoyo Video Beam</p>	<p>Lugar Departamento de educación Física de la ETRIAC</p> <p>Lugar UNET</p>

Fuente: El investigador (2012)

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACION
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN MENCIÓN TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

APLICACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN

1. SOLICITUD DE PERMISOS al instituto deporte municipal de Ayacucho, a la dirección de la ETIAC “Tulio Febres Cordero”, para la aplicación de los talleres.

Fecha: 08/02/2012
Hora: 9:00 a 10:00am.

2. ENTREGA DE INVITACIÓN a los entrenadores de la escuela de fútbol menor de Ayacucho.

3. JORNADA DE SENSIBILIZACION

Fecha: 14/02/2012

Lapso de ejecución: 4 horas (8:00 a 12:00pm).

- 3.1 Analizar, discernir, cuales serian las estrategias metodológicas que se pudieran utilizar en la enseñanza del fútbol.
- 3.2 Estructurar en el espacio de trabajo las posibles actividades a realizar en sus praxis pedagógicas

4. TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO

Fecha: 15/02/2012

Lapso de ejecución: 4 horas (8:00 a 12:00pm)

- 4.1 Palabras de bienvenida por el investigador.
- 4.2 Entrega de trípticos alusivos al tema
- 4.3 Proyección de diapositivas: conceptos sobre el tema y su importancia en la práctica pedagógica
- 4.4 Conclusiones
- 4.5 Refrigerio.
- 4.6 Despedida

REFERENCIAS

Arias, E (1997). *Fútbol, Estructura y Dinámica del Juego*. INDE, Barcelona.

Arda, A. (2000). *Análisis de los Patrones de Juego en Fútbol 7, estudio de las Acciones Ofensivas*. Revista digital lectura de educación física y deporte. 22 de junio disponible en <http://www.wefdeportes.com>.

Álvarez, G. (1996). *Manual Metodológico de la Planificación del Entrenamiento de Baloncesto*. Tesis de grado no publicada, Universidad de Andes.

Benedek, E. (2001). *Fútbol infantil*. Barcelona. Paidrotibo.

Blázquez, D. (1995). *Método de Enseñanza de la Práctica Deportiva*. Barcelona. INDE

Castelo, J. (1999). *Fútbol, Estructura y Dinámica de Juego*. Barcelona. INDE

Cohen, G. (1999). *Fútbol, análisis funcional para la detección y formación de talentos*. Revista digital lecturas de educación física y deporte, 14. Disponible en <http://www.wefdeportes.com>.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (2009). Imprenta Nacional. Caracas.

Fusté, X. (2001). *Juegos de Iniciación a los Juegos Deportivos*. Barcelona, Paidrotibo.

García, J. (2000) *Deportes en Equipo*. Barcelona. INDE.

Giménez, J y Saenz, P. (1999). *Técnicas, tácticas, estrategias e iniciación deportiva*. En *Iudens*, vol.16, Nº 3, 53-59.

Godfrey, J y Kephart, E. (1996). *Las Cualidades Motrices Dentro de la Educación Secundaria*. Buenos Aires, <http://www.efdeportes.com>.

Grosser, M. (1986). *Técnicas de Entrenamiento*. Barcelona, Martínez roca.

Hernández, J. (1994). *Fundamento del Deporte: Análisis de Estructura de Juego*. Barcelona, INDE.

Horn, R (2001) *World-wide of science and football*. Research.Insight.vol.4-4, 20-22.

Huizinga, J (2001). *Homo ludens*. Madrid, Alianz.

Korcek, F. (1983). *Preparación Progresiva del Futbolista. El entrenador Español del futbol*.Nº16, 33-38.

Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaing,Il: Human kinetics.

Martin, D, y Nicolaus, J. (2004). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona, Paidrotibo.

Morcilo, J. (1999). *Fundamentos teóricos prácticos para la creación de situaciones para la creación de situaciones de enseñanza-entrenamiento en el fútbol*. Revista digital lectura de educación física y deporte, 21(5) Buenos Aires. Disponible en, <http://www.efdeportes.com>.

Morales, E. (2000). *Fútbol. Entrenamiento moderno*. Bolivia. (Inédito).

Moreno, J. (2006). *Programa de entrenamiento integral aplicado a los atletas juveniles de la Escuela de Baloncesto La Parroquia*. Trabajo de grado no publicado. Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela.

Parlebas, P. (1986). *Elementos de entrenamiento de deporte*. Paris: P.UF.

Puerto, V. (2000). *Organización, estructura y contenido programáticos para la escuela de fútbol*. Kinesis (Nº 21).

Romero, C. (2000). *Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol*, *Revista digital lectura de educación física y deporte*, 19(5). Disponible en, <http://www.efdeportes.com>.

Sanz, A. y Frattarola, C. (1999). *Entrenamiento en el Fútbol Base*. Barcelona: ed. Paidrotibo.

Taborda, A. (1996). *Estudio sobre la adaptación de los estudiantes a las exigencias académicas a partir de un modelo integrativo*. *Revista de la facultad de ciencias humanas de la Unsl. Idea*. Vol. 26 (115-120).

Torres, J. y Riviera, E. (1994). *Juegos y deportes alternativos adaptados en educación primaria*. Granada: Rosillos.

www.bdigital.ula.ve

ANEXOS

www.bdigital.ula.ve

ANEXO (A)

**ACTA Y CONFORMACION DE LA JUNTA Y CLUB DEPORTIVO
ESCUELA DE AYACUCHO**

www.bdigital.ula.ve

San Juan de Colón, 13 de Octubre de 2011.-

Estando reunidos en las Instalaciones del Estadio Ing. Orlando Medina, bajo la coordinación del Sr. Anderson Mora, en su carácter de Presidente del Instituto Municipal del Deporte del Municipio Ayacucho (I.M.DE.M.A.), y el SR. José Barbosa entrenador de Fútbol Campo; y los representantes de los niños pertenecientes a la escuela de Fútbol, se da inicio a la reunión.

Toma la palabra el Sr. José Barbosa en virtud de plantear a los asistentes reactivar y consolidar la escuela de fútbol menor de nuestro municipio. Toma la palabra el Sr. Anderson Mora presidente de I.M.DE.M.A., quien planteó la preocupación por nombrar una Junta Directiva integrada por los representantes de los niños la cual dirigirá y representara a la escuela en cualquier actividad y evento en donde se requiera su participación; también planteó la inscripción de la escuela en el Instituto del Deporte Tachirense (I.D.T.), en la cual todos estuvieron de acuerdo.

Otro punto que se trató fue el de escoger los uniformes que utilizaran los niños tanto para los entrenamientos como para los juegos el cual será en negro con vivos naranja. Se decidió también escoger el nombre que llevara la escuela, quedando todos de acuerdo en que su nombre sea "CLUB DEPORTIVO ESCUELA DE AYACUCHO" (C.D.E.A.).

Estando todos de acuerdo se decidió nombrar la junta directiva la cual quedo designada así:

Presidente: Anderson Mora C.I-9.349.355

Vice- Presidente: José Barbosa C.I-80.587.187

Secretario: Cubillos Lamus Omar C.I- 9.340.174

Tesorero: Jesús Zenón Castillo Blanco C.I- 8.108.158

Primer Vocal: Fredy Duran C.I- 8.098.012

Segundo Vocal: Harold Oswaldo Rangel Alvarez C.I- 9.343.127

También quedaron de acuerdo en las categorías y grupos en los cuales se dedicará el entrenamiento de los niños, Categorías "A", "B" "C" categoría "Compoticas" para los más pequeños. En esta reunión en palabras del Sr.

Anderson Mora dio la información y en virtud de el planteamiento de los representantes de tener el material necesario para las prácticas y competencias del la escuela de dar una dotación de (10) diez balones a la directiva conformada y en uso del nombrado “CLUB DEPORTIVO ESCUELA AYACUCHO.”

Por lo anteriormente descrito firman conformes todos los presentes:

www.bdigital.ula.ve

ANEXO (B)
GUÍA DE OBSERVACIÓN

www.bdigital.ula.ve

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACION
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FISICA
ESPECIALIZACIÓN MENCIÓN TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

GUÍA DE OBSERVACIÓN

Criterios de observación

Descripción de la actuación del entrenador

Descripción y evaluación de las habilidades técnicas en el niño.

- Habilidad técnica control del balón
- Habilidad técnica control del balón y remate a portería.
- Habilidad técnica conducción del balón en zigzag.

Evaluación de la acción del entrenador. Planificación

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Nivel de Instrucción: _____

Entrenador evaluado:
Función:

Nº	Actuación del atleta	Siempre	A veces	Nunca
1	Utiliza planes de entrenamiento para mejorar las habilidades técnicas de los jugadores.			
2	Adecua los programas de entrenamiento en función de las necesidades de los jugadores.			
3	Aplica estrategias pedagógicas que facilite el proceso enseñanza			

	aprendizaje en los entrenamientos (charlas, videos, entre otros.			
4	Utiliza en lenguaje y la indumentaria adecuada en las sesiones de trabajo			
5	Se muestra comprometido con sus responsabilidades de trabajo			

Acción del entrenador. Evaluación

Fecha: _____ Hora: _____ lugar: _____ Nivel de Instrucción: _____

Entrenador Evaluado:				
Función:				
N °	Actuación del atleta	Siempre	A veces	Nunca
6	Después de un partido analiza las acciones del juego.			
7	Interactúa con los jugadores sobre las metas propuestas de los planes de entrenamiento			
8	Prevé las instalaciones, instrumentos y recursos en la sesiones de trabajo			
9	Aplica pruebas e instrumentos de medición a sus jugadores			

Evaluación de la habilidad técnica. Control del balón

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado				
Función				
Nº	Actuación del atleta	Siempre	A veces	Nunca
10	Levanta el balón del piso.			
11	Realiza la secuencia de toques cortos y altos			
12	Ejecuta con alternancia de lateralidad			
13	Utiliza variedad de las superficies del contacto con alternancia de lateralidad.			
14	Fluidez de movimientos			
15	Ejecuta las acciones sin desplazarse mucho en el espacio			
16	Coordinación adecuada en la ejecución de los movimientos			
17	Ritmo adecuado en la ejecución del movimiento			
18	Adecuada integración tempo-espacial en el control del balón			

Evaluación de la habilidad técnica. Control del balón y remate a portería

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado				
Función				
Nº	Actuación del atleta	Siempre	A veces	Nunca
19	Control orientado del balón			
20	Patea con dirección adecuada hacia la portería			
21	Realiza ajustes corporales para ubicarse en dirección a la portería			
22	Coordinación espacio temporal para el control del balón			
23	Controla con ambas lateralidades			
24	Patea con ambas lateralidades			
25	Realiza ajustes de pie que patea en dirección a la portería			
26	Realiza el control en el espacio determinado			
27	Números de goles			

Evaluación de la habilidad técnica- conducción del balón en zigzag.

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado:				
Función:				
Nº	Actuación del atleta	Siempre	A veces	Nunca
28	Mantiene el control del balón			
29	Hay continuidad del movimiento			
30	Precisión en el espacio tiempo para realizar la acción			
31	Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades			
32	Tiene equilibrio en el movimiento			
33	Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz			
34	Realiza la acción con seguridad			
35	Movimientos armónicos y fluidos			

**Evaluación de las habilidades técnicas, conducción y finta
(Conducción derecho borde interno + externo).**

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado:				
Función:				
Nº	Actuación del atleta	Siempre	A veces	Nunca
36	Mantiene el control del balón			
37	Hay continuidad del movimiento			
38	Precisión en el espacio tiempo para realizar la acción			
39	Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades			
40	Tiene equilibrio en el movimiento			
41	Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz			
42	Realiza la acción con seguridad			
43	Utiliza los brazos como estabilizador del movimiento.			
44	Movimientos armónicos y fluidos			

**Evaluación de la habilidad técnica conducción y finta
(Conducción derecho izquierdo borde externo + externo)**

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado:				
Función:				
Nº	Actuación del atleta	Siempre	A veces	Nunca
45	Mantiene el control del balón			
46	Hay continuidad del movimiento			
47	Precisión en el espacio tiempo para realizar la acción			
48	Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades			
49	Tiene equilibrio en el movimiento			
50	Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz			
51	Realiza la acción con seguridad			
52	Utiliza los brazos como estabilizador del movimiento.			
53	Movimientos armónicos y fluidos			

Evaluación de la habilidad técnica. Pases

Fecha: _____ Hora _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado:				
Función:				
Nº	Actuación del atleta	Siempre	A veces	Nunca
54	El balón llega al compañero con una velocidad y dirección adecuada			
55	Realiza la acción con seguridad.			
56	Tiene estabilidad en el movimiento			
57	Realiza el movimiento con armonía y fluidez.			
58	El pase se va demasiado alto, lejos, atrasado, adelantado o fuera de los límites de terreno.			

www.bdigital.ula.ve

Evaluación de la habilidad técnica. Pases de pared

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado:				
Función:				
Nº	Actuación del atleta	Siempre	A veces	Nunca
59	Utiliza la visión periférica en la entrega del balón			
60	El balón llega al compañero con una velocidad y dirección adecuada			
61	Realiza la acción con seguridad			
62	Tiene estabilidad en el movimiento			
63	Realiza el movimiento con armonía y fluidez.			
64	El pase se va demasiado alto, lejos, atrasado, adelantado o fuera de los límites de terreno.			

Evaluación de la habilidad técnica. Recepción

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado:				
Función:				
Nº	Actuación del atleta	Siempre	A veces	Nunca
65	El balón es controlado por el jugador mediante parada y le permite realizar otra acción técnica			
66	El balón es controlado por el jugador mediante amortiguamiento.			
67	El balón es controlado por el jugador mediante semiparadas			
68	Da continuidad al juego mediante control orientado.			
69	Movimientos armónicos y fluidos			

ANEXO (C)
MODELO DE ENCUESTA PARA LOS ENTRENADORES

www.bdigital.ula.ve

MODELO DE ENCUESTA PARA LOS ENTRENADORES
ACCION DEL ENTRENADOR .PLANIFICACIÓN

PREGUNTA		RESPUETAS		
Nº	Marque con una sola x en la casilla deseada Actuación del entrenador Considera usted que:	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	Desarrolla planes de entrenamiento para mejorar las habilidades técnicas			
2	Su desempeño profesional se ha visto como un proceso de integración pedagógica			
3	Las estrategias utilizadas se ajustan a las necesidades e intereses de sus atletas			
4	Coordina todas las actividades que conllevan al cumplimiento de las tareas propuestas			

ACCION DEL ENTRENADOR. EVALUACIÓN

PREGUNTA		RESPUETAS		
Nº	Marque con una sola x en la casilla deseada	<i>SIEMPRE</i>	<i>A VECES</i>	<i>NUNCA</i>
	Actuación del entrenador Considera usted que:			
5	Conversa con sus atletas antes de iniciar la sesión de trabajo			
6	Anticipa el uso adecuado de los recursos y material deportivo que facilite la calidad del entrenamiento			
7	Hace el uso de registros e instrumentos de medición a sus atletas			

www.bdigital.ula.ve

Evaluación de la habilidad técnica. Control del balón

PREGUNTA		RESPUESTAS		
Nº	Marque con una sola x en la casilla deseada Control del balón Considera usted que:	Siempre	A veces	Nunca
8	Levanta el balón del piso.			
9	Ejecuta con alternancia de lateralidad			
10	Utiliza variedad de las superficies del contacto con alternancia de lateralidad.			
11	Fluidez de movimientos			
12	Ejecuta las acciones sin desplazarse mucho en el espacio			
13	Coordinación adecuada en la ejecución de los movimientos			
14	Ritmo adecuado en la ejecución del movimiento			
15	Adecuada integración tempo- espacial en el control del balón			

Evaluación de la habilidad técnica. Control del balón y remate a portería

PREGUNTA		RESPUESTA		
Nº	Marque con una sola x en la casilla deseada Control del balón y remate a portería Considera usted que:	Siempre	A veces	Nunca
16	Control orientado del balón			
17	Patea con dirección adecuada hacia la portería			
18	Realiza ajustes corporales para ubicarse en dirección a la portería			
19	Controla con ambas lateralidades			
20	Patea con ambas lateralidades			
21	Realiza ajustes de pie que patea en dirección a la portería			
22	Realiza el control en el espacio determinado			
23	Números de goles			

Evaluación de la habilidad técnica- conducción del balón en zig zag.

PREGUNTA		RESPUESTA		
Nº	Marque con una sola x en la casilla deseada Conducción del balón en zig zag Considera usted que:	Siempre	A veces	Nunca
24	Mantiene el control del balón			
25	Hay continuidad del movimiento			
26	Precisión en el espacio tiempo para realizar la acción			
27	Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades			
28	Tiene equilibrio en el movimiento			
29	Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz			

**Evaluación de las habilidades técnicas, conducción y finta
(Conducción derecho borde interno + externo).**

PREGUNTAS		RESPUESTAS		
Nº	Marque con una sola x en la casilla deseada Conducción y finta Considera usted que:	Siempre	A veces	Nunca
30	Mantiene el control del balón			
31	Hay continuidad del movimiento			
32	Precisión en el espacio tiempo para realizar la acción			
33	Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades			
34	Tiene equilibrio en el movimiento			
35	Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz			
36	Utiliza los brazos como estabilizador del movimiento.			

**Evaluación de la habilidad técnica conducción y finta
(Conducción derecho izquierdo borde externo + externo)**

PREGUNTA		RESPUETA		
Nº		Siempre	A veces	Nunca
	Marque con una sola x en la casilla deseada Conducción y finta, derecho e izquierdo Considera usted que:			
37	Mantiene el control del balón			
38	Hay continuidad del movimiento			
39	Precisión en el espacio tiempo para realizar la acción			
40	Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades			
41	Tiene equilibrio en el movimiento			
42	Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz			
43	Utiliza los brazos como estabilizador del movimiento.			

Evaluación de la habilidad técnica. Pases

PREGUNTA		RESPUESTA		
Nº		Siempre	A veces	Nunca
	Marque con una sola x en la casilla deseada Pases Considera usted que:			
44	El balón llega al compañero con una velocidad y dirección adecuada			
45	Realiza la acción con seguridad.			
46	Realiza el movimiento con armonía y fluidez.			
47	El pase se va demasiado alto, lejos, atrasado, adelantado o fuera de los límites de terreno.			

www.bdigital.ula.ve

Evaluación de la habilidad técnica. Pases de pared

PREGUNTA		RESPUESTA		
Nº	Marque con una sola x en la casilla deseada Pases en pared Considera usted que:	<i>Siempre</i>	<i>A veces</i>	<i>Nunca</i>
48	Utiliza la visión periférica en la entrega del balón			
49	El balón llega al compañero con una velocidad y dirección adecuada			
50	Realiza la acción con seguridad			
51	Realiza el movimiento con armonía y fluidez.			
52	El pase se va demasiado alto, lejos, atrasado, adelantado o fuera de los límites de terreno.			

Evaluación de la habilidad técnica. Recepción

PREGUNTA		RESPUESTA		
N°	Marque con una sola x en la casilla deseada	Siempre	A veces	Nunca
	Recepción Considera usted que:			
53	El balón es controlado por el jugador mediante amortiguamiento.			
54	El balón es controlado por el jugador mediante semiparadas			
55	Da continuidad al juego mediante control orientado.			
56	Movimientos armónicos y fluidos			

www.bdigital.ula.ve

ANEXO (D)

FORMATO DE REVISION Y VALIDACION DE LOS INSTRUMENTOS

www.bdigital.ula.ve

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN MENCIÓN TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

FORMATO DE REVISION Y VALIDACION DE LOS INSTRUMENTOS

www.bdigital.ula.ve

Autor: Yenis Rosales
Tutor: Msc. Jean Carlos Duarte V

Mérida, Octubre del 2011

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN MENCIÓN TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

ESTIMADO VALIDADOR:

Por medio de la presente, reciba un cordial y respetuoso saludo, me dirijo a usted para solicitar su colaboración en búsqueda de obtención de información correcta y confiable, para lograr la recolección y análisis de los datos en la realización de la investigación denominada: Programa de entrenamiento para mejorar las cualidades básicas (conducción, recepción y pateo) del fútbol en los jóvenes de 10-12 años. En este sentido se procederá la revisión exhaustiva de los instrumentos anexos, con la finalidad de aplicar las correcciones necesarias, garantizando así, la validez y confiabilidad de la información suministrada, a lo que contribuirá en parte a la resolución del problema planteado en el actual estudio.

Agradeciendo de su colaboración de la contribución aportada a esta investigación, queda de usted.

Atentamente:

Autor: Yenis Rosales

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN MENCIÓN TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

FORMATO DE REVISION Y VALIDACION DE LOS INSTRUMENTOS

DATOS DEL VALIDADOR:

Nombre y
Apellidos: _____

Cargo que
Desempeña: _____

Títulos: _____

Firma: _____

**UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESTUDIOS DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA
ESPECIALIZACIÓN MENCIÓN TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LAS CUALIDADES
BASICAS (CONDUCCIÓN, RECEPCION Y PATEO) DEL FÚTBOL, EN
LOS JOVENES DE 10-12 AÑOS: ESCUELA DE FÚTBOL MENOR
AYACUCHO COLÓN ESTADO TÁCHIRA**

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION:

General

Diseñar un Programa de Entrenamiento Técnico para Desarrollar los Fundamentos Básicos del Fútbol (conducción, recepción, pateo) en Jóvenes de 10-12 años.

Específicos

1. Diagnosticar que estrategias de entrenamiento técnico desarrollan los fundamentos básicos (conducción, recepción, pateo) de los jóvenes de 10 a 12 años.
2. Determinar la factibilidad de la propuesta de las estrategias de entrenamiento técnico que desarrollan los fundamentos básicos (conducción, recepción, pateo) de los jóvenes de 10 a 12 años.
3. Diseñar el programa de estrategias de entrenamiento técnico que desarrollan los fundamentos básicos (conducción, recepción, pateo) de los jóvenes de 10 a 12 años.

ANEXO (C)
SINTESIS CURRICULAR

www.bdigital.ula.ve

ANEXO (C)

SINTESIS CURRICULAR

www.bdigital.ula.ve

SINTESIS CURRICULAR

Yenis Franky Rosales, titular de la cedula de identidad N° 9.346.077, nacido el veintisiete (27) de julio de de mil novecientos setenta y cinco (1975) en San Juan de Colón, municipio Ayacucho - Estado Táchira. Realizó estudio de educación Superior en la Universidad Pedagógica Experimental Libertador Rubio Estado Táchira; donde se le otorgó el título de Profesor, mención Educación Integra. Ha realizado varios cursos y talleres de actualización en el área de educación y entrenamiento deportivo. Actualmente curso estudio de posgrado de la especialización en teoría y metodología del entrenamiento deportivo en la Universidad de los Andes para optar al grado de especialista en entrenamiento deportivo.

www.bdigital.ula.ve