



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

**“Tesina de grado previo a la obtención del título de
licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo”**

**LOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y SU INCIDENCIA EN
LA TÉCNICA DEL PORTERO, EN LOS JUGADORES DEL
CLUB DEPORTIVO PLUS ULTRA EN LA CATEGORÍA 10-12
AÑOS EN EL PERIODO 2014-2015**

Autor: Santiago Benigno Moscoso Jácome

Tutor: David Mazón

Riobamba – Ecuador

2015.

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

“La responsabilidad del contenido de este proyecto de Graduación, nos corresponde exclusivamente a: Santiago Moscoso y Lic. David Mazón; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo”.

Santiago Benigno Moscoso Jácome
0604028183

CERTIFICADO

Los suscritos docentes de la carrera de Cultura Física y Entrenamiento deportivo, después de haber leído y corregido el trabajo de grado que lleva por título.

“LOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEL PORTERO, EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO PLUS ULTRA EN LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS EN EL PERIODO 2014-2015”, elaborado por el señor, Santiago Benigno Moscoso Jácome portador de la C.I: 0604028183, a prueba para que se presente a la defensa publica del trabajo de grado en mención.

Para constancia de lo expuesto firma:

Mcs. Vinicio Sandoval
Presidente del Tribunal

Firma

Lcda. Susana Paz
Miembro del Tribunal

Firma

Lic. David Mazón
Tutor de Tesis

Firma

CERTIFICADO

El suscrito docente de la carrera de Cultura Física y Entrenamiento deportivo, después de haber leído y corregido el trabajo de grado que lleva por título.

“LOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN Y SU INCIDENCIA EN LA TÉCNICA DEL PORTERO, EN LOS JUGADORES DEL CLUB DEPORTIVO PLUS ULTRA EN LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS EN EL PERIODO 2014-2015”, elaborado por el señor, Santiago benigno Moscoso Jácome portador de la C.I: 0604028183, a prueba para que se presente a la defensa publica del trabajo de grado en mención.

Para constancia de lo expuesto firma:

Lic. David Mazón
Tutor de Tesis

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres y hermanos, a mi esposa, en especial a mi hija Aina Cristhyna, quienes con su apoyo constante en los momentos difíciles, cuando ya desmayaba, me impulsaron a seguir adelante, con sus consejos y orientaciones me dieron la fuerza necesaria para lograr mis objetivos

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a dios, quien ilumina la vida de quienes confiamos en él, luego a los docentes de la carrera Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, quienes con sus consejos ayudaron a cumplir mis objetivos

ÍNDICE

CERTIFICADO	iii
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE.....	vii
RESUMEN	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xv
CAPITULO I	1
1. PROBLEMATIZACIÓN	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	2
1.3 OBJETIVOS	2
1.3.1 OBJETIVO GENERAL:	2
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
1.4 JUSTIFICACIÓN	2
CAPITULO II.....	4
2. MARCO TEÓRICO.....	4
2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL	4
2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	4
2.2.1 Preparación Física	4
2.2.1.1 Definición de Preparación Física	4
2.2.1.2 Generalidades de la Preparación Física.....	5
2.2.1.3 Direcciones de la Preparación Física	6
2.2.1.3.1 Preparación Física General	6
2.2.1.3.2 Preparación Física Fundamental o Básica.....	6

2.2.1.3.3 Preparación Física Preliminar o Preparatoria.....	6
2.2.1.3.4 Preparación Física Especial.....	7
2.2.1.4 Tareas de la Preparación Física.....	7
2.2.1.4.1 Tareas de la Preparación Física General	7
2.2.1.4.2 Tareas de la Preparación Física Especial	7
2.2.1.6 Funciones que cumple la Preparación Física General.....	8
2.2.1.6.1 Medios para el trabajo de la Preparación Física General.....	9
2.2.1.6.1.1 Ejercicios físicos	9
2.2.1.6.1.2 Ejercicios especiales.....	9
2.2.1.6.1.3 Ejercicios competitivos	10
2.2.1.6.1.4 Ejercicios de desarrollo general	10
2.2.1.6.1.5 Juegos pre- deportivos / deportivos.....	10
2.2.1.6.1.6 Sistema locomotor.....	11
2.2.2 Coordinación.....	12
2.2.2.1 Tipos de coordinación.....	14
2.2.2.2 Las capacidades coordinativas	15
2.2.3 Desarrollo motor	15
2.2.3.1 Habilidades fundamentales del movimiento.....	15
2.2.3.2 Coordinación motriz.....	16
2.2.4 Cualidades coordinativas	18
2.2.4.1 Tipos de cualidades coordinativas	18
2.2.4.1.1 Capacidad de equilibrio.....	19
2.2.4.1.2 Capacidad de orientación espacio-temporal.....	19
2.2.4.1.3 Capacidad de ritmo regular e irregular.....	20
2.2.4.1.3 Capacidad de reacción.....	20
2.2.4.1.4 Capacidad de diferenciación kinestésica.....	20

2.2.4.1.5 Capacidad de acoplamiento o combinación motora.....	21
2.2.4.1.6 Capacidad de cambio o adaptación	21
2.2.5 Tipos de Coordinación motriz.....	22
2.2.6 Ejercicios de coordinación	22
2.2.6.1 Ejercicios para el tratamiento de la Capacidad de reacción.....	23
2.2.6.2 Ejercicios para el tratamiento de la Capacidad de Equilibrio.	23
2.2.6.3 Ejercicios para el tratamiento de la Capacidad de ritmo:.....	24
2.2.6.4 Ejercicios para el tratamiento de la Capacidad de orientación.	25
2.2.6.5 Ejercicios para el tratamiento de la Capacidad de diferenciación kinestésica.	25
2.2.7 El desarrollo motriz como base para el desarrollo de la técnica específica del futbolista.....	26
2.2.8 Estimular el potencial motriz del niño antes que competir	28
2.2.9 Capacidades físicas	28
2.2.9.1 Capacidades físicas condicionales	29
2.2.9.2 Las capacidades físicas coordinativas	30
2.2.11.1 Fundamentos Técnicos con Balón.	32
2.2.11.2 Fundamentos Técnicos sin Balón.....	32
2.2.11.3 Dominio de Balón o Habilidad con el Balón.	34
2.2.12.1 El trabajo del entrenador/a como profesor/a	38
2.2.13 TÉCNICA DEL PORTERO	41
2.2.13.1 Posición del portero.....	42
2.2.13.2. El bloqueo	42
2.2.13.3 Desvíos.....	43
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	46
2.4. SISTEMA DE HIPÓTESIS	48

2.5. VARIABLES	49
2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE:	49
2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE:	49
CAPÍTULO III.....	58
3. MARCO METODOLÓGICO	58
3.1 Método científico	58
3.1.1. TIPOS DE INVESTIGACIÓN	58
3.1.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	59
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	59
3.2.1 Población.....	59
3.2.2. Muestra.....	59
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	59
TÉCNICAS	60
INSTRUMENTOS	60
3.4 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS	60
CAPÍTULO IV	65
4. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.	65
CAPITULO V.....	73
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	73
5.1 CONCLUSIONES	73
5.2 RECOMENDACIONES	74
5.3 BIBLIOGRAFÍA.....	75
5.4 ANEXOS 1.....	77
5.5 ANEXOS 2	88
CAPITULO VI	90

6. INTRODUCCIÓN	91
6.1.1 OBJETIVO GENERAL	92
6.2 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	92
6.2.1 EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION DE MOVIMIENTOS	93
6.2.2 TECNICA DEL PORTERO	100
6.2.3 EJERCICIOS DEL PORTERO.....	101
6.3 SIGNOGRAFÍA.....	111

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N. 1 NORMAS QUE DEBE SEGUIR UN PORTERO.....	45
TABLA N. 2 EJERCICIOS EJERCICIOS DE COORDINACIÓN.....	50
TABLA N. 3 TÉCNICA DEL PORTERO.....	¡Error! Marcador no definido.
TABLA N. 4 TEST INICIAL RESULTADOS DE LA PRUEBA DE DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG.....	65
TABLA N. 5 EJERCICIOS DE COORDINACIÓN.....	66
TABLA N. 6 TEST FINAL.....	66
TABLA N. 7 TEST INICIAL RESULTADOS DE LA PRUEBA DE SLALOM CON BOTE DE BALÓN.	67
TABLA N. 8 EJERCICIOS DE COORDINACIÓN.	¡Error! Marcador no definido.
TABLA N. 9 TEST FINAL.....	68
TABLA N. 10 TEST INICIAL RESULTADOS DEL TEST DE COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL:	70
TABLA N. 11 EJERCICIOS DE COORDINACIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
TABLA N. 12 TEST FINAL.....	71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N. 1 TEST INICIAL.....	65
GRÁFICO N. 2 TEST FINAL.....	66
GRÁFICO N. 3 MEDIA ARITMÉTICA	67
GRÁFICO N. 4 TEST	67
GRÁFICO N. 5 RETEST	68
GRÁFICO N. 6 MEDIA ARITMÉTICA	69
GRÁFICO N. 7 TEST	70
GRÁFICO N. 8 RETEST	71
GRÁFICO N. 9 RESUMEN	72

RESUMEN

En este trabajo investigativo se realizó un análisis sobre la importancia de la utilización de movimientos ejercicios de coordinación por parte de los porteros del equipo de fútbol del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años, demostrando que el trabajo de los entrenadores no abarca esta área, por estos motivos se ha decidido realizar la siguiente investigación los ejercicios de coordinación y su incidencia en la técnica del portero, en los jugadores del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años en el periodo 2014-2015, el test de coordinación para obtener el comportamiento del fenómeno, con los datos recopilados de los 18 deportistas se demostró la importancia de la coordinación de movimiento en la técnica que utiliza el portero en el equipo de fútbol.

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

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

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



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CENTRO DE IDIOMAS

ABSTRACT

The study analyzes the importance of movement coordination exercises practice done by goalkeepers of Plus Ultra Soccer Club Team 10-12 years category, displaying that this area is not handled by coaches, therefore the investigation was carried out to demonstrate the incidence and its impact on the goalkeeper and soccer players at the Plus Ultra Sports Club in the category 10-12 years in the period 2014-2015, the coordination test for acquiring the behavior phenomenon was applied, data has been collected from the 18 athletes to demonstrate the importance of coordination of movement and the technique used by the soccer goalkeeper on the team.

Through in-depth theoretical analysis of the theories and fundamentals of the two variables studied were able to establish the basis for understanding the etiology of the problem. The scientific method was used by inductive and deductive methods in this thesis, the design was descriptive-explanatory and the research was documentary and field type, tests were used to measure the level of coordination of movements of the goalkeeper, to establish the relationship between the variables.

The results acknowledged to realize the mobility impairments of the techniques used by goalkeepers in soccer teams, test measuring the coordination of the 18 athletes demonstrated a very low level of coordination and a post-test validated the improvement in movement coordination and achieving better execution of goalkeeper technique, in consequence the coordinative skills needed were developed to perform their activities in benefit of the team.

Translation reviewed by:

Dra. Fanny Zambrano V. MsC.
ENGLISH TEACHER AT LANGUAGES CENTER FCS



Riobamba August 11th, 2015

INTRODUCCIÓN

Esta tesina abarca lo referente a la construcción del conocimiento, mediante el análisis de los referentes teóricos sobre el aprendizaje del deportista en sus diferentes áreas de estudio.

El objetivo general de este trabajo fue, determinar si los ejercicios de coordinación inciden en la técnica del portero, en los jugadores del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años en el periodo 2014-2015.

La problemática se establece debido a la deficiencia que presenta el deportista en la coordinación de sus movimientos, generando un perjuicio para el equipo al cual defiende, si bien este estudio se realizó en base a supuestos teóricos, la base del mismo está en la aplicación de esos referentes para constituir una metodología de trabajo que beneficia a los deportistas. .

A continuación se presenta, una síntesis de la estructura de la investigación:

En el capítulo I, se describe el problema, los objetivos y la justificación e importancia del proceso investigativo.

En el capítulo II, se estudian los referentes teóricos que comprenden el mismo, a través de teorías científicas que apoyan al conocimiento.

El capítulo III, El marco metodológico, tipo de investigación, diseño de la investigación, población y muestra, técnicas de recolección de datos y de procesamiento de la información.

En el capítulo IV, el análisis e interpretación de resultados.

En el capítulo V, las conclusiones y recomendaciones.

En el capítulo VI, la guía de ejercicios de coordinación para mejorar la técnica del portero.

CAPITULO I

1. PROBLEMATIZACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En nuestro país tenemos entrenadores, educadores que no dan mucha importancia diaria a la coordinación dentro de la planificación ya que es una base importante para realizar diversos movimientos y correctas ejecuciones de la técnica de fútbol existe poco interés en la pedagogía de la coordinación, no hay un planteamiento específico para poder basarse en este tema por el mismo desconocimiento de incluir en la clase diaria de entrenamiento o clase didáctica que se puede abarcar este tema.

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

El tema en estudio es los ejercicios de coordinación y su incidencia en la técnica del portero, en los jugadores del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años en el periodo 2014-2015, basa su problemática en la falta coordinación motriz de los porteros de un equipo de fútbol, como consecuencia de la falta de trabajo en el tren superior e inferior, desbalance en la coordinación óculo manual por parte del portero, es claro que la falta de coordinación afecta el desarrollo integral del deportista.

En los jugadores del club deportivo plus ultra, se puede observar que no se ha trabajado desde la infancia las nociones temporo espaciales, ubicación en tiempo y espacio, mismos que arrastran deficiencias en la coordinación motriz, el desbalance en los movimientos ejercicios de coordinación no permiten al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo inciden Los ejercicios de coordinación en la técnica del portero, en los jugadores del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años en el periodo 2014-2015?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL:

Determinar si los ejercicios de coordinación inciden en la técnica del portero, en los jugadores del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años en el periodo 2014-2015.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar los ejercicios de coordinación que ejecutan los jugadores del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años.
- Aplicar un pre test y pos test para comprobar el nivel de coordinación de movimientos del portero
- Elaborar una guía de ejercicios de coordinación para mejorar la técnica del portero

1.4 JUSTIFICACIÓN

Este proyecto se realiza por la necesidad de investigar cuales son los beneficios de la coordinación de los movimientos en la técnica del portero, mediante la aplicación de una batería de ejercicios para mejorar la coordinación motora. En función de la falta de coordinación por parte de los porteros en el equipo de fútbol, se pretende destacar la importancia de la coordinación de movimientos para el desarrollo corporal del deportista. La coordinación motriz es el conjunto de actividades que regulan el movimiento de un deportista en el campo que el ejecute sus destrezas y habilidades.

El aporte teórico de esta investigación es que mediante la revisión de aportes científicos de libros especializados, revistas y artículos académicos incrementaremos el conocimiento.

Es importante desde el punto de vista práctico porque es un trabajo de campo que se ejecutará en el lugar donde realizan su práctica los futbolistas.

La realización de este proyecto es factible gracias a que se cuenta con los recursos, técnico, tecnológicos, materiales, bibliográficos y temporales para ejecutar la investigación.

Los beneficiarios serán los miembros del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años.

Con todos estos antecedentes se justifica realizar este estudio investigativo.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 POSICIONAMIENTO PERSONAL

El presente trabajo investigativo está fundamentado en la teoría del conocimiento pragmático, en la que hay gran vinculación entre la teoría y la práctica con la que se proponemos realizar esta investigación.

2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1 Preparación Física

2.2.1.1 Definición de Preparación Física

(Platonov, 1995): Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales (generalmente ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte), dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico.

A criterio personal y teniendo en cuenta las definiciones dadas por los autores anteriores defino la Preparación Física como: un conjunto de ejercicios (mayormente ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte escogido) dirigidos racionalmente a desarrollar las capacidades motrices del atleta para obtener así un mayor rendimiento deportivo. No se trata de un plan empírico de ejercicios, sino de problemas bastante complejos que necesita una reflexión apoyada en las investigaciones deportivas.

Un individuo sometido a cierto número de entrenamientos semanales, aumenta su rendimiento, pero si a este entrenamiento le sumamos la preparación física, su rendimiento será aún mayor.

2.2.1.2 Generalidades de la Preparación Física

En la preparación del deportista intervienen: los medios, métodos y factores que propician alcanzar altos resultados competitivos a través de la conducción de los componentes de la preparación física, preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica y teórica.

Cada componente de la preparación posee tareas específicas para su desarrollo, en éste caso mostraremos las de Preparación Física, las cuales son:

- 1) Perfeccionamiento de las fases integrales del movimiento o ejercicio que fuere
- 2) Desarrollo de las capacidades motrices generales y especiales (deporte)

La primera tarea se corresponde con la garantía que le aporta la preparación física al desarrollo de las diferentes habilidades motrices deportivas o movimientos físico.

La segunda tarea se relaciona con el desarrollo de las capacidades físicas específicas que se relacionan con la actividad físico - deportiva.

La preparación física se caracteriza por el desarrollo de las diferentes capacidades motrices fundamentales, reconociendo a estas como:

- Fuerza.: Tensión que pueden desarrollar los músculos durante una contracción.
- Rapidez: Posibilidad de realizar determinadas tareas motrices en situaciones específicas en una unidad de tiempo mínima o en una máxima frecuencia.
- Resistencia: Capacidad del organismo de realizar una actividad física sin que disminuya su efectividad (adaptación al trabajo)
- Agilidad: Capacidad de realizar una tarea motriz de forma tal que durante la trayectoria del cuerpo o de sus partes, el movimiento se realice en el tiempo específico y dinámica estructural más efectiva.
- Movilidad: Capacidad del hombre de ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones, La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad.

Es importante tener presente la valoración de Harre (1973), donde planteó que las capacidades motrices son condicionales y coordinativas. Las condicionales dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo y la

coordinativa de la actividad neuromuscular. Así mismo en términos de concepción, pueden denominarse igualmente capacidades físicas

2.2.1.3 Direcciones de la Preparación Física

Preparación Física: Orientada al fortalecimiento de órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales, al mejoramiento y/o desarrollo de las cualidades motoras [fuerza / rapidez / resistencia / flexibilidad – movilidad / y agilidad

2.2.1.3.1 Preparación Física General

Destinada a la adquisición de un desarrollo físico multilateral y se caracteriza por una gran fuerza, rapidez, flexibilidad y agilidad una buena capacidad de trabajo de todos los órganos y sistemas y la armonía de sus funciones y movimientos deportivos.

2.2.1.3.2 Preparación Física Fundamental o Básica

Tiene como objetivo elevar en la medida que sea posible para cada determinada etapa de la preparación el nivel de las cualidades motoras [fuerza / rapidez / resistencia / flexibilidad y agilidad] y las posibilidades funcionales del organismo en vinculación estrecha con las cualidades motrices básicas de la modalidad deportiva que se practique.

2.2.1.3.3 Preparación Física Preliminar o Preparatoria

Dirigida a preparar el organismo y lograr en el atleta o practicante avances efectivos, alcanzar niveles funcionales altamente especializados para ser capaz de resistir grandes y medianas cargas durante las clases, entrenamientos y competencias y un rápido restablecimiento y/o recuperación después de tales esfuerzos.

2.2.1.3.4 Preparación Física Especial

Dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas, elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras en relación con las exigencias de deporte que se practique.

2.2.1.4 Tareas de la Preparación Física

- Alcanzar una elevada capacidad de trabajo del organismo, eficiencia y economía de los esfuerzos físicos.
- Resistir mayores cargas físicas, aceleraciones y mejorar los procesos de físicos de órganos y sistemas
- Restablecimiento o recuperación evitando el cansancio durante las prácticas deportivas o la ejercitación.
- Alcanzar un alto nivel de mejoramiento, fortalecimiento y desarrollo de las capacidades físicas, fundamentalmente resistencia, rapidez, fuerza y movilidad/ flexibilidad.

2.2.1.4.1 Tareas de la Preparación Física General

Dirigida al fortalecimiento de órganos, músculos y sistemas, elevación de las posibilidades fundamentales de la capacidad de rendimiento, al desarrollo de las habilidades motoras en relación con el deporte.

Lograr avances efectivos en los niveles funcionales altamente especializados, resistir grandes cargas durante los entrenamientos y una rápida recuperación.

2.2.1.4.2 Tareas de la Preparación Física Especial

- Perfeccionar la técnica
- Conservar la rapidez y frecuencia de movimiento elevando sus niveles.
- Mejorar la movilidad de las articulaciones
- Preservar la fuerza muscular
- Educar las cualidades volitivas.

2.2.1.5 Niveles por los que transita la Preparación Física

- Caracterizado por un volumen no muy grande y poca o baja intensidad
- Caracterizado por un aumento progresivos gradual del volumen y la intensidad (media y alta).
- Caracterizado por volumen medio o bajo y un aumento de la intensidad (media alta y alta).

2.2.1.6 Funciones que cumple la Preparación Física General

1) Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.

2) Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.

3) Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.

4) Participar activamente en el proceso de recuperación, relajación compensación y alejar la monotonía de la práctica.

5) Purificar y limpiar el sistema cardiovascular, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.

6) Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.

7) Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.

8) Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los diferentes planos musculares, mejoramiento de todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardiorrespiratorio, renal, metabólico, etc.).

2.2.1.6.1 Medios para el trabajo de la Preparación Física General

2.2.1.6.1.1 Ejercicios físicos

El medio más importante para alcanzar un aumento del rendimiento deportivo debe responder a los objetivos y tareas del proceso de entrenamiento, o de la clase y no deben escogerse ni aplicarse arbitrariamente. Es importante aplicar aquellos ejercicios y dosificaciones que aseguren el más elevado y aumento posible del rendimiento en la disciplina deportiva que fuere que contribuya a crear condiciones previas necesarias para un desarrollo ininterrumpido del rendimiento durante muchos años.

2.2.1.6.1.2 Ejercicios especiales

Es donde se perfeccionan primero las capacidades físicas determinantes del rendimiento, sobre todo [fuerza, resistencia de la fuerza, rapidez y movilidad principalmente en los juegos deportivos, los deportes por parejas de fuerza y fuerza rápida y los técnicos] componentes aislados de la técnica y la táctica deportiva en unión con el desarrollo de las cualidades psíquicas de la competencia y cualidades motoras y volitivas

Su ventaja consiste principalmente en que permite una dosificación consecuente y con mayor efectividad el ejercicio competitivo.

Con el objetivo de elevar la efectividad del entrenamiento, se acentúa la tendencia a seleccionar los ejercicios y dosificarlos de manera tal que resuelvan las principales tareas de la preparación psicológica , técnico – tácticas desde el punto de vista deportivo y se desarrollen especialmente capacidades físicas complejas , teniendo presente las exigencias especiales de la competencia que deben cumplimentar , la coordinación del

movimiento, por lo que estos ejercicios especiales no son un sustituto sino un medio del entrenamiento indispensable y eficaz

2.2.1.6.1.3 Ejercicios competitivos

Provocan adaptaciones más complejas y completas, contribuyen eficazmente a conservar y continuar desarrollando los enlaces armónicos entre los distintos componentes del estado del entrenamiento o la clase.

Constituyen en el periodo competitivo, el medio de entrenamiento más importante para desarrollar y estabilizar la capacidad de rendimiento en las competencias.

El entrenamiento específico de la competencia en unión con el ejercicio competitivo y la dosificación deben corresponder o ser lo más semejante posible a las exigencias competitivas

2.2.1.6.1.4 Ejercicios de desarrollo general

Consiste en que fundamentalmente participan la mayoría de los grupos musculares que no tienen relación directa con la estructura técnica del deporte son los primeros que se aplican en el proceso de preparación física o de entrenamiento del atleta pero son eficaces en el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas especiales y compleja

2.2.1.6.1.5 Juegos pre- deportivos / deportivos

Es donde se profundiza, consolidan todos los elementos básicos de la técnica y habilidades motrices deportivas a través de juegos con tareas específicas complejo de habilidades, donde las acciones se acercan bastante a las sucedidas en la competencia son el medio ideal para tales objetivos incluyendo las acciones tácticas del deporte seleccionado.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo de los sujetos sometido a determinadas cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes. Como un efecto inmediato, de las cargas físicas generales se provocan un grupo de modificaciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista. Sistema cardiovascular

Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.

- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).
- Sistema respiratorio
- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.
- Sistema nervioso
- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.
- Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

2.2.1.6.1.6 Sistema locomotor

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.

- Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.
- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.
- Capacidad general del organismo se fortalece atendiendo a que:
 - Disminuyen notablemente las enfermedades
 - Los mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.
 - Mejorar la salud y se perfeccionar la capacidad de trabajo
 - Le permite al organismo que cada vez se asimilen mejor las diferentes cargas físicas.
 - El mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantice sucesivamente que el sujeto asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

2.2.2 Coordinación.

La coordinación se define como la capacidad física que relaciona y establece mutua dependencia entre el sistema nervioso y los diferentes grupos de músculos, por lo tanto efectuar movimientos complejos de modo conveniente para que puedan realizarse con un mínimo de energía. Para poder realizar estos movimientos complejos se exige adaptación funcional, tiempo y entrenamiento.

La coordinación es el resultado de un fluido trabajo conjunto entre los sistemas nervioso, muscular y, a su vez, una manifestación de inteligencia motora.

Al clasificar los movimientos de coordinación, se diferencian dos clases: capacidades coordinativas generales y capacidades coordinativas especiales.

Capacidades coordinativas generales: son aquellas que incluyen la precisión o regulación y la dirección del movimiento, se dividen en:

Mayores: pertenecen a los movimientos proximales, es decir, a los que se efectúan más cerca del eje del cuerpo. Los segmentos proximales están **más** condicionados por el

sistema nervioso, se perturban fácilmente y se conservan **más** tiempo en la edad madura.

Menores: corresponden a los movimientos de los segmentos distales, que se efectúan más lejos del eje del cuerpo. Estas coordinaciones propias de la etapa tardía del desarrollo, están menos condicionadas y son más fáciles de perder.

Capacidades coordinativas especiales: se incluyen el acoplamiento y el ritmo motor.

Acoplamiento: fenómenos que actúan de un modo eslabonado.

Ritmo motriz: división de la dinámica de movimiento en diversas fases que forman la estructura dinámica del mismo. Las fases del movimiento son la tensión, o acumulación de energía y la relajación o descarga de energía.

El inmediato resultado de todo trabajo coordinado es que cada músculo realiza exactamente la parte de trabajo que le corresponde. Por medio de la coordinación, se evitan innecesarias contracciones y su efecto es amplio y económico. Esto se advierte en la ejecución fácil y libre. El movimiento es espontáneo, liviano y elástico, si no hay nada que lo impida.

Por medio de activas experiencias se comienza a comprender que todas las reacciones de los músculos, aun las más insignificantes, tienen infinitas variantes. Para adquirir gran habilidad de coordinación, se debe al ensayo sistemático de los problemas del movimiento, y su repetición, hasta lograr el mínimo de empleo de fuerza en su ejecución.

Según Gallahue (1982), la edad sensible para estimular la coordinación, es el periodo en que el organismo presenta las condiciones básicas para desarrollar una capacidad.

Las capacidades son desarrolladas a través de las habilidades motrices básicas, por esta razón la coordinación no se aprende de un momento a otro sino que se tiene que desarrollar y mejorar a través de métodos técnicos.

Por consiguiente, el momento o la etapa en donde se debe estimular es la fase de Habilidades Motrices Básicas que abarca de los 2 a los 7 años aproximadamente.

En esta etapa es fundamental desarrollar esta capacidad ya que el desarrollo es evolutivo ya que el niño comienza con movimientos reflejos para terminar con movimientos específicos, donde, para llegar a esta etapa, debe pasar por un desarrollo de las capacidades físicas. Estas capacidades y en específico la coordinación se pueden desarrollar debido a que en la fase de habilidades motoras básicas, se encuentran factores que posibilitan la adquisición y desarrollo de estas.

2.2.2.1 Tipos de coordinación.

Coordinación Global: Primera fase del proceso de aprendizaje motor, donde se forman las estructuras básicas de un movimiento. Donde la fuerza, ritmo, fluidez y volumen de este son incorrectos e inadecuados.

Coordinación Fina: Segunda fase del proceso del aprendizaje motor donde la fuerza, fluidez, y volumen son precisos y armónicos.

Coordinación estática: Es el equilibrio entre la acción de los grupos musculares antagonistas, la cual se establece en función del tono y permite la conservación voluntaria de las actitudes.

Coordinación Dinámica: Es la puesta en acción simultánea de grupos musculares diferentes en vista a la ejecución de movimientos voluntarios más o menos complejos.

Coordinación Dinámica específica: Ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.

Coordinación Dinámica general: Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.

Coordinación Viso-motriz: Tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual y que se adecua positivamente a él. (Coordinación óculo manual y Coordinación óculo pie)

Coordinación Dinámico Manual: Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión, sobre la base de una impresión visual.

2.2.2.2 Las capacidades coordinativas

“Las capacidades coordinativas son aquellas que están determinadas por la función y los procesos de coordinación motriz y la regulación del movimiento, necesitando de una adaptación y de un control en la ejecución para conseguir un movimiento armonizado, eficaz y estético, con un cierto ritmo y sin derroche inútil de energía”. (Lorenzo, 2002).

A nivel general el conocimiento de las capacidades coordinativas no está comprobado como el de las capacidades condicionales.

La mayoría de los especialistas concuerdan que las actividades coordinativas están reguladas por procesos de organización, regulación y control del movimiento, al interaccionar las áreas motoras, cognitivas perceptivas, y cerebrales. La importancia que tienen en la organización y regulación del movimiento es fundamental al servir de enlace entre las capacidades de percepción motriz y destrezas motrices, generando niveles de movimiento más complejos. (Romero C, 1997)

Las capacidades coordinativas permiten controlar los movimientos ejercicios de coordinación del cuerpo de acuerdo a las necesidades del entorno. Para que esto suceda se necesita la interacción entre el sistema nervioso y la musculatura en el movimiento.

Las capacidades coordinativas son consideradas un requisito fundamental para que el individuo pueda ejecutar ciertas acciones deportivas. (Lorenzo, 2002)

2.2.3 Desarrollo motor

2.2.3.1 Habilidades fundamentales del movimiento.

Son movimientos intencionales, voluntarios que permiten adaptarnos a los cambios del medio y variar nuestro medio a voluntad. Se clasifican según sea de locomoción, manipulación y equilibrio.

Las habilidades motoras de locomoción nos permiten desplazarnos en el medio en el cual nos desenvolvemos, las habilidades motoras de equilibrio nos permiten cambiar voluntariamente de posición del cuerpo o disminuir la base de sustentación, las habilidades motoras de manipulación son aquellas que nos permiten relacionarnos con objetos, pueden ser gruesas o finas.

Todas estas habilidades requieren del desarrollo de las capacidades físicas, y entre ellas encontramos la capacidad física de coordinación.

Capacidad: Condición física o psíquica innata, aprendida o relacionada con una disposición natural requerida para la realización de una actividad deportiva determinada. En diagnósticos se utilizan test de valoración para medir las capacidades. Con ayuda del análisis factorial se intentan descubrir las llamadas capacidades primarias que se consideran condiciones de base necesarias para ciertas capacidades. (Por Ej. De naturaleza intelectual o motriz). Cuando solo designa la condición necesaria para realizar una tarea, el término aptitud se utiliza también con el sentido de característica. (Diccionario de las ciencias del deporte).

Coordinación: armonía del juego muscular en reposo y en movimiento.; Cualidad de sinergia que permite combinar la acción de diversos grupos musculares para la realización de una serie de movimientos con un máximo de eficiencia y economía.; Cualidad física que permite al hombre asumir a conciencia en la ejecución, llevándolo a una integración progresiva, su adquisición posibilita, una acción optima de los diversos grupos musculares, pero realizando una secuencia de movimientos con un máximo de eficiencia y economía (Melcherts, J. 1983)

Coordinación motora: también llamada coordinación motriz, es la capacidad que un ser humano tiene de mover el cuerpo conscientemente, ese movimiento está ligado a la percepción. Problemas motores pueden ocasionar una mala caligrafía, mala habilidad en la práctica de deportes debido a una percepción defectuosa (Melcherts, J. 1983).

2.2.3.2 Coordinación motriz

"Es el efecto conjunto entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimientos". (Hahn, 1988).

Si se busca la coordinación motriz en el campo deportivo, se cita a Álvarez (1983), quien manifiesta que la coordinación motriz es:

La reacción neuromuscular para ajustar de manera precisa lo que se piensa y que se desea realizar, de acuerdo la imagen pre visualizada por medio de la Inteligencia Kinestésica, para realizar un gesto deportivo concreto.

Hahn (1984), la considera como:

"Es la reacción entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética para ejecutar un movimiento determinado.

Manno (1985) afirma que: La capacidad de coordinación son las acciones motrices que permiten llegar a valores reales, lo más cerca posible de los valores nominales.

De acuerdo a varios autores que considera que la coordinación motriz es la relación directa entre el pensamiento y el movimiento expresado en actividades coordinadas y precisas.

Lorenzo, (2002):

Globalmente se entiende como coordinación motriz la organización de todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido.

Este proceso se realiza como una interrelación entre todas las fuerzas internas y externas generadas, tomando en consideración los grados de libertad del aparato motriz y los cambios que genera la actividad

La capacidad coordinativa son las posibilidades de actuación motriz de una persona, determinada por la capacidad de control de movimiento, facultándole a ser capaz de ejecutar adecuadamente actividades motrices y deportivas.

La capacidad de coordinación es el conjunto de actividades que permiten realizar procesos con valores reales, favoreciendo el esquema corporal del individuo.

Es el trabajo conjunto entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética para ejecutar un movimiento determinado, siguiendo la dirección de una secuencia de movimientos.

La adecuada coordinación permite logara respuestas precisas, y rápidas facilitando la economía de esfuerzo, mejora su capacidad neuromuscular, sus reacciones son más precisas, mayor respuesta a los ejercicios físicos de velocidad, la fuerza, resistencia, explosividad entre otros.

2.2.4 Cualidades coordinativas

Lorenzo, (2002), en cuanto a las capacidades coordinativas afirma que:

“Las capacidades coordinativas pueden equivaler a lo que los autores llaman capacidades o cualidades motrices, o en otros casos cualidades motrices coordinativas. Sin embargo, abogo por término coordinación motriz”.

2.2.4.1 Tipos de cualidades coordinativas

Según Lorenzo (2002):

En cuanto a las capacidades que forman parte de la coordinación motriz, Grosser y col. (1991) señalan 6 capacidades generales de coordinación:

- Capacidad de equilibrio
- Capacidad de orientación
- Capacidad de reacción
- Capacidad de diferenciación
- Capacidad de combinación.
- Capacidad de adaptación y modificación.
- Capacidad de coordinación específica (sensibilidad a la pelota).

De acuerdo Torres, (2000), en una reunión de expertos en coordinación motriz se definen las capacidades motrices en:

- Capacidad de equilibrio.
- Capacidad de orientación espacial y temporal.
- Capacidad de ritmo regular e irregular.
- Capacidad de reacción.
- Capacidad de diferenciación kinestésica.
- Capacidad de acoplamiento o de combinación del movimiento.
- Capacidad de transformación o de cambio.

2.2.4.1.1 Capacidad de equilibrio

La capacidad de equilibrio es la facultad de mantener el equilibrio del cuerpo luego de cambios de posición del mismo. (Lorenzo, 2002)

En esta capacidad se deben diferenciar dos aspectos: primero la capacidad de mantener el equilibrio en movimientos lentos (estáticos) y segundo, la capacidad de recuperar el equilibrio cuando se realizan cambios de movimiento dinámicos.

La capacidad de equilibrio dinámico, se basa en la capacidad acelerativa, tiene importancia en los deportes donde el deportista debe ejecutar cambios posicionales grandes y veloces.

2.2.4.1.2 Capacidad de orientación espacio-temporal

Lorenzo (2002), respecto a esta capacidad menciona:

La capacidad de orientarse en el tiempo y en el espacio, es la aptitud que tiene la persona para realizar movimientos de su cuerpo en un tiempo y espacio determinados.

Dentro de esta capacidad, se conceptúa tanto la percepción de tiempo y espacio cuanto la acción motriz para cambiar la posición del cuerpo. En los deportes de balón es donde

se utiliza preponderantemente esta capacidad; al existir varios puntos de orientación: móvil, adversarios, compañeros, portería/canasta, en constante movimiento.

Esta capacidad utiliza todo el cuerpo así como sus funciones sensoriales para ubicar una situación y modificar al instante sus movimientos para ajustarse a la situación requerida.

2.2.4.1.3 Capacidad de ritmo regular e irregular

“Como capacidad de ritmo se entiende la capacidad de registrar y reproducir de manera motriz un ritmo dado exteriormente y la capacidad de realizar en un movimiento propio el ritmo interiorizado, el ritmo de un movimiento existente en la propia imaginación.”.
(Lorenzo, 2002)

La capacidad de cambiar de ritmo es muy importante para el rendimiento en los deportes; tener elevada esta cualidad, estimula el proceso de respuesta motora, en el aprendizaje de cualquier disciplina deportiva

2.2.4.1.3 Capacidad de reacción

Esta capacidad permite inducir y ejecutar actividades motrices breves, como respuesta a una señal, donde la premisa es reaccionar rápidamente en el momento adecuado, dando la respuesta esperada de acuerdo a la actividad realizada, en la mayoría de los casos lo óptimo es reaccionar lo más rápidamente posible a una señal.

Esta capacidad es muy utilizada por los seres humanos de acuerdo a la actividad que está desarrollando. Esta cualidad es muy importante para la coordinación físico, deportiva. La capacidad de reacción se establece al percibir correctamente la inducción del medio ambiente, al responder con velocidad y exactitud ante los estímulos recibidos.

2.2.4.1.4 Capacidad de diferenciación kinestésica

Esta capacidad se entiende como la facultad para realizar la coordinación de movimientos individuales motores finos, la cual se ejecuta con una gran exactitud de los movimientos generales. (Lorenzo, 2002)

Manno (1994) considera que “la misma capacidad de relajamiento muscular puede considerarse como una forma de expresión de esta capacidad. Es determinante en todos los deportes en los que hay que adoptar posturas o imitar figuras, o en todo caso con valoración estética, en cuanto determina la precisión y elegancia de la figura o el ejercicio propuesto.”

La capacidad de diferenciación es tan amplia, como la totalidad de los movimientos kinestésicos del hombre, siendo el requisito principal para el logro de altos rendimientos deportivos, en especial para alcanzar el nivel técnico deportivo deseado.

Esta capacidad se basa en la utilización de movimientos de fuerza, equilibrio y velocidad precisos como respuesta a las acciones propuestas, es fundamental en la fase competitiva.

2.2.4.1.5 Capacidad de acoplamiento o combinación motora

“La capacidad de acoplamiento es la capacidad de coordinar apropiadamente los movimientos parciales del cuerpo entre sí (por ejemplo, movimientos parciales de las extremidades del tronco y de la cabeza) y en relación al movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.” (Lorenzo, 2002).

2.2.4.1.6 Capacidad de cambio o adaptación

Es la capacidad de adaptar las actividades motoras a las nuevas situaciones, en base a los cambios de situación generados por la actividad motriz diferente. (Lorenzo, 2002)

Esta capacidad se basa en la velocidad y exactitud para percibir los cambios de situación y de adaptarse a la nueva experiencia motora. La capacidad de adaptación esta en relación directa con las capacidades de orientación y de reacción.

2.2.5 Tipos de Coordinación motriz

Para unos autores sólo existen tipos de coordinación, mientras que para otros son capacidades de la coordinación.

En los tipos de coordinación; se hace referencia a las partes del cuerpo involucradas implicados en la acción coordinativa; en las capacidades coordinativas; se menciona a los factores que forman parte de la coordinación motriz.

De Le Boulch (1981):

1. Coordinación óculo-manual:

- Ejercicios de lanzar-tomar
- Ejercicios de destreza de manos

2.- Coordinación global o dinámica general.

- Saltar y salvar obstáculos
- Cuadropedia
- Equilibrio elevado
- Trepas

Raczek, (2000):

Coordinación óculo-pédica: es similar al óculo-manual, en cambio las actividades se realizarán con el pie, se realizan desplazamientos verticales, laterales, conducciones de balón.

Coordinación viso-motora: Son los movimientos ejecutados por todo el cuerpo, en el que es necesario una percepción visual de todo el espacio para ejecutarlo.

Coordinación motriz: se define como la coordinación de todo el cuerpo, es la capacidad o habilidad de moverse, manejar objetos, desplazarse sólo o con compañero, coordinar con un equipo en un juego, es la forma más variada de coordinación.

2.2.6 Ejercicios de coordinación

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir,

la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos, velocidad, durante mucho tiempo, resistencia y para desplazar objetos pesados, fuerza. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación. (Cebes, 1996)

2.2.6.1 Ejercicios para el tratamiento de la Capacidad de reacción.

- Parados con pies unidos, a la voz del profesor caminan al frente con pasos seguros y normales por una línea imaginaria, realizando elevación de brazos, a la voz del profesor llevan el brazo derecho al frente y el izquierdo lateral, alternando el movimiento
- Parados con pies unidos, a la voz del profesor realizar, 1- semi cuchilla con los brazos laterales, 2 posición inicial.
- En dúos uno de espalda al otro, con una separación de 50cm uno de otro, el de atrás toca una parte del cuerpo del de adelante y este a su vez tratara de tocar la mano de este. Y así sucesivamente tocara tres o cuatro parte del cuerpo.
- En dúos uno frente al otro uno coloca las manos al frente palmas arriba y el otro coloca las manos sobre las de este haciendo coincidir las palmas de las manos, a la señal del profesor ellos comienzan a tratar de golpear la mano del otro sin ser tocados. (Fortaleza, 2006)

2.2.6.2 Ejercicios para el tratamiento de la Capacidad de Equilibrio.

- Parados con pies unidos con un brazo apoyado en la pared, a la señal del profesor realizan flexión y extensión de la pierna contraria de la mano de apoyo simultáneamente realizar flexión y extensión del brazo libre. Alternar el movimiento.

- Igual al anterior, pero con pierna extendida hacia el lateral, simultáneamente elevar el brazo libre arriba, alternar el movimiento.
- Igual al anterior pero con balanceo de piernas, simultáneamente balancear el brazo libre, alternar el movimiento.
- Formados en hilera caminar sobre una línea marcada con cal o pintura en el terreno, los brazos laterales.
- Los mismos ejercicios pero marcada la línea con una tiza.
- Igual al anterior pero sobre una soga fina. (Fortaleza, 2006)

2.2.6.3 Ejercicios para el tratamiento de la Capacidad de ritmo:

- Marcha en el lugar al ritmo de las palmadas.
- Igual al anterior pero siguen el ritmo de la señal del profesor.
- marcha con desplazamiento al ritmo del silbato.
- Parados piernas unidas y banderitas en las manos al ritmo de la música realizar extensión de pierna derecha al frente y brazo arriba.
- Parados piernas abiertas, brazos abajo con un bastón sujeto por sus extremos, realizan al ritmo de la música flexión y extensión de la rodilla simultáneamente brazos al frente.
- Parados piernas abiertas flecos de colores en cada mano, realizar al ritmo de la música extensión de pierna derecha hacia el lateral derecho y Simultáneamente brazos al lateral arriba hacia el lado contrario. Alternar el movimiento.
- Igual al anterior pero con piernas extendidas atrás y brazo arriba. Alternar el movimiento.

- Parados piernas en formas de paso con banderitas en las manos realizar de la música brazo derecho arriba e izquierdo lateral.
- Igual al anterior, pero realizar extensión de brazo derecho al frente e izquierdo lateral. Alternar el movimiento. (Fortaleza, 2006)

2.2.6.4 Ejercicios para el tratamiento de la Capacidad de orientación.

- En parejas con un balón uno realiza el lanzamiento y el otro lo atrapa.
- Igual al anterior pero empleando dos balones.
- Formados en círculos con un monitor en el centro el cual lanzara el balón al cada integrante del círculo, devolviéndolo a este.
- formados en dos equipos dispersos en el área realizando pases continuos a su propio compañero, el equipo contrario trata de apoderarse del balón.
- Formados en hilera una frete a la otra, realizar lanzamiento del balón hacia la hilera del frente e incorporándose al final de la hilera.
- Con la formación anterior pero el lanzamiento es cruzado.
- Formados en fila una frente a la otra realizar lanzamiento y atrape del balón en zigzag.
- Igual al anterior pero con dos balones. (Fortaleza, 2006)

2.2.6.5 Ejercicios para el tratamiento de la Capacidad de diferenciación kinestésica.

- formados en hileras una frente a la otra cada una con un balón, a una distancia de 5m a la señal lanzaran rodando el balón tratando de hacer contacto con el balón que viene rodado por la otra hilera.
- Igual al anterior pero se rodará cruzando haciendo impacto este balón con el de la hilera diagonal.
- En círculo con un balón cada uno de los integrantes rodara el balón tratando de que haga impacto con un bolo colocado en el centro de círculo.

- En filas una frente a la otra cada una con un balón a una distancia de 5m a la señal rodara el balón tratando de que impacte con el balón que viene rodado por la otra fila.
- Igual al anterior pero cruzando el balón rodado.
- En hileras una al lado de la otra y un bolo colocado al frente de cada hilera a una distancia de 5m a la señal lanzaran rodado el balón tratando de que haga impacto con el bolo tratando de tumbar a este.
- Igual al anterior pero el lanzamiento es cruzado. (Fortaleza, 2006)

2.2.7 El desarrollo motriz como base para el desarrollo de la técnica específica del futbolista

La técnica es uno de los aspectos que hacen parte del fútbol y es la base sobre la que se cimienta todo el andamiaje propio de este deporte. “Debemos entender por técnica futbolística toda la gama de acciones y movimientos para jugar el balón con cualquier parte del cuerpo, como aportación individual en beneficio de la asociación que el fútbol requiere”. (Porta Lozada, 1993)

Sin embargo hay que hacer claridad en relación con la definición del autor en el sentido de que la técnica es la calidad del gesto motriz en esa interacción del jugador no sólo con el balón, sino también sin él, en el espacio y en el tiempo durante las acciones de juego; acciones caracterizadas por ser económicas, estéticas y eficaces, es decir, que le permitan al jugador resolver la situación de juego de manera acertada, en el menor tiempo posible y con poco gasto de energía.

El fútbol, como deporte colectivo, requiere de la cooperación entre compañeros para el desarrollo del juego, el cual se hace más eficaz y vistoso en la medida en que cada integrante del equipo cuente con una excelente condición técnica. En el fútbol infantil actual muchos entrenadores prestan poca atención a la formación de la condición técnica, debido a que están más preocupados por el resultado deportivo que por la formación integral de sus deportistas. “Si se descuida el desarrollo paralelo de la técnica y de las formas principales de trabajo motor, puede producirse una discrepancia entre las capacidades técnicas y el nivel físico; una técnica poco desarrollada impide que el

deportista transforme sus potencialidades físicas crecientes en mayores rendimientos específicos de la modalidad”. (Spitz, 2000)

Es común encontrar futbolistas profesionales con un gran derroche de trabajo físico, pero muy limitados en lo técnico, lo que hace que el resultado de su actuación deportiva no sea la más eficaz, pues muestran en cada intervención gran ímpetu y entrega, no obstante a la hora de resolver una situación de juego muestran grandes limitaciones desde el punto de vista técnico- táctico.

De acuerdo con Martin, D, el entrenamiento de la técnica tiene lugar en tres etapas: La etapa del desarrollo multilateral, etapa de la preparación general y etapa de preparación técnica específica (especialización).

En la etapa de desarrollo multilateral es indispensable que los niños dispongan de una amplia gama de estímulos que le permitan tener un adecuado desarrollo motriz, para luego en la etapa de preparación general formar el niño para su posterior especialización en una determinada disciplina deportiva.

Para Uribe P, Iván D, dentro del proceso de iniciación y formación deportiva La finalidad de esta etapa definida por él como etapa de estructuración motriz, es la adquisición de los patrones motores básicos como origen de un movimiento ordenado, a través de múltiples y diversas actividades motrices, la cual se da entre los 6 y 8 años de edad.

Se puede decir que el desarrollo de una amplia experiencia motriz es la base para un progresivo aprendizaje y desarrollo de la técnica deportiva, la cual se da en la etapa de preparación técnica específica o de especialización deportiva comprendida entre los 12 y 13 años de edad; por lo tanto será necesario realizar de manera previa un trabajo que permita el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices y de las capacidades coordinativas, entre otras, para propender posteriormente por un óptimo desarrollo de la técnica del fútbol.

2.2.8 Estimular el potencial motriz del niño antes que competir

En una sociedad altamente competitiva, el afán por la obtención de títulos que aumenten el prestigio de los entrenadores y que reconforte el ego de los padres de los niños, ha hecho que los entrenadores infrinjan los principios de entrenamiento deportivo con la complicidad de los padres, dándole prioridad al resultado por encima de un adecuado proceso formativo, privando al niño de los estímulos propios de un trabajo de base en la etapa de formación de su desarrollo multilateral y en la que el objetivo es ampliar la experiencia motora y el repertorio de movimientos.

El deseo de que sus dirigidos desarrollen cuanto antes su potencial físico y táctico, como aspectos clave para superar adversarios según el criterio consciente o inconsciente de algunos entrenadores, hace que infortunadamente, como se dice popularmente, se maduren biches los niños, lo que por lo general ocasiona la deserción temprana de la práctica deportiva o la formación de un deportista con grandes carencias motoras.

El niño que llega a iniciarse en el proceso enseñanza-aprendizaje en las escuelas de fútbol, por lo general no es sometido a una valoración de su estado de desarrollo motriz y de inmediato se inicia en la enseñanza de la técnica, cuando en la mayoría de los casos no tiene la preparación motriz suficiente para asimilar los gestos técnicos de la manera correcta, resultando esto en la adquisición de una técnica mecanicista y defectuosa.

En el proceso de iniciación y formación deportiva se debe tener presente que el niño debe recibir una formación cuyo proceso de enseñanza- aprendizaje requiere de un programa constituido por etapas con contenidos consecuentes con la edad del deportista.

Es necesario estructurar un programa dirigido al desarrollo sistemático y gradual, en un proceso a largo plazo en el que se consoliden etapa por etapa, todos los requerimientos que favorezcan el desarrollo motriz del niño para conferirle calidad a su expresividad motriz. (López, 1996)

2.2.9 Capacidades físicas

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación

física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas y son las siguientes

2.2.9.1 Capacidades físicas condicionales

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La Fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc, o sea, la constitución íntima del músculo.

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

2.2.9.2 Las capacidades físicas coordinativas

Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- La capacidad de acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- La capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- La capacidad de diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- La capacidad de equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

- La capacidad rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- La capacidad de reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.

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

Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.

Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o

cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

2.2.11 Fundamentos del fútbol

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

Clasificación de los Fundamentos Técnicos. Los fundamentos técnicos se clasifican en:

2.2.11.1 Fundamentos Técnicos con Balón.

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

2.2.11.2 Fundamentos Técnicos sin Balón.

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

La Conducción.

GUIMARES, (2000).

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

PACHECO, Rui (2007). Consiste en hacer rodar el balón mediante pequeños toques con el pie (cara externa, o interna) o el pecho, siendo también utilizada cuando el jugador pretende proteger el balón en espera de una línea de pase o cuando tiene espacio disponible para la progresión sobre el terreno. (p.83).

Control

CORTÉS, José. (2006) menciona: Son acciones que pretenden favorecer los movimientos sin balón del compañero y a la vez impedir la acción del contrario, quien intenta arrebatarse el balón. En consecuencia, es indudable que la precisión y rapidez del juego está basado en la efectividad de los controles y los toques directos que se generan a partir de un buen control. (p.11)

MONTIEL, David. (2002).

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

Clases de Control.

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

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

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

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

2.2.11.3 Dominio de Balón o Habilidad con el Balón.

MONTIEL, David. (2002).

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

Estática (jugador y balón en el sitio).

Dinámica (jugador en movimiento). El hombre hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto.

El Remate.

PACHECO, Rui. (2007).

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

CORTEZ, José. (2006) menciona:

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

El Juego de Cabeza.

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

TREJO (s/a).

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

El Regate.

MONTIEL, David. (2000).

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

Clases de Regate.

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

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

La Finta

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

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

El Dribling.

Concepto.

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

LLERENA, Ángel. (2009) manifiesta:

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

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

TREJO, (2009).

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

La Pared.

CONTRERAS, Fernando. (2005).

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

Los beneficios o ventajas que se obtienen con la realización de paredes son que permite:

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

2.2.12 Metodología del fútbol

El deporte como medio educativo

El deporte en las primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los niños y niñas que deseen aprender. Esto quiere decir que

debemos huir de planteamientos elitistas donde sólo los mejores tienen cabida en la práctica deportiva. Este tratamiento necesariamente educativo del deporte en edades tempranas no debe ir en contra de un proceso de enseñanza-aprendizaje correcto donde todos los jugadores vayan mejorando en la medida de sus posibilidades. (CONTRERAS, 1989).

Desde este punto de vista es necesario estudiar y profundizar diferentes aportes sobre la práctica deportiva.

Contreras (1989) estudia el deporte educativo y la aplicación de la iniciación deportiva en primaria estableciendo que el deporte no es educativo por sí mismo, sino será la metodología que utilicemos en su enseñanza, las condiciones en las que se desarrolle, lo que hará que nos pueda servir como medio de formación. Será el profesor/a el que liberará al deporte de sus características no educativas como el elitismo, la falta de coeducación, la excesiva importancia del resultado o la especialización temprana.

Algunas notas generales en el proceso de enseñanza de cualquier deporte, aplicado, como no al fútbol son:

En las primeras edades debe predominar claramente el empleo de estrategias globales, con sus variantes, sobre las analíticas.

Evitaremos utilizar técnicas demasiado instructivas con objeto de permitir una mayor libertad de los participantes en el desarrollo del juego, lo que ayudará a la consecución de jugadores mejor formados motrices y cognitivamente.

Utilización de estilos de enseñanzas como la resolución de problemas cuando comenzamos a enseñar aquellas habilidades genéricas más relacionadas con nuestra práctica deportiva, y el descubrimiento guiado cuando comenzamos a enseñar las habilidades específicas más básicas y sencillas. A partir de ahí, sobre los 12-14 años, se utilizarán estilos algo más directivos como la asignación de tareas para el aprendizaje de medios técnico-tácticos más complejos.

Se impone que el aprendizaje sea en fases y progresivo, de lo conocido a lo desconocido, de lo menos a los más complejo. Sería utópico, construir situaciones con un alto grado de dificultad, incluso basadas en las estrategias globales, para niños/as que se encuentran en la fase de la familiarización con el juego.

2.2.12.1 El trabajo del entrenador/a como profesor/a

El profesor/a es el encargado no sólo de enseñar la técnica desde las edades infantiles, sino ser modelo educador, en todos aquellos parámetros relacionados con el deporte y la enseñanza.

Ser profesor/a, no basta, hay que ser un profesor/a eficiente, y eso implica la posibilidad de tener los recursos como para dotar y ofrecer a los niños/as las herramientas necesarias para conseguir el éxito.

Uno de los elementos clave para el buen funcionamiento del aprendizaje está en saber que hay que decir y cuándo decirlo. Las instrucciones eficaces son aquellas que indican al jugador/a, de una manera bien clara, qué ha de hacer y cómo lo ha de hacer (Marcel, 1999).

De tal forma que algunas técnicas interesantes son:

Captación de la atención de los alumnos/as: necesidades de que vean y aprecien los gestos y de que escuchen.

Dar la información adecuada: el objetivo de las tareas con las palabras justas, mucha información podría sobrecargarles (Ruiz, 1994; Marcel, 1999).

“Una imagen vale más que mil palabras”.

Proporcionar suficiente tiempo para las prácticas.

Utilizar situaciones reales de juego.

Practicar las habilidades o ejercicios complejos por partes.

Niveles de trabajo en el fútbol

Nivel I. Etapa de la no especialización (9-10 años, benjamín)

La Educación

Lo fundamental de esta etapa es educar al niño/a, siendo el entrenador/a más un educador que un técnico deportivo.

El adulto (técnico o educador) tiene el deber para con el niño/a deportista (Ruiz, 1987: 125):

- Dotarle de una adecuada capacidad física que le permita participar de forma provechosa en la actividad deportiva.
- Incluirle en competencias donde no existan diferencias de nivel elevadas.
- Considerarle como una persona en proceso de crecimiento y que debe disfrutar del deporte.
- Prever la asistencia médica adecuada.
- Dotarle del material adecuado.
- Evitar trasladar al niño/a sus frustraciones.
- Disminuir el estrés deportivo.
- Controlar al máximo los posibles peligros.
- Conocer el deporte en cuestión al máximo y su influencia en el crecimiento.
- Poner como objetivo inicial la salud integral del niño/a, después la marca o resultado.

Aspectos como la respiración durante la carrera o durante las distintas ejecuciones técnicas, el calentamiento, etc., son fundamentales en esta etapa educadora. El objetivo fundamental y general de esta etapa es desarrollar las habilidades y destrezas motrices básicas del niño/a donde destaque una metodología lúdica.

Se deberán potenciar los siguientes aspectos:

- Desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento.
- Desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo.
- Aprender habilidades y destrezas motrices básicas.
- Desarrollo de la motivación.
- Adquisición de hábitos higiénicos deportivos y relaciones psicoafectivas.

Nivel II. Etapa de iniciación (11-12 años, alevín)

La Contextualización

En esta etapa se busca el desarrollo del esquema corporal del niño/a, pero aumentando la dosis técnico-táctica. Es una etapa donde el niño/a empieza a sentir interés por la competición.

El objetivo general consiste en desarrollar y perfeccionar las habilidades y destrezas motrices básicas, así como aprender los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol, sin olvidar aspectos físicos.

En resumen se basa en perfeccionar lo aprendido en la etapa anterior y además en:

- Conocer las reglas del fútbol.
- Participar en competiciones no trascendentes.

Nivel III. Etapa de desarrollo (13-14 años, infantil)

Los Cambios.

En esta etapa llena de cambios debido a la pubertad el joven futbolista no deberá realizar esfuerzos prolongados porque su potencia energética ha de ser reservada para los fenómenos de anabolismo de los tejidos.

Los objetivos generales residen en la continuación del trabajo de las anteriores etapas, pero incidiendo en los mecanismos perceptivos y de toma de decisiones.

En esta etapa el trabajo fundamentalmente se centrará en reforzar dos aspectos:

- Desarrollar minuciosamente la condición física y la táctica individual de la posición en la que se esté jugando.
- Buscar hábitos permanentes en la práctica de una posición específica, a través de lo asimilado en la etapa anterior y lo continuado en ésta.

Nivel IV. Etapa de perfeccionamiento (15-16 años, cadete)

La Pre competición

Debe existir una selección para conformar los valores futbolísticos del niño/a debido a la proximidad al alto rendimiento.

Como objetivos generales fundamentales hablaremos del perfeccionamiento de los aspectos técnicos, asentados sobre la táctica. Así mismo también, pulir la capacidad táctica individual.

Nivel V. Etapa de alto rendimiento (17 años o más, juvenil y amateur)

Metodología de enseñanza

En la enseñanza del fútbol debemos tener en cuenta las siguientes consideraciones metodológicas:

- La motivación para los niños/as que comienzan su práctica deportiva es fundamental, y las situaciones globales y reales son lo más recomendable, para luego, en etapas posteriores ir aumentando el trabajo específico.
- No encontramos mayores ventajas en la metodología global (comprensiva) que en la conservadora o analítica.
- Los porteros no han de ser olvidados, y no se ha de situar al jugador más alto o más torpe en el terreno de juego como tal, sino al que quiera ser portero.
- El proceso de enseñanza se divide en fases claramente diferenciadas, pero que se interrelacionan, basándose en la continuación de unas sobre otras.
- En las primeras fases el entrenador/a debe actuar como educador y profesor que transforme el entrenamiento en una escuela de valores.
- El acondicionamiento físico, progresivamente se va pasando de una preparación general hacia objetivos y formas de trabajo más específicas.
- La enseñanza táctica se hace fundamental en las primeras edades, superando el trabajo técnico.
- Desde las edades infantiles se ha de inculcar al futbolista la adecuada colocación.
- En la iniciación todos los jugadores han de pasar por todas las posiciones.

2.2.13 TÉCNICA DEL PORTERO

Sanchez, (2002):

Son los procedimientos o recursos que usan los porteros para detener que el balón ingrese a su portería, sacar el balón y ordenar a su defensa.

El portero tiene como tarea evitar la entrada de los goles en la portería. Para facilitar su trabajo, el reglamento determina que puede utilizar sus manos dentro del área de las 18 yardas. Su trabajo se define, principalmente, dentro del área pero muchas veces, por situaciones del juego, se ve obligado a salir para participar en el partido.

El portero es el que reanuda el partido después de haber despejado el área, frente al adversario. Por su situación, dirige a su equipo, especialmente a los defensas.

2.2.13.1 Posición del portero

Sanchez, (2002):

Cuando el rival ataca, la posición del portero es la siguiente:

- Adelantado de la línea de gol
- Separar los pies de 25 a 35 cms, para facilitar el arranque, la estirada, y evitar el paso del balón entre las piernas, tensionado el cuerpo, apoyado en las puntas de los pies e inclinado ligeramente hacia adelante, los codos en flexión y las palmas de la mano hacia abajo, con la mirada atenta hacia la trayectoria del balón.
- Colocación de forma de cubrir la mayor parte de la portería

2.2.13.2. El bloqueo

Sanchez, (2002):

- El bloque del balón se ejecuta con las manos, el balón puede llegar, a ras de piso, por alto, a media altura y a los lados del portero
- La posición varía de acuerdo a como proviene el balón
- Estático apoyado con los pies en el suelo, para bloquear el balón a ras de piso o a su cuerpo.
- En posición de salto cuando el balón viene a media altura o sobre su cabeza.
- En posición de estirada, para bloquear el balón que viene a los lados

EJERCICIOS PARA EL PORTERO



Fuente: (<http://ejerciciosparaelporero.blogspot.com>, s.f.)

2.2.13.3 Desvíos

Sanchez, (2002):

Es el acto de desviar la trayectoria del balón.

Normalmente el desvío del balón se realiza con las manos y los pies y en casos extremos, con otras partes del cuerpo.

El balón se desvía en los siguientes casos:

- Violencia en el tiro
- Inseguridad del portero
- Balón resbaladizo
- Acoso del rival
- Tiros equilibrados
- Densidad de defensores y atacantes
- El bloque del balón se ejecuta con las manos, el balón puede llegar, a ras de piso, por alto, a media altura y a los lados del portero
- La posición varía de acuerdo a como proviene el balón
- Estático apoyado con los pies en el suelo, para bloquear el balón a ras de piso o a su cuerpo.
- En posición de salto cuando el balón viene a media altura o sobre su cabeza.
- En posición de estirada, para bloquear el balón que viene a los lados

2.2.13.4 Despejes

Sanchez, (2002):

Se refiere a alejar el balón de la portería

- Utilizar los puños

- Los pies
- El muslo
- Antebrazos
- Inclusive la cabeza

2.2.13.5 Prolongaciones

Sanchez, (2002):

Como otro jugador de campo el portero también puede hacer prolongaciones del balón.

Si en el caso el balón cambia su trayectoria se llama desviación.

2.2.13.6 Golpes y saques

Sanchez, (2002):

El saque es el inicio del ataque, es mas preciso realizarlo con las manos que con los pies.

Las características que de tener el saque son:

- Dinamismo en los lanzamientos
- Engaño con la vista y posición del cuerpo
- La mano que posee el balón colocarla de atrás a adelante
- Para saques largos la mano encima de la cabeza
- Bajo la rodilla para saque a ras de piso
- En saques largos procura que el saque llegue a los miembros inferiores del compañero

Utilizar las siguientes partes, para balón estático como para en juego

- Para balón parado el empeine interno o externo
- Con las manos utilizar la volea o semivolea
- La pierna debe dominar el balón y no al contrario
- La entrega debe ser rápida, para coger al contrario a contrapie
- El saque debe ser realizado conociendo las características del contrario

GOLPES Y SAQUES



Fuente: (<https://www.youtube.com>, s.f.)

2.2.13.7. Colocación de la defensa

Sanchez, (2002):

- Ordenar a la defensa
- Manadar en el área
- Indicar a sus defensas la posición de su contrincante
- Colocar rapidamente las barreras
- Ordenar la posición

Para mejorar la técnica del portero, este jugador de fútbol debe ademas poseer las siguientes caracteriticas:

- Agilidad
- Fuerza
- Sensibilidad
- Seguridad, en piernas, brazos y manos
- Sentido de colocación
- Precision en las estiradas
- Sentido de colocación
- Precision en las estiradas
- Potencia y precisión en los lanzamientos
- Precicison en los saltos

- Nivel de reacción discriminativa alta
- Velocidad de Reacción

2.2.13.8 Normas Generales de la técnica del portero

Sanchez, (2002):

En el cuadro adjunto se describe lo que debe hacer el portero, lo que no debe hacer, y lo que es mejor.

TABLA N. 2 NORMAS QUE DEBE SEGUIR UN PORTERO

<p>DEBE HACER SIEMPRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proteger el balón con el cuerpo • En balones altos, juntar los dedos pulgares detrás del balón • En las estiradas cruzar un pie por delante para alcanzar más distancia
<p>NO DEBE HACER</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atacar a un contrario que rebasado a sus defensas • Perseguir a un atacante fuera del área del penalti • Presentar la rodilla al flexionar las piernas para bloquear un balón a ras de piso • Abrir las piernas más de lo que mide la circunferencia del balón
<p>ES MEJOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bloquear el balón que despegarlo • Lanzar el balón al corner, que dejarlo picando al contrario

Fuente: (<http://www.escoladefutbol.com>, s.f.)

Elaborado por: Santiago Moscoso

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Capacidad de acoplamiento o combinación motora: La capacidad de acoplamiento se

entiende como la capacidad de coordinar apropiadamente los movimientos parciales del cuerpo entre sí (por ejemplo, movimientos parciales de las extremidades del tronco y de la cabeza) y en relación al movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado.” (Zimmermann, 1987)

Capacidad de cambio o adaptación: “Como capacidad de cambio se entiende la capacidad de adaptar el programa de acción motora a las nuevas situaciones, en base a los cambios situativos percibidos o anticipados durante la ejecución motora, o la prosecución de la acción en forma completamente diferente”. (Zimmermann, 1987).

Capacidad de diferenciación kinestésica: “La capacidad de diferenciación se entiende como la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.” (Zimmermann, 1987)

Capacidad de Equilibrio: Como capacidad de equilibrio se entiende la capacidad de mantener o volver a colocar todo el cuerpo en estado de equilibrio durante, o luego de cambios voluminosos de posición del mismo “. (Zimmermann, 1987)

Capacidad de orientación: “La capacidad de orientación espacio-temporal se entiende como la capacidad para determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido”. (Zimmermann, 1987)

Capacidad de reacción: “La capacidad de reacción se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con la velocidad apropiada de acuerdo a la tarea establecida, pero en la mayoría de los casos el óptimo está dado por una reacción lo más rápida posible a esa señal.” (Zimmermann, 1987).

Capacidad de ritmo: Como capacidad de ritmo se entiende la capacidad de registrar y reproducir motrizmente un ritmo dado exteriormente y la capacidad de realizar en un movimiento predeterminado o contenido en el movimiento. La comprensión se produce,

fundamentalmente, por medio de la comparación de "modelo rítmico" predeterminado, o existente en el movimiento, con el ritmo del movimiento en ejecución. En el caso de un aprendizaje de movimientos nuevos, rítmicamente muy difíciles, también se puede tomar como criterio valorativo la velocidad y exactitud del aprendizaje del acto motor". (Zimmermann, 1987)

Coordinación Motriz: Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido.

Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación".

Descoordinado.-Es un problema con el control muscular o una incapacidad para coordinar los movimientos de una manera fina. Esta afección se denomina ataxia.

Ejercicio físico: se considera al conjunto de acciones motoras musculoesqueléticas

Entrenamiento: Es el desarrollo de las capacidades físicas requeridas para la actividad deportiva, en el fortalecimiento y adaptación del organismo.

Flexibilidad: La cualidad que tienen los músculos de estirarse a fin de adaptarse a un nuevo rango de amplitud de movimientos.

Músculos: Un músculo es un tejido contráctil que forma parte del cuerpo humano y de otros animales

2.4. SISTEMA DE HIPÓTESIS

Los ejercicios de coordinación inciden en la técnica del portero, en los jugadores del club deportivo plus ultra en la categoría 10-12 años en el periodo 2014-2015.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE:

Ejercicios de coordinación

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE:

Técnica del portero

VARIABLE INDEPENDIENTE: Ejercicios de coordinación

TABLA N. 2 EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICAS INSTRUMENTOS	E
Es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. (Cebes,1996)	Capacidad física Movimientos ordenados	Flexibilidad Resistencia Equilibrio Ritmo Orientación Diferenciación kinestésica	TÉCNICAS Test INSTRUMENTOS Test	

VARIABLE DEPENDIENTE: Técnica del portero

TABLA N. 3 TECNICA DE PORTERO

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICAS INSTRUMENTOS	E
Son los procedimientos o recursos que usan los porteros para detener que el balón ingrese a su portería, sacar el balón y ordenar a su defensa. Sanchez, (2002):	Procedimientos y recursos	Bloqueos Desvíos Despejes Saques Ubicación de la defensa	TÉCNICAS Test INSTRUMENTOS Test	

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Método científico

La investigación será deductiva, inductiva porque va de los hechos particulares a los generales y viceversa. Parte del análisis del fenómeno general que es la coordinación hasta llegar a concretar los objetivos específicos. Analítica porque analiza los hechos de estudio y propone soluciones.

3.1.1. TIPOS DE INVESTIGACIÓN

La investigación fue de carácter descriptiva explicativa, ya que su objetivo consiste en llegar a conocer las situaciones y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

De campo.- debido a que se realizará en el lugar donde ocurren los hechos, donde es necesaria la realización de este trabajo, estableciendo una relación entre los objetivos del estudio y la realidad. Y se realiza en el lugar donde se detectó el problema.

Bibliográfica.-. porque se obtuvo información en documentos para determinar qué cantidad de información hay acerca de nuestras variables.

3.1.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es longitudinal.- ya que se va determinado los cambios que van obteniendo las variables, se recolectan datos para ver cuál es su avance en un determinado tiempo.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 Población

La población es de 18 deportistas

EDADES	NÚMERO DE DEPORTISTAS POR CADA EDAD
Deportistas de 10 años	4 DEPORTISTAS
Deportistas de 11 años	9 DEPORTISTAS
Deportistas de 12 años	6 DEPORTISTAS
TOTAL:	18 DEPORTISTAS

Fuente: (Deportistas)

Elaborado: Santiago Moscoso

3.2.2. Muestra

En esta investigación no se ha utilizado muestra, pues la población es pequeña.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de información fue imprescindible la utilización de todas y cada uno de las técnicas e instrumentos construidos por el investigador así se tuvo acceso de manera estratégica a la información, el investigador hizo uso de encuentros, conversaciones, permisos pertinentes y otras actividades propias, de acuerdo a la fase en que se encuentre la investigación.

Las técnicas e instrumentos que fueron utilizados para el desarrollo de esta investigación fueron de corte cualitativo, porque permitieron un mayor y mejor acercamiento entre el investigador y el investigado, para lograr información más significativa. Estos instrumentos los tres test de aplicación a los deportistas.

TÉCNICAS

Test

INSTRUMENTOS

Test

3.4 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS

TEST INICIAL

Para cumplir con los objetivos investigativos se han realizado los test para determinar el nivel de coordinación de movimientos para con los resultados describirlos para así poder utilizarlos y dar una solución a los problemas planteados al inicio de la investigación.

PRUEBAS O TEST DE COORDINACIÓN

1. Prueba de Desplazamiento en un zig-zag con balón:

Materiales:

Terreno liso y llano

Balón.

Cinco postes de 1.70 m.

Cronometro.

Objetivo: Medir la coordinación dinámica general del sujeto.

Instrucciones para el ejecutante:

Colócate en posición de salida alta tras la línea de partida y mirando hacia el frente. A un metro de distancia, existirá un circuito que consiste en cinco postes alineados de 1.70 m. de altura, separados 2 m entre ellos y donde la distancia entre el último poste y el final del circuito será de 1 metro. Cuando oigas mi señal “listos ya” saldrás corriendo dejando el primer poste a tu izquierda y realizando todo el recorrido boteando el balón y desplazándote en zig-zag sobre los cinco postes hasta sobrepasar la última línea, paralela de salida. El ejercicio continúa realizando el camino de vuelta en zig-zag, pero, en este caso, deberá controlar el balón con el pie, hasta sobrepasar la línea inicial.

En el recorrido de ida botearas el balón de forma continuada, pudiendo utilizar una mano u otra indistintamente. Una vez acabado el recorrido de ida, tras sobrepasar al menos con un pie la línea de llegada, colocarás el balón en el suelo para iniciar el recorrido de vuelta. Igualmente, el obstáculo quedará a tu izquierda, y la conducción del balón la realizarás con un pie o con otro indistintamente. Podrás realizar la prueba dos veces.

Instrucciones para el investigador:

Cerciorarse de que el circuito está construido correctamente.

Se anulará cualquier intento en el que el ejecutante tire un poste o no comience tanto en la ida como en la vuelta por el lado correcto.

Medida:

Se toma el tiempo empleado en realizar la prueba en segundos, décimas y centésimas, anotándose el mejor de dos intentos.

2. Prueba de Slalom con bote de balón.

- **Materiales:**

Terreno liso, plano y antideslizante.

Cuatro postes alineados con separación entre ellos.

Tiza.

Cronometro.

- **Objetivo:**

Medir la coordinación dinámica global y la coordinación óculo-manual a través de la habilidad en el manejo del balón.

- **Instrucciones para el ejecutante:**

Colócate detrás de la línea inicial en posición de salida alta, sosteniendo entre tus manos un balón de Básquetbol. Al oír mi señal “listo ya” deberás realizar un recorrido de ida y vuelta en zig-zag, boteando el balón entre los postes. Podrás botear el balón indistintamente con una mano u otra. Si se te escapa el balón o tiras un poste al intentarlo quedara anulado. Dispones de dos intentos.

- **Instrucciones para el Investigador:**

Cerciorarse que el circuito este construido correctamente.

Se anulara cualquier intento en el que el sujeto pierda el balón o se tire un poste.

- **Medida:**

Se registrá el tiempo empleado por el ejecutante (segundos, décimas, centésimas) en realizar el recorrido de ida y de vuelta hasta sobrepasar de nuevo la línea de salida.

3. Test de Coordinación Dinámica General:

- **Materiales:**

Cuerda de salto.

Cronometro.

- **Objetivo:**

Medir la coordinación dinámica global del sujeto.

- **Instrucciones para el ejecutante:**

Colócate en posición erguida con los pies juntos y los brazos estirados a lo largo del cuerpo. Las manos han de sujetar por los extremos una cuerda de 60 cm. De longitud. Al oír mi señal “Ya” deberás saltar verticalmente pasando los pies por encima de la cuerda, sin soltarla y guardando el equilibrio. Realizaras cinco repeticiones. Ten en cuenta que no se contabilizara el intento en que la cuerda se suelte al saltar, si rozas con los pies, o si al caer descompones la postura perdiendo el equilibrio.

- **Instrucciones para el investigador:**

No existe un tiempo determinado para la realización de esta prueba.

La valoración se realiza sobre cinco ejecuciones.

Previo al ejercicio el alumno podrá realizar varios intentos de ensayo.

El sujeto deberá saltar verticalmente pasando los pies por encima de la cuerda, sin soltarla, ni rozarla, guardando el equilibrio.

Una vez equilibrado, se vuelve a adoptar la posición de partida.

Medida:

Se registra el número de ensayos no penalizados sobre los cinco intentos.

Se penalizará si se suelta la cuerda al saltar, se roza con los pies, o si al caer se descomponen la postura y no se queda en equilibrio.

VALORACIÓN: Se considera válido el test con cuatro aciertos.

Con los resultados obtenidos a través de las técnicas e instrumentos de investigación se generó el análisis de la información lo cual permitió determinar la importancia de los ejercicios de coordinación en la técnica que utiliza el portero y tener una concepción más real del tema a ser investigado.

Así mismo, estos resultados se presentaron en gráficos, imágenes, figuras. Con estas técnicas, con lo que se pretende dar una visión general de los resultados, y los cálculos estadísticos permitieron al investigador establecer la relación entre las variables.

CAPÍTULO IV

4. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

El test se aplicó a los jugadores del club deportivo Plus Ultra en la categoría 10-12, para obtener información relevante sobre la ejecución de ejercicios de coordinación en las actividades que realiza el portero del equipo de fútbol.

A través de los tres test mencionados en el capítulo anterior se procede a valorar y exponer los resultados

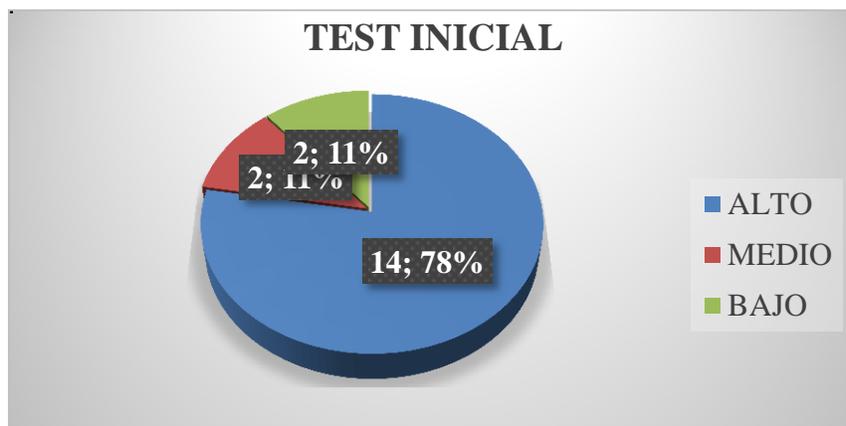
TABLA N. 4 RANGO DE INTERPRETACION DEL TEST INICIAL DE RESULTADOS DE LA PRUEBA DE DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG.

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	14	78%
MEDIO	2	11%
BAJO	2	11%
TOTAL:	18	100%

Fuente: Test elaborado a los futbolistas

Elaborado por: Santiago Moscoso

GRÁFICO N. 1 TEST INICIAL



INTERPRETACIÓN

Como se puede observar en el test de desplazamiento en zigzag, casi la totalidad de los deportistas no alcanzaron el valor ideal para el test establecido en 16 segundos con 60 centésimas de segundo, pocos se acercaron y entraron al tiempo que se acordó.

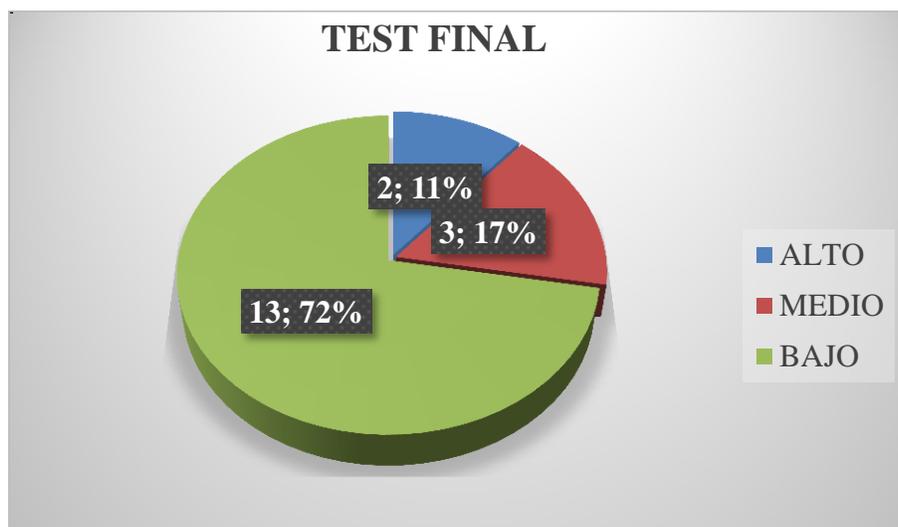
TABLA N. 5 TEST FINAL

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	2	11%
MEDIO	3	17%
BAJO	13	72%
TOTAL:	18	100%

Fuente: Test elaborado a los futbolistas

Elaborado por: Santiago Moscoso

GRÁFICO N. 2 TEST FINAL



INTERPRETACIÓN

En el retest luego de la aplicación de los ejercicios de coordinación, casi la totalidad de los deportistas bajaron los tiempos sobre el valor de referencia, luego de haber realizado los ejercicios de coordinación de movimientos. Se establece la utilidad de los ejercicios de coordinación en la destreza motora del portero.

GRÁFICO N. 3 MEDIA ARITMÉTICA

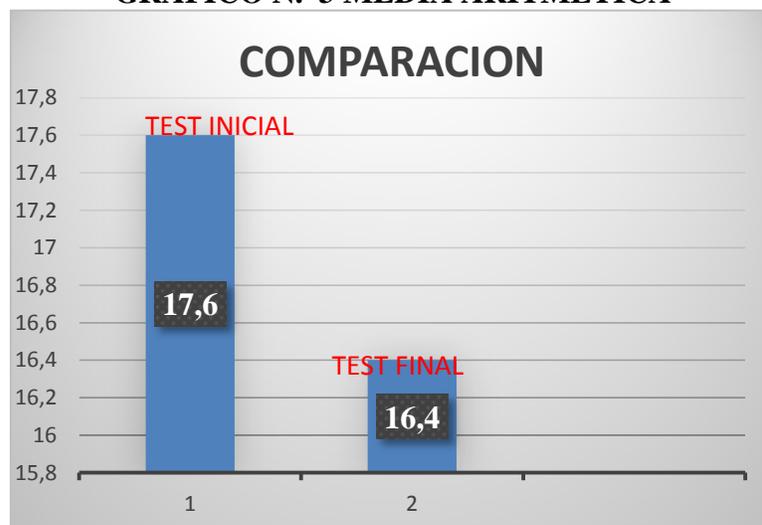


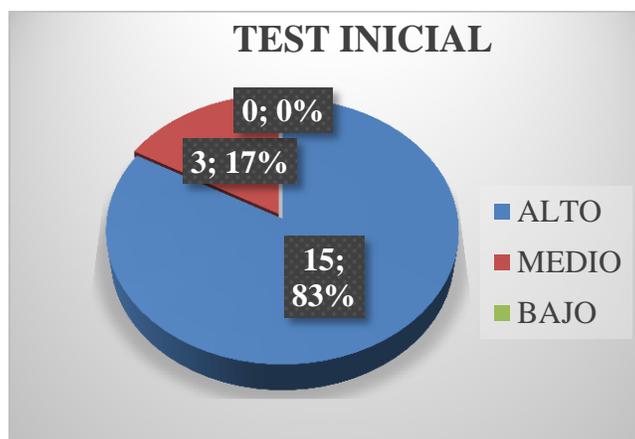
TABLA N. 6 TEST INICIAL RESULTADOS DE LA PRUEBA DE SLALOM CON BOTE DE BALÓN.

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	15	83%
MEDIO	3	17%
BAJO	0	0%
TOTAL:	18	100%

Fuente: Test elaborado a los futbolistas

Elaborado por: Santiago Moscoso

GRÁFICO N. 4 TEST



INTERPRETACIÓN

Como se puede evidenciar en el test, la totalidad de los tiempos de los deportistas son muy altos y no alcanzan el tiempo ideal, que estuvo establecido en 15 segundos con 16 centésimas de segundo, se denota la falta de coordinación en los movimientos.

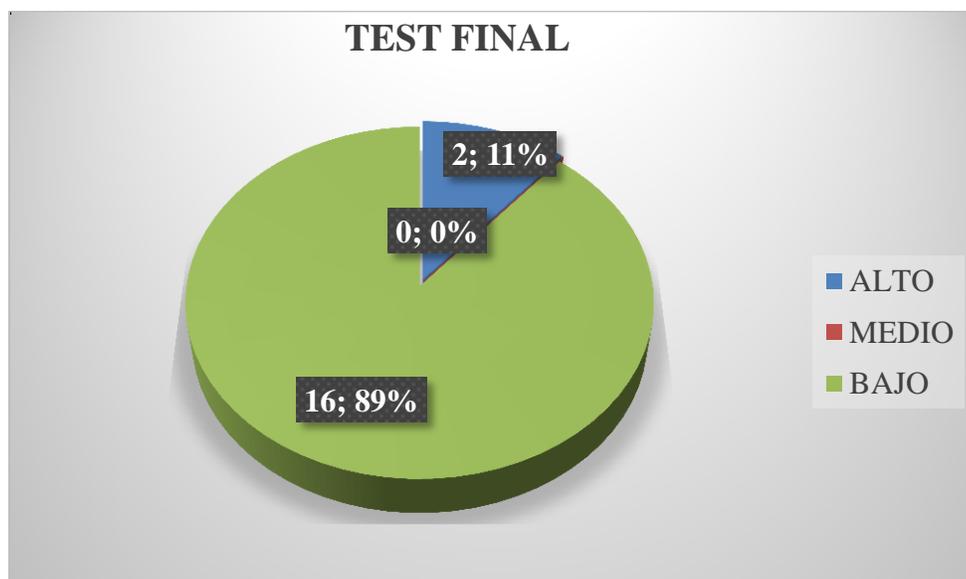
TABLA N. 7 TEST FINAL

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	2	11%
MEDIO	0	0%
BAJO	16	89%
TOTAL:	18	100%

Fuente: Test elaborado a los futbolistas

Elaborado por: Santiago Moscoso

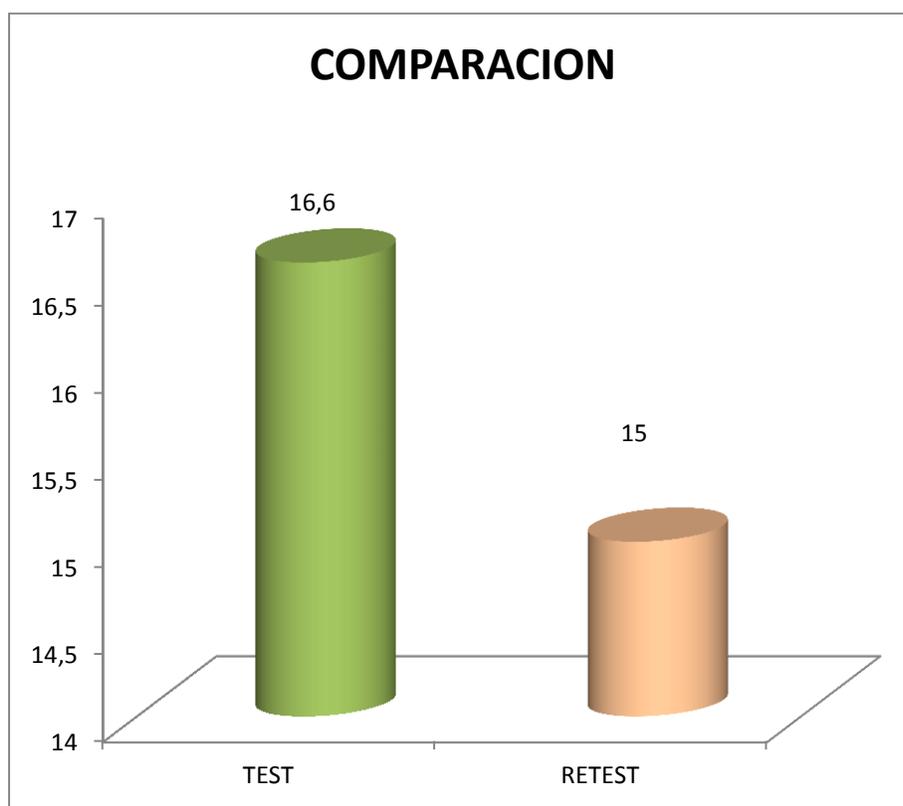
GRÁFICO N. 5 RETEST



INTERPRETACIÓN

Como se puede evidenciar en el re test, casi la totalidad de los deportistas alcanzaron el tiempo ideal, que estuvo establecido en 15 segundos con 16 centésimas de segundo, y solo dos deportistas no alcanzaron el objetivo de estar dentro del tiempo establecido.

GRÁFICO N. 6 MEDIA ARITMÉTICA

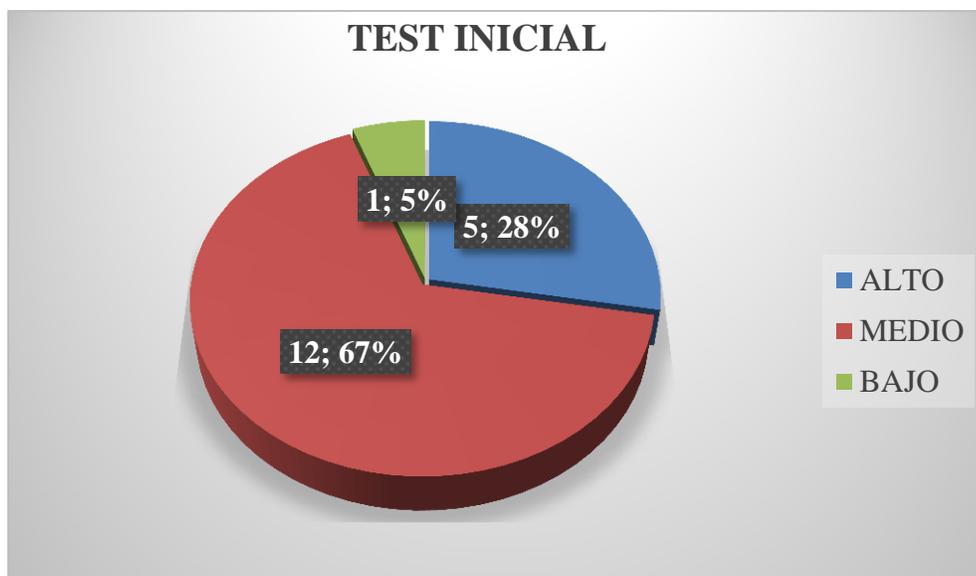


**TABLA N. 8 TEST INICIAL RESULTADOS DEL TEST DE COORDINACIÓN
DINÁMICA GENERAL:**

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	5	28%
MEDIO	12	67%
BAJO	1	5%
TOTAL:	18	100%

Fuente: Test elaborado a los futbolistas
Elaborado por: Santiago Moscoso

GRÁFICO N. 7 TEST



INTERPRETACIÓN

Como se puede evidenciar en el test, la totalidad de los deportistas alcanzaron 3 aciertos en los 5 intentos realizados, lo que evidencia falta de coordinación general.

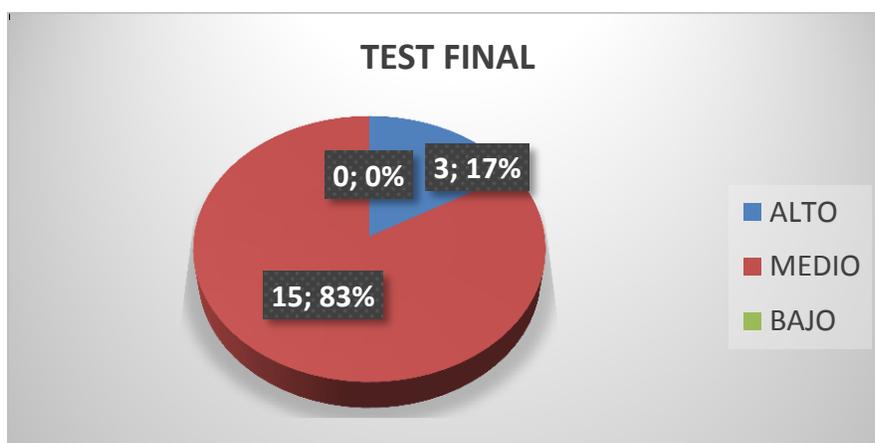
TABLA N. 9 TEST FINAL

RANGO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	2	11%
MEDIO	0	0%
BAJO	16	89%
TOTAL:	18	100%

Fuente: Test elaborado a los futbolistas

Elaborado por: Santiago Moscoso

GRÁFICO N. 8 RETEST



INTERPRETACIÓN

Como se puede evidenciar en el retest, la totalidad de participantes alcanzaron 4 aciertos en los 5 intentos realizados, lo que evidencia la utilidad de los ejercicios de coordinación para mejorar la técnica del arquero.

GRÁFICO N. 9 RESUMEN



INTERPRETACIÓN

Como se puede evidenciar en el retest, la totalidad de participantes alcanzaron 4 aciertos en los 5 intentos realizados, lo que evidencia que luego de los ejercicios de coordinación alcanzaron el nivel ideal.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 CONCLUSIONES

Realizada la investigación, se llega a determinar que no existía un nivel óptimo de coordinación motora, los entrenadores de fútbol no dan la importancia a los procesos de formación, a través de una metodología, que analice las falencias de los 18 deportistas lo que influye en el rendimiento de cada uno de ellos, la técnica del portero es deficiente, se pudo determinar que existían falencias en los movimientos que realiza el portero:

No existe una coordinación de movimiento adecuada, la preparación de este deportista no es la correcta, los deportistas no tienen una buena ejecución de la técnica, no se ejecuta una batería de ejercicios para identificar el nivel de coordinación motora, si se mejora la coordinación de sus movimientos se va a mejorar su técnica.

A través de los test de iniciación que se realizó, nos damos cuenta que el porcentaje de aciertos es muy bajo y por ello la coordinación para ejecutar los ejercicios no es muy buena en acotación se aplicaron tres test para medir el nivel de coordinación de movimientos, el test en zigzag con balón en este test la mala coordinación alcanza el 78% y en el pos test el 72% de mejoramiento, el test de slalom con balón obtienen 83% de mala coordinación y en pos test el 89% del mejoramiento de la coordinación y el test de coordinación general, alcanzan tres aciertos de cinco intentos dando el 67% y en el pos test obtienen 4 aciertos de cinco intentos dando el 83%, en los tres análisis se determinó las deficiencias en los movimientos de ejercicios de coordinación.

Luego de aplicar una serie de ejercicios para mejorar la coordinación de movimientos de los 18 deportistas, gracias a estos ejercicios alcanzaron los niveles requeridos, consecuentemente mejoraron la coordinación y la buena ejecución de la técnica del portero.

5.2 RECOMENDACIONES

A los entrenadores de fútbol realizar test para identificar el nivel de coordinación en los movimientos de los deportistas, también utilizar implementos deportivos adecuados para que los futbolistas puedan mecanizar y coordinar sus movimientos, lo cual va a beneficiar el rendimiento del arquero, al potencializar sus destrezas y habilidades.

Mejorar la técnica del portero para eliminar las falencias que denotan en los movimientos, para obtener una coordinación de movimiento adecuada, utilizar técnicas estandarizadas para mejorar el nivel deportistas en el área de fútbol para mejorar la coordinación de sus movimientos y su técnica.

Aplicar test para medir el nivel de coordinación de movimientos, para de forma técnica conocer las deficiencias en la técnica aplicada, mediante la aplicación ejercicios poder mejorar la coordinación de movimientos alcanzando niveles adecuados, consecuentemente mejorar el rendimiento de los deportistas.

5.3 BIBLIOGRAFÍA

Cebes, O. (1996). El control motor y la coordinación.rehabilitacion.madrid. Madrid: Trillas.

Conde, M. (1998). El juego del portero.

CONTRERAS, A. (1989). Bases para una nueva Educación Física, El departamento de Educación Física y Deportes.. . Zaragoza. : Cepid.

Donstoi, D. (2004). Biomecánica de los ejercicios físicos,. La Habana: Roduga.

Fortaleza, A. (2006). Bases del entrenamiento deportivo. La Habana: Ciencias y Técnica.

GARCÍA ARROYO, M. (1974). Puesta en marcha de un equipo de fútbol. Salamanca.

Hahn, E. (1988). El entrenamiento con niños. Barcelona: : Martínez Roca. .

Hegedus. (1998). Gimnasia Básica. La Habana: Pueblo y Educación.

López, J. (1996). Hacia una orientación de los procesos de educación del cuerpo por medio de actividades expresivas y dancísticas. Medellín: Universidad de Antioquia.

Lorenzo, F. (2002). Diseño y estudio científico de un test motor original que mida la coordinación motriz en alumnos/as de Educación Secundaria. Universidad de Granada. .

MERINO, J. (s.f.). “*Grupo de Estudio Fútbol y Entrenamiento*”. Obtenido de futbolmerino.jimdo.com/.../futbol-en-desarrollo_fundamentación-téc

Porta Lozada, M. (1993). La técnica individual y colectiva del fútbol. España: Sementeira.

Raczek, J. (2000). Aprendiendo la capacidad coordinativa. *Revista de Cultura Deportiva*, 59-65.

Rash, A. (2000). El empleo de técnicas biomecánicas y dinámicas grupales para la disminución y control del estrés, tesis de diplomado. La Habana: Facultad de Psicología.

Romero C. (1997). Educación Física y su Didáctica I. Proyecto Docente. Granada: Universidad de Granada.

SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el deporte. Madrid: Gymnos. .

Sanchez, A. (2002). *Técnica del portero*. Obtenido de http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tec_port.htm

Spitz, J. (2000). Entrenamiento Total. España: Paidotribo.

TAEELMAN, R. (1988). El entrenamiento del portero. Lérida: Agonos.

Torrez, J. (2008). Las capacidades físicas orientadas a la salud. Málaga: Instituto Andalúz del deporte.

Uribe, I. (s.f.). Centros de iniciación y formación deportiva. Antioquia: Indeportes.

Zimmermann, K. (1987). *Bases y Principios del Entrenamiento Deportivo*. Madrid:. Obtenido de http://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/ctcd-docs/custom_doc/804_capitulo_4.pdf

5.4 ANEXOS 1

TABLA N. 10 EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN		DOCIFICACIÓN
Reacción.	Movimiento de brazos Al frente y al costado Salto de la cuerda Acostado atrapar el balón y ponerse de pie	Cada ejercicios se lo puede emplear en estaciones de circuito 30'' por 10'' de descanso
Equilibrio.	Movimiento de palmas Juntas las palmas y golpear la del oponente	Se puede ejecutar en el calentamiento 15'' por 5'' de descanso
Ritmo	Flexión y extensión Apoyar la mano en la pared Flexión y extensión de la pierna contraria a la mano Flexión y extensión con balanceo de piernas Caminar sobre una línea marcada	Estos ejercicios se lo pueden aplicar a todos los deportistas para mejorar su coordinación 3 series de 30 repeticiones cada ejercicio por 10' de descanso VARIANTE: Realizar en parejas y competir, gana el que mejor coordine los movimientos.
Orientación.	Marcha en el mismo lugar al ritmo de palmadas o al ritmo del silbato Piernas juntas y un balón en las manos a la vos de mando realizar extensión de pierna derecha al frente y brazo arriba Piernas separadas, brazos abajo, realizan al ritmo de la música flexión y extensión de la rodilla simultáneamente brazos al frente.	Se puede realizar a todos los deportistas a vos de mando y se van eliminando los deportistas que realicen mal el ejercicio VARIANTE: se puede realizar en grupos de 5 deportistas y se enfrentan entre grupos

Fuente: Test elaborado a los futbolistas

Elaborado por: Santiago Moscoso

PRUEBAS O TEST DE COORDINACIÓN

1. Prueba de Desplazamiento en un zig-zag con balón:

Materiales:

Terreno liso y llano

Balón.

Cinco postes de 1.70 m.

Cronometro.

Objetivo: Medir la coordinación dinámica general del sujeto.

Instrucciones para el ejecutante:

Colócate en posición de salida alta tras la línea de partida y mirando hacia el frente. A un metro de distancia, existirá un circuito que consiste en cinco postes alineados de 1.70 m. de altura, separados 2 m entre ellos y donde la distancia entre el ultimo poste y el final del circuito será de 1 metro. Cuando oigas mi señal “listos ya” saldrás corriendo dejando el primer poste a tu izquierda y realizando todo el recorrido boteando el balón y desplazándote en zig-zag sobre los cinco postes hasta sobrepasar la última línea, paralela de salida. El ejercicio continuar realizando el camino de vuelta en zig-zag, pero, en este caso, deberá controlar el balón con el pie, hasta sobrepasar la línea inicial.

En el recorrido de ida botearas el balón de forma continuada, pudiendo utilizar una mano u otra indistintamente. Una vez acabado el recorrido de ida, tras sobrepasar al menos con un pie la línea de llegada, colocaras el balón en el suelo para iniciar el recorrido de vuelta. Igualmente, el obstáculo quedara a tu izquierda, y la conducción del balón la realizaras con un pie o con otro indistintamente. Podrás realizar la prueba dos veces.

Instrucciones para el investigador:

Cerciorarse de que el circuito está construido correctamente.

Se anulara cualquier intento en el que el ejecutante tire un poste o no comience tanto en la ida como en la vuelta por el lado correcto.

Medida:

Se toma el tiempo empleado en realizar la prueba en segundos, décimas y centésimas, anotándose el mejor de dos intentos.

2. Prueba de Slalom con bote de balón.

○ **Materiales:**

Terreno liso, plano y antideslizante.

Cuatro postes alineados con separación entre ellos.

Tiza.

Cronometro.

○ **Objetivo:**

Medir la coordinación dinámica global y la coordinación óculo-manual a través de la habilidad en el manejo del balón.

○ **Instrucciones para el ejecutante:**

Colócate detrás de la línea inicial en posición de salida alta, sosteniendo entre tus manos un balón de Básquetbol. Al oír mi señal “listo ya” deberás realizar un recorrido de ida y vuelta en zig-zag, boteando el balón entre los postes. Podrás botear el balón indistintamente con una mano u otra. Si se te escapa el balón o tiras un poste al intentarlo quedara anulado. Dispones de dos intentos.

- **Instrucciones para el Investigador:**

Cerciorarse que el circuito este construido correctamente.

Se anulara cualquier intento en el que el sujeto pierda el balón o se tire un poste.

- **Medida:**

Se registrará el tiempo empleado por el ejecutante (segundos, décimas, centésimas) en realizar el recorrido de ida y de vuelta hasta sobrepasar de nuevo la línea de salida.

3. Test de Coordinación Dinámica General:

- **Materiales:**

Cuerda de salto.

Cronometro.

- **Objetivo:**

Medir la coordinación dinámica global del sujeto.

- **Instrucciones para el ejecutante:**

Colócate en posición erguida con los pies juntos y los brazos estirados a lo largo del cuerpo. Las manos han de sujetar por los extremos una cuerda de 60 cm. De longitud. Al oír mi señal “Ya” deberás saltar verticalmente pasando los pies por encima de la cuerda, sin soltarla y guardando el equilibrio. Realizaras cinco repeticiones. Ten encuenta que no se contabilizara el intento en que la cuerda se suelte al saltar, si rozas con los pies, o si al caer descompones la postura perdiendo el equilibrio.

- **Instrucciones para el investigador:**

No existe un tiempo determinado para la realización de esta prueba.

La valoración se realiza sobre cinco ejecuciones.

Previo al ejercicio el alumno podrá realizar varios intentos de ensayo.

El sujeto deberá saltar verticalmente pasando los pies por encima de la cuerda, sin soltarla, ni rozarla, guardando el equilibrio.

Una vez equilibrado, se vuelve a adoptar la posición de partida.

○ **Medida:**

Se registra el número de ensayos no penalizados sobre los cinco intentos.

Se penalizará si se suelta la cuerda al saltar, se roza con los pies, o si al caer se descompone la postura y no se queda en equilibrio.

VALORACIÓN: Se considera válido el test con cuatro aciertos.

Con los resultados obtenidos a través de las técnicas e instrumentos de investigación se generó el análisis de la información lo cual permitió determinar la importancia de los ejercicios de coordinación en la técnica que utiliza el portero y tener una concepción más real del tema a ser investigado.

Así mismo, estos resultados se presentaron en gráficos, imágenes, figuras. Con estas técnicas, con lo que se pretende dar una visión general de los resultados, y los cálculos estadísticos permitieron al investigador establecer la relación entre las variables.

TABLA N. 11 TEST INICIAL RESULTADOS DE LA PRUEBA DE DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG

DEPORTISTAS	TEST INICIAL
	TIEMPO IDEAL 16:60
1	17,7
2	18,5
3	17,5
4	16,8
5	17,4
6	17,2
7	17,1
8	16,8
9	16,5
10	17,7
11	18,1
12	17,4
13	17,1
14	17,5
15	17,3
16	19,9
17	19,7
18	16,6
MEDIA ARITMÉTICA	17,6

Fuente: Test elaborado a los futbolistas
Elaborado por: Santiago Moscoso

TABLA N. 12 TEST FINAL

DEPORTISTAS	RETEST
	TIEMPO IDEAL 16:60
1	16,7
2	16,5
3	16,5
4	16,2
5	16,4
6	16,2
7	16,1
8	16,8
9	16,1
10	16,7
11	16,6
12	16,4
13	16,1
14	16,5
15	16,3
16	16,9
17	16,7
18	16,3
MEDIA ARITMÉTICA	16,4

Fuente: Test elaborado a los futbolistas
Elaborado por: Santiago Moscoso

TABLA N. 13 TEST INICIAL RESULTADOS DE LA PRUEBA DE SLALOM CON BOTE DE BALÓN.

DEPORTISTAS	TEST
	TIEMPO IDEAL 15:16
1	16,7
2	17,5
3	16,5
4	16,8
5	16,4
6	16,2
7	16,6
8	16,5
9	16,6
10	16,7
11	16,1
12	16,4
13	16,1
14	16,5
15	16,3
16	16,9
17	16,7
18	17,6
MEDIA ARITMÉTICA	16,6

Fuente: Test elaborado a los futbolistas

Elaborado por: Santiago Moscoso

TABLA N. 14 TEST FINAL

DEPORTISTAS	RETEST
	TIEMPO IDEAL 15:16
1	15,1
2	14,9
3	15,1
4	15,2
5	14,9
6	14,8
7	14,7
8	16,8
9	15,0
10	14,7
11	14,6
12	15,0
13	15,1
14	16,5
15	15,0
16	14,9
17	14,7
18	14,3
MEDIA ARITMÉTICA	15,0

Fuente: Test elaborado a los futbolistas

Elaborado por: Santiago Moscoso

TABLA N. 15 TEST INICIAL RESULTADOS DEL TEST DE COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL:

DEPORTISTAS	TEST
	NUMERO DE ÉXITOS
1	4
2	3
3	3
4	4
5	4
6	3
7	3
8	2
9	3
10	3
11	3
12	3
13	3
14	4
15	3
16	4
17	3
18	3
MEDIA ARITMÉTICA	3 ACIERTOS

Fuente: Test elaborado a los futbolistas
Elaborado por: Santiago Moscoso

TABLA N. 16 TEST FINAL

DEPORTISTAS	RETEST
	NUMERO DE ÉXITOS
1	5
2	4
3	4
4	4
5	4
6	4
7	4
8	4
9	4
10	4
11	4
12	4
13	4
14	5
15	4
16	5
17	4
18	4
MEDIA ARITMÉTICA	4 ACIERTOS

Fuente: Test elaborado a los futbolistas
Elaborado por: Santiago Moscoso

5.5 ANEXOS 2

EVIDENCIA 1 EJERCICIOS DE COORDINACIÓN



EVIDENCIA 2: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN



EVIDENCIA 3: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN



EVIDENCIA 4: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN



EVIDENCIA 5: EJERCICIOS DE COORDINACIÓN



CAPITULO VI



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

GUÍA DE EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA MEJORAR LA TÉCNICA DEL PORTERO

Autor:

Santiago Moscoso Jácome

6. INTRODUCCIÓN

La conducta motora de los niños sanos se sigue caracterizando por una necesidad acentuada de movimientos, de una actividad dominada, dirigida y objetiva. Los niños ya han aprendido a dominar sus impulsos motores y a respetar correspondientemente los requerimientos de orden y disciplina en el entrenamiento como en los juegos libres. Muy especialmente los varones son quienes se quieren poner a prueba y demostrar sus capacidades en el juego y la competencia. Las formas de conducta comprobables en los juegos se destacan generalmente por un gran deseo de aprender, por su audacia, por su actividad y aplicación, o sea por su disposición general hacia el rendimiento, sin tener ningún tipo de interés individual especial, como se produce en los años posteriores. Los niños se integran bien en su grupo y buscan obtener el máximo rendimiento de competencia en conjunto. Con respecto a las capacidades motoras, la mayoría de los niños alcanzan un buen nivel de desarrollo de la velocidad y de la fuerza. En especial se debe mencionar que las capacidades coordinativas y las funciones psicofísicas esenciales, como por ejemplo, las sensaciones o percepciones motrices espaciales, temporales o kinestésicas, alcanzan un grado de desarrollo elevado

6.1.1 OBJETIVO GENERAL

Elaborar una guía de ejercicios de coordinación para mejorar la técnica del portero.

6.2 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Guía de ejercicios de coordinación

La Guía es el instrumento que orienta el estudio de la importancia de los ejercicios de coordinación acercando al futbolista a los procesos cognitivos mediante el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlos de manera autónoma.

Además de la técnica específica y el desarrollo físico, en los jóvenes, debemos sentar una serie de trabajos que serán fundamentales para su formación como futbolistas.

Una de esas cualidades motrices fundamentales para trabajar es la coordinación.

Los trabajos de coordinación serán fundamentales para ir sentando las bases de un futuro trabajo técnico, o sea, hay que ser muy coordinado para ser técnico.

Funciones básica de la guía de ejercicios de coordinación

Las funciones son las siguientes:

a. Función motivadora:

Promueve el interés del deportista por la su desarrollo deportivo manteniendo la atención durante todo el proceso de práctica deportiva

b. Función facilitadora de la comprensión y activadora del aprendizaje:

- Propone objetivos precisos que orientan a los deportista
- Organiza la información para una fácil comprensión.
- Vincula los contenidos de la guía con los demás materiales educativos seleccionados.
- Complementa la información necesaria para el deportista.

- Incluye técnicas activas de trabajo que ayuden a coordinar los movimientos de los futbolistas y mejorar la técnica del portero.

6.2.1 EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACION DE MOVIMIENTOS

EJERCICIOS DE COORDINACIÓN		DOCIFICACIÓN
Reacción.	Movimiento de brazos Al frente y al costado Salto de la cuerda Acostado atrapar el balón y ponerse de pie	Cada ejercicios se lo puede emplear en estaciones de circuito 30'' por 10'' de descanso
Equilibrio.	Movimiento de palmas Juntas las palmas y golpear la del oponente	Se puede ejecutar en el calentamiento 15'' por 5'' de descanso
Ritmo	Flexión y extensión Apoyar la mano en la pared Flexión y extensión de la pierna contraria a la mano Flexión y extensión con balanceo de piernas Caminar sobre una línea marcada	Estos ejercicios se lo pueden aplicar a todos los deportistas para mejorar su coordinación 3 series de 30 repeticiones cada ejercicio por 10' de descanso VARIANTE: Realizar en parejas y competir, gana el que mejor coordine los movimientos.
Orientación.	Marcha en el mismo lugar al ritmo de palmadas o al ritmo del silbato Piernas juntas y un balón en las manos a la vos de mando realizar extensión de pierna derecha al frente y brazo arriba Piernas separadas, brazos abajo, realizan al ritmo de la música flexión y extensión de la rodilla simultáneamente brazos al frente.	Se puede realizar a todos los deportistas a vos de mando y se van eliminando los deportistas que realicen mal el ejercicio VARIANTE: se puede realizar en grupos de 5 deportistas y se enfrentan entre grupos

Fuente: Test elaborado a los futbolistas

Elaborado por: Santiago Moscoso

A) con conos (o sin material).

Coloca una línea de setas horizontal (o utiliza una de las líneas del campo, el área por ejemplo). Los ejercicios buscarán antes de nada la realización correcta. Poco a poco incrementamos la velocidad:

Ejercicio 1: Sin avanzar, detrás de dos conos, dar un paso hacia delante (primero con la derecha y luego la izquierda) y volver a la posición inicial con los movimientos al revés (primero la izquierda y luego la derecha).

VARIANTES:

- 1.- Tanto en este como en el resto de ejercicios podemos variar el orden de inicio – derecha – izquierda – y del resto de movimientos
- 2.- Empezamos con la pierna derecha 3 series de 10 repeticiones por 10” de descanso se cuenta las repeticiones solo en la pierna derecha que regresa a su posición inicial.
- 3.- Empezamos con la pierna izquierda 3 series de 10 repeticiones por 10” de descanso (se cuenta las repeticiones solo en la pierna izquierda que regresa a su posición inicial)
- 4.- este ejercicio lo podemos combinar aumentando las series y reduciendo las repeticiones, adicionamos la técnica del fútbol y del portero ejemplo: 6 series de 2 repeticiones más el bloqueo – despejes – desvíos – recepción – pase – conducción etc.

nota: la aplicación de este ejercicio se lo puede realizar cuatro veces a la semana.



Fuente: (<http://clubdefutbolblog.blogspot.com>, s.f.)

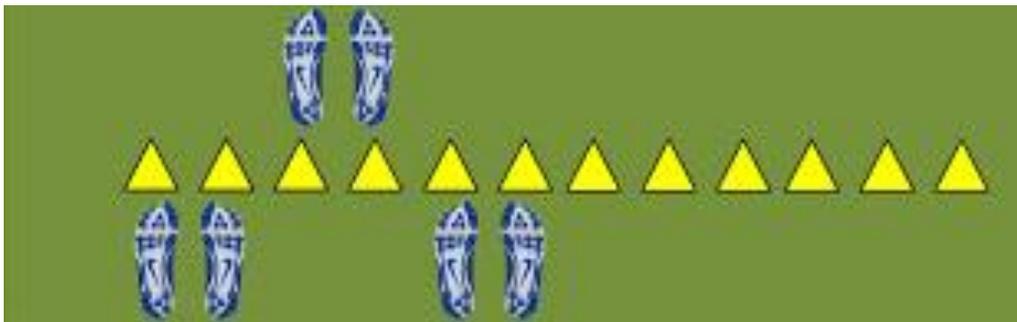
Elaborado por: clubdefutbolblog

Ejercicio 2: Correr dando dos pasos por delante y dos por detrás de la línea.

VARIANTES:

- 1.- Realizarlo a modo de salto con los dos pies a la vez
- 2.- En este ejercicio se lo puede adaptar con pliometría de una pierna derecha - izquierda o las dos a la vez.
- 3.- Se ejecuta 4 series de 15 repeticiones con descanso de 10" por cada serie.
- 4.- Cada serie corresponde a un solo ejercicio.
- 5.- En este ejercicio lo podemos combinar aumentando las series y reduciendo las repeticiones, adicionamos la técnica del fútbol y del portero ejemplo: 6 series de 2 repeticiones más el bloqueo – despejes – desvíos – recepción – pase – conducción etc.

NOTA: este ejercicio lo podemos acoplar 3 veces por semana.



Fuente: (<http://clubdefutbolblog.blogspot.com>, s.f.)

Elaborado por: clubdefutbolblog

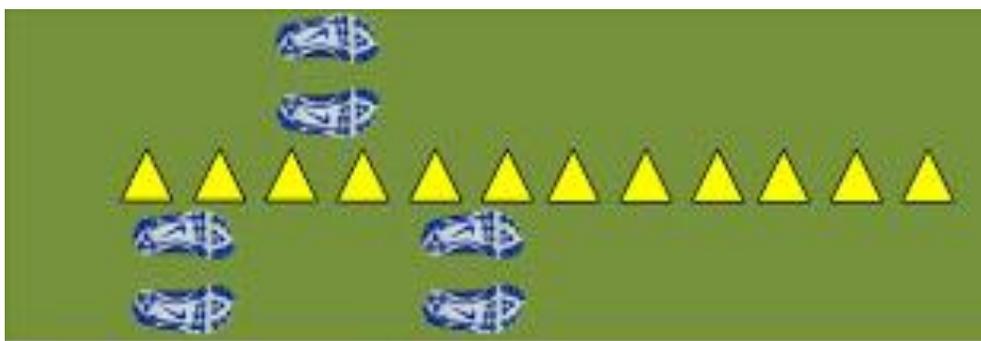
Ejercicio 3: Correr dando dos pasos laterales, a ambos lados de la línea.

VARIANTES:

- 1.- Realizarlo a modo de salto con los dos pies a la vez

- 2.- En este ejercicio se lo puede adaptar con pliometria de una pierna derecha - izquierda o las dos a la vez.
- 3.- Se ejecuta 4 series de 15 repeticiones con descanso de 10" por cada serie.
- 4.- Cada serie corresponde a un solo ejercicio.
- 5.- Este ejercicio lo podemos combinar aumentando las series y reduciendo las repeticiones, adicionamos la técnica del fútbol y del portero ejemplo: 6 series de 2 repeticiones más el bloqueo – despejes – desvíos – recepción – pase – conducción etc.

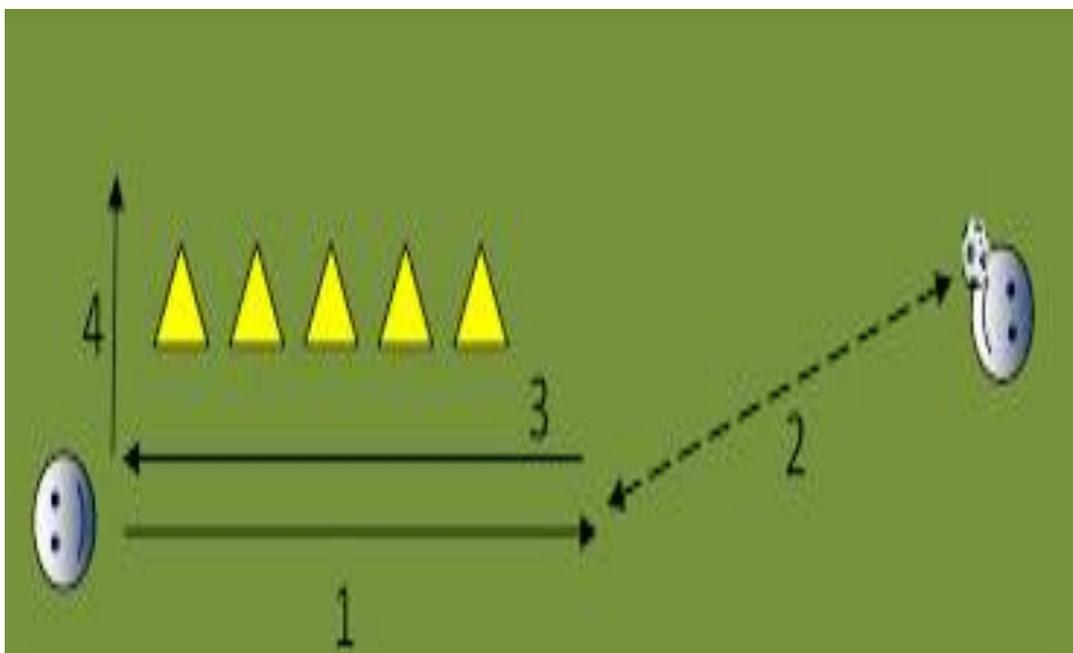
NOTA: este ejercicio esta acoplado con ejercicio (1 y 2).



Fuente: (<http://clubdefutbolblog.blogspot.com>, s.f.)

Elaborado por: clubdefutbolblog

4: Salimos de detrás de una línea de setas (ver dibujo). Correr hacia delante en velocidad. Allí recibimos un pase del compañero que devolvemos de primeras. Corremos de espaldas y al llegar al punto de partida hacemos carrera lateral al otro lado de la línea. Repetimos mismo por otro lado. Rotar



Fuente: (<http://clubdefutbolblog.blogspot.com>, s.f.)

Elaborado por: clubdefutbolblog

1. Carrera frontal
2. Me entrega pase y devuelvo
3. Carrera de espalda
4. Carrera lateral

VARIANTES:

1. Ya en este ejercicio esta implementado un poco de la realidad del juego con técnica precisión desplazamientos.
2. Podemos realizar un circuito combinando los ejercicios (1 -2 y 3) con la técnica del portero y técnica del futbol
3. Si se aplica un circuito el descanso después de culminar todas las estaciones es general.

b) CON AROS

Coloca una línea vertical de aros.

Ejercicio 1: Correr frontal, un pie en cada aro.

Ejercicio 2: Saltar frontal dos pies en cada aro.



Fuente: (<http://clubdefutbolblog.blogspot.com>, s.f.)

Elaborado por: clubdefutbolblog

Ejercicio 3: Correr, frontal, dos pies en cada aro (primero uno luego otro)

Ejercicio 4: En el sitio, frontal, estamos fuera del aro, metemos los dos pies en el aro (primero uno y luego el otro) y luego deshacemos lo hecho volviendo a la posición inicial

Ejercicio 5: Igual que el anterior pero desde un lateral. Damos paso lateral con la izquierda (ver esquema) dentro del aro, luego entra la derecha, luego sale la derecha fuera al lugar donde estaba y termina la izquierda.

Ejercicio 6: en cada aro 3 repeticiones de cada ejercicio más la ejecución de la técnica del portero con un descanso general de 30". Para la preparación del arquero se puede realizar todos los días de la semana.



Fuente: (<http://clubdefutbolblog.blogspot.com>, s.f.)

Elaborado por: clubdefutbolblog

Trabajo con balón.

Como sabes somos muy partidarios del trabajo integral. Resultará muy sencillo incluir al final de cada ejercicio una continuidad con balón. Por ejemplo, tras un trabajo, con aros, coger el balón y hacer una conducción, slalom, tiro a puerta

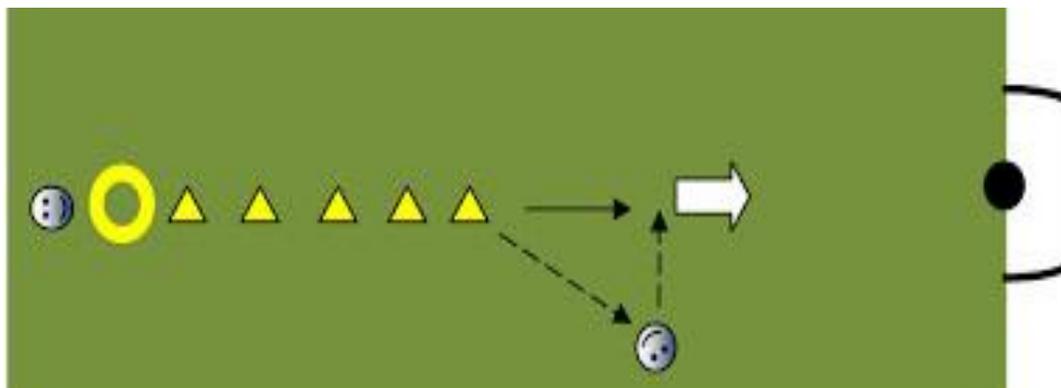
Un combinado muy sencillo sería:

1°. Salida – 2° Pie derecho al aro + pie izquierdo al aro + pie derecho fuera del aro por delante + pie izquierdo fuera del aro por delante + correr un pie entre cada seta + pase con un balón que está donde la última seta a un compañero + devolución + tiro a gol.

Se lo puede acoplar en la finalización de un circuito

Todos los jugadores deben pasar por la estación que este ejecutando el portero para que se cumpla un entrenamiento integrado.

Esto podemos hacerlo en tres zonas (laterales y centradas) para que todo el equipo esté trabajando a la vez y haya tiros continuos.



Fuente: (<http://clubdefutbolblog.blogspot.com/>, s.f.)

Elaborado por: clubdefutbolblog

6.2.2 TECNICA DEL PORTERO

Este es un enfoque al trabajo de los porteros dentro de los ejercicios integrados con nuestros futbolistas, algo que creemos que es muy importante incluir ya que aportará unos objetivos muy claros si lo trabajamos de una manera intencionada, más allá de usar el portero como hombre de campo ante la ausencia forzada de un jugador. Mejorar con los pies, zambullirse en los trabajos tácticos del equipo o mejorar activamente la comunicación en el campo son algunas de las ventajas que nos dan estos ejercicios como veremos:

¿Qué buscamos con estos trabajos?

Un completo complemento al entrenamiento específico a varios niveles:

1º A nivel técnico, trabajo con los pies en situaciones reales. No vamos a poner en duda la importancia de jugar con los pies para un portero y como a través de situaciones específicas e incluso modificadas podemos potenciar esa cualidad.

2º A nivel táctico y estratégico, trabajo posicional adecuado en la salida jugada con respecto a nuestra defensa y las variables que durante el juego puedan producirse.

3º A nivel social y comunicativo, desarrollo de las vías de contacto con nuestros jugadores, participando activamente de los entrenamientos y favoreciendo una integración dentro de los mismos.

4º A nivel físico, un trabajo de velocidad corta y fuerza explosiva con dosis de volumen más específico al juego (levemente más altos que en el trabajo específico de portería por incluir más metros de recorrido) lo que conlleva un mayor componente de la resistencia mixta.

¿Cómo enfocarlos?

Aunque posteriormente pondremos una serie de juegos y ejercicios a modo de ejemplo lo que buscamos es que en trabajos integrados, con mayor o menor globalidad, el portero tenga una responsabilidad clara en el juego para lograr los objetivos buscados. Algunas variables a la hora de crear ejercicios podrían ser:

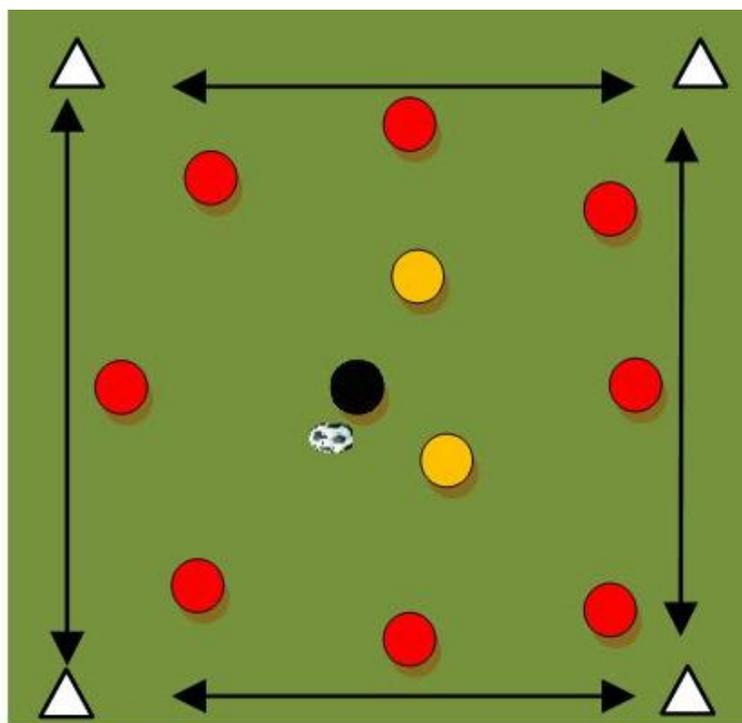
- a) Portero objetivo. El portero es el objetivo, pero no batirle sino que reciba un pase, que combine en una jugada
- b) Portero en la salida jugada. Ejercicios donde el portero es el primer hombre en poner el balón en juego y la referencia en la salida de balón pero siempre con los pies.
- c) Portero pivote. El portero hace al equipo superior (3x3+1, por ejemplo) eso hace que aumente su responsabilidad en una posesión, en un avance... eso le convierte en referencia.
- d) Portero para. Pero no con los pies, es un defensa que busca recuperar, interceptar líneas de pase, etc.

6.2.3 EJERCICIOS DEL PORTERO

1. En disposición de rondo.

Típico ejercicio de rondo con 2 jugadores dentro y 7-8 fuera (de puede variar en función de jugadores) en el que además de poder combinar entre los jugadores de fuera (rojos) metemos un portero por dentro con el que se puede combinar para mantener la posesión. Los amarillos quieren robar. Si recuperan sale el que la pierde y el de su derecha (también puede hacerse por antigüedad)

1. Este ejercicio se lo puede realizar con las manos para que todos realicemos la técnica del portero y la técnica del fútbol.
2. Se puede realizar como un calentamiento.



Fuente: (www.futbol Asturiano.es, s.f.)

Elaborado por: clubdefutbolblog

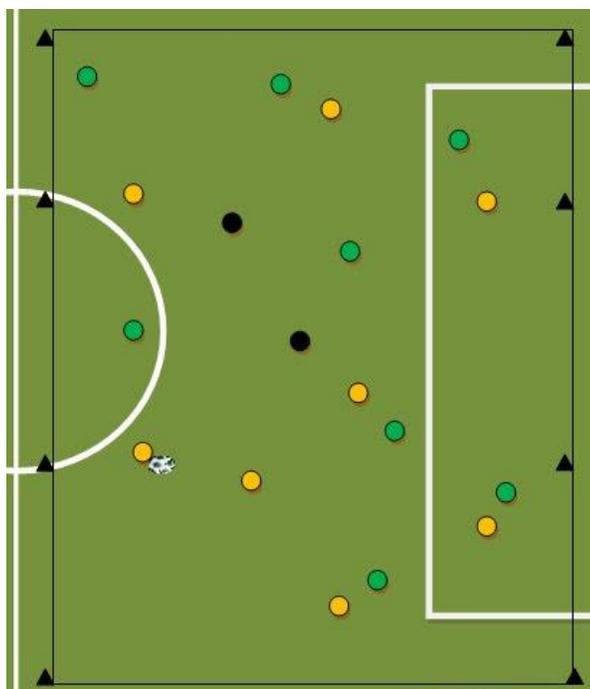
2. En disposición de posesiones reducidas.

Ejercicio de posesión “falsa” (ya que hay objetivo) de 4x4+2. Jugamos en un rectángulo (variable en base a los jugadores) y en ambos lados cortos del mismo tenemos dos

porteros. Uno de ellos saca el balón sobre un equipo, ejemplo rojo, que con la ayuda de los dos pivotes (verde) intentarán llegar a combinar con el otro portero y sin perder la posesión volver a combinar con el portero que puso el balón en juego. El recorrido completo de ida y vuelta es un tanto. Si el equipo contrario (amarillo) roba, el portero contrario al que puso el balón en juego inicia una nueva jugada.

Los porteros deben estar óptimos para realizar o empezar una jugada se puede realizar con las manos.

Excelente ejercicio de posesión y transiciones



Fuente: (www.futbol Asturiano.es, s.f.)

Elaborado por: clubdefutbolblog

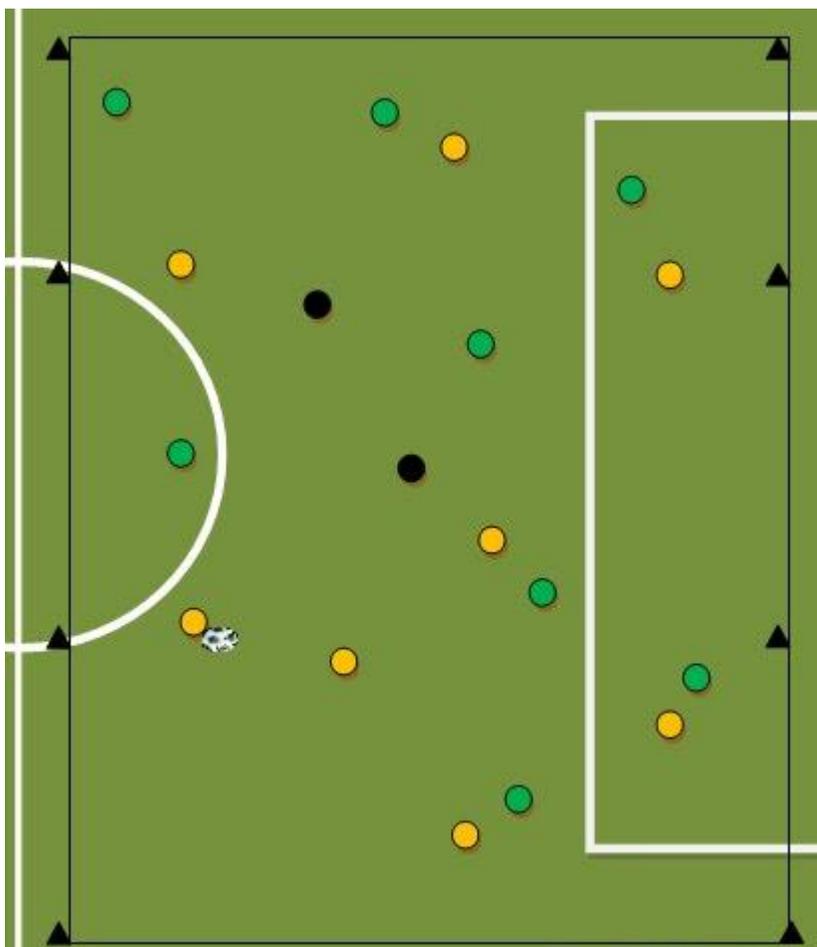
3. En disposición de grandes posesiones.

Ejercicio de posesión en campo amplio con un enfrentamiento de 8x8 o similar. 1 ó 2 porteros. Juego sencillo en el que el gol consiste en combinar, a través de un pase, con

uno de los porteros. Puede devolver a quien se la pasó o a otro cualquiera del equipo. Eso es un tanto.

VARIANTES:

Que el portero pare con las manos. Incluso se puede hacer mixto, un punto si para con las manos y doble si combina un pase, con ello trabajamos la capacidad de percepción – decisión – ejecución del portero con 2 variables.



Fuente: (www.futbol Asturiano.es, s.f.)

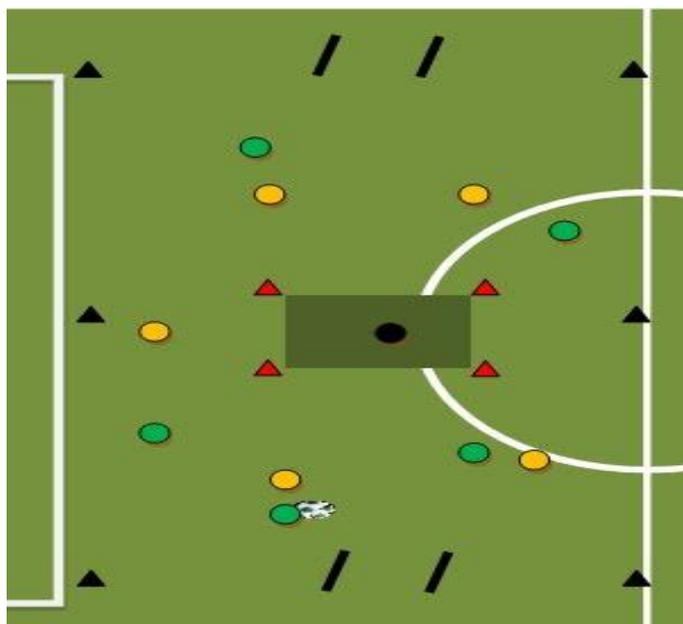
Elaborado por: clubdefutbolblog

4. En disposición de pequeño partido.

Partido con porterías pequeñas en el que podemos jugar un 5x5 pero es variable en base al terreno de juego, jugadores, etc. El mecanismo es muy sencillo, juego normal (podemos limitar toques u otras variables que consideremos) pero en el centro del campo habilitamos un espacio (en el esquema sombreado entre setas rojas) en el que ponemos un portero. Para que un equipo pueda pasar al campo rival debe combinar con el portero al menos una vez. En ese espacio no podrá entrar ningún jugador de campo.

VARIANTES:

1. Colocar dos porteros, uno de cada equipo y que puedan luchar a ganar el pase, así el equipo verde tendría que combinar con su portero, lo mismo que el amarillo.
2. Lo podemos realizar por tiempo que puede ser 10´
3. Lo podemos realizar por goles que puede ser tres goles sale y entra otro equipo.



Fuente: (www.futbol Asturiano.es, s.f.)

Elaborado por: clubdefutbolblog

5. En disposición de partido amplio.

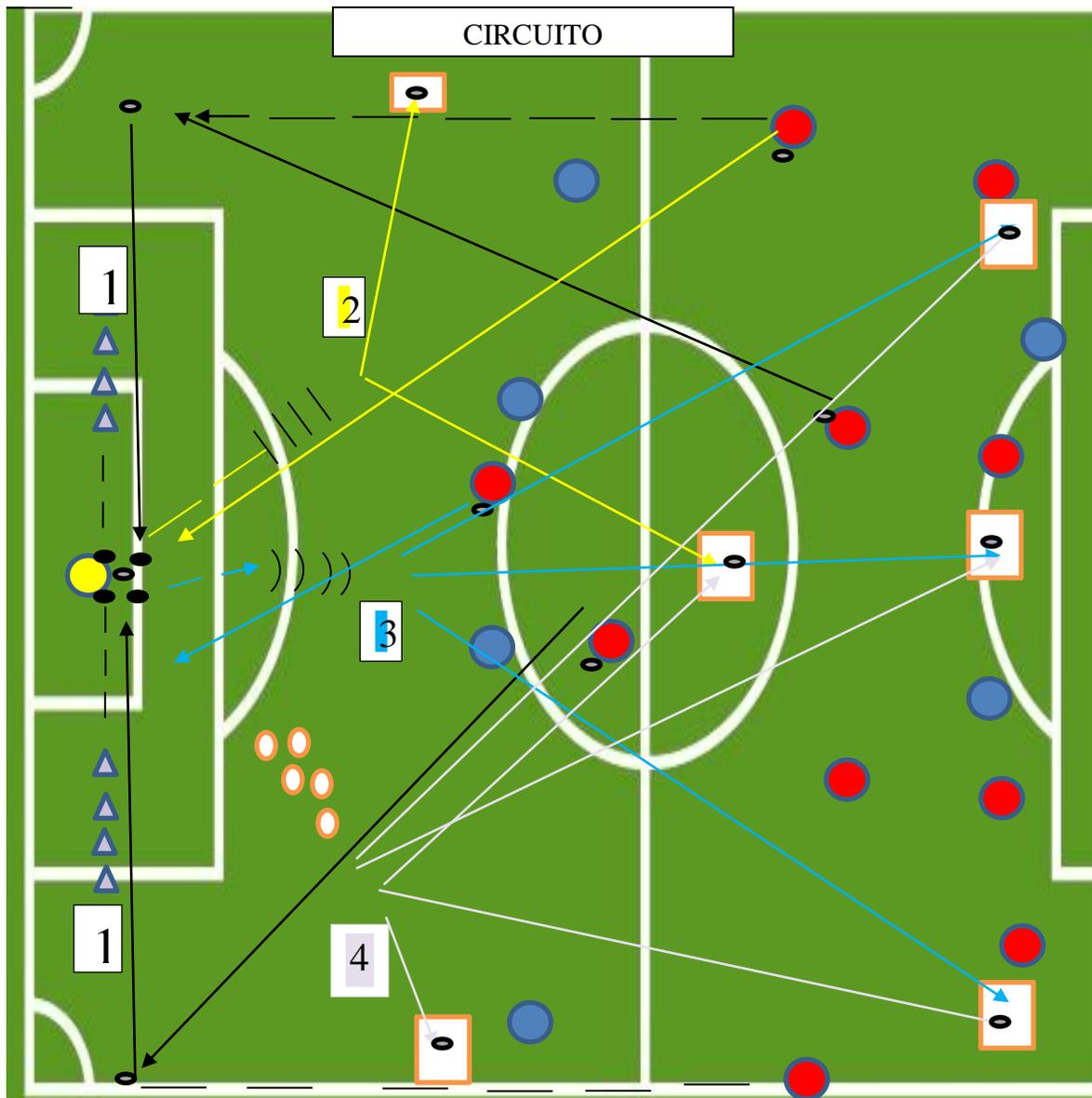
Partido de área pequeña a área pequeña (también variable) en el que señalamos 3 zonas en el campo, dos laterales y una central. Como se ve en el esquema en cada zona colocamos un número fijo de jugadores (3x2 en las laterales y 3x3 en la central). Los jugadores no podrán salir de las zonas en las que son colocados. Los que tienen libertad para moverse son los dos porteros que usaremos en este ejercicio, si bien en las zonas laterales sólo puede haber uno (entre ellos pueden hablarse ya que podría ser cualquiera) y en la central pueden ser los dos.

1. Este ejercicio está más sujeto a la realidad
2. En este ejercicio cualquiera puede ser portero y jugador
3. Podemos realizarlos por tiempos o goles
4. Lo podemos realizar durante 5' equipo que está perdiendo sale y entra otro si están empates se lo puede sortear.
5. Se puede implementar nuevas reglas dependiendo que quiera trabajar el entrenador.
6. EL Resto de desarrollo de juego, normal.



Fuente: (www.futbol Asturiano.es, s.f.)

Elaborado por: clubdefutbolblog



Fuente: (Moscoso, s.f.)

Elaborado por: Santiago Moscoso

-  ZONA DE INICIO.
-  BALÓN
-  ZONAS PARA LOS DESPEJES
-  TRAYECTORIA DEL BALÓN
-  TRAYECTORIA DEL JUGADOR
-  ULAS
-  ATACANTES
-  DEFENSAS
-  CONOS
-  ESTACAS
-  VALLAS

Ejercicio 1: Saltos sobre la zona inicial dos pies entra sale adelante, atrás, izquierda, derecha, velocidad 5 metros, sobre los conos saltamos con el pie derecho y volvemos a la zona inicial para realizar el gesto técnico del desvió con las manos, pie, u otra parte del cuerpo y continuamos por el otro lado el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

Realizamos 3 repeticiones por cada lado.

VARIANTES:

Tratamos de que el desvió sea un pase para el compañero.

Ejercicio 2: realizamos en la zona inicial abdominales hasta que el enemigo realice el tiro al gol, para poder realizar el bloqueo desplazándonos 5 metros a velocidad pero de espaldas con el balón en las manos, continuando con el eslabon en la zona de las estacas y poder concluir con el gesto técnico del despeje con las manos a las zonas que se le señale.

Realizamos 3 repeticiones.

VARIANTES:

1. El bloqueo puede ser media altura, ras de piso, laterales del portero.
2. El despeje puede ser a media altura, ras de piso.

Ejercicio 3: colocamos y ordenamos a la defensa desde la zona inicial hasta que enemigo realice el tiro al gol para que el portero utilice el gesto técnico de la prolongación y reaccionamos a velocidad hasta las vallas para poder realizar los saltos con dos pies y un pie y culminar con los despejes con el pie hasta las zonas señaladas, pueden ser a las zonas cercanas o las más lejanas.

Realizamos tres repeticiones.

VARIANTES:

1. Un compañero puede dar un pase y el portero tiene que rechazar a ras de piso, media altura o grandes alturas.
2. Podemos ordenar a la defensa para poder plantear una barrera.
3. La prolongación puede ser media altura, ras de piso, laterales del portero.

Ejercicio 4: en la zona inicial realizamos salto en cajones para reaccionar a velocidad hasta las tortugas y realizamos conducción de balón con el borde externo, interno y despejamos a ras de piso, media altura tratando de que el despeje, los golpes y saques sea un pase al compañero mejor ubicado.

Realizamos tres repeticiones.

VARIANTES:

1. Podemos realizar despejes con la cabeza.
2. Golpes al balón con el empeine, borde externo borde interno,
3. Saques del balón media altura.

NOTA: este circuito lo podemos realizar en la parte principal de un entrenamiento 2 veces a la semana 3 a 4 series por el circuito completo o por estaciones con descanso de 20" por estación.

Este circuito es para todos los deportistas ya que es un trabajo integrado sea para los porteros defensas mediocampo o los delanteros.

Este circuito es muy acoplado a cualquier trabajo que quiera realizar el entrenador.

6.3 SIGNOGRAFÍA

 ZONA DE INICIO.

 BALÓN

 ZONAS PARA LOS DESPEJES

 TRAYECTORIA DEL BALÓN

----- TRAYECTORIA DEL JUGADOR

 ULAS

 ATACANTES

 DEFENSAS

 CONOS

 ESTACAS

 VALLAS