



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TESINA PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA EN LA CATEGORÍA 8 A 10 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA CANTONAL DE COLTA DE JUNIO A NOVIEMBRE 2015”.

AUTORES:

Buñay Lluilema Segundo Marcelo

Veloz Salgado Iván Marcelo

TUTORA:

Lic. Susana Paz

AÑO LECTIVO

2015

CERTIFICACIÓN

Licenciada.

Susana Paz.

DIRECTORA DE TESIS Y DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.

CERTIFICA:

Que el presente trabajo: “ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA EN LA CATEGORÍA 8 A 10 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA CANTONAL DE COLTA DE JUNIO A NOVIEMBRE 2015”.de autoría de los señores: **Buñay Lluilema Segundo Marcelo y Veloz Salgado Iván Marcelo**, ha sido dirigido y revisado durante todo el proceso de investigación, cumple con todos los requisitos metodológicos y los requerimientos esenciales exigidos por las normas generales, para la graduación; en tal virtud autorizo la presentación del mismo por su calificación correspondiente.

Riobamba, 05 de Diciembre del 2015



.....
Lcda. Susana Paz



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.

Los miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de Investigación de título: “ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA EN LA CATEGORÍA 8 A 10 AÑOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL DE LA LIGA CANTONAL DE COLTA DE JUNIO A NOVIEMBRE 2015”.

Presentado por: Buñay Lluilema Segundo Marcelo, Veloz Salgado Iván Marcelo y dirigida por: Lic. Susana Paz.

Una vez escuchada la defensa oral y revisado el informe final del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en la cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remito la presente para uso y custodia en la biblioteca de la facultad de Ciencias de la Salud Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Lic Vinicio Sandoval
Presidente del Tribunal

Firma

Msc. Emilio Villa
Miembro del Tribunal

Firma

Lic. Susana Paz
Tutor de Tesis

Firma

DERECHOS DE AUTORÍA

El trabajo de Investigación que presentamos como proyecto de grado, previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, es original y basado en el proceso de investigación, previamente establecido por la Facultad de Ciencias de la salud.

En tal virtud, los fundamentos teóricos, científicos y resultados obtenidos son de exclusiva responsabilidad de los autores y los derechos le corresponden a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Buñay Lluilema Segundo Marcelo

060443350-8

AUTOR



Veloz Salgado Iván Marcelo

060388275-4

AUTOR

DEDICATORIA

Este trabajo dedicamos principalmente a Dios, por habernos dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A nuestros padres, por ser los pilares fundamentales en nuestra vida, por demostrarnos siempre su cariño y apoyo incondicional, quienes con sus consejos y apoyo han sabido guiarme para culminar mi carrera.

Buñay Luilema Segundo Marcelo

Veloz Salgado Iván Marcelo

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por habernos dado el don de la vida, y ser nuestro amparo y fortaleza.

A la Universidad Nacional de Chimborazo, Institución que mantiene en los últimos tiempos un liderazgo en todo el país, pues permite que todos los ecuatorianos tengamos acceso a una educación de alto nivel.

A todas las autoridades y catedráticos, quienes han sabido guiar y orientar con conocimientos importantes, para la culminación de esta etapa importante de nuestras vidas. De igual forma quiero agradecer a nuestra asesora Lcda. Susana Paz, quien con su carisma supo enrumbar el desarrollo del presente trabajo investigativo hasta su exitosa culminación.

Buñay Luilema Segundo Marcelo

Veloz Salgado Iván Marcelo



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

“ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA EN LA CATEGORÍA 8 A 10 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA CANTONAL DE COLTA DE JUNIO A NOVIEMBRE 2015”.

RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad analizar y elaborar una guía metodológica sobre los fundamentos básicos del fútbol a través de estrategias metodológicas que desarrollen la resistencia aeróbica en los niños de la categoría de 8 a 10 años, de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta, provincia de Chimborazo. En esta investigación se utilizó el método Inductivo – Deductivo, puesto que nos permite analizar el estudio del problema central, posibilitando descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos mediante un análisis a través de las causas y consecuencias, basada en un trabajo de campo ya que la información obtenida se la hizo directamente en el lugar de los hechos, es decir en la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta. Se trabajó con una población de estudio de 13 niños, para esto vamos a identificar las condiciones técnico – tácticas de los niños analizando diversos factores, realizando un test para determinar su nivel resistencia aeróbica mediante la elaboración de esta guía. Para realizar esta investigación se trabajó con la técnica e instrumento del test, el cual se aplicó al inicio y al final de la investigación, pudiendo comparar los dos niveles después de aplicar la propuesta.

Se llegó a la conclusión de que hubo una mejoría de un 33% en la condición física (resistencia aeróbica) y habilidades técnicas de fútbol de los niños después de haber aplicado la propuesta en comparación del test inicial con el test final.

La propuesta cuenta con actividades físicas, técnicas y tácticas incluyendo actividades básicas como estrategias metodológicas con balón, juegos metodológicos recreativos, pues los niños poseen muchas cualidades, permitiendo que estas sean moldeadas, para lograr un equilibrio emocional, cognitivo en su formación integral y de valores contribuyendo a mejorar su calidad de vida.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

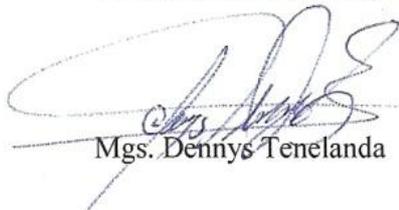
CENTRO DE IDIOMAS

ABSTRACT

This research aims to analyze and develop a methodological guide on the basics of soccer through methodological strategies to develop aerobic endurance in the category of children 8-10 years of age in the Liga Cantonal de Colta, in the province of Chimborazo. The inductive-deductive method was used in this research, so it allows analyzing the study of the central problem, making it possible to discover, analyze and systematize the results obtained by analyzing through the causes and consequences, based on fieldwork as information obtained in the soccer school of Liga Cantonal de Colta. Population was 13 children, for this the technical conditions will be identified by analyzing various factors, performing a test to determine your aerobic endurance level through the development of this guide. For this research the technique of the test was established. The proposal has physical activities, including basic technical and tactical activities such as balloon methodological strategies, methodological recreational games, as children possess many qualities, allowing these are molded to achieve an emotional, cognitive balance in their comprehensive training and values helping to improve their quality of life.

Riobamba, December 14, 2015

Translation reviewed by:



Mgs. Dennys Tenelanda

ENGLISH TEACHER-UNACH



ÍNDICE GENERAL

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
DIRECTOR DE TESIS	iii
DERECHOS DE AUTORÍA	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	3
1. MARCO REFERENCIAL	3
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.2. Formulación del problema	4
1.3. Objetivos	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación.....	5
CAPITULO II	6
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes	6
2.2. Marco teórico	9
2.2.1. Estrategia metodológica.....	9
2.2.1.1. Definición.....	9
2.2.1.2. Introducción	9
2.2.1.3. Sentido de las estrategias metodológicas	11
2.2.1.4. Las Estrategias Metodológicas para promover aprendizajes	11
2.2.2. Fundamentos técnicos básicos del fútbol.....	15
2.2.2.1. Definición.....	15
2.2.2.2. El fútbol y la relación con los niños.....	16
2.2.2.3. Importancia del fútbol en los niños.....	16
2.2.2.4. El Niño de 8 a 10 Años	18
2.2.2.5. Fundamentación del fútbol.....	19

2.2.2.6.	Los fundamentos técnicos.....	20
2.2.2.6.1.	Contacto con el balón.....	21
2.2.2.6.2.	La Conducción.....	22
2.2.2.6.3.	El pase.....	23
2.2.2.6.4.	Recepción.....	25
2.2.2.6.5.	Ejercicios de fútbol con balón:.....	28
2.2.2.6.6.	El Dribling.....	29
2.2.2.6.7.	Los derechos del niño en la práctica del Fútbol.....	33
2.2.3.	Resistencia Aeróbica.....	33
2.2.3.1.	Definición.....	34
2.2.3.2.	Importancia.....	35
2.2.3.3.	Factores fisiológicos que condicionan la resistencia aeróbica.....	36
2.2.3.4.	Consumo máximo de oxígeno.....	37
2.2.3.4.1.	La fatiga efectos en el entrenamiento de la resistencia aeróbica.....	38
2.2.3.5.	Sistema energético de la resistencia aeróbica.....	39
2.2.3.6.	Control de la frecuencia en el niño.....	40
2.2.3.7.	Resistencia aeróbica en los niños.....	42
2.2.3.8.	Condicionantes biológicas de la capacidad de resistencia anaeróbica.....	42
2.2.4.	Las Cualidades Físicas.....	45
2.2.4.1.	La Fuerza.....	45
2.2.4.2.	Velocidad.....	47
2.2.4.3.	Flexibilidad.....	49
2.2.4.4.	Coordinación.....	51
2.2.5.	Resistencia.....	51
2.2.5.1.	Definición.....	51
2.2.5.2.	La Resistencia se divide en.....	52
2.2.5.3.	Tipos de Resistencia:.....	52
2.2.5.4.	La Resistencia en la infancia.....	53
2.2.5.4.1.	Medios para el desarrollo de la resistencia en edades tempranas.....	54
2.2.5.5.	Métodos para el desarrollo de la resistencia.....	55
2.3.	Definición de términos básicos.....	55
2.4.	Sistema de hipótesis.....	58
2.5.	Variables.....	58
2.6.	Operacionalización de variables.....	59

CAPÍTULO III	60
3. MARCO METODOLÓGICO	60
3.1. Método Científico	60
3.2. Población y muestra	61
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	61
3.4. Técnicas para el análisis e interpretación de resultados.....	62
CAPITULO IV	63
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	63
4.1. Test realizada a los niños de la categoría 8 y 10 años.....	63
Cuadros comparativos entre los dos test antes y después de la guía.....	71
Cuadros comparativos en el test de coordinación con balón	72
CAPÍTULO V	73
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	73
5.1. Conclusiones	73
5.2. Recomendaciones.....	74
BIBLIOGRAFÍA	75
ANEXOS	77
CAPÍTULO VI	90
6. LA PROPUESTA ALTERNATIVA	90
6.1. Título.....	90
6.2. Introducción	90
6.3. Información del programa.....	91
6.4. Estructura de la propuesta	92
6.5. Metodología de enseñanza	92
6.6. Desarrollo de la propuesta.....	93

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	Distribución por edades (Años), de los niños deportistas de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta	62
Cuadro 2	Distribución de los niños deportistas por Peso (Kg), de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.	63
Cuadro 3	Distribución de los niños deportistas por Talla (m), de la escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.	64
Cuadro 4	Pre test de conducción de balón a los niños de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.	65
Cuadro 5	Pos test de conducción de balón a los niños de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.	66
Cuadro 6	Pre test de Cooper en los niños de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta	67
Cuadro 7	Pos test de Cooper en los niños de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta	68
Cuadro 8	Cuadros comparativos Test de Cooper entre los dos test antes y después de la guía	70
Cuadro 9	Cuadros comparativos Test de Conducción del balón entre los dos test antes y después de la guía	71

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Distribución por edades (Años), de los niños deportistas de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta	62
Gráfico 2	Distribución de los niños deportistas por Peso (Kg), de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.	63
Gráfico 3	Distribución de los niños deportistas por Talla (m), de la escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.	64
Gráfico 4	Pre test de conducción de balón a los niños de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.	65
Gráfico 5	Pos test de conducción de balón a los niños de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.	66
Gráfico 6	Pre test de Cooper en los niños de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta	67
Gráfico 7	Pos test de Cooper en los niños de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta	68
Gráfico 8	Cuadros comparativos Test de Cooper entre los dos test antes y después de la guía	70
Gráfico 9	Cuadros comparativos Test de Conducción del balón entre los dos test antes y después de la guía	71

INTRODUCCIÓN

Sin duda alguna el fútbol es una herramienta muy importante para acercarnos más a nuestros niños. Al plantear el presente proyecto nos permitirá poner en práctica los conocimientos investigados y realizados durante el período de investigación ya que como futuros docentes y entrenadores deportivos se puede conocer la vivencia en el ambiente en el cual nos vamos a desenvolver en lo posterior, conociendo las dificultades que tiene y trata de corregir para seguir adquiriendo experiencia para la vida profesional.

Con esta investigación se pretende demostrar en la teoría y en la práctica la influencia y la importancia de los fundamentos básicos del fútbol pues permite desarrollar los aspectos técnico, táctico, físico, psicológico y social a través de la resistencia abriboca que es lo que requieren los niños para mejorar su trabajo de coordinación de los movimientos, para el trabajo necesario que necesitan los niños.

Las falencias que tienen por la ejecución de los fundamentos básicos de los movimientos con balón y sin balón, el mal desplazamiento que realizan dentro de la cancha, la mala ejecución al realizar el pase del balón, el cabeceo, la recepción, el dominio y la conducción del balón, es por la limitada guía de los monitores en la aplicación de las destrezas la mala flexibilidad que tienen los niños.

En el capítulo I Marco Referencial, se ha planteado el problema, objetivos generales y específicos, se detecta que faltan metodologías y estrategias didácticas para aplicar los fundamentos básicos del fútbol para influir la enseñanza y aprendizaje de los niños. Justificándose la investigación en las consecuencias que se da en los niños de 8 a 10 años de edad de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta, provincia de Chimborazo, por la falta de capacitación y desconocimiento sobre este tema.

En el Capítulo II, Marco Teórico, fue necesario hacer una revisión profunda de teorías, conceptos e ilustraciones que tengan relación con los fundamentos técnicos básicos del fútbol, buscando nuevas estrategias para que tengan acceso a

las mismas oportunidades en las mismas condiciones y puedan lograr un mayor rendimiento aeróbico.

En el Capítulo III, Marco Metodológico, se describe la aplicación de métodos, técnicas e instrumentos de investigación, en la recolección de datos se trabajó con la técnica de la encuesta, esta se aplicó a los niños de 8 a 10 años de edad de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta, previa coordinación con las autoridades de la Institución y se aplicó una guía de observación un test y se logró obtener la información requerida.

En el Capítulo IV se muestra los resultados de las encuestas y guía de observación realizadas a los niños, profesores de educación física y entrenadores mediante cuadros y gráficos estadísticos.

En el Capítulo V se desarrolló las Conclusiones y Recomendaciones, con el fin de apreciar todos los datos encontrados, se determinó que la resistencia aeróbica no se ha conseguido en su totalidad, pero si se observa que luego de la aplicación de la guía el 38% que tenía el porcentaje deficiente a memorado a tan solo un 8%, esto se ha dado por un trabaja planificación metodológicamente en donde se integren las actividades deportivas necesarias para el desarrollo de destrezas físicas. Por lo cual hemos visto la necesidad de realizar la propuesta de una guía metodológica y con la finalidad de mejorar la flexibilidad en el niño.

CAPITULO I

1. MARCO REFERENCIAL

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En la actualidad el fútbol es el lenguaje universal de millones de personas y niños en todo el mundo, independientemente de su lugar de origen, idioma que hablen o religión a la que pertenezcan. En la práctica del fútbol, cada día requiere de más alternativas y estrategias metodológicas que ayuden y orienten correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación con los niños. La revista digital de Argentina. EFDeportes.com una de las importantes de América Latina, manifiesta que diversas investigaciones demuestran que una adecuada ejercitación a partir de los 8 años estimulaba la hipertrofia del músculo cardíaco lo que permite incrementar su capacidad aeróbica en el fútbol.

En el Ecuador este fenómeno no podía pasar desapercibido niños y adultos realizan la práctica de este deporte. La preparación física en los niños futbolistas ha constituido un factor importante dentro de su formación, el desarrollo adecuado de las capacidades físicas básicas y sobre todo la resistencia aeróbica, ya que no sólo desarrolla la condición física sino que también pone en relevancia cualidades como: la disciplina, el espíritu de superación y el deseo de vencer y servicio a la sociedad.

Es así que en nuestro cantón Colta provincia de Chimborazo existe un déficit en la formación de nuevos talentos en esta disciplina deportiva que ha dejado como resultados las malas participaciones en competencias cantonales y provinciales, pues no realizan un trabajo adecuado especialmente en las capacidades físicas (Resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad), y aun más no se aplican ninguna estrategia metodológica que motive al niño a practicar este deporte y sobre todo a desarrollar la resistencia aeróbica que la mayoría de deportistas la ven como algo muy complejo.

En la actualidad la liga cantonal de Colta cuenta con varios niños de diferentes categorías que entrenan en esta entidad los mismos no reciben una formación adecuada, es por eso que se quiere aplicar diversas estrategias metodológicas que motiven al niño ya que se cuenta con el personal capacitado y preparado se tiene la infraestructura idónea, las mismas que son una motivación y una ayuda para la correcta formación de los niños.

Este trabajo investigativo, se enfoca a la solución del problema de mejorar la resistencia aeróbica y otras capacidades físicas básicas de los niños, es por esta razón fundamental por lo cual se ha planteado la realización de este trabajo investigativo y poder aplicar las estrategias metodológicas para beneficio de la niñez de liga cantonal de Colta y un aporte para nuestra provincia.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera incide las Estrategias Metodológicas para el desarrollo de la Resistencia Aeróbica en la categoría de 8 a 10 años, de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta, provincia de Chimborazo, en el periodo junio – noviembre 2015?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Investigar Estrategias Metodológicas para el desarrollo de la Resistencia Aeróbica en la categoría de 8 a 10 años, de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta, provincia de Chimborazo, en el periodo junio – noviembre 2015.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar un test inicial sobre Resistencia Aeróbica para medir la condición física de los niños de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta.
- Ejecutar el programa de enseñanza a través de Estrategias Metodológicas para el desarrollo adecuado de Resistencia Aeróbica en los niños de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta.
- Analizar el rendimiento y la evolución de la resistencia aeróbica en los niños de la escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.

1.4. JUSTIFICACIÓN

Uno de los componentes vitales para ser un gran deportista es tener una buena capacidad de resistencia, sin embargo es uno de los aspectos que metodológicamente es tratado superficialmente en el proceso de preparación, por ello se propuso diseñar diversas estrategias metodológicas que motiven a los niños a la práctica correcta de la resistencia aeróbica.

Se ha evidenciado gran interés entre los niños de la escuela de fútbol por aprender este deporte, ya que los niños encuentran como un medio recreativo y de formación, la misma que debe ser aplicada correctamente.

La importancia de este trabajo se muestra en que se proporciona técnicas y Estrategias Metodológicas en el entrenamiento del fútbol para el desarrollo de la Resistencia Aeróbica en los niños de 8 a 10 años de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta, con el fin de alcanzar resultados importantes caracterizándose por la búsqueda permanente de la excelencia deportiva de valores, bienestar social, el respeto, desarrollando sus potencialidades motrices básicas, mediante el deporte de fútbol, aportando métodos que ayuden a ordenar mejor la aplicación de ejercicios y juegos que les permitirá mantener invariable su rendimiento técnico-táctico.

Los beneficiarios directos de este proyecto serán los niños de la categoría de 8 a 10 años de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta. Este proyecto guarda originalidad e impacto. Además es factible de realizar ya que se contará con el apoyo de los autoridades del cantón, entrenadores y padres de familia, está enmarcado dentro del tiempo previsto mediante el cronograma establecido, a más de ello se desarrollara una Guía de estrategias Metodológica en la práctica del futbol para el niño.

Por esta razón se justifica la problemática comprometiéndose a dar solución a la problemática en estudio, con el fin de combatir debilidades y transformar en fortalezas, pues los niños poseen muchas cualidades, permitiendo que estas sean moldeadas, para lograr un equilibrio emocional, cognitivo en su formación integral y de valores.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

Realizando una investigación de campo sobre todo en la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo, se ha llegado a una conclusión que no existe trabajos similares al que se pretende desarrollar. Bajo este parámetro, por lo tanto este trabajo se puede realizar, ya que para su ejecución se cuenta con los recursos necesarios.

Tesis; Universidad de Cuba

Tema: Valoración del comportamiento de la resistencia aeróbica en niños y niñas de 8-11 años en la escuela Antonio Luís Moreno del barrio Pueblo Nuevo del municipio Matanzas.

Autor: Lic. Yordanys Álvarez Martínez; 2009

Conclusiones

- Los resultados de los diferentes test aplicados en la investigación se agrupan en los tres primeros grupos de clases.
- Sobre el test de la milla se aprecia que en los 3 primeros grupos de clases de 6 se agrupan la mayor cantidad de sujetos considerando que a pesar de ser la primera vez que realizan este tipo de prueba los resultados tienden a ser aceptables, esto pudo estar concebido a la poca complejidad que presenta dicho test a la hora de su realización.
- En lo que respecta a el test de resistencia (400 metros) se pudo observar que en los dos primeros grupos de clases se ubicaron los mejores resultados resaltando que 11 se encontraron en el primer grupo de clase para un 50% y en el segundo grupo 9 sujetos para un 40% por lo que se pudo apreciar que el

buen desempeño de la misma está concebido por la prioridad que le ofrecen los profesores de educación física en esta escuela.

- En la distribución de los resultados de las pruebas por edades se determina que estos se agrupan en los tres primeros grupos de clases, señalando que a los 11 años se refleja un sujeto en el último grupo de clases representando un 4,5 % clasificándose deficiente.

Tesis doctoral; Universidad Autónoma de Nueva León

Tema: Evaluación de la Resistencia Aeróbica en niños deportistas de 6 a 12 años de edad del área metropolitana de la Cd. De Monterrey, Nuevo León, México

Autor: Aysel Rivera Villafuerte; 1997

Conclusiones

- En lo que respecta a la pregunta central del planteamiento del problema se encontró que aunque una parte de la literatura revisados en este estudio también fueron consultados para la elaboración del Programa Nacional de Educación Física 1993, editado por la SEP, tal y como consta en su bibliografía respectiva, los autores omitieron lo que ahí se menciona y no recomiendan la evaluación de la resistencia.
- Se puede afirmar, tomando en consideración que existe evidencia científica, que las condiciones biológicas son mayoritariamente favorables para que los niños sean evaluados en la resistencia aeróbica sin riesgos fisiológicos en presencia de una responsabilidad pedagógica por parte del docente; ya que incluso en los libros que tratan a la educación física de manera general, los autores abordan el tema de la resistencia aeróbica considerándola como una parte importante dentro de la clase y proponen alternativas para evaluar dicha capacidad, entre ellas las pruebas de campo (Jensen y Hirst, 1980; Schurr, 1980; Siedentop, et al: 1984; Gabard, 1987; Hastad y Lacy, 1989; Siedentop, 1990) aprobándose de esta manera la primera parte de la hipótesis de nuestro estudio.

- Asimismo, los estudios que hacen mención de asociaciones entre la edad, el peso y la estatura con la capacidad física, mencionan coeficientes de correlación positivos; por lo tanto, puede concluirse que, con base en estas afirmaciones, y corroborado por los resultados del procesamiento estadístico de los datos de las ergometrías, a mayor edad ($x = 11.09 \pm 0.92$), peso ($x = 40.25 \pm 6.23$) y estatura ($x = 144.91 \pm 7.72$), la PWC no ($x = 8.96 \pm 1.88$; $R = 0.73$ p).

Tesis doctoral; Universidad de Granada.

Tema: Metodología de enseñanza basada en la Implicación Cognitiva del jugador de Fútbol Base

Autor: Gustavo Vegas Haro 2006

Conclusiones

- La mayor individualización que se ha seguido en los procesos de enseñanza-aprendizaje ha influido satisfactoriamente en el conocimiento e interpretación del juego por parte de los jugadores de las escuelas colaboradoras, mientras que este hecho no se ve correspondido en los jugadores de la escuela independiente.
- Dotar de reflexión las situaciones de entrenamiento ha permitido que los jugadores adopten soluciones más razonables y acordes con la naturaleza del juego, mostrando un desenvolvimiento más equilibrado en el mismo
- Los jugadores de las escuelas colaboradoras muestran una progresión de la valoración que realizan en los entrenamientos contrapuesta a los jugadores de la escuela independiente, lo cual puede ser debido a la mayor implicación que tienen a través de la asunción de sus nuevas responsabilidades, así como a través de ser conscientes que se les presta más atención.

De este modo, aun realizando una valoración inicial de los entrenamientos por debajo de la que realizaban los jugadores de la escuela independiente, terminan realizando valoraciones superiores a la de los mismos, que a su vez, disminuyen en las valoraciones que realizan.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

2.2.1.1. Definición

Las estrategias metodológicas son las formas de lograr nuestros objetivos en menos tiempo, con menos esfuerzo y mejores resultados. En éstas, el investigador amplía sus horizontes de visión de la realidad que desea conocer analizar, valorar, significar o potenciar. (Morales A. & Guzmán M, 2000).

Las estrategias, son siempre conscientes e intencionales, dirigidas a un objetivo relacionado con el aprendizaje. Una técnica de aprendizaje es un procedimiento algorítmico.

Las estrategias son una especie de reglas que permiten tomar las decisiones adecuadas en un determinado momento del proceso. Definida de esta forma tan general, las estrategias permiten a esa clase de conocimiento llamado procedimental, que hace referencia a cómo se hacen las cosas, como por ejemplo cómo hacer un resumen. De esa forma se distingue de otras clases de conocimiento, llamado declarativo que hace referencia a lo que las cosas son.

2.2.1.2. Introducción

Entendemos que a partir de los 5 años el deporte y, más concretamente el fútbol, lo deberíamos presentar como un juego, como un juego deportivo, donde se entremezclen los componentes creativos, expresivos y lúdicos que nos sirvan como un medio de realización, formación y potenciación de las cualidades y capacidades del niño(Tabla I).

El juego es el medio o recurso que debe utilizarse con los niños en estas edades herramienta de trabajo imprescindible en la enseñanza de cualquier contenido, justificándose así su importancia en su desarrollo. Por otra parte, también creemos en la necesidad de aprender a jugar fútbol, de la mejor manera posible que, por supuesto, no es otra que, jugando al fútbol, con situaciones adaptadas a la realidad del niño y del propio deporte, donde la competición ha de adquirir un valor

relevante. Esta debe ser utilizada como medio y nunca como fin, en la que se motive a los niños por sus consecuciones personales y nunca por los resultados. Todo ello implica también, por qué no, la confrontación con otros niños con el objetivo de superarse a sí mismos y, dentro del juego: hacerlo mejor.

Si la enseñanza deportiva en general es compleja, hemos de entender que el fútbol, como deporte de equipo que se desarrolla en un espacio relativamente reducido, tremendamente normatizado, con móvil y el concurso fundamental de la coordinación óculo-pédica, resultara particularmente complicado.

Partiendo del diseño de actividades bien planificadas, consideradas como estrategias de aprendizaje, que se componen de destreza + contenidos + método y + ¿actitud?, hay que diseñar cómo aplicar tales estrategias en el aula para que el estudiante pueda desarrollar habilidades, actitudes y aprender contenidos. Normalmente, el profesor sabe qué hay que hacer, -- puede saberlo en teoría --, pero hay una gran distancia entre la teoría y la práctica; la gran cuestión es: ¿cómo hacer lo que hay que hacer? Entramos, así, en el dominio de los métodos de intervención educativa, o sea, en la metodología, y en las técnicas y estrategias metodológicas.

Frente al bajo nivel académico y a la emergencia educativa, justifican la necesidad de tomar muy en serio las estrategias que manejan los estudiantes en sus tareas de aprendizajes. Asimismo, los recientes estudios de la inteligencia y el aprendizaje han dado lugar a que se tenga muy en cuenta las estrategias metodológicas, ya que la inteligencia no es una, sino varias, por ello la conceptualización de inteligencia múltiple. Se ha comprobado que la inteligencia no es fija sino modificable.

Es susceptible a modificación y mejora, abriendo nuevas vías a la intervención educativa. Asimismo la nueva concepción del aprendizaje, tiene en cuenta la naturaleza del conocimiento: declarativo - procedimental- condicional y concibe al estudiante como un ser activo que construye sus propios conocimientos inteligentemente, es decir, utilizando las estrategias que posee, como aprender a construir conocimientos, como poner en contacto las habilidades, aprender es

aplicar cada vez mejor las habilidades intelectuales a los conocimientos de aprendizaje. El aprender está relacionado al pensar y enseñar es ayudar al educando a pensar, mejorando cada día las estrategias o habilidades del pensamiento.

2.2.1.3. Sentido de las estrategias metodológicas

Técnicas y estrategias metodológicas Recordamos lo que son una estrategia y una técnica de aprendizaje:

Las estrategias de aprendizajes son reglas o procedimientos que nos permiten tomar las decisiones adecuadas en cualquier momento del proceso de aprendizaje. Nos estamos refiriendo, por tanto, a las actividades u operaciones mentales que el estudiante puede llevar a cabo para facilitar y mejorar su tarea, cualquiera sea el ámbito o contenido del aprendizaje.

La naturaleza de las estrategias se puede identificar con un cierto plan de acción que facilita el aprendizaje del estudiante y tiene, un carácter intencional y propósito. Las clasificaciones de las estrategias son muchas, aunque casi todas incluyen, al menos estos tres grupos: estrategias de apoyo, estrategias cognitivas y estrategias metacognitivas.

2.2.1.4. Las Estrategias Metodológicas para promover aprendizajes.

Aprender es el proceso de atribución de significados, es construir una representación mental de un objeto o contenido, es decir, el sujeto construye significados y el conocimiento mediante un verdadero proceso de elaboración, en el que selecciona, organiza informaciones estableciendo relaciones entre ellas. En este proceso el conocimiento previo pertinente con que el sujeto inicia el aprendizaje ocupa un lugar privilegiado ya que es la base para lograr aprendizajes significativos.

Es necesario comprender que el aprendizaje es el elemento clave en la educación y éste es un proceso activo y permanentemente que parte del sujeto, relacionado con sus experiencias previas, sus pasado histórico, su contexto socio – cultural,

sus vivencias, emociones, es decir, no es posible aceptar que el aprendizaje es un fenómeno externo, sino sobre todo un proceso interno donde el mismo alumno de un modo activo y a partir de sus interacciones facilita su autoconstrucción de aprendizajes significativos.

El profesor entrenador debe propiciar las siguientes acciones:

- Crear un ambiente de confianza y alegría. Si el educando se siente coaccionado, menospreciado o no es tomado en cuenta por su profesor, no pondrá interés en lo que éste le proponga hacer, aun cuando la actividad pueda parecer maravillosa. La confianza entre el docente y sus alumnos, así como un clima de familiaridad y acogida entre los mismo niños, es requisito indispensable para el éxito de cualquier actividad.
- Enlazarse con sus experiencias y saberes previos de los niños. Cualquier actividad puede resultar interesante a los educandos si se les propone hacer cosas semejantes a las que ellos realizan a diario en su vida familiar y comunitaria. La experiencia cotidiana con relación al trabajo suyo, de sus padres o de sus vecinos, a las tareas domésticas. Actividades que le dan la oportunidad, no de hacer cosas de la misma manera de siempre, sino de aprender distintas formas de hacerlas, sobre la base de lo ya conocido por ellos, es una necesidad en las nuevas prácticas educativas.
- Proponerles problemas. Los niños deben sentirse desafiados a hacer algo que no saben hacer, es decir, encontrar la respuesta a un problema que reta su imaginación y sus propias habilidades. Esta es una condición básica para que pueda participar con verdadero entusiasmo, no con pasiva resignación, con desgano de proponer cualquier actividad a los niños bajo la forma de preguntas interesantes para resolver los problemas, cuya solución debe buscarse entre todos.
- Posibilitar aprendizajes útiles. Cuando la actividad propicia aprendizajes que los educandos puedan usar en su vida diaria perciben la utilidad de la escuela. No se trata de sacrificar ningún aprendizaje fundamental en favor de criterios utilitaristas e inmediatistas. Por lo contrario, se trata de que estos aprendizajes,

considerados esenciales, se pueden alcanzar en el proceso de adquirir competencias que habiliten a los niños para resolver problemas concretos de la vida diaria.

- Hacerles trabajar en grupos. Los niños, como todo ser humano son esencialmente sociales. Ninguna actividad que desarrollen de modo puramente individual pueda motivarlos de manera consistente. Lo significativo para ellos, es interactuar con sus compañeros. Naturalmente, si el docente no alienta un clima de integración y confianza entre ellos, quizá a muchos no les provoque relacionarse entre sí. Pero, eso ocurrirá por deficiencia nuestra, no porque así sean los niños. Es por ello, que se recomienda combinar permanentemente el trabajo individualizado, con el trabajo en pares, el grupo pequeño y grupo grande.
- Estimularlos a trabajar con autonomía. Los participantes pueden perder el interés en una actividad que al principio les resultó altamente significativa solo porque no los dejamos actuar con libertad. Si buscamos corregirlos a cada instante, dirigir su trabajo, censurar sus errores, adelantarles las respuestas y proporcionarles "modelos correctos", para que imiten y reproduzca; los niños no participarán con gusto. Hay que estimularlos a pensar por sí mismos, a resolver sus dificultades, a construir sus propias hipótesis, a hacer sus propias deducciones y a arriesgar su propia respuesta, aunque se equivoquen. De allí que el papel del docente no es el de proporcionarles todo enteramente al participante, sino que el problematizar el aprendizaje haciéndolo interesante.

El rol del alumno para que la actividad de aprendizaje le resulte significativa, debe tomar en cuenta las siguientes reglas:

Disfruta lo que hace:

- Trabaja voluntariamente, sin necesidad de ser obligado.
- Manifiesta entusiasmo o satisfacción por la tarea.
- Expresa alegría al trabajar.
- No manifiesta cansancio o aburrimiento.
- Continúa trabajando sin importarle la hora ni el esfuerzo.

- Goza apreciando y mostrando su trabajo.

Concentrarse en la actividad:

- Pone atención en lo que hacen.
- No sustituye su actividad por otra.
- Expresa desagrado al ser interrumpido.
- La presencia del maestro u otro adulto no le incomoda o distrae.

Participar con interés:

- Hace preguntas expresando curiosidad.
- Hacen propuestas o tienen iniciativa.
- Opina dando sus conclusiones o hipótesis.
- Relata experiencias o conocimientos previos.
- Muestra su trabajo al profesor o sus compañeros.

Interactuar con agrado:

- Comparte con agrado responsabilidades con sus compañeros.
- Trabaja activamente en sus grupos.
- Conversa con sus compañeros sobre la actividad.
- Pueden pedir ayuda para resolver una actividad.
- Puede ayudar a sus compañeros en sus tareas.

Se muestra seguro y confiado:

- Puede expresar enojo pero no con temor cuando se equivoca.
- Se expresa verbalmente con libertad.
- Resuelve dificultades con ideas originales.
- Hace más de lo que se les pide.
- Muestra su trabajo con naturalidad.

2.2.2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

2.2.2.1. Definición.

Un juego colectivo entre dos equipos de 11 jugadores cada uno, que requiere el dominio del propio cuerpo, cuya finalidad es hacer entrar un balón por una portería, basándose conforme a reglas determinadas, de las que la más característica es la prohibición de que sea tocado con las manos salvo por un jugador que guarda la portería, y este en una determinada zona”. (Morales A. & Guzmán M, 2000)

“El fútbol es considerado como el elemento esencial a través de cual se puede interpretar y entender el avance y desarrollo de la sociedad ya que por medio de este deporte se logra la formación de seres integrales”.

El fútbol es un deporte de equipo de colaboración oposición, que se juega en un espacio ‘semisalvaje’ y común, con participación simultánea. El desarrollo de la acción de juego depende de las acciones individuales y colectivas realizadas en una situación de colaboración con los compañeros y de oposición con los adversarios, de acuerdo con un pensamiento táctico individual que debe ser coordinado con el resto de los compañeros. (Hernández Moreno. J, 1993, págs. 181-191).

Los fundamentos técnicos del fútbol son el instrumento principal en la práctica deportiva, y le son dotados al jugador en el proceso de enseñanza aprendizaje; los fundamentos en un principio se realizarán en el propio terreno para ir agregando espacio en la cancha en movimiento”.

Los principios tácticos o de juego son definidos como “ideas fundamentales básicas y esenciales del fútbol, que se han agrupado en un verdadero método de trabajo, que persigue dos finalidades específicas”:

- Preparar al jugador para desenvolverse con éxito ante los numerosos problemas tácticos que a cada instante le presenta el fútbol durante la competencia.

- Formar en el jugador una mentalidad táctica o de juego que le permita tomar iniciativas o variar planes de juego, de acuerdo al acontecer de un partido, desarrollándose por medio de tres mecanismos (percepción – decisión – ejecución) la inteligencia de juego.

2.2.2.2. El fútbol y la relación con los niños.

El niño desde que empieza a gatear el mejor juguete es un balón, innatamente sabe que rueda, comenzando a patearlo, hasta llegar a su mayoría de edad, pueden dejar de comer, pero no de jugar, se olvidan de llegar a casa, el fútbol comienza a ser una parte más de su vida con sus amigos y comienza la etapa donde realmente empiezan a demostrar si son o no capaces de llegar a ser lo que sus ídolos son, pero la tecnología avanza, pero a veces no para bien, ya que el sedentarismo es un factor negativo en el tiempo del ocio permitiendo al niño acostumbrarse a otras actividades como, la televisión o los juegos de video.

El fútbol de iniciación es un proceso en donde debe haber factores primordiales como: una intención educativa y formativa, permitiendo la adaptación de los niños en base a los contenidos de las sesiones y competiciones a la aptitud motriz, intelectual y física del niño.

El fútbol infantil, de adolescentes no mejora con acumulación de partidos y campeonatos, sino con el continuo desarrollo y procesos que garanticen objetivos bien planteados, pero también con personas capacitadas, o Escuelas de fútbol que no solo pretendan fines de lucro, sino principios morales y éticos de personalidad y planificaciones, que garanticen un desarrollo Físico, técnico, táctico y sociocultural.

2.2.2.3. Importancia del fútbol en los niños

Es importante que desde pequeños seamos educados en muchas áreas distintas de nuestra vida: la educación escolar, cultural, histórica, nutricional y, también, una educación deportiva. Los padres deben acompañar a sus hijos e iniciarlos en los

diferentes deportes y actividades deportivas, pues esto podrá fortalecerlos física y psicológicamente.

El deporte es de suma importancia para nuestros hijos; en primer lugar, a nivel psicológico, el deporte les ayudará a enfrentarse a la competición, a plantearse diferentes metas, los hará más fuerte y les ayudará en algo tan importante como saber trabajar en equipo y comunicarse. (Grisales J, 1994)

Lo más importante, en primer lugar, es que el niño se divierta, que relacione el deporte con ocio y diversión y, así, asistirá con asiduidad y regocijo a esta actividad. Generalmente, los deportes de equipo se acercan más a esta característica. Fútbol, baloncesto, hockey o voleibol son algunos de los deportes de equipo preferidos por los más pequeños. La relación que se crea en el terreno de juego entre compañeros es ideal para que el niño aumente su empatía y sus relaciones sociales. La competitividad y compenetración de cada entrenamiento o partido hará a tu hijo saber comunicarse, comprender y relacionarse con los demás.

Debemos tener en cuenta que dentro de la formación del deportista es importante la parte integral como son los valores cognitivos y humanísticos para llegar a obtener un ser completo para el mejoramiento de la sociedad y su desempeño futbolístico, es necesario el desarrollo de la flexibilidad de piernas ya por que permite que el futbolista sea capaz de realizar movimientos mucho más amplios y con una menor dificultad ya que mejorando la flexibilidad el músculo tiene una mayor capacidad de elongación para realizar trabajos técnicos de todo tipo. La adquisición de la flexibilidad de piernas, entre ellos mencionamos la aplicación adecuada de métodos, utilización de los diferentes tipos de ejercicios, teniendo en cuenta que en estas edades se promueve el desarrollo físico e intelectual, el perfeccionamiento de las funciones básicas como: lateralidad, direccionalidad, desarrollo de los órganos y tejidos, y del aparato locomotor.

2.2.2.4. El Niño de 8 a 10 Años

Características:

- Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto.
- Relación favorable entre peso y fuerza.
- Equilibrio sico-físico.
- Predisposición para el rendimiento.
- Osadía.
- Iniciación de una conciencia de la forma.
- Relación con el medio ambiente.
- Goce de la competencia.
- Sobre la fase final de esta etapa, la velocidad es apenas un 10% menor a la que tendrá como adulto.

Qué Necesita:

- Bastarse a sí mismo, valorarse.
- Actuar en grupos, en equipos que exijan activa participación y responsabilidad.
- Expresarse en el movimiento.

Qué les Interesa:

- Les interesa el juego, particularmente aquel que requiere destrezas especiales o presenta dificultades técnicas.
- Les atrae principalmente el dominio de los elementos de juego.
- No les interesa en igual medida las tácticas.
- Les importa mucho la competencia, el ganar, demostrar su valor.
- El juego en función de equipo que desempeña un factor importante.
- Es la edad del grupo, barras, pandillas, clubes secretos.
- Todo lo que implica trabajo colectivo goza de gran popularidad.
- Formar equipos, organizarlos, dirigirlos.

- Les interesa fundamentalmente las pruebas que les den la medida de su capacidad y progreso.
- El campamento y las excursiones, por las posibilidades de descubrimiento y aventura.

Se deberá:

- Presentar mayores exigencias en cuanto al rendimiento en resistencia y fuerza.
- Captar la habilidad de movimiento y aprovecharla para educar forma y ritmo.
- Cuidar el comportamiento en juegos colectivos y competencias.

Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los niños de acuerdo a su edad cronológica, se los divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos.

Conocer el grado de madurez, es importante para los deportes de choque o de contacto.-

Claro que lo ideal sería que los tomáramos en forma individual pero ante la imposibilidad de ello deberemos adaptarnos a la realidad.

2.2.2.5. Fundamentación del fútbol

El fútbol se ha dividido teóricamente en cuatro partes y sus divisiones son:

Física: Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplantes y movimientos dentro del campo de juego.

Técnica: Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

Táctica y Reglamento: Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es el quien debe encargarse de este punto y implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.

Reglamento: Este punto guarda una especial relación con la reglamentación que se debe seguir dentro del fútbol y es uno de los primeros puntos en los que el jugador debe poner gran énfasis en aprenderlos y ponerlos en práctica en el campo de juego.

2.2.2.6. Los fundamentos técnicos.

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribling, remate. El control del balón es la base de todos los aspectos del fútbol y una fuente de motivación para los jóvenes, ya que controlar el balón les hace sentirse bien. Esta habilidad es la clave para muchas otras. Dar toques también es una excelente manera de practicar el control del balón y hacerse a él.

En general, no es difícil dominar una técnica, pero se torna cada vez más complicado si cambian las condiciones de juego. Por tanto, los jugadores solo lograrán controlar el balón totalmente cuando sepan coordinar las partes del cuerpo. Asimismo, el aprendizaje dependerá del número de repeticiones, si bien existen diferentes combinaciones en cuanto al método aplicable. Conforme el niño crece, su aptitud técnica será la base del buen desarrollo y le permitirá experimentar lo divertido que es el fútbol en toda su extensión.

La planificación del entrenamiento deportivo representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento y preparación de un deportista, pretendiendo decidir anticipadamente qué se va a hacer en el futuro,

cómo se va a hacer, cuándo se va a hacer y quién lo va hacer. Sin embargo, el plan es solo un borrador teórico previo que describe cómo y en qué condiciones se ha de alcanzar un objetivo planificado, no ofreciendo garantías de realización [29, 49]. Por lo tanto, la planificación debe ser entendida como un proceso continuo en el cual se ha de producir una retroacción hacia adaptaciones continuas del plan, permitiendo una comparación constante entre resultados previstos y efectivos, entre la planificación teórica y la praxis del entrenamiento.

2.2.2.6.1. Contacto con el balón

1. Superficies de contacto con el balón

- El Pie.- es la parte del cuerpo que en el fútbol se usa más.
- Planta del pie.- sirve para parar, desviar, conducir, pasar, driblear.
- Empeine.- sirve para amortiguar, pasar largo, rematar (volea, semivolea), chalaca.
- Borde interno.- sirve para darle la mayor seguridad al destino del balón. también sirve para semiparar, amortiguar, desviar, rematar (penal), conducir, driblear, pasar.
- Borde externo.- se utiliza para engañar, semiparar, amortiguar, desviar, conducir, driblear, rematar (tiro libre), pasar (pared corta).
- Punta.- se utiliza en situaciones de urgencia (rechazos), (disparos instantáneos), sirve también para desviar, pasar, rematar.
- Rodilla.- sirve para pasar, amortiguar.
- Muslo.- sirve para proteger, dominar, amortiguar, desviar, pasar.
- El pecho.- sirve para amortiguar, desviar, pasar, anticipar.
- La cabeza.- sirve para cabecear, amortiguar, conducir, desviar, rematar, anticipar.

2. Zonas en las que hay que golpear el balón (“ partes de la pelota”)

Podemos dividir la pelota en una serie de zonas, las cuales según golpeemos en una u otra y con la superficie de contacto apropiada, obtendremos un tipo de golpeo u otro.

- Zona 1: Es la zona superior del balón si golpeamos en ella obtendremos envíos siempre en línea recta, muy cortos y siempre rasos.
- Zona 2: Parte inferior de la pelota con la que pretendemos que el balón coja altura, normalmente va en dirección recta y la distancia del envía dependerá de la superficie de contacto que utilicemos.
- Zona 3: Son los laterales del balón y el tipo de golpeo dependerá según si el toque lo realizamos en la parte superior, inferior o central.
- Zona 4: El centro de la pelota al golpear en esta zona la altura que coge el balón es media (dependiendo de si el jugador está estático o en movimiento puede ser más o menos elevada), el balón avanza en línea recta y la distancia del envío dependerá de la superficie de contacto que empleemos.

2.2.2.6.2. La Conducción.

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo. La conducción del balón consiste en la técnica que permita al niño dominar y llevar el balón en determinadas direcciones a una velocidad adecuada, capaz de poder sortear los obstáculos o rivales del equipo contrario.

La conducción del balón se clasifica en función de la superficie de contacto, puede ser con el empeine, con la parte interna y la parte exterior del pie. Cuando se inicia la enseñanza de la conducción del balón se debe empezar por lo más simple, la parte interna, la externa y posteriormente la conducción combinada. En la conducción deben considerarse los siguientes elementos:

- No adelantar mucho el balón para que esté siempre al alcance.
- Mantener la visión sobre el balón, y entre toque y toque levantar la vista.

- Conservar el equilibrio.

Tipos de conducción.

Según las superficies de contacto

- Con la parte externa del pie.- La posición del cuerpo es inclinada hacia fuera. El pie conductor se dirige hacia dentro en el momento de empujar el balón. La rodilla se acerca al eje longitudinal del cuerpo. El pie queda un poco flojo y lo giramos hacia dentro desde el tobillo.
- Con la parte interna del pie.- Utilizamos el empeine interior del pie. Durante la carrera la punta del pie que conduce el balón gira hacia fuera. La conducción es correcta cuando mantenemos el balón bajo nuestro control con un movimiento armónico, ininterrumpido y sin quebrar el impulso.
- Con el empeine.- Es empujar el balón con el empeine total del pie lo que hace la acción más compleja que las anteriores.
- Con la punta del pie.- Forma de conducción algo rudimentaria, el poco uso de esta técnica se debe a que se pierde casi toda la precisión debido a que el balón está casi fuera de control.
- Con la planta del pie.- Se utiliza para perfilars4es en jugadas de emergencia, o cuando el balón queda un poco atrás o cuando queremos protegerla del rival haciendo rodar el balón con la planta, que nos da mejor posibilidad de utilizar el cuerpo.

Según la trayectoria.

- Conducción en línea recta
- Conducción en zig-zag (slalom)
- Conducción con cambios de dirección
- Conducción con cambios de frente.

2.2.2.6.3. El pase

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como

ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate. De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva.

No solamente debemos ceder el balón a un compañero, debemos de aprender a pasar el balón al mejor ubicado, esto nos permitirá una mejor situación del juego. La entrega defensiva no es más que la que todos conocemos como “enfriar el partido”. Como las situaciones del fútbol son variadas debemos de saber emplear ocasionalmente las diversas partes del pie o pies para cederlo y cuando más rápido sea este mayor grado de efectividad tendrá ya que el adversario del balón y no podrá reaccionar a tiempo.

Tipos de pase

El pase puede ser corto o largo en función de la distancia entre los jugadores no solo podemos hacer pases con los pies si no utilizar las diferentes partes del cuerpo que nos facilita las reglas del futbol. Solo el arquero podrá hacer uso de las manos y en su área para ceder el balón, los demás jugadores podrán utilizar los hombros, la cabeza, los muslos, etc.

“El pase puede ser corto o largo en función de la distancia a la que se pretenda desplazar el balón, y alto o raso, en atención a la mayor o menor elevación de su trayectoria. Podemos hacer uso del pase de acuerdo a las condiciones que se nos presenta, utilizamos un pase a profundidad, cuando un compañero libre de marca puede aprovechar esta situación.

- **De acuerdo a la distancia**
 - Pases cortos
 - Pases largos
- **De acuerdo a la altura**
 - Pase a ras del suelo

- Pase a media altura
- Pase por elevación
- **De acuerdo a la superficie de contacto**
 - Con la parte interna de pie
 - Con la parte externa del pie
 - Con el empeine
 - Con la punta

2.2.2.6.4. Recepción.

Conocidos también como controles del balón, son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador controla un balón llegado a él, poniendo a su servicio para realizar posteriores acciones técnicas. A modo general diremos que podemos englobarlos en paradas, semiparadas, amortiguamiento, controles orientados, dobles controles, controles picados. Por otro lado deberemos de considerar unos factores que condicionan en sí a los controles (recepciones) del balón.

Para empezar con garantías cualquier acción es imprescindible tener perfectamente controlado el balón. Como siempre cualquier parte del cuerpo que el reglamento autoriza será válida para recibir el balón, es decir desde los pies hasta la cabeza, pasando por el mismo, el vientre y el pecho. La utilización de una u otra parte estará en función de las condiciones en que llegue el balón y, asimismo de las circunstancias que rodean al receptor.

Parada y Semi parada

La parada y la recepción del balón son uno de los elementos técnicos más frecuentes e importantes, su objetivo consiste en recibir suavemente el balón y amortiguarlo (parada del balón). Si se lo quiere recibir de mejor manera, el objetivo es la semi parada con un control orientado, es decir, el balón primero debe ser parado o receptado, y después conducido. Hoy en día el juego se caracteriza por una técnica rápida, por lo que se ha impuesto cada vez más la semi

parada con control orientado, por eso lo esencial será que se efectúe lo más rápidamente, con pocos toques de balón y que el enlace con la siguiente jugada se produzca lo más rápido posible.

La recepción del balón es eficaz cuando el niño domina distintos tipos de parada y semi parada, puede recibir el balón estático o en movimiento, balones rasos o aéreos, con el empeine, el pecho o la cabeza. Siendo característicos los siguientes puntos:

- Posición básica hacia el balón.
- Se lleva el pie en dirección del balón.
- Luego se cede en dirección del movimiento

Dominio y control del balón

Es una acción (malabarismo) que consiste en controlar el balón la mayor cantidad de tiempo sin dejarlo caer al piso. Es necesario desarrollar este fundamento para la acción de juego.

Este control del balón a través de la acción técnica busca llegar a la “pericia técnica” que es la técnica depurada y desarrollada dentro de la dinámica del fútbol actual. Es también una forma de familiarizarse con el balón y a la vez ir mejorando la coordinación con él. Un jugador será mejor cuando más domine un balón, para ello puede utilizar cualquier parte del cuerpo para controlar el balón. Es importante saber dominar el balón para las diferentes situaciones de juego que se presentan.

El Jugador y el balón deben estar identificados, formando una misma unidad, moverse en la misma dirección y buscar los mismos objetivos. El equilibrio en fútbol requiere la adaptación del cuerpo a las modificaciones que sufre con el movimiento, y esto incluye el ser capaz de intar a un lado y lanzar el balón al contrario, golpear con eficacia desde posiciones poco habituales, esperar en movimiento el momento adecuado para regatear.

Cuando más practiquemos dominar un balón cada día iremos perfeccionarnos más, ya que nunca se deja de practicar con diferentes balones; grandes, chicos, blandos o duros. Lo inmediato deberá hacer la colaboración de un amigo para que le envíe el esférico a varias alturas, desde ángulos y distancias distintas y acostumbrarse a pararla y amortiguar su golpe y valiéndose de la cabeza, el pecho, el muslo o los pies siempre de la forma más apropiada a como viene el balón. El dominar el balón correctamente proporciona un mejor desenvolvimiento en las diferentes circunstancias de un juego de fútbol.

Debemos de dominar y controlar el balón con las diferentes zonas del cuerpo aprobadas por las reglas del fútbol.

Parada del balón con la parte interna del pie: El pie es girado hacia fuera y dirigido hacia el balón rodante, amortiguándolo ligeramente en la dirección de su movimiento

Parada con la suela: Se levanta el pie de manera que la punta quede hacia arriba, luego se lleva el pie a la posición y dirección del balón, y se amortigua levemente en el momento de la parada, se deberá evitar pisar el balón.

Semi parada del balón con el lado interior: Si no se desea parar el balón, se lleva el lado interior del pie a la dirección del balón, en la semiparada el tronco se inclina hacia la dirección de juego del balón.

Parada de balones aéreos: Se lleva el pie relajado y conjuntamente con la pierna ceden en la dirección del balón. Esta es una técnica que tiene la ventaja de que las irregularidades del terreno no afecten la ejecución de la recepción, se flexiona la rodilla se la lleva hacia el balón y cede en el momento del contacto.

Parada del balón con el muslo: Un balón alto se lo puede recibir también con el muslo, el mismo que se eleva hacia la dirección por dónde llega el balón y cuando éste toca el muslo se cede en la dirección del movimiento.

Semi parada con el muslo: Cuando la intención es mantenerse en movimiento, resulta más oportuno un control orientado con el muslo para seguir con conducción o un pase.

Parada del balón con el pecho: Otra opción para parar un balón aéreo es la recepción con el pecho, en esta técnica se va con el pecho al encuentro del balón y se encoge levemente el pecho el momento del contacto, para que este caiga en frente del jugador. Formas de ejercicios, competiciones y juegos

- 4 a 8 jugadores situados en filas opuestas y separados por 15
- 20 metros, el primer jugador de la fila pasa el balón al primer jugador de la fila contraria y se incorpora al final de la otra fila. El primer jugador que recibe el balón lo juega de las siguientes formas:
 - Lo para y lo devuelve con devolución directa.
 - Se acerca al balón que llega, lo para y lo devuelve.
 - Se acerca al balón que llega y lo devuelve directamente

2.2.2.6.5. Ejercicios de fútbol con balón:

- Patear una pelota contra una pared, cuando vuelve, pararla con el pie y volver a patear.
- Hacer "jueguito" con el balón, esto es, mantenerla en el aire utilizando sólo los pies, rodillas y cabeza, sin que la pelota caiga al suelo; este ejercicio desarrolla el sentido perceptivo y la sensibilidad al balón.
- Colocar una fila de cuatro o cinco conos o aros en el suelo, pasar entre los mismos llevando la pelota cerca del pie y manteniendo el control de ésta.
- Igual que el ejercicio anterior, pero cuando pasas todos los conos pateas el balón hacia una pared o portería.
- Lanzar la pelota hacia arriba, la dejas que bote tres o cuatro veces y pateas cuando esté en el aire. Luego puedes ir limitando el número de botes que da la pelota hasta patear en el aire sin que toque el piso en ningún momento. Intenta

que tu tiro vaya hacia una portería u otro objeto que lo hayas puesto como referencia.

- Lanza la pelota hacia arriba y cabecea; es importante que el cabeceo se haga con la frente y no con la parte superior de la cabeza, intenta mantener los ojos bien abiertos en todo momento.

Estos son sólo unos pequeños ejemplos de ejercicios con balón que puedes hacer, para desarrollar cada vez más tu habilidad en el fútbol.

2.2.2.6.6. El Dribling

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.

Los ejercicios de fútbol infantil básicos son la práctica y perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas como el remate, la conducción de pelota, el drible, el pase, la recepción del balón y el cabeceo. Dominando estas técnicas y automatizándolos de algún modo, le permite al niño mayor control del balón en el juego y que se concentre en la táctica, ya que debe resolver situaciones cambiantes en cuestión de segundos.

Con una buena base técnica, el niño tiene mayor capacidad motriz y opciones o recursos técnicos para resolver las situaciones de juego que se le vayan presentando. De lo contrario, cuando juegue el partido, la reacción primaria será aplicar los movimientos que tiene adquiridos, aunque no sean la mejor opción a la situación que se le presente.

El dribling en el fútbol o regate es algo que cada vez escasea más en el fútbol moderno, quizás mucho tenga que ver el tema de que se prioriza mucho más que antes todo lo referente a lo táctico y el entrenamiento físico, dando menos libertades para que los jugadores desarrollen todo su potencial técnico. Los grandes ídolos que se destacaron en el fútbol siempre deslumbraron por sus condiciones técnicas deportivas naturales donde el regate era parte fundamental de

sus acciones, burlando a las defensas con movimientos fantásticos y haciendo el deleite de los hinchas.

Su elemento más importante es la finta. Moreno. M, en su rumen de técnica individual y colectiva manifiesta que los términos “conducción del balón” y “Dribling” se emplean a menudo con el mismo sentido. Y realmente los elementos básicos de la técnica que se emplean para conducir r o driblar el balón son idénticos. Pero en el mundo del fútbol existe la costumbre de hablar de dribling sólo cuando el jugador que tiene el balón es atacado por un adversario.

- **Características del Dribling.**

- Es un fundamento técnico-individual.
- Se necesita tener gran pericia técnica y un agudo sentido de la improvisación.
- Exige creatividad.
- En mitad de campo sirve para descongestionar; para mantener la posesión del balón; en nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a un rival.

El juego de cabeza

Es muy importante saber utilizar la cabeza no solo para despejar si no para enviar un cabezazo al arco, es muy importante recalcar que para que sea un buen cabezazo debe de ser pegado con la frente y los ojos nunca deben de estar cerrado.

Casi todas las alternativas analizadas en el pase y en el remate pueden ser aplicados al hablar de juego de cabeza. La frente es la parte más usada aunque también se utilizan las partes laterales, parietales, y la superior.

Como hemos dicho anteriormente la frente es la más importante y no debemos de olvidarnos de no cerrar los ojos. Al aproximarse el balón, abra el compás de las piernas buscando el equilibrio e incline ligeramente la cabeza hacia delante impulsando la pelota contra el suelo con la frente. Procurando mantener los ojos bien abiertos hasta el momento de darle y no pierda de vista ni siquiera después de

alejarse, debemos de aprender a cabecear correctamente y cuando sigamos más estas instrucciones más efectiva será esta.

El remate.

Acción que intenta meter el balón en la portería rival. Constituye la conclusión lógica, la culminación de un ataque. Es la finalidad del fútbol. Requiere cualidades técnicas (buen golpe de balón y precisión en las trayectorias), cualidades físicas (potencia, coordinación y equilibrio) y cualidades mentales (determinación, audacia y confianza en uno mismo). En los niños, es importante que los ejercicios de fútbol se concentren en el desarrollo de las técnicas básicas de este deporte, de modo de alcanzar un grado elevado de perfeccionamiento, primordial para futuros rendimientos en el alto nivel.

No es más que un tiro al arco y para ello debemos de pegarle con fuerza al balón para que el arquero y los defensores tengan pocos segundos para reaccionar, lo importante del disparo es la expectativa, la fuerza y la trayectoria del esférico. Para disparar hacia puerta lo más efectivo suele ser hacerlo al suelo apuntando a un metro del poste más alejado del portero.

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

Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede chutar con las diferentes superficies del pie. Se puede chutar de diferentes formas:

- Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia.
- Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro o irá tan rápido que cuando chutes de punta.
- Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.

- Talón: Se usa para sorprender al portero o al adversario.

Tipos de remate.

De acuerdo a la superficie de golpeo:

- Remate con el empeine.
- Remate con el empeine interno.
- Remate con el empeine externo
- Remate con la punta del pie.
- Remate con la rodilla
- Remate con el taco.
- Remate con la cabeza.
- Remate con la punta.

De acuerdo a la altura del balón.

- Remate a ras del suelo.
- Remate a media altura.
- Remate de altura.
- Remate de semivolea o contra bote.
- Remate de volea.

De acuerdo a la dirección del balón.

- Remate en línea recta.
- Remate cruzados o en diagonal.
- Remate con efecto.

Para el aprendizaje del golpeo es muy importante que el entrenador esté pendiente de cómo sus jugadores realizan el gesto técnico, como se colocan respecto al balón, donde impactan con la pelota, como colocan el pie y por tanto debe corregir al máximo de lo que puede cada intento de práctica de sus jugadores. (En función del tipo de golpeo que le toque trabajar según la etapa y la edad de los jugadores, ya que no los trabajamos todos cada año. Se pueden dar pinceladas de

algún golpeo que no se deba trabajar, pero el que aparezca en la planificación debe consolidarse durante esta etapa.

2.2.2.6.7. Los derechos del niño en la práctica del Fútbol.

- Derecho a entretenerse tanto en entrenamientos como en competiciones con una gran variedad de ejercicios y juegos simplificados.
- Derecho a jugar como niño y a no ser tratado, tanto dentro como fuera del campo, como un adulto.
- Derecho a disputar competiciones adaptadas a su nivel de desarrollo psicomotriz.
- Derecho a jugar en un entorno seguro y sin riesgos para su salud.
- Derecho a participar en todas las facetas del juego
- Derecho a ser entrenado por profesionales expertos.
- Derecho a desenvolverse en situaciones que le permitan desarrollar su inteligencia en el juego.
- Derecho a ser tratado con dignidad tanto por entrenadores como por compañeros.
- Derecho a jugar con niños de su edad que tienen parecidas posibilidades de ganar.
- Derecho a no ser campeón

2.2.3. RESISTENCIA AERÓBICA

Todos hemos observado la enorme capacidad de los niños para realizar actividades físicas prolongadas, con tal de que entre las mismas se intercalen paradas cortas y frecuentes. Dando la sensación de que en la edad infantil el esfuerzo de cierta intensidad les produce mayor cansancio que a los adultos, pero a su vez la recuperación es más rápida (Ilamarinen y Rutenfranz).

En los últimos años se ha iniciado una gran discusión sobre si la actividad física sistematizada fuera de las horas lectivas de colegio tiene la posibilidad de mejorar

la capacidad aeróbica de los niños. A este respecto las opiniones se encuentran divididas.

Una vez sobrevenida la maduración, las ganancias experimentales por VO₂ máximo tras la aplicación de los programas adecuados, son enteramente comparables a las observadas en los adultos (Kobayashi K. Kitamura N. Miura N. Sodeyama H. Murase y Myashita M. Matsui, 1978. 44 (5): 666-672)

Parece ser que el límite para la entrenabilidad de la capacidad aeróbica infantil se sitúa en la pubertad. Es posible que las mejorías observadas por algunos autores antes de la maduración se deban a las modificaciones corporales producidas por el crecimiento y no al entrenamiento. Según Kobayashi, la elevación del VO₂ máximo en respuesta al ejercicio, no es estable hasta la fase del crecimiento rápido.

2.2.3.1. Definición

La resistencia aeróbica es la capacidad de un organismo para resistir una intensidad baja durante el mayor tiempo posible debido a la adaptación y mejora de la funcionalidad de diferentes órganos y sistemas (Sistema Respiratorio, Sistema circulatorio, Corazón, músculos, hígado...). La energía para llevar a cabo éste tipo de actividades se obtiene a través del metabolismo aeróbico, es decir, procesos químicos en los que los hidratos de carbono (Glucólisis Aeróbica) y grasas (Ciclo de Krebs) se oxidan en presencia de oxígeno.

Por otra parte la conceptualizan como la capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin merma apreciable del rendimiento, por lo cual la resistencia se manifiesta de forma muy variada y en cada caso concreto depende de las transformaciones químicas durante las cuales se forma la energía utilizada para la ejecución de un trabajo. (Langlade A, 1984),

En un estudio favorable a la ejercitación de la resistencia aeróbica en edades tempranas, ya que existe una relación positiva entre el tamaño y el peso del joven frente al trabajo implicado en los recorridos y desplazamientos en relación al

volumen máximo de oxígeno consumido por kilogramo de peso corporal. (Martínez Córcoles P, 1996)

Esta fase donde el oxígeno es entregado en cantidad suficiente es llamada "fase aeróbica" o, más aún, "estado de equilibrio fisiológico". "Esta resistencia está en relación directa con la capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio para abastecer de oxígeno y materias nutritivas a los músculos y transportar hacia los puntos de eliminación los productos de deshecho que se forman durante el esfuerzo".

2.2.3.2. Importancia

Según investigaciones, los músculos del corredor de fondo reciben una cantidad suficiente de oxígeno para mantener un estado de equilibrio en el organismo, si la carrera permite mantener las pulsaciones entre 120 y 130-140. Al sobrepasar este límite se produce un aumento de ácido láctico y se contrae deuda de oxígeno. Con 130 pulsaciones por minuto es posible realizar un trabajo dinámico en equilibrio de oxígeno.

El ejercicio de larga duración es una actividad poco habitual en los niños, a pesar de ser recomendada en algunos sistemas de entrenamiento infantiles. Las respuestas circulatorias centrales al ejercicio prolongado en ambientes térmicos neutros las resume (Rowell L), en tres:

1. Elevación continúa de la frecuencia del pulso sin modificación significativa del gasto cardíaco
2. Disminución constante del volumen latido
3. Reducción progresiva de la presión arterial.

La capacidad para realizar ejercicios prolongados se encuentra disminuida en los primeros años. Las diferencias entre niños entrenados y no entrenados es notable respecto al VO₂, pero no se ha podido demostrar por aumento de los volúmenes cardíaco y pulmonar, casi idénticos en ambos grupos.

Thiren y Asano consideran que antes de la pubertad, el ejercicio de larga duración, a pesar de modificar el VO₂ máximo, no produce hipertrofia del ventrículo izquierdo ni aumento del vaciamiento sistólico. A partir de los 15 años, el entrenamiento de resistencia produce un agrandamiento de las dimensiones cardiopulmonares de ambos sexos.

Investigaciones realizadas en púberes de ambos sexos que entrenaban natación en alto rendimiento mostraron ausencia de hipertrofia de la pared ventricular izquierda en las niñas, aunque el volumen sistólico final era ligeramente superior al de los varones. La falta de hipertrofia en las niñas limita las posibilidades de su rendimiento cardíaco. En cuanto a los prepúberes, no encontraron aumentos de tamaño en el ventrículo izquierdo.

Un hecho paradójico de gran interés es que las marcas mundiales y olímpicas han mejorado con los años mientras que no se ha observado una mejora significativa del VO₂ máximo. Lo mismo podría decirse de los niños impúberes en quienes la capacidad aeróbica no sufre modificaciones con el entrenamiento, en tanto que sus marcas deportivas escolares mejoran poco a poco.

En el trabajo de Leger y col. se observa una notable mejoría en las marcas conseguidas en las carreras en niños y niñas sometidos durante varios años de entrenamiento sistemático, mientras que su VO₂ máximo permaneció constante en los niños y disminuyó en las niñas. La velocidad pasó de 9.8 km/h (a los 6 años) a 12.6 km/h (a los 13) en tanto que el VO₂ máximo varió de 48 a 51 ml./kg./min, en los niños.

2.2.3.3. Factores fisiológicos que condicionan la resistencia aeróbica

La resistencia como manifestación orgánica del cuerpo ante un esfuerzo empezó a ser entendida y trabajada a partir de 1.915, mediante la implementación de métodos de entrenamiento que evolucionaron a partir del trabajo que ya se venía desarrollando en el atletismo (Álvarez. C, 1987).

Un entrenamiento deportivo necesariamente tiene que comportar un trabajo de desarrollo de la resistencia-potencia y de la resistencia específica. (Platonov V, 1991),

Este tipo de trabajo hace pasar al primer plano el desarrollo de los sistemas energéticos, el del rendimiento de trabajo y la aptitud para utilizar eficazmente la totalidad del potencial energético en la actividad de competición. De igual manera (García J, 1996) dice que el entrenamiento aeróbico aumenta especialmente la capacidad enzimática aeróbica y que toda adaptación de entrenamiento puede determinarse no solo un efecto específico si no también local de la actividad enzimática.

A su vez Gayton (1968), González (1992), Manno (1991), ratifican lo mencionado anteriormente afirmando que el entrenamiento aeróbico aumenta la capacidad enzimática aeróbica específicamente en los grupos musculares utilizados en el entrenamiento; garantizando un alto porcentaje de enzimas oxidativas y aumentando su velocidad de transformación mediante un aumento observable de la actividad, aumentando el suministro de energía y la capacidad de resistencia contra el cansancio.

2.2.3.4. Consumo máximo de oxígeno.

Ha habido varios intentos por determinar el consumo máximo de oxígeno (VO₂) durante un partido de fútbol, pero ninguno de ellos tuvo éxito en conseguir valores reales. Los principales problemas son que la determinación del VO₂ interfiere en el juego normal y que solo pueden analizarse las partes menos importantes de un partido. Margaria y Cols, citados por López (2006) estudiaron la relación existente entre el VO₂ y lactacidemia durante la recuperación o minutos siguientes tras la finalización del ejercicio de esta manera concluyeron que el volumen de O₂ consumido era dependiente de la participación del metabolismo anaeróbico durante el ejercicio.

Siguiendo esta misma línea el proceso de entrenamiento de las posibilidades aeróbicas del futbolista se solucionan cuatro problemas los cuales son:

- Desarrollo del nivel de consumo máximo de oxígeno.
- Desarrollo de la capacidad para conseguir el nivel lo antes posible.
- Desarrollo de la capacidad para mantener el nivel máximo de oxígeno durante un tiempo prolongado.
- Aumento de la velocidad de desarrollo de los procesos respiratorios hasta el máximo.

Años más tarde, Reilly afirma que el VO₂ máx. Mejora en futbolistas profesionales de manera significativa en la pretemporada cuando se pone énfasis en el entrenamiento aeróbico, por tales circunstancias influye un poco en la mejora de la calidad del juego.

El VO₂ determinado a partir de las mediciones de la FC durante un partido de fútbol es posible que sea demasiado alto. Así el ritmo de trabajo relativo promedio en un partido parece ser el 70% del VO₂ máx. Bangsbo (1999)

Quizás este valor parezca alto, ya que se ha observado que el jugador camina o está de pie durante casi la mitad del partido, con una distancia total recorrida de 11 Km a una velocidad media de 7,2 Km/hora. Sin embargo estos datos solo reflejan los desplazamientos; pero los jugadores además realizan muchas actividades que no implican desplazamientos pero si un gasto energético tales como aceleraciones, cambios de dirección, desaceleraciones, saltos y contracciones musculares estáticas.

2.2.3.4.1. La fatiga y sus efectos en el entrenamiento de la resistencia aeróbica.

La relación que mantiene la capacidad de resistencia con la fatiga no es solamente negativa. La fatiga asociada a las cargas de entrenamiento, si son adecuadas, supone un estímulo respuesta, sino en la capacidad para eliminarla más rápidamente. Así pues, la resistencia es la capacidad física y psíquica para soportar la fatiga y el estrés producido por ella, así como para recuperarse rápidamente de dicho estrés.

Hay varias causas por las cuales puede disminuir el rendimiento en las especialidades de resistencia que se encuentran íntimamente relacionadas con la fatiga y que pueden afectar directamente a cualquiera de las modalidades en las que la resistencia suponga una capacidad determinante (Zintl F, 1991):

- Disminución de reservas energéticas.
- Acumulación de sustancias terminales e intermedias producidas por el metabolismo.
- Inhibición de la actividad enzimática, que a su vez provoca menos producción de energía.
- Desplazamiento de electrolitos.
- Cambios en los órganos celulares y en el núcleo de la célula.
- Procesos modificadores de funcionamiento del sistema nervioso central y autónomo (simpático y parasimpático).
- Cambios en la regulación a nivel celular.
- Cambios en la regulación hormonal.

2.2.3.5. Sistema energético de la resistencia aeróbica.

Una manera de obtener información acerca del gasto de energía aeróbica durante un partido de fútbol es midiendo la frecuencia cardíaca de forma continuada durante el partido y así estimar el gasto energético a partir de la relación FC-VO₂ determinada en laboratorio.

A su vez este autor dice que para la producción de energía en el fútbol, durante el ejercicio los músculos utilizan energía, que se obtiene de procesos aeróbicos o anaeróbicos. La energía aeróbica se produce en compartimentos especiales de la célula muscular (mitocondrias) mediante la utilización de oxígeno, que se extrae de la sangre. Los sustratos para estas reacciones se forman a través de la glucólisis (utilización de COH), catabolismo de grasas y, en menor medida, aminoácidos (proteínas).

Una fase aeróbica y una anaeróbica en la contracción muscular, siendo esto confirmado por estos autores al hacer una publicación de sus investigaciones en la

cual establecen la relación entre la disponibilidad de O₂ y la producción de lactato, de aquí nace el término de “contracción de una deuda de oxígeno” hoy en día llamado “déficit de oxígeno”. Lo cual dio origen a la idea de la coexistencia de dos procesos metabólicos musculares, uno en presencia de oxígeno, denominado aeróbico y otro en ausencia de oxígeno llamado anaeróbico, citados por (López Chicharro. J, 2006. pág: 487 - 497).

Seguido de esto Lundsgaard (1930) da a conocer que aun bloqueando la glucólisis con ácido iodoacético podían producirse unas cuantas contracciones musculares lo que permitió separar el metabolismo energético anaeróbico en dos componentes: uno dependiente de la glucólisis (láctico) y otro independiente de la glucólisis (fosfogénico: ATP y PC).

2.2.3.6. Control de la frecuencia en el niño

Es la expansión rítmica de una arteria, producida por el paso de la sangre bombeada por el corazón. Reilly (1999), habla acerca de la función cardíaca, anotando que el corazón responde al entrenamiento intenso aumentando de tamaño y con una mayor efectividad de bombeo. Las cavidades (particularmente ventrículo izquierdo) aumentan de volumen por la estimulación repetida del tipo de entrenamiento de resistencia, con el cual las paredes se engrosan y se vuelven más fuertes a consecuencia de los estímulos de presión. La hipertrofia del músculo cardíaco se refleja en un mayor volumen sistólico, y un mayor tamaño ventricular permite que entre más sangre antes de la contracción. Ambos quedan de manifiesto en una frecuencia cardíaca más baja en reposo, y esto se aprecia en atletas bien entrenados. Las FC en reposo de los futbolistas de elite en reposo tienden a ser mucho menores que los valores habituales de 72 latidos / min, de la población general.

El pulso se controla para determinar el funcionamiento del corazón. El pulso sufre modificaciones cuando el volumen de sangre bombeada por el corazón disminuye o cuando hay cambios en la elasticidad de las arterias; tomar el pulso es un método rápido y sencillo para valorar el estado de un lesionado.

Cifras normales del pulso:

El pulso normal varía de acuerdo a diferentes factores; siendo el más importante la edad.

Tabla N°1: Pulso normal

NIÑOS DE MESES	130 A 140 Pulsaciones por minuto
NIÑOS	80 A 100 Pulsaciones por minuto
ADULTOS	72 A 80 Pulsaciones por minuto
ANCIANOS	60 O menos pulsaciones por minuto

Fuente: El entrenamiento de la resistencia.

Lugares donde se puede tomar el pulso: El pulso se puede tomar en cualquier arteria superficial que pueda comprimirse contra un hueso.

Los sitios donde se puede tomar el pulso son:

- En la sien (temporal)
- En el cuello (carotídeo).
- Parte interna del brazo (humeral).
- Parte interna del pliegue del codo (cubital).
- En la ingle (femoral)
- En el dorso del pie (pedio).
- En la tetilla izquierda de bebés (pulso apical) En primeros auxilios en los sitios que se toma con mayor frecuencia es el radial y el carotídeo.

Recomendaciones para tomar el pulso.

- Palpe la arteria con sus dedos índice, medio y anular. No palpe con su dedo pulgar, porque el pulso de este dedo es más perceptible y confunde el suyo.
- No ejerza presión excesiva, porque no se percibe adecuadamente,
- Controle el pulso en un minuto en un reloj de segundero.
- Registre las cifras para verificar los cambios.

2.2.3.7. Resistencia aeróbica en los niños.

En las etapas de la vida previas a la pubertad las diferencias observadas entre los sexos, en lo concerniente a la respuesta al ejercicio por parte de los diversos órganos y sistemas de niños y niñas son prácticamente despreciables, pudiendo ser estudiados ambos sexos en conjunto.

La resistencia es una de las capacidades primarias, de tipo condicional en el ser humano, ya que ella se desarrolla a partir de una gran cantidad de procesos fisiológicos de carácter adaptativo y que de acuerdo a la edad sobre la cual se inicie su proceso de mejoramiento, será una base fundamental para su posible perfeccionamiento, encaminando al sujeto trabajado a ser parte activa de su proceso a nivel deportivo comenzando con las escuelas de formación.

- Todo el mundo está de acuerdo en que las adolescentes poseen un VO₂ máximo algo inferior (15 a 25 %) a los varones, si las cifras se expresan en litros/minuto, pero las desigualdades se acortan cuando se refieren al peso corporal y son casi inexistentes en relación al tejido magro (Drinkwater). Por otra parte se ha demostrado claramente que después de la menarquia, las mujeres entrenadas tienen VO₂ máximo superior al de varones no entrenados (Wilmore)
- Según Drinkwater, las adolescentes y jóvenes utilizan unas frecuencias cardíacas más altas que los varones para esfuerzos máximos y submáximos. Las niñas emplean todavía frecuencias más altas para realizar el mismo trabajo. La resistencia de las niñas es muy parecida a la de las mujeres, pero algo menor que la de los niños de la misma edad, cuando se dedican a pruebas de larga distancia (Drinkwater).

2.2.3.8. Condicionantes biológicas de la capacidad de resistencia anaeróbica.

La capacidad anaeróbica se ha de apoyar en condicionantes mucho menos favorables que la aeróbica, debido en concreto a las siguientes realidades. Frit Zinti (1991)

- El depósito fosfagénico de la célula muscular (capacidad anaeróbica alactácida) es inferior a los adultos.
- La glucólisis anaeróbica, la capacidad de producir elevadas cantidades de lactato se delimita debido a la baja actividad de sus enzimas claves (PFK) (Kinderman y cols, 1978,222).
- Para producir la misma cantidad de lactato que los adultos, se requiere una liberación de catecolamina mucho más elevada (Lehmn cols).
- La eliminación del lactato es retardada en comparación con el adulto, lo que se manifiesta como una limitación de la capacidad de recuperación. Según Klimt y cols. (1973) los valores de lactato después de una carrera de 800m no volvieron a su nivel inicial en los niños de 8 a 9 años hasta pasada una hora.
- Los niños pueden incrementar la capacidad lactácida a través de varios años de entrenamiento, igual que los adultos, mediante cargas específicas deportivas.
- Quizás por esta razón el propio autor opina que al medir la capacidad de resistencia aeróbica de los niños lo más razonable sería emplear el test de 12 o el de 15 minutos, pues las pruebas de duración inferior con el afán de llegar más rápido se emplean lo que no es recomendable para estos.
- Un elevado número de pulsaciones significa que pueden estar trabajando en aerobiosis, simplemente un ejercicio de marcha pueden oscilar entre 130 y 140 pulsaciones.

El trabajo de la resistencia continuará dirigiéndose al desarrollo y perfeccionamiento de las resistencias somática, visceral, nerviosa y energética. Para la primera se continuará trabajando las carreras de larga duración de forma lenta, entre ellas el trote de calentamiento, la recuperación entre repeticiones de carrera y la propia carrera continua lenta.

Sin embargo, la resistencia somática comenzará a tener un menor peso en el entrenamiento, por lo que se precisa introducir de forma más acusada el trabajo para el desarrollo de la resistencia aerobia, empleando carreras de larga duración en la zona II, de acuerdo con la fórmula de Karvonen. Es decir, la resistencia anaerobia se manifiesta a través de dos formas distintas de producción de energía.

Una se denomina lactácida y la otra alactácida, en correspondencia con los productos finales del metabolismo y la distancia de competencia.

Tabla N°2: Capacidad de Resistencia Anaeróbica

MÉTODOS	EJERCICIOS PRINCIPALES	INTENSIDAD
1- Continuo invariable de larga duración.	1-Carreras continuas de 2-6 km. 2.-Trote de calentamiento de 0.4-2.0 km.	Zonas I y II. Con la intensidad controlada.
2- Continuo variable de larga duración.	1- Cross. 2-Fartlek V-1x1 y V-2x1 3-Fartlek especial con 5 Ejercicios. 4-Fartlek líder.	Zonas I y II 25-50 m al 75-90 % 75-80 % 75-80 %
3- Juegos	1-Baloncesto. 2-Fútbol. 3-Balonmano.	Libre en un aro libre en una portería libre en una portería.

Fuente: La Actividad y la Aptitud Física durante la niñez y la adolescencia

A partir de los 8 segundos de trabajo rápido, en la llamada glucólisis anaerobia de los carbohidratos, además del ATP se obtiene el ácido láctico, de ahí su denominación de resistencia lactácida. Pero en la primera parte de una carrera a alta velocidad la resistencia anaerobia la garantiza la capacidad del organismo para producir ATP utilizando el ADP y el creatín fosfato mediante la enzima creatinfosfoquinaza, y como es conocido, este último tiene como productos finales del metabolismo el ATP y la creatina libre; de ahí su denominación de alactácida, pues esa reacción no produce ácido láctico. Como decíamos en páginas anteriores, en la metodología de educación a largo plazos de la resistencia, el orden que se debe seguir es desarrollar primeramente la resistencia aerobia, luego la lactácida y por último la alactácida.

2.2.4. LAS CUALIDADES FÍSICAS

Se utiliza para la preparación general como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la velocidad y la coordinación recurriendo al mayor número posible de los métodos y ejercicios. Esta es una valoración importante para la marcha deportiva de cara a la formación de principiantes.

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 o 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) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

2.2.4.1. La Fuerza

Para valorar la capacidad fuerza como capacidad condicional se debe partir de dos elementos fundamentales, la relación de la fuerza con el aparato neuro muscular y la capacidad de vencer a través de este sistema cualquier tipo de resistencia exterior como pueden ser las pesas, la gravedad, el agua, un compañero, etc.

A partir de estos dos elementos por lo general giran los conceptos más importantes de esta capacidad. Así tenemos que Grosser, Starischa, Zimmermann

(1981) que la fuerza en el deporte es la capacidad de superar resistencias y contrarrestarlas por medio de la acción muscular de igual forma se pronuncian Matveev 1983, Kuznetsov 1980, Novikov 1977.

Al valorar diferentes conceptos de fuerza se desprende que integran los aspectos físicos y psíquicos, es sumamente difícil dado la multiplicidad de factores que inciden en la contracción muscular humana por lo que vemos que Matveev con el objetivo de no confundir los conceptos utiliza el término amplitud de fuerza propiamente dicha, aptitudes de fuerza velocidad, etc. mientras que Novikov prefiere señalar posibilidades de fuerza, capacidades de fuerza y fuerza muscular. La fuerza según el Dr. Dietrich Harre (1973) es un componente dentro del conjunto de las capacidades físicas determinantes o influyentes en el redimiendo.

Tipos de fuerza según L Matveev (1977) la fuerza se divide en

- Fuerza máxima
- Fuerza rápida
- Fuerza resistencia

Métodos para el desarrollo de la fuerza

- Métodos para la fuerza estática
 - Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
 - Métodos isométricos.
 - Métodos combinados (isométrico + Ejercicios concéntricos / pliométricos).
 - Métodos de autocarga.
- Métodos para la fuerza dinámica
 - Métodos de esfuerzos dinámicos (Ej. Arrastres por pareja).
 - Métodos de repeticiones.
 - Métodos combinados (excéntricos + Ejercicios concéntricos / pliométricos).
 - Métodos Pliométricos (saltos).

- Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
- Método de resistencia a la fuerza.

Edades aconsejables para su desarrollo

6-8 años: La estimulación debe ser global, a través de acciones como empujar, traccionar, siempre de forma jugada y con precaución.

En estas edades podemos observar la descompensación que existe entre el tren inferior y el tren superior debido a que casi todos los desplazamientos se realizan de forma bípeda, por ello se recomienda un trabajo lúdico de ejercitación del tren superior mediante acciones de trepar, reptar, a gatas, de arrastre, etc.

8-10 años: En esta etapa, el entrenamiento de fuerza buscará la mejora de la coordinación neuromuscular sin desarrollo de la hipertrofia muscular, a través de acciones globales como en la etapa anterior pero con juegos y ejercicios algo más complejos. Empezaremos a incluir pequeños trabajos de tonificación muscular en los calentamientos.

10-12 años: En estas edades tiene lugar un aumento considerable de la Fuerza Explosiva en los niños. Ésta la trabajaremos mediante saltos (tren inferior) y lanzamientos (tren superior).

También se desarrollará la Fuerza Resistencia a través de actividades lúdicas como mantener el equilibrio, pelea de gallos, etc.

El trabajo de Fuerza Máxima está excluido en estos momentos, por el alto riesgo de lesión que supone.

2.2.4.2. Velocidad

Aparece como rapidez de movimientos. La rapidez depende en especial de las reservas de energía en el músculo (ácido trifosfórico de adenosina y fosfato de creatina) y del ritmo de movilización de la energía química. Jakowiew (1967)

Tipos de la velocidad

- Velocidad de reacción simple y compleja
- Velocidad de acción simple y compleja

Métodos para el desarrollo de la velocidad

- Método de reacción repetida: Carreras muy cortas de 10-15 metros con recuperaciones totales, salidas de diferentes posiciones y mismo estímulo.
- Métodos fraccionados: Idem al anterior, pero variando las situaciones en las que se da el estímulo.
- Métodos para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento: Ejercicios de multisaltos, trabajos en cuestas cortas, arena, etc.

A la hora de llevar a cabo todos estos ejercicios es fundamental y de vital importancia realizar un buen Calentamiento y como no, un completo Estiramiento.

Edades aconsejables para su desarrollo

6-8 años: Muchos autores consideran esta edad fundamental e ideal para el trabajo de la velocidad. Además, afirman que la mejora de la velocidad vendrá condicionada por la mejora de la coordinación. En estas edades, trabajaremos la Velocidad Gestual y la Velocidad de Reacción a través de Juegos de Reacción ante estímulos visuales, auditivos o táctiles, también realizaremos actividades que mejoren la coordinación y las habilidades básicas, genéricas y perceptivo-motrices.

8-12 años: La Velocidad de Reacción la trabajaremos mediante salidas de diferentes posiciones, con cambio de dirección y sentido atendiendo a un estímulo externo y también, a través de actividades que supongan anticipación o imitación de un compañero. En cuanto al trabajo de la Velocidad de Desplazamiento, podremos comenzar a partir de los 10 años, a través de juegos y pequeñas Carreras de Relevos de poca distancia y mucha recuperación.

2.2.4.3. Flexibilidad

Desde épocas remotas en la etapa esclavista, el sabio griego Sócrates veía la importancia de la flexibilidad o movilidad humana cuando señalaba "Ahí donde retrocede la elasticidad avanza la vejez" ("El deporte en la URSS 1984").

Conceptualmente por capacidad de flexibilidad se entiende a "toda la amplitud de movimientos de cada articulación". Los índices potenciales de la flexibilidad, a diferencia de otras capacidades están determinadas en gran medida por factores de carácter morfo-funcional y biomecánicos aunque algunos autores sostienen hipótesis diferentes, condicionando el desarrollo de la flexibilidad a elementos del desarrollo físico del hombre como son factores hereditarios, el medio social y natural.

La importancia de la flexibilidad como cualidad:

- Permite limitar en gran medida el número de lesiones.
- Facilita el aprendizaje de las técnicas deportivas.
- Incrementa las posibilidades de otras capacidades físicas como son: fuerza, rapidez y resistencia.
- Garantiza la amplitud de los movimientos técnicos, le economiza desplazamientos,
- Permite ganar en elegancia y fijación de los segmentos corporales fundamentalmente. En los deportes de apreciación cuyo objetivo fundamental es la calidad estética de los movimientos.

Existen tres tipos de flexibilidad:

Flexibilidad anatómica: Es la capacidad de distensión de ligamentos, músculos y posibilidades estructurales de garantizar la amplitud de movimientos dados por los grados de libertad que posee una articulación de forma natural. Los índices de movilidad nos expresan el grado de extensión de los músculos antagonistas y a la vez de la fuerza de los músculos que ejecutan los movimientos.

Flexibilidad pasiva: Es la movilidad máxima de una articulación que el deportista puede alcanzar con la ayuda de un compañero, aparatos, su propio cuerpo, etc. (Harre 1975), plantea que transformando la movilidad pasiva se puede determinar esencialmente el grado de extensibilidad de los músculos que limitan la amplitud del movimiento.

Flexibilidad activa: Es la amplitud máxima que puede alcanzar un atleta sin la ayuda, que ocurre solo a través de la distensión y contracción de sus propios músculos.

Se ha demostrado a través de múltiples investigaciones que los parámetros de flexibilidad siempre son superior que los de la activa trabajos ejecutados por el colectivo de autores y los colaboradores Y. Nápoles (1988), E. Cartas (1988), R. Ávila (1988), J. Miranda(1989).

Métodos para el desarrollo de la flexibilidad

Métodos dinámicos: Cuando el ejecutante por si solo, a través de las repeticiones, consigue las posiciones deseadas. La elasticidad dinámica es más propia de los deportes que la estática.

- Estiramientos Balísticos: balanceos de una pierna.
- Estiramientos Activos-libres: ídem al anterior, pero el movimiento es más pausado.

Métodos estáticos: Cuando se alcanzan las posiciones límites por si solo o con ayuda del compañero. Son más efectivos que los dinámicos, ya que mantienen el estiramiento el tiempo suficiente para que se produzcan las adaptaciones correspondientes.

- Stretching de Anderson: se trata de conseguir una posición de estiramiento y mantenerla el tiempo suficiente para que se produzcan las modificaciones. Normalmente, se trabaja de forma Asistida (por pareja).

Métodos combinados: presentan una parte estática y otra dinámica

- F. N. P. (Facilitación neuromuscular propioceptiva).

2.2.4.4. Coordinación

La coordinación es la capacidad de regular las fuerzas externas e internas presentes en la resolución de la tarea motora para lograr el resultado exigido en el aprovechamiento eficaz del potencial motor del deportista.

Los criterios para valorar la capacidad de coordinación pueden expresarse en la habilidad de:

- Organizar racionalmente los movimientos y esfuerzos en el espacio y en el tiempo de acuerdo con su orientación final.
- Reproducir repetidamente los movimientos, conservando su estructura mental y dinámica
- Reorganizar los movimientos variando o conservando su orientación final

Concluye el desarrollo del SNC, mejorando significativamente la actividad analítico-sintética del cerebro, aumentando así mismo la masa encefálica, haciendo más compleja su estructura y propiciando un perfeccionamiento de los procesos nerviosos de inhibición y excitación.

2.2.5. RESISTENCIA

2.2.5.1. Definición

La resistencia puede ser definida como la capacidad del organismo de luchar contra el cansancio en ejercicios físicos de larga duración. (Harre .D, 1983),

La resistencia es la capacidad de realizar un trabajo prologado al nivel de intensidad requerida, luchando contra los proceso de fatiga. Siendo la capacidad de resistencia del organismo contra el cansancio para ejecutar ejercicios físicos de duración garantizan mantener una carga con una intensidad alta por un tiempo prologado. (Ozolin, 1983),

2.2.5.2. La Resistencia se divide en

La resistencia general: (resistencia básico, resistencia aeróbicos) Se sitúa conscientemente al principio esta constituye la base del entrenamiento para crear la capacidad de trabajo del organismo donde se sustentará la asimilación de las cargas y del proceso de recuperación.

La resistencia especial: Es aquella resistencia que está asociada directamente con los movimientos que forman parte de un deporte dado y se define como la capacidad del organismo de oponerse a los estados de fatiga que surgen durante la ejecución de las acciones propias, tanto en el acto competitivo o en el entrenamiento.

La resistencia específica: Es la capacidad de adaptación a la estructura de la carga de una modalidad de resistencia en situación de competición, luego queda determinada por la particularidad y nivel del rendimiento.

2.2.5.3. Tipos de Resistencia:

- **Según Ozolin:** General y Especial
- **Según Harre:** Corta duración. (De 3 a 9"). Media duración. (De 10 a 30"), Larga duración. (Mayor de 30")
- **Según Vinnesa y colaboradores, atendiendo a la participación de los músculos:**
 - Total, Parcial, Aerobia. General (Pulsos entre 130 y 150 sub.-crítica.),
 - Especial (Pulsos entre 160 y 170 crítica.)
 - Anaerobia: Alactácida (Pulsos entre 170 y 180 supercrítica.)
 - Lactácida (Pulsos mayores de 190 supercrítica.)

La resistencia puede considerarse, en términos generales, como la capacidad que posee el cuerpo humano para soportar una actividad física prolongada durante el mayor tiempo posible.

Sin embargo la resistencia se desglosa en dos conceptos según la forma de proveer y emplear el oxígeno:

- Resistencia Aeróbica, también llamada orgánica.
- Resistencia Anaeróbica, también llamada muscular.

2.2.5.4. La Resistencia en la infancia

Lo que es evidente es que entre los 7 y 10 años, hay un marcado progreso en esta capacidad que se puede observar, inclusive en grupos de niños no seleccionados. Las niñas poseen un menor rendimiento que los varones, en todas las formas de la resistencia. Al principio, son diferencias insignificantes pero constantes y con tendencias de aumento en el transcurso del crecimiento. Aun cuando se hipotetiza que esta declinación, que comienza en la pubertad, puede estar más condicionada social que fisiológicamente.

Parece evidente que:

- La resistencia de base (resistencia aeróbica), es la forma de resistencia más adecuada al niño.
- Su entrenamiento, en la edad escolar inicial, debería responder al principio de los intervalos irregulares más que al principio de la duración. Tanto por razones fisiológicas (recordar la manera en que los niños juegan espontáneamente: combinan explosiones de actividad con pausas en las que prácticamente no hacen nada) como psicológicas.
- De acuerdo a Cummings y col. (1978) , que utilizaron el protocolo Bruce , para medir la respuesta cardiovascular al ejercicio , la frecuencia cardíaca máxima , tanto para varones como para mujeres , de 4 a 18 años , es de 190 a 200 latidos por minuto.
- Los medios de entrenamiento más razonables, están mucho más cerca de los juegos y las actividades propuestas por las corrientes "naturales" de la gimnasia, que de los modelos del entrenamiento deportivo.
- La entrenabilidad de los niños es mayor que la de los adultos. Eso hace que sea tentador "probar a ver qué pasa", con cargas mayores de entrenamiento. Las pruebas experimentales indican que las consecuencias son lesiones en el aparato de sostén.

- Una buena razón para que los niños comiencen lo antes posible con las actividades físicas, parece ser la obesidad. Según todas las conclusiones, el exceso de peso en la niñez se debe mucho más a una falta de actividad física, que a un exceso en el comer.

2.2.5.4.1. Medios para el desarrollo de la resistencia en edades tempranas

Entre los 10 y 12 años podemos empezar a desarrollar la resistencia aeróbica mediante la carrera continua cómoda, juegos de intensidad baja y de duración prolongada, ejercicios con balón como conducciones, pases... a modo de circuitos y recorridos pero siempre respetando el tiempo de duración y la intensidad, ya que las modificaciones fisiológicas que se producen en esta etapa lo permiten.

Según la (Revista de Entrenamiento deportivo, 1988), Lógicamente, recurriremos a la resistencia aeróbica, por tratarse de un gasto metabólico bajo y en base a una mejora de la educación mecánica del sistema porta-oxígeno.

Para muchos entrenadores, la carrera a ritmo lento y uniforme es el principal medio de acondicionamiento orgánico para jóvenes jugadores, autores especializados como el ruso Makarow y el alemán Reis también han expresado sus experiencias en este sentido. Trabajar de forma continua entre 3 y 10 minutos o en fracciones de tiempo (por ejemplo: 2 series de 3 minutos) sin sobrepasar los 20 minutos en total programando dos sesiones (no continuas) a la semana es suficiente para desarrollar esta capacidad en esta etapa.

En realidad, los niños podrían estar corriendo durante períodos de tiempo más largos que los citados, pero también debemos preocuparnos las limitaciones de índole estructural (resistencia de las articulaciones y tendones aún no desarrollados) por ello, las superficies de trabajo deberían ser blandas como la hierba, tierra, arena...

Otro factor a tener en cuenta en esta etapa es la monotonía, cambiar de escenarios, agrupar en pequeños grupos a los jugadores de parecida capacidad e introducir material alternativo, son formas metodológicas de trabajo que contribuyen de buen grado a que los jugadores no se dispersen.

Como se mencionó en la primera parte de este artículo, la etapa entre los 13 -14 años es un período crítico para los jugadores de esta edad, ya que no solamente no mejoran su progresión de resistencia sino que incluso la pueden empeorar, aún entrenándola sistemáticamente.

2.2.5.5. Métodos para el desarrollo de la resistencia

- Método de duración: trabajo donde no se producen deudas parciales de oxígeno. El alumno debe realizar la tarea con naturalidad, inclusive hablando.
- Interval training intensivo : se realiza con alta intensidad , pocas repeticiones y pausas prolongadas
- Interval training extensivo: baja intensidad, varias repeticiones y pausas cortas. La aplicación del entrenamiento a intervalos se realiza en forma jugada: carrera de relevos, conducir elementos con diferentes dificultades (pelotas, neumáticos, bolsitas).
- Fartlek : variaciones de ritmo de velocidad
- Circuito : desarrollo de la resistencia general
- Velocidad : estimulación de la reacción a través de los sentidos (auditivos , visuales y táctiles)

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Actividad Física: La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal.

Capacidad: Es el talento o facultad para realizar una actividad.

Condición física: Representa un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana.

Coordinación: Por coordinación de movimientos de acuerdo con la edad comprendemos a la interacción armónica y en lo posible económica de músculos,

nervios y sentidos con el fin de producir acciones cinéticas precisas y equilibradas (motricidad voluntaria) y reacciones rápidas y adaptadas a la situación (motricidad refleja).

Destreza: Decimos de la destreza que es la expresiva naturalidad, fácil liviandad y afinada precisión con que el deportista realiza gestos o acciones de su deporte, depende en forma fundamental del funcionamiento, integración y maduración de la sicomotricidad de las personas; así como del desarrollo y entrenamiento de las distintas cualidades físicas y técnicas.

Deporte: Actividad física ejercida como competición que se rige por una serie de normas y reglas que se deben respetar.

Entrenamiento: Se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades vocacionales o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad.

Ejercicio: Suele entenderse por "ejercicio físico" aquella actividad física que presenta una estructura biomecánica específica y que se orienta al logro de un objetivo que puede ser de carácter recreativo, de salud o deportivo.

Enseñanza: Acción y efecto de enseñar. Sistema y método de dar instrucción.

Frecuencia: Reiteración de los estímulos o la ejercitación en la clase o el entrenamiento deportivo.

Flexibilidad: Es una cualidad física que refleja el grado de amplitud en el movimiento de las articulaciones. La posibilidad de mover las articulaciones en sus límites más amplios.

Fundamentos técnicos: Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.

Intensidad: Fortaleza del estímulo o el rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo, se manifiesta en relación con la capacidad de trabajo

Músculo: Es un órgano contráctil que forma parte del cuerpo humano y de otros animales. Está conformado por tejido muscular. Los músculos se relacionan con el esqueleto o bien forman parte de la estructura de diversos órganos y aparatos.

Pase: El pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza.

Psicológica: Esto corresponde al estado anímico y mental del jugador, y es una parte importante dentro del juego porque de esto depende la mentalidad con la que el jugador va a enfrentar el partido.

Potencia: Consiste en hacer llevar, todos los trabajos de fuerza en movimiento, por ser esta muy importante para realizar todas sus acciones de velocidad, dentro del campo de juego. Está definida en sí como la fuerza por la velocidad y se puede observar en el fútbol a través de un salto, un remate fuerte o una salida rápida de las acciones de juego.

Recepción: Consiste en mantener el equilibrio postural, situándose en referencia con la trayectoria del balón, para luego amortiguar con la zona de contacto adecuado, y todo el cuerpo que acompaña y absorbe el impacto de la pelota.

Recreación: Desarrollo placentero y espontáneo del hombre en su tiempo libre.

Técnica: Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.

Táctica: Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es él quien debe encargarse de este punto y implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.

2.4. SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS

Las Estrategia Metodológica incide favorablemente en el desarrollo de la Resistencia Aeróbica en la categoría de 8 a 10 años de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta, de Junio a Noviembre 2015”.

2.5. VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

- Estrategia Metodológica

VARIABLE DEPENDIENTE

- La Resistencia Aeróbica

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICA E INSTRUMENTO
VARIABLE INDEPENDIENTE:				
Estrategia Metodológica	Las estrategias metodológicas son las formas de lograr nuestros objetivos en menos tiempo, con menos esfuerzo y mejores resultados. (Morales A. & Guzmán M, 2000).	Lograr los objetivos en menos tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> ○ Trabajo con balón ○ Conducción ○ Recepción ○ Cabeceo ○ Dribling 	TÉCNICAS - Test
VARIABLE DEPENDIENTE:				
Resistencia Aeróbica	La resistencia aeróbica es la capacidad de un organismo para resistir una intensidad baja durante el mayor tiempo posible. (Martínez Córcoles P, 1996)	Resistir una intensidad baja	<ul style="list-style-type: none"> ○ Resistencia ○ Ejercicios de Intensidad 	INSTRUMENTO - Test de Cooper

Fuente: (Morales A. & Guzmán M, 2000) & (Martínez Córcoles P, 1996)

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. MÉTODO CIENTÍFICO

Método Inductivo – Deductivo:

Porque nos permite analizar el estudio del problema central, posibilitando descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos para hacer generalizaciones para el problema mediante un análisis a través de las causas y consecuencias encaminadas al desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, y posteriormente se verifica o comprueba los enunciados dichos, comparándolos con los datos y la información recolectada.

TIPO DE LA INVESTIGACIÓN.

Explicativa: porque, se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto.

Descriptiva: porque se necesitó conocer cómo se presentan las características de las variables en estudio, se encarga de describir el problema relacionando permitiendo establecer la comprobación de hipótesis, su causa y efecto.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

De campo.

Es una investigación de campo, pues la información obtenida se la hizo directamente en el lugar de los hechos, es decir en la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta, permitiéndonos que estemos seguros de las condiciones reales en que se han conseguido los datos.

TIPO DE ESTUDIO

Transversal.

El tipo de estudio está determinado según el período de tiempo en que se desarrolla, porque apunta a un momento y tiempo definido, para la realización de la investigación.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. Población.

A continuación describimos el universo en esta investigación:

CUADRO DEMOSTRATIVO DE LA POBLACIÓN		
DATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
• Entrenadores	3	9%
• Niños	13	91%
• Niñas	0	0%
TOTAL	16	100%

Fuente: niños de la escuela de fútbol de la liga cantonal de Colta.

Autor: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo.

3.2.2. Muestra:

En esta investigación no se obtendrá muestra debido a que la población es de 30 niños, por tanto, trabajaremos con el 100% de la población.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.3.1. Técnicas

Para la recolección de datos se trabajará con la técnica de:

- **Test:** Este test nos va a permitir observar el rendimiento de la resistencia aeróbica de los niños y poder ver el trabajo que realiza a través de la utilización de las estrategias metodológicas.

3.3.2. Instrumentos

Test de Cooper: A través de este test de Cooper, pudimos observar cual fue el rendimiento aeróbico del niño (consumo de oxígeno) mediante una tabla de valores adaptada al niño. Este Test consiste en registrar los metros que una persona es capaz de correr en 12 minutos.

Se hizo un pre test de cooper adaptado al niño para observar el rendimiento del niño después una aplicación de un programa de entrenamiento de la resistencia aeróbica por cuatro meses, una vez analizado los resultados se aplicó la guía para mejorar su rendimiento aeróbico, posteriormente se evaluó mediante un post test, el cual fue realizado en las mismas condiciones básica, Con estos test conoceremos los puntos fuertes y flojos del niño en ese momento de su preparación.

3.4. TÉCNICAS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para el procesamiento de la información usaremos los programas de Microsoft Word y Excel. Los resultados obtenidos se los presentara en gráficos y cuadros estadísticos con su respectivo análisis e interpretación.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. TEST REALIZADA A LOS NIÑOS DE LA CATEGORÍA 8 Y 10 AÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA CANTONAL DE COLTA.

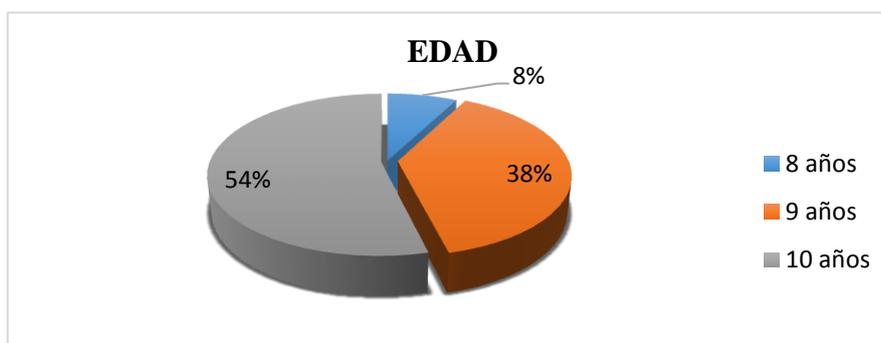
1. Distribución por edades (Años), de los niños deportistas de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.

CUADRO N° 1

EDAD	Frecuencia	%
8 años	1	8%
9 años	5	38%
10 años	7	54%
TOTAL	13	100

FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo.

GRAFICO N° 1



FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

ANÁLISIS: Se observa en el cuadro de frecuencias y en el gráfico, que el 8% que corresponde a 1 deportista tienen una edad de 8 años, con el 38% que corresponde a 5 deportistas tienen 9 años de edad y con un porcentaje del 54% que corresponde a 7 niños futbolistas, tienen 10 años.

INTERPRETACIÓN: Al realizar el estudio a los niños de la Escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta, se puede evidenciar que existe una diferencia entre edades siendo el de mayor porcentaje los niños que tienen 10 años, mientras que en la edad de 8 años existe una notable minoría.

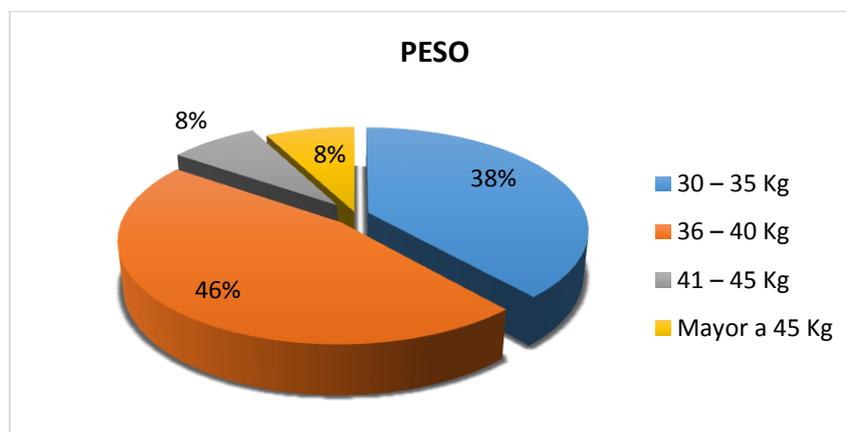
2. Distribución de los niños deportistas por Peso (Kg), de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.

CUADRO N° 2

Peso	Frecuencia	%
30 – 35 Kg	5	38%
36 – 40 Kg	6	46%
41 – 45 Kg	1	8%
Mayor a 45 Kg	1	8%
TOTAL	13	100

FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

GRAFICO N° 2



FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

ANÁLISIS: De acuerdo al gráfico estadístico El 38% que corresponde a 5 niños deportistas tienen un peso entre 30-35 Kg, con el 46% que corresponde a 6 deportistas se encuentran en pesos comprendidos entre 36-40 kg, con el 8% que corresponde a 1 niño deportistas tienen un peso el 41 – 45 Kg, mientras que con el mismo porcentaje que es el 8% son mayor a 45 Kg.

INTERPRETACIÓN: Lo que necesita un niño para practicar fútbol son las ganas y la motivación suficiente para querer crecer como persona, pero va influenciar la edad para su práctica deportiva. Sin embargo la mayor parte de los niños futbolistas están entre 36 – 40 Kg con un 46%, seguida de un 38% con un intervalo de edad entre los 30 – 35 Kg.

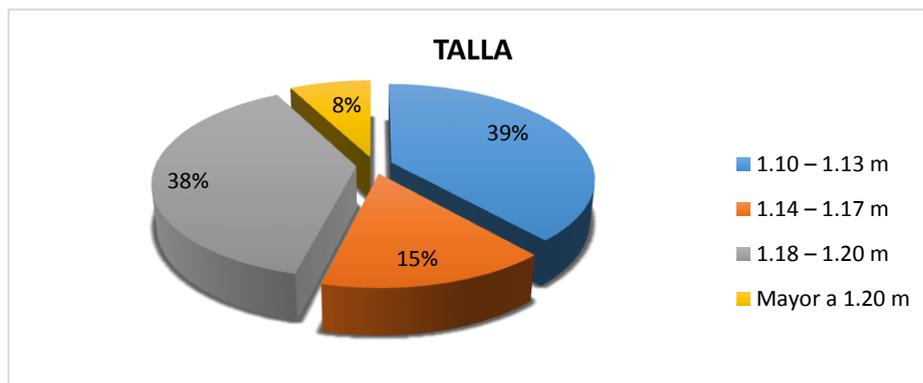
3. Distribución de los niños deportistas por Talla (m), de la escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.

CUADRO N° 3

Talla	Frecuencia	%
1.10 – 1.13 m	5	39%
1.14 – 1.17 m	2	15%
1.18 – 1.20 m	5	38%
Mayor a 1.20 m	1	8%
TOTAL	13	100

FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

GRAFICO N° 3



FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

ANÁLISIS: Según el gráfico estadístico El 39% que corresponde a 5 niños futbolistas tienen tallas comprendidas entre 1.10 – 1.13 metros. El 15% que corresponde a 2 futbolistas están entre 1.14 – 1.17 metros, con el 38% los cuales son 5 niños futbolistas están en 1.18 – 1.20 metros y apenas el 8% que corresponde a 1 niño futbolista tiene una talla mayor a 1.20 metros.

INTERPRETACIÓN: El perfil antropométrico es fundamental en el fútbol es decir la talla es un instrumento muy importante en la práctica de este deporte, pero como observamos en los cuadros estadísticos los niños deportistas que no son muy altos.

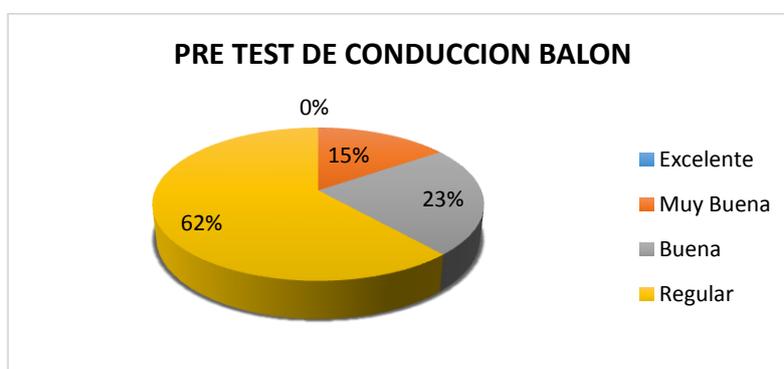
4. Pre test de conducción de balón a los niños de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.

CUADRO N° 4

Test de conducción balón	Frecuencia	%
Excelente	0	0
Muy Buena	2	15%
Buena	3	23%
Regular	8	62%
TOTAL	13	100

FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

GRAFICO N° 4



FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

ANÁLISIS: Se puede observar en el Pre-Test de conducción de balón con los niños, en el parámetro excelente no tiene valor es decir que no hay niños que alcanzan estos niveles, con el 15% que corresponde a 2 niños están dentro del parámetro Muy bueno, con el 23% que corresponde a 3 niños están dentro del parámetro bueno, y con el 68% que corresponde a 8 niños se encuentran en el parámetro Regular.

INTERPRETACIÓN: Este test sirve para evaluar el rendimiento técnico del niño, según este test se podrá saber cuáles son sus virtudes y falencias al momento de una conducción recepción y pase con el balón, se basa en conducir en una distancia de 18m eludiendo los obstáculos haciendo “ochos” “hasta completar la ida y la vuelta.

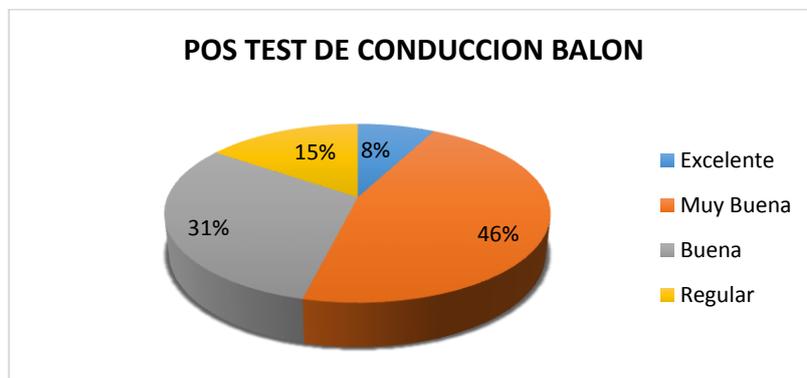
5. Pos test de conducción de balón a los niños de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.

CUADRO N° 5

TEST DE CONDUCCIÓN BALÓN	Frecuencia	%
Excelente	1	8%
Muy Buena	6	46%
Buena	4	31%
Regular	2	15%
TOTAL	13	100

FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

GRAFICO N° 5



FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

ANÁLISIS: Según el gráfico estadístico podemos observar que en el parámetro excelente existe un porcentaje del 8% que corresponde a 1 niño, con el 46% que corresponde a 6 niños están dentro del parámetro Muy bueno, con el 31% se encuentran en el parámetro Bueno y con el 15% en el parámetro Regular.

INTERPRETACIÓN: a través de la conducción del balón realizado el test de campo se puede observar una notable mejoría en la aplicación de este test, eso se da porque dentro del proceso de trabajo la planificación estar estructurada para trabajar estas metodologías que durante un proceso irán mejorando su rendimiento técnico y físico.

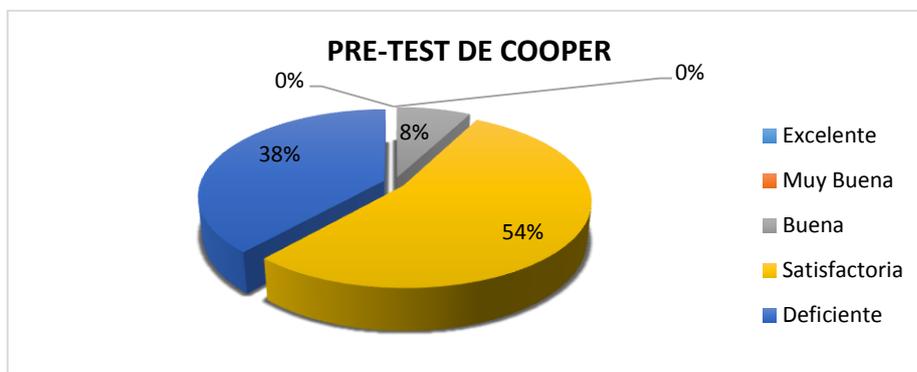
6. Pre test de Cooper en los niños de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.

CUADRO N° 6

PRE-TEST DE COOPER	Frecuencia	%
Excelente	0	0%
Muy Buena	0	0%
Buena	1	8%
Satisfactoria	7	54%
Deficiente	5	38%
TOTAL	13	100%

FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

GRAFICO N° 6



FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

ANÁLISIS: Cómo podemos ver de acuerdo al Pre-Test de Cooper adaptado para los niños, en el parámetro excelente y muy bueno no tiene valor es decir que no hay niños que alcanzan estos niveles, con el 8% que corresponde a 1 niño están dentro del parámetro bueno, con el 54% que corresponde a 7 niños están dentro del parámetro satisfactorio, y con el 38% que corresponde a 5 niños se encuentran en el parámetro deficiente.

INTERPRETACIÓN: Este test sirve para evaluar la resistencia aeróbica del niño en relación con el resto de sus compañeros de su misma edad, se basa en recorrer la mayor distancia posible en un tiempo determinado a una velocidad constante. Y podemos observar este test nos muestra que los niños necesitan trabajar más sus capacidades físicas y mejorar sus parámetros, y estas se pueden realizar a través de diversas estrategias metodológicas.

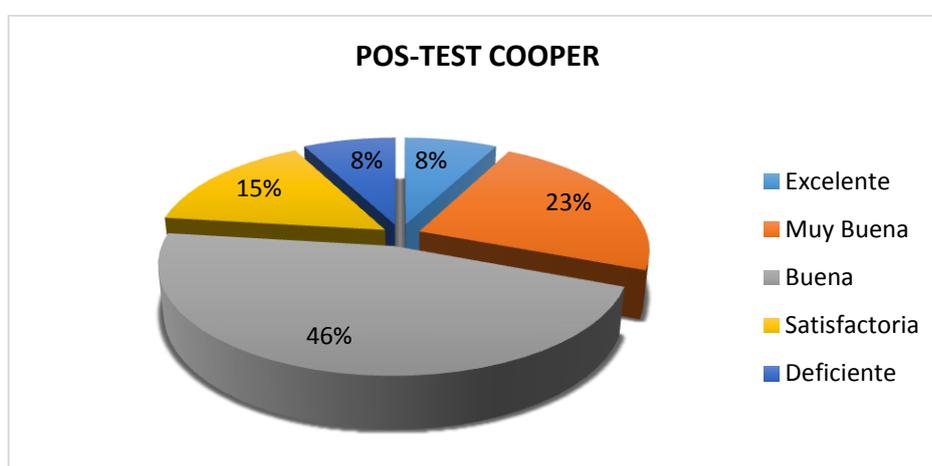
7. Pos test de Cooper en los niños de la Escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.

CUADRO N° 7

POS-TEST DE COOPER	Frecuencia	%
Excelente	1	8%
Muy Buena	3	25%
Buena	6	46%
Satisfactoria	2	15%
Deficiente	1	8%
TOTAL	13	100

FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

GRAFICO N° 7



FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

ANÁLISIS: De acuerdo al Pos-Test de Cooper adaptado para los niños, podemos ver que en el parámetro excelente ya existe un porcentaje con el 8%, en el nivel Muy bueno se encuentran 3 deportistas con el 23%, con el 46% que corresponde a 6 deportistas se encuentra en el parámetro Bueno, con el 15% que corresponde a 2 niños están dentro del parámetro satisfactorio, y con el 8% que corresponde a 1 niños se encuentran en el parámetro Deficiente.

INTERPRETACIÓN: Como podemos ver luego de aplicar la guía en el entrenamiento de los niños, ha dado como resultado una mejora en la aplicación de la resistencia a aeróbica en los niños a través del futbol, mejorando sus capacidades y condiciones físicas.

CUADROS COMPARATIVOS ENTRE LOS DIFERENTES TEST APLICADOS A LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA CANTONAL DE COLTA.

MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA					
N°	ANTES	DESPUÉS	TALLA (m)	PESO (kg)	EDAD (años)
	PRE-TEST	POS-TEST			
1	8	9	110	32	8
2	8	9	112	35	10
3	9	9	112	37	10
4	8	8	115	32	10
5	8	9	112	34	9
6	8	9	114	35	9
7	10	10	120	48	10
8	8	9	112	34	9
9	8	9	110	34	8
10	9	9	120	37	10
11	8	8	112	35	9
12	9	9	115	37	10
13	8	9	112	34	9

FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

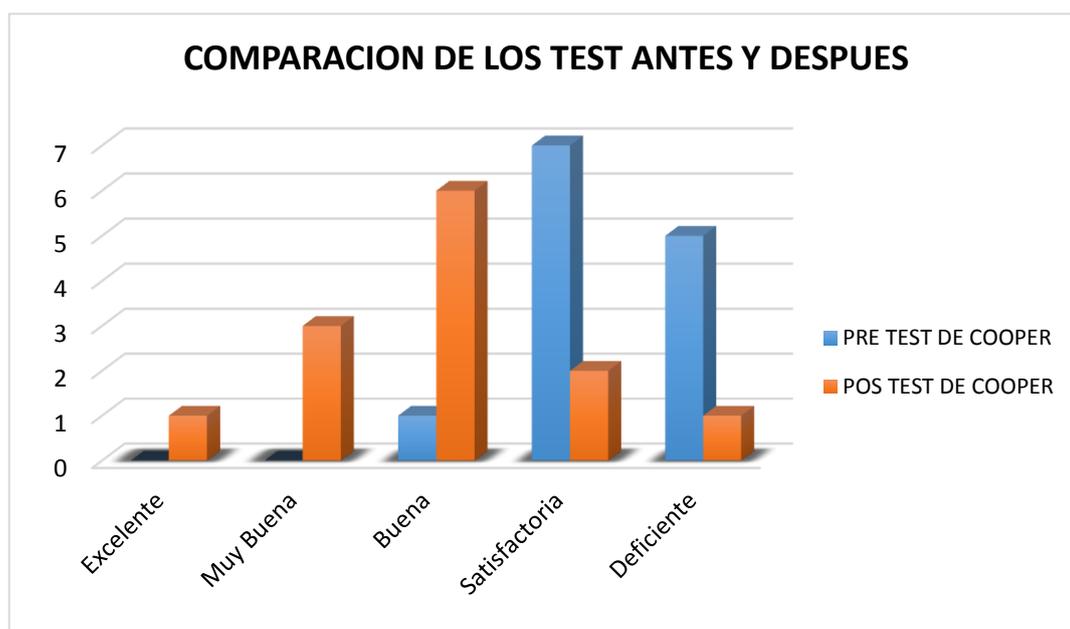
CUADROS COMPARATIVOS ENTRE LOS DOS TEST ANTES Y DESPUÉS DE LA GUÍA

CUADRO N° 8

TEST	EXCELENTE	MUY BUENA	BUENA	SATISFACTORIA	DEFICIENTE	TOTAL
PRE TEST DE COOPER	0	0	1	7	5	13
POS TEST DE COOPER	1	3	6	2	1	13
	1	3	7	9	6	26

FUENTE: Niños de la escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

GRAFICO N° 8



FUENTE: Niños de la escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

Estos test adaptados a los niños, servirán para poder observar cuáles son los parámetros y el nivel de resistencia aeróbica que tiene el niño. Gracias a ellos podremos analizar y planificar un trabajo dentro de la práctica del fútbol utilizando la resistencia como parte primordial en el entrenamiento con los niños de la escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.

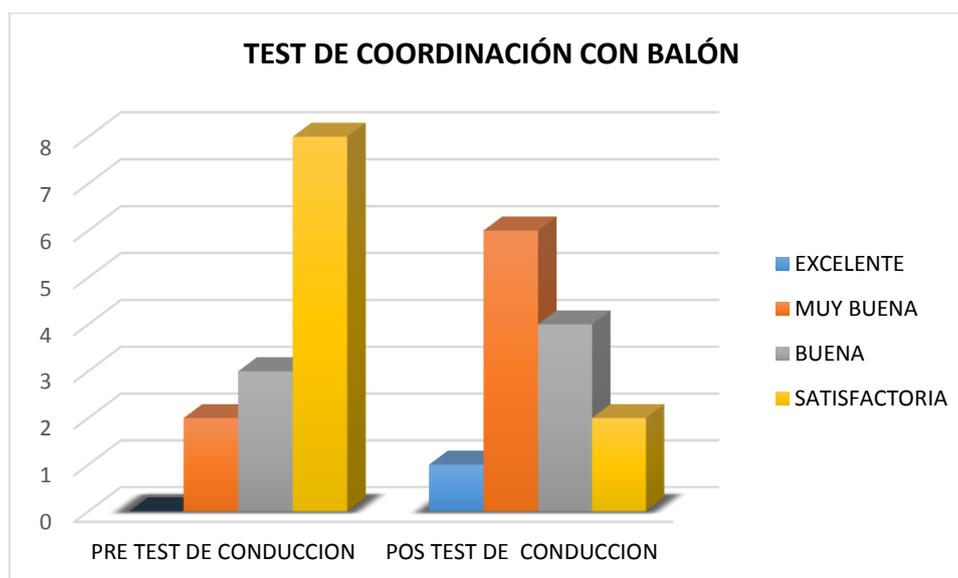
CUADROS COMPARATIVOS EN EL TEST DE COORDINACIÓN CON BALÓN

CUADRO N° 9

Test	Excelente	Muy buena	Buena	Satisfactoria	Total
Pre test de conducción	0	2	3	8	13
Pos test de conducción	1	6	4	2	13
	1	8	7	10	26

FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
 AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

GRAFICO N° 9



FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
 AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

Como podemos ver existe una diferencia notable entre los dos test, esto quiere decir que la aplicación de la guía luego del primer test ayudó a mejorar las capacidades físicas y técnicas utilizando los fundamentos básicos del fútbol como parte primordial en el entrenamiento con los niños de la escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Al momento de aplicar el test de Cooper adaptado a los niños para medir la condición física a través de los fundamentos básicos del fútbol, el 38% de los niños no tienen las capacidades táctico, físico, psicológico y social, esto se pudo observar mediante el test a través de la resistencia aeróbica que es lo que requieren los niños para mejorar el desarrollo integral de las destrezas físicas.
- Luego de realizado el diagnóstico a través de los test aeróbico, los niños de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta, muestran la falta de capacidades físicas y cualidades coordinativas, por lo que se ejecutó un programa de enseñanza para el desarrollo de destrezas físicas a través de las Estrategias Metodológicas basadas en los fundamentos básicos del fútbol en donde se integren las actividades deportivas necesarias.
- Como podemos ver luego de la aplicación de la guía los niños de la escuela de fútbol de la Liga Cantonal de Colta han mejorado la resistencia aeróbica mediante el test de cooper basada en los fundamentos básicos del fútbol con un 33%, ya que antes el parámetro excelente y muy bueno no había niños que alcancen estos niveles, pero luego de su ejecución esos porcentajes han mejorado, de igual manera en la conducción de balón también se ve una notable mejoría con un 29%.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se debe aplicar los test a los niños de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta, para medir la condición física a través de los fundamentos básicos del fútbol, y así trabajar bajo sus individualidades por las características propias de su desarrollo y las potencialidades a las que se puede llegar, manteniendo una estructura donde se demuestre por medio de resultados reales de qué manera el niño ha ido mejorando su capacidad aeróbica.
- Es fundamental ejecutar un programa de enseñanza para el desarrollo adecuado de Resistencia Aeróbica en los niños de la escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta a través de las Estrategias Metodológicas basadas en los fundamentos básicos del fútbol en donde el niño sepa de lo que está realizando teniendo conocimiento en la parte práctica y teórica como también sus valores dentro y fuera del campo de juego.
- Estructurar una programación de actividades deportivas a través de diferentes tipos de test de capacidades físicas ya que dichas actividades nos ayudan a obtener información importante y saber en qué nivel se encuentra el niño, esto se puede realizar aplicando diferentes fundamentos técnicos básicos durante los entrenamientos, esto nos permite tener una clara visión de las actividades metodológicas que se quiere realizar para mejorar el desarrollo de esta disciplina deportiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez. C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. . Madrid: Gymnos.
- Arda, A Y Casal, C. (2003), *Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona: paidotribo
- Bangsbo J. (1999). *Manual de las Ciencias de Entrenamiento. Fútbol, Capítulo 4 (demandas fisiológicas)*. COI, comisión médica. . Paidotribo 1ra edición.
- Blázquez Sánchez, d (1986). *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez roca.
- Daniel J., Oldridge N., Nagle F. and White B (1978). *Differences and changes in VO2 among young runners 10 to 18 years of age*. *Medicine and Sciences in Sports* 10, 200- 3.
- Davies, C. T. M (1980). *Metabolic cost of exercise and physical performance in children with some observations on external loading*. *European Journal of Applied Physiology* 45, 95- 102.
- García J, M. N. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. principios y aplicaciones*. . Madrid: Gymnos.
- Grisales J. (1994). *Como mejorar la técnica individual del futbolista*.”. Medellín-Colombia.: Editorial I.G.M. .
- Harre .D. (1983). *"Teoría del entrenamiento deportivo"* . Ciudad de la Habana : Ed. Científico técnico.
- Hernández Moreno. J. (1993). *Una metodología de la observación de juego en el fútbol. Cuantificación del tiempo de pausa y de participación. Ciencia y técnica del fútbol*. . Madrid: : Gymnos.
- Kobayashi K. Kitamura N. Miura N. Sodeyama H. Murase y Myashita M. Matsui. (1978. 44 (5): 666-672). *"Aerobic power related to body growth and training in Japanese boys: a longitudinal study"*. *J. Appl. Physiol.*,.
- Langlade A. (1984). *Entrenamiento para alta competencia*. . Montevideo.
- López Chicharro. J, F. A. (2006. pág: 487 - 497). *Fisiología del ejercicio. "Potencia y capacidad anaeróbicas"* . Madrid: (3ª Edición) Panamericana. Cap. 28.

- Martínez Córcoles P. (1996). *Desarrollo de la resistencia en el niño*. . Barcelona: INDE.
- Morales A. & Guzmán M. (2000). *Diccionario Temático de los Deportes*. . Málaga: Arguval.
- Ozolin. (1983). "*Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*". Ciudad de la habana: Ed. Científico técnica.
- Platonov V. (1991). *Métodos de Entrenamiento de la Resistencia en Deportes de Campo (Énfasis en Fútbol, Rugby, Hockey, etc.)*. "El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología". . Barcelona: (2ª Edición) Paidotribo.
- Revista de Entrenamiento deportivo. (1988). Revista de Entrenamiento deportivo, vol. 2 - nº 2,.
- Rowell L. (1983, 52:367–379.). *Cardiovascular aspects of human thermoregulation*. . Circ Res .
- Vallejo, C.L. (2002). *Desarrollo de la Condición Física y sus Efectos sobre el Rendimiento Físico y la Composición Corporal de Niños Futbolistas*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Zintl F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. . Barcelona: Martínez Roca.

SITIO WEB

- <http://educar.org/técnicas de estudio.com>.
- <http://alimentatecuador.gob.ec>
- <http://www.efdeportes.com/efd141/bateria-de-test-eurofit.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd91/agua.htm>
- <http://resistencia-aerobica.html>
- <http://www.monografias.com/trabajos82/juegos-contribuir-diversificacion-resistencia/juegos-contribuir-diversificacion-resistencia2.shtml#ixzz3jDRhzYQ1>
- <http://www.monografias.com/trabajos82/juegos-contribuir-diversificacion-resistencia/juegos-contribuir-diversificacion-resistencia2.shtml#ixzz3jDTF1DXy>
- <http://www.monografias.com/trabajos11/resistinf/resistinf.shtml#ixzz3jD8gS0JH>

ANEXOS

ANEXO 1



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO

FICHA DE ANOTACIÓN

FICHA DE ANOTACIÓN			
CATEGORÍA	TALLA (m)	PESO (kg)	EDAD (años)
NOMINA			
1. Mateo Sigcho Ramírez	110	32	8
2. Jayder Fabricio Guamán Pantoja	112	35	10
3. Josué Jeremías Sigcho Ramírez	112	37	10
4. Jhon Anderson Balla Bagua	115	32	10
5. Bryan Ariel Guamán Cuvi	112	34	9
6. Luis Daniel Cuvi Tenemaza	114	35	9
7. Dany Santiago Falconi Rodríguez	120	48	10
8. Alexis Stalyn Fala Cutiopala	112	34	9
9. Franklin Stalin Llangari Duche	110	34	8
10. Rafael Alejandro Rodríguez Navarro	120	37	10
11. Guido Joel Erazo Guamán	112	35	9
12. Elvis Sebastián Paca Erazo	115	37	10
13. Brayan Daniel Sagñay Cujilema	112	34	9

Fuente: niños de la escuela de fútbol de la liga cantonal de colta.

Autor: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo.

ANEXO 2

TEST DE COOPER PARA NIÑOS

Objetivo: Medir la resistencia aeróbica del individuo.

Descripción General: la entrada en calor deberá ser suficiente, para que luego, durante la ejecución del Test, no haya ningún inconveniente. Desde la salida del pie, el deportista (o no), ha de recorrer durante 12 minutos, la mayor distancia posible, sobre una pista preparada.

Observaciones: En el Test, se debería alcanzar el 100% de la Frecuencia Cardiaca Máxima. La Frecuencia Cardiaca se irá incrementando moderadamente a lo largo del Test.

Tabla de valores de acuerdo a la edad (10 años)

Calificación	Edades									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Excelente	2600	2650	2700	2750	2800	2850	2900	2950	3000	3050
Muy Buena	2400	2450	2500	2550	2600	2650	2700	2750	2800	2850
Buena	2000	2050	2100	2150	2200	2250	2300	2350	2400	2450
Satisfactoria	1600	1650	1700	1750	1800	1850	1900	1950	2000	2050
Deficiente	1000	1050	1100	1150	1200	1250	1300	1350	1400	1450

Fuente: niños de la escuela de futbol de la liga cantonal de Colta.
Autor: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo.

ANEXO 3

PRE TEST DE COOPER (8-10 AÑOS)

TEST DE COOPER (8-10 años)					
CATEGORÍA	Excelente	Muy Buena	Buena	Satisfactoria	Deficiente
NOMINA	(2550 - 2750)	(2150 -2550)	(1150 - 2150)	(1150 - 1750)	-1150
1.					1110m
2.					962m
3.				1184m	
4.				1184m	
5.					1110m
6.				1258m	
7.			1800 m		
8.				1360m	
9.				1360m	
10.				1200m	
11.					1040m
12.					1040m
13.				1200m	

Fuente: niños de la escuela de futbol de la liga cantonal de Colta.

Autor: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo.

POS TEST DE COOPER (8-10 AÑOS)

TEST DE COOPER (8-10 años)					
CATEGORÍA	Excelente	Muy Buena	Buena	Satisfactoria	Deficiente
NOMINA	(2550 - 2750)	(2150 -2550)	(1150 - 2150)	(1150 - 1750)	-1150
1.				1144 m	
2.					1040m
3.	2551 m				
4.			1775 m		
5.		2440 m			
6.		2284 m			
7.			1800 m		
8.			1760 m		
9.			1840 m		
10.				1280 m	
11.			1760 m		
12.			2148 m		
13.		2301 m			

Fuente: niños de la escuela de futbol de la liga cantonal de Colta.

Autor: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo.

CUADROS COMPARATIVOS ENTRE LOS DIFERENTES TEST APLICADOS A LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA CANTONAL DE COLTA.

MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA					
N°	ANTES	DESPUÉS	TALLA (m)	PESO (kg)	EDAD (años)
	PRE-TEST	POS-TEST			
1	8	9	110	32	8
2	8	9	112	35	10
3	9	9	112	37	10
4	8	8	115	32	10
5	8	9	112	34	9
6	8	9	114	35	9
7	10	10	120	48	10
8	8	9	112	34	9
9	8	9	110	34	8
10	9	9	120	37	10
11	8	8	112	35	9
12	9	9	115	37	10
13	8	9	112	34	9

FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

ANEXO 4

PRE TEST DE COOPER (8-10 AÑOS)

TEST DE COOPER (8-10 años)					
CATEGORÍA	Excelente	Muy Buena	Buena	Satisfactoria	Deficiente
NOMINA	(2550 - 2750)	(2150 -2550)	(1150 - 2150)	(1150 - 1750)	-1150
14.					1110m
15.					962m
16.				1184m	
17.				1184m	
18.					1110m
19.				1258m	
20.			1800 m		
21.				1360m	
22.				1360m	
23.				1200m	
24.					1040m
25.					1040m
26.				1200m	

Fuente: niños de la escuela de futbol de la liga cantonal de Colta.

Autor: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo.

POS TEST DE COOPER (8-10 AÑOS)

TEST DE COOPER (8-10 años)					
CATEGORÍA	Excelente	Muy Buena	Buena	Satisfactoria	Deficiente
NOMINA	(2550 - 2750)	(2150 -2550)	(1150 - 2150)	(1150 - 1750)	-1150
14.				1144 m	
15.					1040m
16.	2551 m				
17.			1775 m		
18.		2440 m			
19.		2284 m			
20.			1800 m		
21.			1760 m		
22.			1840 m		
23.				1280 m	
24.			1760 m		
25.			2148 m		
26.		2301 m			

Fuente: niños de la escuela de futbol de la liga cantonal de Colta.

Autor: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo.

CUADROS COMPARATIVOS ENTRE LOS DIFERENTES TEST APLICADOS A LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL DE LA LIGA CANTONAL DE COLTA.

MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA					
N°	ANTES	DESPUÉS	TALLA (m)	PESO (kg)	EDAD (años)
	PRE-TEST	POS-TEST			
1	8	9	110	32	8
2	8	9	112	35	10
3	9	9	112	37	10
4	8	8	115	32	10
5	8	9	112	34	9
6	8	9	114	35	9
7	10	10	120	48	10
8	8	9	112	34	9
9	8	9	110	34	8
10	9	9	120	37	10
11	8	8	112	35	9
12	9	9	115	37	10
13	8	9	112	34	9

FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

ANEXO 5

PRE TEST DE CONDUCCIÓN CON BALÓN (8-10 AÑOS)

TEST DE CONDUCCIÓN CON BALÓN (8-10 años)				
CATEGORÍA	Excelente	Muy Buena	Buena	Regular
NOMINA	Menor de 11	11 - 12	12 - 13	Mayor de 13
1.				14,24
2.				15,08
3.		12,60		
4.			13,87	
5.				14,28
6.				14,32
7.				15,25
8.				14,75
9.			13,02	
10.		12,33		
11.				14,68
12.				15,62
13.			13,41	

Fuente: niños de la escuela de futbol de la liga cantonal de Colta.

Autor: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

POS TEST CONDUCCIÓN CON BALÓN (8-10 AÑOS)

TEST DE CONDUCCIÓN CON BALÓN (8-10 años)				
CATEGORÍA	Excelente	Muy Buena	Buena	Regular
NOMINA	Menor de 12	12 - 13	13 - 14	Mayor de 14
1.			13,24	
2.		12,60		
3.	11,54			
4.		12,34		
5.			13,67	
6.			13,02	
7.				14,11
8.			13,27	
9.		12,71		
10.		12,09		
11.			13,73	
12.			13,94	
13.			13,21	

Fuente: niños de la escuela de futbol de la liga cantonal de Colta.

Autor: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

ANEXO 6

TEST DE CONTROL DEL BALÓN.



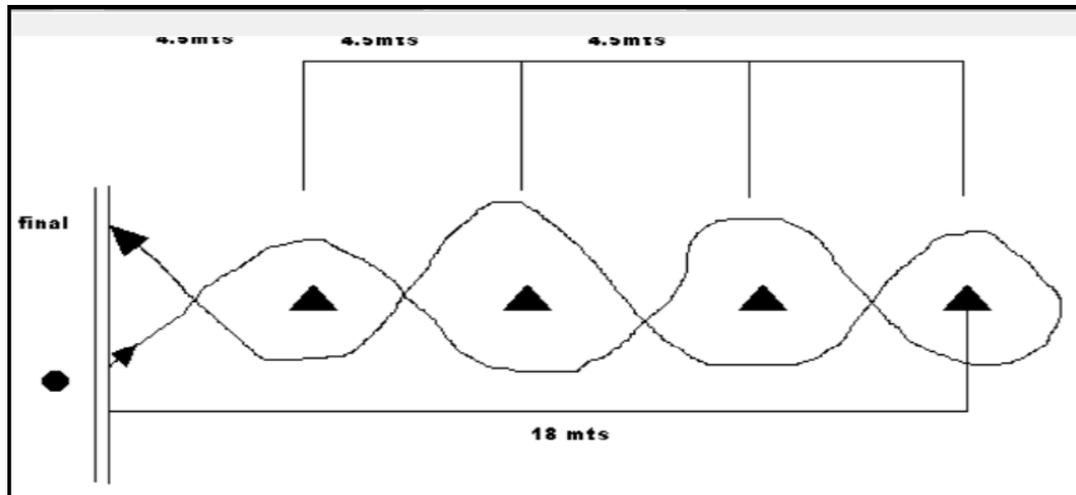
Fuente: escuela de fútbol de Liga Cantonal de Colta

Objetivo: Este test pretende medir la coordinación, agilidad del niño con un balón.

Materiales: Terreno liso, llano y antideslizante, balones, postes o conos, cronómetro

Descripción: Inicialmente el ejecutante se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida con el balón. A partir de la cual existirá un recorrido de 2 m., y a continuación siete postes colocados verticalmente y alineados, con una separación entre ellos de 1m. A la señal del profesor, el niño deberá recorrer a la máxima velocidad con el balón el slalom construido, sorteando en zig-zag los siete postes o conos y conduciendo el balón.

TEST DE CONDUCCIÓN



Fuente: LITWIN Jorge – FERNÁNDEZ Gonzalo (1995). Editorial. Stadium. Libro: Evaluación en Educación Física y Deportes. p. 14 – 15.

Objetivo: Medir la habilidad para conducir el balón, poniendo énfasis en el control del balón.

Materiales: Pelota de Fútbol, Cronómetro, Conos, Cancha.

Descripción del Test: Se coloca la pelota en línea de comienzo. A la señal de partida, el testado comienza a conducir en una distancia de 18 mts eludiendo los obstáculos haciendo "ochos" "hasta completar la ida y la vuelta que se indican en la figura. Se podrá avanzar la pelota solamente con el pie. Si el testado pierde el control de la pelota deberá recuperarlo en forma reglamentaria y continuar la ejecución. Se dan dos ejecuciones.

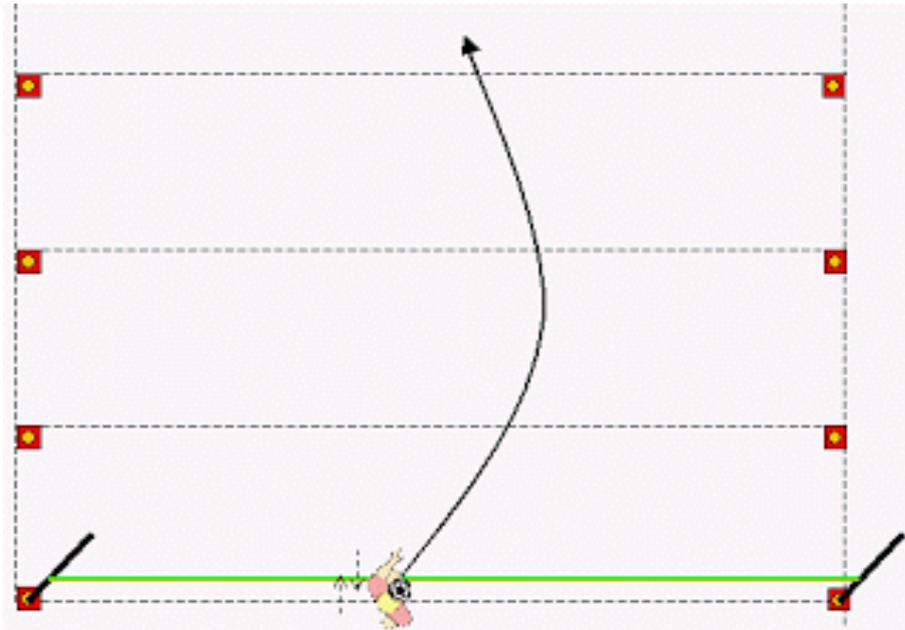
Puntaje: Se registran los tiempos en segundos, desde la largada hasta que la pelota vuelva a cruzar a línea de salida. Se considerará el mejor tiempo de las dos ejecuciones.

TABLA DEL TEST DE CONDUCCIÓN DE BALÓN

Nombres	Tiempo. 1	Tiempo. 2	Tiempo Final	Evaluación
1	14,6	13,87	14,24	Regular
2	15,57	14,59	15,08	Regular
3	12,34	12,86	12,60	Muy Bueno
4	13,41	14,32	13,87	Bueno
5	14,32	14,23	14,28	Regular
6	14,89	13,74	14,32	Regular
7	15,39	15,11	15,25	Regular
8	16,21	13,28	14,75	Regular
9	13,25	12,78	13,02	Bueno
10	12,43	12,22	12,33	Muy Bueno
11	15,45	13,91	14,68	Regular
12	16,22	15,01	15,62	Regular
13	12,66	14,16	13,41	Bueno

FUENTE: Niños de la escuela de futbol de la Liga Cantonal de Colta.
AUTOR: Buñay Lluilema Segundo Marcelo; Veloz Salgado Iván Marcelo

TEST DE CABECEO.



Fuente: <http://dfacundosanchez.blogspot.com/2010/10/test-de-cabeceo.html>

Objetivo: Tratar de lograr la mayor distancia del golpeo de balón con la cabeza.

Materiales: 1 balón, 10 conos, 2 estacas, 1 soga elástica.

Descripción: Un niño lanza la pelota hacia arriba con la mano y salta para cabecearla lo más lejos posible desde un lado de la soga elástica ubicada a 30 cm del suelo, debiendo cabecear con los pies en el aire y caer del otro lado de la soga. Se mide la distancia donde cae el balón.

ANEXO 7

FOTOS TOMADAS EN EL DESARROLLO DEL TEST



Desarrollo del test



Toma de las pruebas sobre el test de cooper

FOTOS APLICANDO LA GUÍA DEPORTIVA MEDIANTE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL FÚTBOL



Entrenamiento con balón



Conducción



Remates



Desplazamientos

CAPÍTULO VI

6. LA PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

“MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA AERÓBICA A TRAVÉS DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL

6.2. INTRODUCCIÓN

Esta guía está centrada en los fundamentos técnicos del fútbol, que permita mejorar la Resistencia aeróbica a partir del desarrollo de destrezas físicas en los niños de 8 a 10 años, se justifica por impartir a través de una disciplina y práctica deportiva el amor por el deporte, por el fútbol y todos los hábitos que con él se desarrollan.

Este trabajo está orientado en desarrollar la Resistencia Aeróbica a través de Estrategias Metodológicas mediante la aplicación los fundamentos técnicos básicos del fútbol con los niños de 8 a 10 años de edad. El proceso de enseñanza aprendizaje en la edad infantil juega un papel fundamental para que los niños puedan alcanzar un correcto desarrollo integral. Por tal razón es imprescindible disponer de una adecuada sistematización, en la enseñanza de las Destrezas Físicas y de los fundamentos técnicos de Fútbol en la etapa de formación básica del niño como futbolista.

Esta guía contiene actividades fáciles de aplicar por los entrenadores, los niños y niñas y sus responsables que forman parte de esta escuela deportiva. Las que se refieren a actividades dentro del campo deportivo, trote, manejo del balón, y el juego como una forma recreativa de trabajo con los niños.

Su adecuado manejo proporciona en los niños no solo las destrezas físicas básicas y necesarias para la práctica del fútbol, sino además una concepción práctica de los fundamentos teóricos del mismo; apegadas a la práctica profesional de los entrenadores que para este fin cuenta la academia.

6.3. INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

- **Duración del programa**
17 semanas
- **Total de unidades de entrenamiento**
51 clases
- **Duración de la unidad de entrenamiento**
90 minutos
- **Cantidad de unidades teóricas**
0
- **Cantidad de unidades prácticas**
51
- **Cantidad de unidades de evaluación.**
2

6.4. ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA

PARTE INICIAL	En la parte inicial en las unidades del entrenamiento Se hará la presentación del tema y su respectivo calentamiento general tanto el específico y también el estiramiento.
PARTE PRINCIPAL	En la parte principal se ejecutara los ejercicios de acuerdo el tema planificada mediante las repeticiones para cumplir con el objetivo.
PARTE FINAL	Se desarrollara la vuelta a la calma, el estiramiento y el análisis de la clase ejecutada

6.5. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

Las unidades de entrenamiento contendrán de los siguientes métodos para desarrollar las actividades planificadas

- **Explicativo.-**Explicar cada uno de los ejercicio por partes de fácil a lo difícil
- **Demostrativo.-** después de la explicación hacer la demostración de diferentes ángulos.
- **Repetitivo.-**Se trata de ejecutar los ejercicios y cumplir las repeticiones planificadas.

6.6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Se fundamentara en 4 parámetros



**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS
CON BALÓN**



**JUEGOS MEDIANTE
FUNDAMENTOS TÉCNICOS
BÁSICOS DEL FUTBOL**

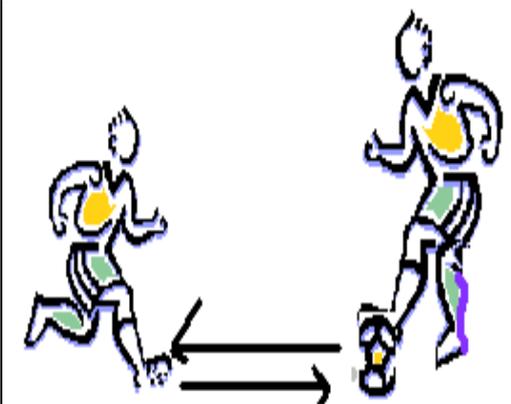


**JUEGOS METODOLÓGICOS
RECREATIVOS**



**ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS
SIN BALÓN**

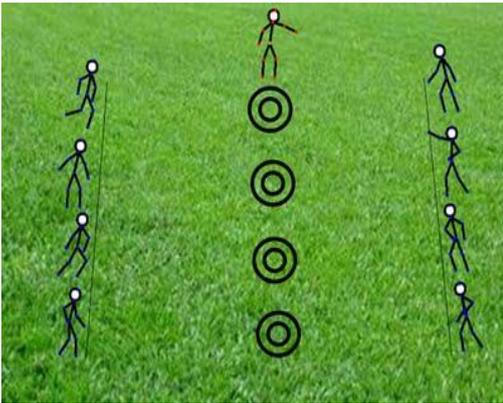
ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS CON BALÓN

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS CON BALÓN	
OBJETIVO: Coordinar movimientos de extremidades superiores e inferiores, con diferentes tipos de juegos orientados al desarrollo de la lateralidad y el equilibrio y coordinación mediante la utilización de diversos balones	
RESPONSABLES: <ul style="list-style-type: none">✓ Buñay Lluilema Segundo Marcelo✓ Veloz Salgado Iván Marcelo	
Intensidad: Moderada	
Frecuencia: 3 veces semanales.	
Duración de la clase: 30 minutos.	
ESTRATEGIAS <ul style="list-style-type: none">• Motivar a los niños durante el desarrollo del juego.• Todos los niños deben intervenir activamente.• Demostrar el ejercicio a realizar.• Organizar grupos.• Desarrollar las capacidades motrices mediante la agilidad.• Dialogar y demostrar el desarrollo del juego.• Experimentar juegos a través de los movimientos.• Reconocer sus capacidades.	
EJERCICIO N°1 : TOQUE Y TOQUE <p>Colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio.</p>	 El diagrama muestra a dos jugadores de fútbol representados como siluetas estilizadas con colores verde, amarillo y azul. El jugador de la izquierda está en posición de carrera hacia el jugador de la derecha. Entre ellos hay un balón de fútbol. Dos flechas horizontales indican el movimiento del balón: una flecha superior apunta de izquierda a derecha, y una flecha inferior apunta de derecha a izquierda, representando un intercambio de pases.

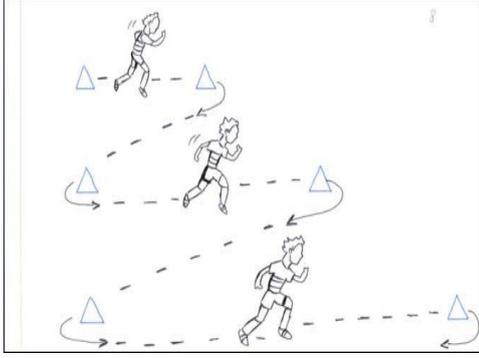
JUEGOS MEDIANTE FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FUTBOL

JUEGOS MEDIANTE FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FUTBOL	
OBJETIVO: Desarrollar aspectos técnicos de pase, conducción y remates, relacionados a la mejora de la misma, adaptando y perfeccionando el gesto técnico teniendo en cuenta el desplazamiento propio dentro de la cancha.	
RESPONSABLES:	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Buñay Lluilema Segundo Marcelo ✓ Veloz Salgado Iván Marcelo 	
Intensidad: Moderada – Intensa	
Frecuencia: 4 veces semanales.	
Duración de la clase: 30 - 45 minutos.	
ESTRATEGIAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Motivar a los niños durante el desarrollo del juego. • Coordinar movimientos de extremidades superiores e inferiores • Desarrollar la comunicación efectiva entre parejas • Finalizar el ejercicio técnico usando un solo toque para pasar al compañero • Progresar mediante el pase del balón. • Dominar el balón. • Perfeccionar la disociación de la acción y la mirada • Propiciar la progresión mediante la conducción • Asegurar la progresión del balón ya sea mediante la conducción o pases 	
<p>EJERCICIO N°1: CONDUCCIÓN DEL BALÓN</p> <p>EXPLICACIÓN Cambio de base. A la señal, los se desplazan de una base a otra pasando por el cono central. Deben conducir su balón sin tocar a nadie</p> <p>MATERIALES Conos y un balón por jugador</p> <p>VARIANTES Imponer una superficie de contacto: pie derecho, pie izquierdo. Interior, exterior. Empeine, planta...</p>	

JUEGOS METODOLÓGICOS RECREATIVOS

JUEGOS METODOLÓGICOS RECREATIVOS	
OBJETIVO: Incrementar la motivación de estos niños hacia las actividades físicas recreativas, mediante el entrenamiento del fútbol utilizando un balón de una manera amena y creativa por parte de los entrenadores.	
RESPONSABLES: <ul style="list-style-type: none">✓ Buñay Lluilema Segundo Marcelo✓ Veloz Salgado Iván Marcelo	
Intensidad: Moderada	
Frecuencia: 5 veces semanales.	
Duración de la clase: 30 minutos.	
ESTRATEGIAS <ul style="list-style-type: none">• Motivar a los niños durante el desarrollo del juego.• Coordinar movimientos de extremidades superiores e inferiores• Inclinar a los niños a las prácticas de actividades físicas recreativas en el tiempo libre• Desarrollar la comunicación efectiva entre parejas• Socializar a los niños con un ambiente sano y deportivo.	
EJERCICIO N°1: PIE EN EL NEUMÁTICO <p>DESARROLLO DEL JUEGO: Cada uno de los grupos situado en un extremo de la pista y un neumático en medio. A la señal del profesor salir corriendo hacia el neumático e introducir un pie dentro de él antes que el compañero.</p> <p>REGLAS:</p> <p>No se pueden salir antes del silbato o señal de profesor.</p> <p>No debo cambiar del orden de la fila</p> <p>Tampoco debo elegir un neumático que no esté en mi misma línea.</p>	

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS SIN BALÓN

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS SIN BALÓN	
<p>OBJETIVO: Coordinar los movimientos de extremidades superiores e inferiores, con diferentes tipos de juegos orientados al desarrollo de la lateralidad y el equilibrio, controlando las diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento.</p>	
<p>RESPONSABLES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Buñay Lluilema Segundo Marcelo ✓ Veloz Salgado Iván Marcelo 	
<p>Intensidad: Moderada – Intensa</p>	
<p>Frecuencia: 4 veces semanales.</p>	
<p>Duración de la clase: 30 - 45 minutos.</p>	
<p>ESTRATEGIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar carreras mediante variaciones de Velocidad. Relevos, Resistencia • Mejorar sus coordinación motriz • Coordinar movimientos de extremidades superiores e inferiores • Desarrollar las habilidades motrices básicas. • Trabajar las capacidades físicas básicas. • Aumentar la coordinación dinámica general y segmentaria. • Mejorar la capacidad de trabajo en equipo, respetando las posibilidades propias y ajenas. 	
<p>EJERCICIO N°1: CARRERA CONTINUA</p> <p>EXPLICACIÓN</p> <p>Nos situamos en forma individual o por parejas y durante el tiempo establecido se correrá por los conos según la gráfica. El campo se divide en tramos (donde hay un cruce de líneas – conos) y se correrá a una intensidad de 40%-60%. Determinar tiempos de realización del ejercicio y descanso según categoría y grupo.</p>	

PLANES DE ENTRENAMIENTO

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #1

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 06/07/2015		
Tema: Presentación		Año: 2015		
Objetivo: Realizar la presentación respectiva				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje
PARTE PRINCIPAL	1.- Integración y presentación hacia los deportistas mediante una conversación entre todos 2.- Futbol informal	60		- Demostrativo Ejercicios Repeticiones
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #2

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 08/07/2015		
Tema: Técnica y táctica		Año: 2015		
Objetivo: Mejorar la técnica mediante ejercicios				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> ● Lubricación articular ● Calentamiento general ● Calentamiento específico ● Estiramiento 	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	Análisis, demostración y ejecución del tema. 1.-Recepcion y pase con borde interno a ras de piso en una distancia de 10 mts 2.-conduccion y pase 3.-Pase a media altura y recepción 4.- Recepción y pase a dos toques en 15 mts. 5.- Corrección táctica en el partido	60	<ul style="list-style-type: none"> ▪ conos ▪ tortugas ▪ cronometro 	Repeticiones
PARTE FINAL	6.- JUEGO DE TOQUE Y TOQUE Colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique <ul style="list-style-type: none"> ● Vuelta a la calma ● Estiramiento ● Aseo personal 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #3

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol			
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 10/07/2015			
Tema: Táctica		Año: 2015			
Objetivo: Mejorar la táctica durante el partido					
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS	
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento 	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortuga ▪ Cronómetro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios 	
PARTE PRINCIPAL	1.-JUEGO EL BALÓN PRISIONERO Delimita dos campos, uno para cada equipo. El que tiene la pelota debe lanzarla para tocar a un jugador que, si no es capaz de atraparla, se colocará al fondo del campo contrario Análisis, demostración y ejecución del tema.	60			<ul style="list-style-type: none"> - Repeticiones
PARTE FINAL	Futbol informal con el equipo invitado Correcciones tácticas <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15			<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #4

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 13/07/2015		
Tema: Recepción		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la recepción con el borde interno				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento 	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortuga ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p> <p>1.- recepción con borde interno en forma individual</p> <p>2.- en pareja recepción y pase con borde interno</p> <p>3.- ejercicios de recepción y pase en forma grupal activa en una distancia de 5 metros.</p> <p>4.- JUEGO QUE NO SE CAIGA.</p>	60		<ul style="list-style-type: none"> - Circuitos Series Repeticiones
PARTE FINAL	<p>Los niños se sitúan en círculo, sentados o de pie en función de la dificultad que quieras darle al juego, y se van pasando un balón de fútbol con cualquier parte del cuerpo salvo las manos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #5

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 15/07/2015		
Tema: Recepción		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la recepción con el borde interno				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento 	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortuga ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje
PARTE PRINCIPAL	Análisis, demostración y ejecución del tema. 1.- recepción con borde interno en forma individual 2.- en pareja recepción y pase con borde interno 3.- ejercicios de recepción y pase en forma grupal activa en una distancia de 5 metros. 4.- JUEGO QUE NO SE CAIGA.	60		- Circuitos Series Repeticiones
PARTE FINAL	Los niños se sitúan en círculo, sentados o de pie en función de la dificultad que quieras darle al juego, y se van pasando un balón de fútbol con cualquier parte del cuerpo salvo las manos. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #6

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 17/07/2015		
Tema: Recepción		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la recepción con el empeine				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento 	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortuga ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p> <p>1.-Ejercicios en forma individual recepción con el empeine en forma estática.</p> <p>2.-En pareja recepción con el empeine y pase en constante movimiento</p> <p>3.-En grupo la recepción con el empeine y pase en una distancia de 5 metros</p>	60		<ul style="list-style-type: none"> - Circuitos Series Repeticiones
PARTE FINAL	<p>4.-JUEGO TRIANGULO MÁGICO</p> <p>Los jugadores colocados en grupos de cuatro tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador B inicia el ejercicio pasando al jugador central quien le devolverá el pase a B, cuando B vuelve a tener el balón se lo pase a C por el exterior del triángulo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal • 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #7

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 20/07/2015		
Tema: posiciones		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la ubicación de los jugadores en el campo del juego				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortuga ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-En forma individual hace la ubicación respectiva de acuerdo a las habilidades 2.-todo el equipo hacer la ubicación respectiva y explicar la función de cada uno de ellos	60		- Circuitos Series Repeticiones
PARTE FINAL	3.- JUEGO TOMA Y DAME Los jugadores se colocan en dos grupos y se sitúan uno delante del otro. El jugador que empieza el juego realiza un pase hacia la otra fila y corre a ocupar el último lugar de la fila hacia donde realizó el pase. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #8

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 22/07/2015		
Tema: Recepción		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la recepción con el muslo				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento 	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortuga ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p> <p>1.-recepcion con el muslo en forma individual 2.- recibir en forma estática 3.-trabajar en parejas la recepción con el muslo 4.-Recepcion con el muslo y pase en grupos</p>	60		<ul style="list-style-type: none"> - Circuitos Series Repeticiones
PARTE FINAL	<p>5.- JUEGO GIRA Y PASE</p> <p>En grupos de tres formando un triángulo los jugadores se van pasando la pelota tal como haya indicado el entrenador. Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada jugador a su espalda, volviendo rápido para recibir el nuevo pase.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 9

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 24/07/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la recepción con el pecho				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortuga ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.- Receptar en forma individual y estática 2.- Receptar con el pecho en forma activas y en parejas 3.- skiping por los conos y receptar con el pecho 4.- JUEGO CADA UNO EN SU CASA.	60		- Circuitos Series Repeticiones
PARTE FINAL	A la señal del entrenador, todos los jugadores deben cambiar de círculo; el jugador central intenta ocupar un aro de los de fuera. Si lo consigue, el jugador que se queda sin aro pasa al centro. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 10

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 27/07/2015		
Tema: Táctica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar el juego en espacios reducidos				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortuga ▪ Cronometro 	<p>- Explicativo Lenguaje</p> <p>- Demostrativo Ejercicios</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>1.- Realizar el juego a un solo toque en 4 jugadores</p> <p>2.- juego a un solo toque en espacios reducidos en grupos</p> <p>3.- juego a un solo toque en espacios reducidos con goles en equipos.</p> <p>4.- JUEGO TOCA SIN CAÍDAS</p>	60		<p>- Circuitos Series Repeticiones</p>
PARTE FINAL	<p>Los jugadores se sitúan tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador que está situado entre los dos conos recibe los pases de sus compañeros de forma que el pase de A corre al cono de la derecha y devuelve el pase hacia A, luego se va al cono contrario a recibir el pase de B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		<p>- Repetitivo</p>

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 11

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 29/07/2015		
Tema: Preparación física		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la resistencia aeróbica con los deportistas				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento 	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje
PARTE PRINCIPAL	<p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p> <p>1.- carrera continua por 10 minutos</p> <p>2.-Juego informal</p> <p>3.-JUEGO PERSEGUIDOR DE PRISIONEROS</p>	60		- Demostrativo Ejercicios
PARTE FINAL	<p>Los jugadores se colocan en grupos de tres formando un cuadrado con todos los jugadores del equipo. El jugador con balón realiza un pase a su derecha y corre a ocupar la fila hacia donde realizó el pase.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 12

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 31/07/2015		
Tema: Preparación física		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la velocidad con los deportistas				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>1.-Ejercicios mediante intervalos 50 metros con series de 4, repeticiones de 5 con un descanso de 2 minutos</p> <p>2.-JUEGO SIGUE LO CONTRARIO</p>	60		Repeticiones
PARTE FINAL	<p>Los jugadores se sitúan en grupos de 3 y realizan pases siempre hacia la derecha. Después de cada pase cada jugador deberá ir a ocupar el cono contrario hacia donde realizó el pase.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 13

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 03/08/2015		
Tema: Preparación física		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la fuerza general con los deportistas				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento 	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje
PARTE PRINCIPAL	Análisis, demostración y ejecución del tema. 1.- sentadillas 2.-saltos por encima de los conos 3.- saltos laterales por encima de los conos	60		- Demostrativo Ejercicios Repeticiones
PARTE FINAL	4.-JUEGO CONDUCCIÓN DEL BALÓN Cambio de base. A la señal, los se desplazan de una base a otra pasando por el cono central. Deben conducir su balón sin tocar a nadie <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #14

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 05/08/2015		
Tema: Preparación física		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la resistencia con el balón				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>1.-Ejercicios con el balón en una distancia de 10 mts que vaya y regrese</p> <p>2.- el mismo ejercicio haciendo en forma de 8</p> <p>3.- CONDUCCIÓN CON EL BORDE EXTERIOR.</p>	60		<p style="text-align: center;">Repeticiones</p>
PARTE FINAL	<p>El borde exterior es el más utilizado para conducir el balón, porque le proporciona más velocidad y seguridad, debido a que la superficie de contacto es más grande.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 15

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 07/08/2015		
Tema: Preparación física		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la fuerza básica				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>1.-en un triángulo saltar adelante y atrás y velocidad hasta el cono</p> <p>2.- Saltos adelante y atrás y a los lados y velocidad por los conos</p> <p>3.-El mismo ejercicio y esalon por los conos</p> <p>4.- Saltos y va y regresa por los conos</p> <p>5.- Saltos con un palo hacia arriba y salen corriendo hasta los conos.</p>	60		<p style="text-align: center;">Repeticiones</p>
PARTE FINAL	<p>6.- CONDUCCIÓN CON EL BORDE EXTERIOR.</p> <p>El borde exterior es el más utilizado para conducir el balón, porque le proporciona más velocidad y seguridad, debido a que la superficie de contacto es más grande</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo persona 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 16

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 10/08/2015		
Tema: Preparación Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar los tiros al arco con el empeine				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento 	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<p>- Explicativo Lenguaje</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p> <p>1.-Saltos por encima de los conos y tiros al arco</p> <p>2.- Skipping por los conos y tiros al arco</p> <p>3.-Slalon por los conos y tiros al arco</p> <p>4.- Zigzag por los conos y tiros al arco</p> <p>5.-Va i regresa por los conos y tiros al gol</p>	60		<p>- Demostrativo Ejercicios</p> <p>Repeticiones</p>
PARTE FINAL	<p>6.- CONDUCCIÓN DEL BORDE EXTERNO - INTERNO</p> <p>La conducción del balón puede realizarse con 2 o 4 jugadores, y tres banderines o conos ubicados a 20 metros de distancia. Cada jugador da una vuelta al banderín central y entrega el balón al siguiente jugador.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		<p>- Repetitivo</p>

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 17

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 12/08/2015		
Tema: Preparación Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la recepción y pase con el borde interno				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<p>- Explicativo Lenguaje</p> <p>- Demostrativo Ejercicios</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>1.-Ejercicios en pareja en una distancia de 5 mts recepta y pase con borde interno</p> <p>2.- Recepta y pase y velocidad hasta el otro cono</p> <p>3.- Conduce hasta el otro cono</p> <p>4.- Conduce hasta el cono y da el pase y velocidad</p>	60		Repeticiones
PARTE FINAL	<p>5.- JUEGO PASE</p> <p>Pase adelantado a un jugador seguido de un llamamiento.</p> <p>Por grupos de 3 (rojo, negro, blanco) en desplazamiento por una superficie, los de rojo conducen un balón, y los de negro y los de blanco le acompañan. El que lleva el balón llama a negro o a blanco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 18

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol			
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 14/08/2015			
Tema: Preparación Técnica		Año: 2015			
Objetivo: Desarrollar los tiros al arco con el empeine					
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS	
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios 	
PARTE PRINCIPAL	<p>1.-Entre tres realizan skipping bajo y con el pito uno sale corriendo por los conos y el otros dos van a cabecear</p> <p>2.- El mismo ejercicio por el lado izquierdo</p> <p>3.- en el futbol Futbol informal corregir las posiciones y las funciones de cada uno de ellos</p>	60		<p style="text-align: center;">Repeticiones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo
PARTE FINAL	<p>4.- PASE Y CONDUCCIÓN</p> <p>A una distancia de 10 o 20 metros el jugador realiza un pase al compañero que se encuentra en el otro extremo, el mismo que recepta el balón y conduce alrededor de un cono y devuelve con un pase al compañero. Trabajando por el lado derecho, izquierdo y alternado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo persona 	15			

Unidad de entrenamiento # 19

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 17/08/2015		
Tema: Principios tácticos		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la movilidad del jugador y del balón				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p> <p>1.-Juego del balón a su casa 2.- en un partido informal corregir las posiciones y que función cumplen cada uno de las posiciones y mejorar la movilidad de los jugadores.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<p>- Explicativo Lenguaje</p> <p>- Demostrativo Ejercicios</p> <p>Repeticiones</p>
PARTE PRINCIPAL	<p>3.- CONDUCCIÓN – PASE</p> <p>- El jugador A pasa al Jugador B</p>	60		- Repetitivo
PARTE FINAL	<p>- El jugador B controla el balón</p> <p>- El jugador B se gira y va conduciendo hasta el cono situado detrás, lo rodea y vuelve conduciendo el balón.</p> <p>- El jugador B pasa el balón de nuevo al jugador A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #20

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 19/08/2015		
Tema: Principios tácticos		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar el juego reducido dos contra 2				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>1.- Realizar el juego reducido de dos contra dos tipo cuadrangular todos contra todos en una cancha de 15x15 con una duración de 5 minutos cada partido con una intensidad máxima así para poder observar las condiciones de cada jugador</p>	60		<p>Repeticiones</p>
PARTE FINAL	<p>2.- PASE Y TIRO A GOL.</p> <p>Se toma la mitad de la cancha y a la altura del círculo central se colocan tres jugadores en línea con una separación de 15 m. Entre cada uno de ellos. Realizando pases, como lo indica la figura se acercan al área defendida por un portero y cualquiera de los tres jugadores podrá disparar a gol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 21

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 21/08/2015		
Tema: Táctica		Año: 2015		
Objetivo: Mejorar los principios tácticos 4-4-2				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-mediante el futbol informal corregir las posiciones de los jugadores y la formación táctica de 4-4-2 2.- TIRO A GOL CON PORTERÍAS MÚLTIPLES.	60		Repeticiones
PARTE FINAL	En el centro del campo se coloca un portero que guarda 3 porterías de 3m de largo, desplazándose a la izquierda, derecha, al frente y atrás. Los participantes mediante pases cortos, cambio de dirección y dribling, buscan una buena posición de disparo, el gol, vale de ambos lados de la portería. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 22

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 24/08/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la conducción con el empeine y pase con el borde interno				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-conduccion con el empeine llaga hasta el cono y pase con borde interno 2.- el mismo ejercicio con la pierna izquierda 3.-Conduccion en forma de 8 mediante grupos 4.- la trenza con la mano 5.-la trenza con el pie	60		Repeticiones
PARTE FINAL	6.- TIRO A GOL CON PORTERÍAS MÚLTIPLES. Dos equipos de igual número de participantes se forman por grupos y se enumeran individualmente, el profesor es quien da la indicación metodológica que jugador patea y como lo hace. Y el equipo ganador es aquel que consiga anotar más goles <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #23

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 26/08/2015		
Tema: Táctica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar el juego reducido con los deportistas				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios Repeticiones
PARTE PRINCIPAL	1.-Realizar el juego informal y en situaciones de juego realizar los pases a un solo toque 2.-En grupos de seis jugadores aplicamos el juego reducido dividiendo con los conos la cancha a un solo toque y con goles	60		- Repetitivo
PARTE FINAL	3.- TIRO A GOL POR COMPETENCIAS. Dos equipos de igual número de participantes formados uno al lado del otro como muestra la figura y ejecutando diferentes ejercicios de flexibilidad en el juego tomamos por ejemplo máxima amplitud de piernas y el primer jugador realiza movimiento con el balón los cuales son indicados por el profesor y al terminar pasa el balón a sus compañero <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 24

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 28/08/2015		
Tema: Táctica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la táctica defensiva fuera de juego				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios Repeticiones
PARTE PRINCIPAL	1.-En situaciones reales de un partido de futbol hacer que los jugadores ganen la posición y que dejen en fuera de juego a los delanteros 2.- JUEGO PIE EN EL NEUMÁTICO	60		- Repetitivo
PARTE FINAL	DESARROLLO DEL JUEGO: Cada uno de los grupos situado en un extremo de la pista y un neumático en medio. A la señal del profesor salir corriendo hacia el neumático e introducir un pie dentro de él antes que el compañero. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 25

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 31/08/2015		
Tema: Táctica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la ubicación de los jugadores y sus funciones				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-Explicación de la importancia de estar bien ubicado en un campo de juego y sus respectivas funciones de cada uno de ellos 2.-En forma individual hacer la ubicación en el campo de juego	60		Repeticiones
PARTE FINAL	3.- LADRÓN DE PAÑUELOS El profesor se situará en el centro sosteniendo con los brazos extendidos los dos pañuelos. Los jugadores de cada equipo se numerarán según los participantes que jueguen. El profesor dirá un número y saldrán de cada equipo los miembros que tengan dicho número. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 26

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 02/09/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar el remate con el borde interno				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-En pareja trabajamos remates al arco con diferentes ejercicios como pases 2.-En forma estática realizamos el remate a diferentes ángulos 3.-En grupos de 3 realizamos la trenza y al último el remate 4.- : LOS CAZADORES	60		Repeticiones
PARTE FINAL	DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños distribuidos en todo el campo y corriendo a un ritmo suave por todo el terreno de juego. El profesor dará un motivo o característica de persecución al que tendrán que perseguir los demás alumnos. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 27

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 04/09/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Realizar la conducción del balón con borde interno				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.- Dominio de balón 2.-Conducción con borde interno en una distancia de 5 metros ida y vuelta 3.-conduccion de ida y de regreso velocidad en parejas con borde inerno 4.- conducción en forma de 8 con borde interno	60		Repeticiones
PARTE FINAL	5.- QUE NO CAIGA EL PALO DESARROLLO DEL JUEGO: En Parejas, cada uno situado uno en frente al otro, a unos 2 metros y sujetando un palo, en posición vertical. A la voz del profesor cada uno deja su palo y corre a coger la de su compañero antes de que caiga al suelo. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 28

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 07/09/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la conducción de balón con borde externo con obstáculos				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-Conducción de balon con borde externo de cono en cono lateralmente 2.-Conducción de balon de cono en cono de frente con borde externo 3.-Conducción en zigzag por los conos	60		Repeticiones
PARTE FINAL	4.- EL PERRO Y EL GATO Se forman grupos de 6 o más alumnos. Cada grupo corre por el patio con su cuerda (cordón). Si se dice por ejemplo: "Vamos a amarrar al perro", todos los grupos irán con su cuerda a tocarla y amarar la el primero que toque el lugar determinado y le haga un nudo se anotará un punto para su equipo. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 29

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 09/09/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: combinar la recepción con el empeine y conducción				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronómetro 	- Explicativo Lenguaje
PARTE PRINCIPAL	1.- Receptar y conducción en zigzag por los cono con el empeine 2.- Receptar y conducción lateralmente por los conos 3.- Receptar y conducir en un forma de un cuadrado con el empeine 4.- Receptar y conducción en un círculo con el empeine	60		- Demostrativo Ejercicios
PARTE FINAL	5.- ATRAVESANDO EL RÍO DESARROLLO DEL JUEGO: Cada uno de los niños debe intentar atravesar el río lo más rápidamente posible sin pisar el “agua” utilizando para ello las tres cartulinas que va cambiando de lugar conforme va avanzando <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo Repeticiones

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #30

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 11/09/2015		
Tema: Preparación Física		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la resistencia Anaeróbica				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>1.-Realizar trabajos de resistencia anaeróbica mediante intervalos en una distancia de 30 metros con 5 series y 6 repeticiones y 3 minutos de descanso en cada serie</p> <p>2.- CARRERA CONTINUA</p>	60		Repeticiones
PARTE FINAL	<p>EXPLICACIÓN</p> <p>Nos situamos en forma individual o por parejas y durante el tiempo establecido se correrá por los conos según la gráfica. El campo se divide en tramos (donde hay un cruce de líneas – conos) y se correrá a una intensidad de 40%-60%. Determinar tiempos de realización del ejercicio y descanso según categoría y grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #31

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 14/09/2015		
Tema: Táctica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la movilidad constante en los deportistas				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-Ejercicios como el balanceo de la piernas 2.-Movilidad constante si en balón 3.-Círculos de rodillas 4.-Círculos con los brazos y cabeza 5.-plicar la movilidad en situaciones reales de juego	60		Repeticiones - Repetitivo
PARTE FINAL	5.- COORDINACIÓN EXPLICACIÓN Tras el pase del jugador a un compañero, se realiza el ejercicio que proceda. El compañero que recibe balón ejecuta un control y pase al siguiente. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 32

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 16/09/2015		
Tema: Preparación Física		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar el fartlek con los deportistas				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>1.-Pasadas de 4 series en rectas y curvas con 5 repeticiones en una distancia de 60 metros con un descanso de 2 minutos por cada repetición.</p> <p>2.- COORDINACIÓN CON OBSTÁCULOS.</p>	60		Repeticiones
PARTE FINAL	<p>EXPLICACIÓN</p> <p>Los componentes lo podrán realizar una vez a modo de prueba. Posteriormente se puede realizar en forma de competición. Para ello se enfrentarán dos equipos de forma que el que gane, se volverá a enfrentar con el que haya logrado la victoria con el otro equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #33

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 18/09/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar el pase con borde interno a media altura				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-Juego informal (el torito) 2.- En parejas trabajamos el pase con borde interno 3.- Entrar y salir por los conos pase con borde interno a media altura 4.- skiping por encima de los cono y pase a media altura con borde interno 5.-saltos con los dos pies y pase a media altura 6.- RELEVO TÉCNICO	60		Repeticiones - Repetitivo
PARTE FINAL	EXPLICACIÓN - Salida entre dos conos. - Conducción del balón entre los conos. - Eslalon. - Dominio del balón. - Rodear el poste y efectuar el circuito inverso. - Ceder el balón al jugador siguiente. Relevo. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 34

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 21/09/2015		
Tema: técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la recepción con el pecho				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.- Mecanizar el movimiento de la recepción con el pecho. 2.- Receptar con el pecho en forma estática 3.- entrar y salir por los conos y receptar con el pecho saltando 4.- saltos adelante y atrás y receptar con el pecho	60		Repeticiones
PARTE FINAL	5.- RELEVO COMBINADO EXPLICACIÓN - Salida entre dos conos. - Pasar el balón en el espacio entre los aros. - Saltos alternados en el primer aro (pie derecho – pie izquierdo). - Recuperar el balón y hacer slalom entre los conos conduciendo el balón <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 35

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 23/09/2015		
Tema: Preparación física		Año: 2015		
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica con los deportistas				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-Carrera continua de 2 series 2 repeticiones de 100 metros con un descanso de 3 minutos por cada repetición 2.- JUEGO DE RESISTENCIA	60		Repeticiones
PARTE FINAL	Desde la salida (mirar dibujo), los primeros integrantes de los cuatro equipos salen corriendo alrededor de la pista. Así, pasarán el testigo a los siguientes compañeros que esperarán en un punto señalado (el cual no deben rebasar). Una vez hecho el relevo éstos últimos realizarán lo mismo. Gana el equipo que antes complete la carrera. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #36

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 25/09/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Mejorar la conducción del balón con el empeine				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>1.- en forma individual conducir en forma zigzag por los conos. 2.- conducir en triangulo dando la vuelta en cada cono. 3.- skipping por los cono y conducir el cuadrado con el empeine 4.- Conducción y auto pase por los conos en circulo</p>	60		<p>Repeticiones</p>
PARTE FINAL	<p>5.- DESARROLLO DE LA RAPIDEZ</p> <p>EXPLICACIÓN</p> <p>El borde exterior es el más utilizado para conducir el balón, porque le proporciona más velocidad y seguridad, debido a que la superficie de contacto es más grande.</p> <p>Utilizando juego alternativo de distancias y ritmo a través generalmente del método Fartlek.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 37

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 28/09/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar el dribling con los deportistas				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.- ejercicios individuales de dribling similar. 2.-Ejercicios de en parejas uno de defensa y otro de ataque 3.- cada jugador dribla cuando el entrenador ordene al pito. 4.- VELOCIDAD DE REACCIÓN	60		Repeticiones - Repetitivo
PARTE FINAL	EXPLICACIÓN - Sentados con las piernas estiradas, salir a sprint al oír una palmada del entrenador - Tumbados boca abajo, salir a sprint al oír una palmada del entrenador - Sentados con las piernas flexionadas mirando a la portería, salir a sprint <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 38

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 30/09/2015		
Tema: Principios tácticos		Año: 2015		
Objetivo: desarrollar el juego a 2 toque con los deportistas				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.- Para iniciar realizamos el juego de torito. 2.-hacer juego a un solo toque en espacios cortos en diferentes grupos. 3.- En el futbol informal desarrollar lo que es el juego a un solo toque pero con reglas sencillas de pasar la cancha.	60		Repeticiones
PARTE FINAL	4.- DESARROLLO DE LA VELOCIDAD EXPLICACIÓN Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 39

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 02/10/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la recepción con la cabeza				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-solo mecaniza el ejercicio 2.-Zigzag por encima de los conos y receptor con la cabeza 3.-Entras y sales por los conos receptor y pase 4.-Desplazamiento laterales respetamos con la cabeza y pase.	60		Repeticiones
PARTE FINAL	5.- CIRCUITO CON OBSTÁCULOS EXPLICACIÓN - He aquí un ejemplo de recorrido con multitud de obstáculos. El niño se desplaza sobre el mismo y encuentra “sus” soluciones para resolver los problemas planteados. - En este tipo de recorrido se pueden hallar los siguientes obstáculos: <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #40

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Fútbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 05/10/2015		
Tema: Principios tácticos		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar el juego reducido dos contra 2				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>1.- Realizar el juego reducido de dos contra dos tipo cuadrangular todos contra todos en una cancha de 15x15 con una duración de 5 minutos cada partido con una intensidad máxima así para poder observar las condiciones de cada jugador</p> <p>2.- PASE Y TIRO A GOL.</p>	60		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo
PARTE FINAL	<p>Se toma la mitad de la cancha y a la altura del círculo central se colocan tres jugadores en línea con una separación de 15 m. Entre cada uno de ellos. Realizando pases, como lo indica la figura se acercan al área defendida por un portero y cualquiera de los tres jugadores podrá disparar a gol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 41

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 07/10/2015		
Tema: Táctica		Año: 2015		
Objetivo: Mejorar los principios tácticos 4-4-2				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>1.-mediante el futbol informal corregir las posiciones de los jugadores y la formación táctica de 4-4-2</p> <p>2.- TIRO A GOL CON PORTERÍAS MÚLTIPLES.</p>	60		Repeticiones
PARTE FINAL	<p>En el centro del campo se coloca un portero que guarda 3 porterías de 3m de largo, desplazándose a la izquierda, derecha, al frente y atrás. Los participantes mediante pases cortos, cambio de dirección y dribling, buscan una buena posición de disparo, el gol, vale de ambos lados de la portería.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 42

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 09/10/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la conducción con el empeine y pase con el borde interno				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios Repeticiones
PARTE PRINCIPAL	1.-conduccion con el empeine llaga hasta el cono y pase con borde interno 2.- el mismo ejercicio con la pierna izquierda 3.-Conduccion en forma de 8 mediante grupos 4.- la trenza con la mano 5.-la trenza con el pie	60		- Repetitivo
PARTE FINAL	6.- TIRO A GOL CON PORTERÍAS MÚLTIPLES. Dos equipos de igual número de participantes se forman por grupos y se enumeran individualmente, el profesor es quien da la indicación metodológica que jugador patea y como lo hace. Y el equipo ganador es aquel que consiga anotar más goles <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO #43

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol			
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 12/10/2015			
Tema: Táctica		Año: 2015			
Objetivo: Desarrollar el juego reducido con los deportistas					
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS	
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios 	
PARTE PRINCIPAL	<p>1.-Realizar el juego informal y en situaciones de juego realizar los pases a un solo toque</p> <p>2.-En grupos de seis jugadores aplicamos el juego reducido dividiendo con los conos la cancha a un solo toque y con goles</p> <p>3.- TIRO A GOL POR COMPETENCIAS.</p>	60		Repeticiones	<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo
PARTE FINAL	<p>Dos equipos de igual número de participantes formados uno al lado del otro como muestra la figura y ejecutando diferentes ejercicios de flexibilidad en el juego tomamos por ejemplo máxima amplitud de piernas y el primer jugador realiza movimiento con el balón los cuales son indicados por el profesor y al terminar pasa el balón a sus compañero</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15			

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 44

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 14/08/2015		
Tema: Táctica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la táctica defensiva fuera de juego				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios Repeticiones
PARTE PRINCIPAL	1.-En situaciones reales de un partido de futbol hacer que los jugadores ganen la posición y que dejen en fuera de juego a los delanteros	60		- Repetitivo
PARTE FINAL	2.- JUEGO PIE EN EL NEUMÁTICO DESARROLLO DEL JUEGO: Cada uno de los grupos situado en un extremo de la pista y un neumático en medio. A la señal del profesor salir corriendo hacia el neumático e introducir un pie dentro de él antes que el compañero. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 45

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 16/08/2015		
Tema: Táctica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la ubicación de los jugadores y sus funciones				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-Explicación de la importancia de estar bien ubicado en un campo de juego y sus respectivas funciones de cada uno de ellos 2.-En forma individual hacer la ubicación en el campo de juego	60		Repeticiones
PARTE FINAL	3.- LADRÓN DE PAÑUELOS El profesor se situará en el centro sosteniendo con los brazos extendidos los dos pañuelos. Los jugadores de cada equipo se numerarán según los participantes que jueguen. El profesor dirá un número y saldrán de cada equipo los miembros que tengan dicho número. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 46

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 19/10/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar el remate con el borde interno				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-En pareja trabajamos remates al arco con diferentes ejercicios como pases 2.-En forma estática realizamos el remate a diferentes ángulos 3.-En grupos de 3 realizamos la trenza y al último el remate 4.- : LOS CAZADORES	60		Repeticiones
PARTE FINAL	DESARROLLO DEL JUEGO: Los niños distribuidos en todo el campo y corriendo a un ritmo suave por todo el terreno de juego. El profesor dará un motivo o característica de persecución al que tendrán que perseguir los demás alumnos. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 47

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 21/10/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Realizar la conducción del balón con borde interno				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje
PARTE PRINCIPAL	1.- Dominio de balón 2.-Conducción con borde interno en una distancia de 5 metros ida y vuelta 3.-conduccion de ida y de regreso velocidad en parejas con borde inerno 4.- conducción en forma de 8 con borde interno	60		Repeticiones
PARTE FINAL	5.- QUE NO CAIGA EL PALO DESARROLLO DEL JUEGO: En Parejas, cada uno situado uno en frente al otro, a unos 2 metros y sujetando un palo, en posición vertical. A la voz del profesor cada uno deja su palo y corre a coger la de su compañero antes de que caiga al suelo. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 48

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 23/10/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la conducción de balón con borde externo con obstáculos				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	<p>Formación y presentación del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento <p>Análisis, demostración y ejecución del tema.</p>	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	<p>1.-Conducción de balón con borde externo de cono en cono lateralmente</p> <p>2.-Conducción de balón de cono en cono de frente con borde externo</p> <p>3.-Conducción en zigzag por los conos</p>	60		Repeticiones
PARTE FINAL	<p>4.- EL PERRO Y EL GATO</p> <p>Se forman grupos de 6 o más alumnos. Cada grupo corre por el patio con su cuerda (cordón). Si se dice por ejemplo: "Vamos a amarrar al perro", todos los grupos irán con su cuerda a tocarla y amarrar la el primero que toque el lugar determinado y le haga un nudo se anotará un punto para su equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		<ul style="list-style-type: none"> - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 49

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 26/30/2015		
Tema: Técnica		Año: 2015		
Objetivo: combinar la recepción con el empeine y conducción				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje
PARTE PRINCIPAL	1.- Receptar y conducción en zigzag por los cono con el empeine 2.- Receptar y conducción lateralmente por los conos 3.- Receptar y conducir en un forma de un cuadrado con el empeine 4.- Receptar y conducción en un círculo con el empeine	60		- Demostrativo Ejercicios
PARTE FINAL	5.- ATRAVESANDO EL RÍO DESARROLLO DEL JUEGO: Cada uno de los niños debe intentar atravesar el río lo más rápidamente posible sin pisar el “agua” utilizando para ello las tres cartulinas que va cambiando de lugar conforme va avanzando <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		Repeticiones - Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 50

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 28/10/2015		
Tema: Preparación Física		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la resistencia Anaeróbica				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-Realizar trabajos de resistencia anaeróbica mediante intervalos en una distancia de 30 metros con 5 series y 6 repeticiones y 3 minutos de descanso en cada serie	60		Repeticiones
PARTE FINAL	2.- CARRERA CONTINUA EXPLICACIÓN Nos situamos en forma individual o por parejas y durante el tiempo establecido se correrá por los conos según la gráfica. El campo se divide en tramos (donde hay un cruce de líneas – conos) y se correrá a una intensidad de 40%-60%. Determinar tiempos de realización del ejercicio y descanso según categoría y grupo. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO # 51

Lugar de práctica: Liga Cantonal de Colta		Deporte: Futbol		
Nombre de los entrenadores : Marcelo Buñay Iván veloz		Fecha: 30/10/2015		
Tema: Táctica		Año: 2015		
Objetivo: Desarrollar la movilidad constante en los deportistas				
UNIDAD	ACTIVIDADES	TIEMPO	RECURSOS	MEDIOS Y MÉTODOS
PARTE INICIAL	Formación y presentación del tema. <ul style="list-style-type: none"> • Lubricación articular • Calentamiento general • Calentamiento específico • Estiramiento Análisis, demostración y ejecución del tema.	15	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Talento humano ▪ Pista ▪ Pito ▪ Conos ▪ Tortugas ▪ Cronometro 	- Explicativo Lenguaje - Demostrativo Ejercicios
PARTE PRINCIPAL	1.-Ejercicios como el balanceo de la piernas 2.-Movilidad constante si en balón 3.-Círculos de rodillas 4.-Círculos con los brazos y cabeza 5.-plicar la movilidad en situaciones reales de juego	60		Repeticiones
PARTE FINAL	5.- JUEGO DE COORDINACIÓN EXPLICACIÓN Tras el pase del jugador a un compañero, se realiza el ejercicio que proceda. El compañero que recibe balón ejecuta un control y pase al siguiente. <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Estiramiento • Aseo personal 	15		- Repetitivo