



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**CARRERA DE CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

TESIS DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO(A) EN
CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

PROGRAMA PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN LA PRECISIÓN
DEL GOLPE DE BALÓN BORDE INTERNO EN LAS DEPORTISTAS DE LA
CATEGORIA SUB 18 DE LA ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO
INNOVAGOL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA EN EL AÑO 2016.

AUTOR: RENAN PATRICIO USCA MORENO

TUTOR: MSc. DAVID MAZON MORENO

Riobamba-Ecuador

2016

MIEMBROS DEL TRIBUNAL

“PROGRAMA PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN EN LA PRECISIÓN DEL GOLPE DE BALÓN CON BORDE INTERNO EN LAS DEPORTISTAS DE LA CATEGORIA SUB 18 DE LA ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA EN EL AÑO 2016”, Trabajo de tesis presentado por el señor Renán Patricio Usca Moreno y dirigida por el Msc. David Mazón Moreno, como requisito para obtener la licenciatura en **Cultura Física y Entrenamiento Deportivo**. Aprobado en nombre de Universidad Nacional de Chimborazo por el siguiente jurado examinador.

Para constancia de lo expuesto firma:

Dr. Vinicio Caiza
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Msc. Fabián Sánchez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Msc. David Mazón
TUTOR DE TESIS

DERECHO DE AUTORÍA

Yo, Renán Patricio Usca Moreno soy responsable de todo el contenido de este trabajo investigativo, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.

A handwritten signature in blue ink, reading "Renán Patricio Usca Moreno", with a small checkmark to the right. The signature is written in a cursive style and is underlined.

Renán Patricio Usca Moreno
C.I. 060402901-7

RECONOCIMIENTO

Quiero dedicar este trabajo a mis padres Raúl Usca y Lupe Moreno, quienes son el pilar fundamental apoyándome incondicionalmente para culminar esta etapa de formación, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, quienes con su paciencia y cariño han infundido en mí la voluntad y esfuerzo para poder escalar esta meta.

A mi hermana Marcela porque siempre ha estado junto a mí y brindándome su apoyo

A mi esposa Jessenia Soria por compartir momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuesta a escucharme y ayudarme en cualquier momento.

A mi hijo Dominike quien ha sido y es mi motivación, inspiración y felicidad.

Renán Patricio Usca Moreno.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hizo realidad este sueño anhelado.

A la UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional.

A mi tutor de tesis, Msc. David Mazón por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito

Renán Patricio Usca Moreno

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo de investigación fue determinar la incidencia del programa para mejorar la coordinación en la precisión del golpe de balón con borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la Academia de Fútbol Femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba en el año 2016, en esta investigación fueron evaluadas 50 deportistas mediante la utilización de una encuesta; un test de coordinación (escalera) y un test de precisión de golpe de balón, en donde se aplicó un Pre y un Post test según estas variables, los resultados muestran que en el test de escalera la media obtenido por las deportistas son; empezamos con el pre test de coordinación(escalera) la media es de 5.14 segundos y en el post test la media es de 5.00segundos, es decir existió una mejoría significativa tras varios ejercicios de coordinación, en lo que corresponde al pre test de precisión de golpe de balón borde interno se obtuvo una media de 2.76 aciertos y en el post test una media de 3.30 aciertos en donde los resultados son favorables . Por lo tanto se concluye que el programa para mejorar la coordinación en la precisión del golpe de balón borde con interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la Academia de Fútbol Femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba en el año 2016 fueron efectivos al ser aplicados por un periodo de 6 semana.

Palabras claves: Balón, coordinación, deportistas, ejercicios, escalera, golpe, precisión, programa, test.



Libres por la Ciencia y el Saber

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CENTRO DE IDIOMAS

Exts. 1517 - 1518

SUMMARY

The objective of this research was to determine the impact of the program to improve coordination in the accuracy of stroke inner edge ball athletes of the Under 18 category of the Academy of Women's Football INNOVAGOL city of Riobamba in 2016 in this research they were evaluated 50 athletes using a survey; a coordination test (ladder) and a test precision ball hit, where a Pre and Post test was applied according to these variables, the results show that on average test ladder obtained by the athletes are; We started with the pre test coordination (stairs) the average is 5.14 seconds and the post-test average is 5.00 seconds, ie there was a significant improvement after several years of coordination, which corresponds to the pre test precision stroke inner edge ball an average of 2.76 success was obtained and the post test an average of 3.30 success where the results are favorable. Therefore it is concluded that the program to improve coordination in the accuracy of stroke inner edge ball athletes of the Under 18 category of the Academy of Women's Football INNOVAGOL city of Riobamba in 2016 were effective when applied for a period of six weeks.

Keywords: ball, coordination, sportsmen, exercises, ladder, stroke, precision, program, test.

INDICE GENERAL

Portada	
Miembros del tribunal.....	I
Derecho de Autoría.....	ii
Recomendación.....	iii
Agradecimiento.....	iv
RESUMEN.....	v
SUMMARY.....	vi
INDICE GENERAL.....	vii
Índice de tablas.....	ix
Índice de gráficos.....	x
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I.....	3
1. MARCO REFERENCIAL.....	3
1.1. Problematicación de la Investigación.....	3
1.2.- Planteamiento del Problema.....	4
1.3.- Formulación del Problema.....	6
1.4.- Delimitación.....	6
1.5.- Objetivos.....	6
1.5.1.- Objetivo General.....	6
1.5.2.- Objetivos Específicos.....	7
1.6.- Justificación.....	7
CAPITULO II.....	
2. MARCO TEÓRICO.....	10
2.1 Antecedentes de Investigación..	10

2.2 Fundamentación Filosófica.....	12
2.3. Fundamentación Legal.....	13
2.4. Fundamentación Teórica.....	14
2.4.1 Variable independiente: Coordinación.....	14
Entrenamiento deportivo.....	14
2.4.2 Variable dependiente: golpe de balón.....	26
2.4.2.1. La técnica.....	26
2.4.2.2. Fundamentos técnicos.....	26
2.4.2.3. Técnica de Golpeo con la Parte Interna en Fútbol.....	39
2.5. GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	40
2.6. HIPÓTESIS.....	42
2.6.2 Variables.....	42
2.7.Operacionalización de variables.....	43
CAPÍTULO III.....	
MARCO METODOLÓGICO.....	44
3.1 Diseño de la Investigación.....	44
3.2. Modalidad Básica de la Investigación	44
3.3. Población, muestra, tiempo de la investigación	44
3.4. Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos.....	45
3.5 Plan de Procesamiento de La Información.....	45
CAPÍTULO IV.....	
4.1. Análisis e Interpretación de Resultados de Encuestas.....	46
4.2. Análisis e interpretación de resultados del test de coordinación	54
4.3. Análisis e interpretación de resultados del test técnico.....	60
4.4. Análisis del pre y post test de coordinación	66
4.5. Análisis del pre y post test de precisión	69

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	72
CAPÍTULO VI.....	
6. PROPUESTA.....	73
6.1 Título de la Propuesta.....	73
6.2 Introducción.....	73
6.3Objetivo.....	74
6.4 Los Test físicos utilizados para el desarrollo de la coordinación fueron los siguientes.....	74
6.5 Test Técnico.....	75
6.6 Planes de Entrenamiento.....	76
BIBLIOGRAFÍA.....	88
ANEXOS.....	92

Índice de Tablas

Tabla N° 1 Conoce la coordinación.....	46
Tabla N° 2.Coordinación para Golpear el balón... ..	47
Tabla N° 3 Entrenamiento de la coordinación.....	48
Tabla N° 4 Entrenamiento de la coordinación.....	49
Tabla N° 5 Evalúan su coordinación.....	50
Tabla N° 6 Dirección del balón al Golpear el balón.....	51
Tabla N° 7 Lo que se debe entrenar.....	52
Tabla N° 8 Disponer de un programa de ejercicios de coordinación.....	53
Tabla N° 9 Datos estadísticos pre test de coordinación.....	54
Tabla N° 10 test de coordinación.....	56
Tabla N° 11 Datos Estadísticos Post test de coordinación.....	57
Tabla N° 12 Post test de coordinación.....	59
Tabla N° 13 Datos Pre test de precisión.....	60
Tabla N° 14 Pre test de precisión.....	62
Tabla N° 15 Datos Post test de precisión.....	63
Tabla N° 16 Post test de precisión.....	65
Tabla N° 17 Tabla Comparativa Post y Pre test de coordinación.....	66
Tabla N° 18 Tabla Comparativa Post y Pre test de precisión.	69

Índice de Gráficos

Grafico N° 1 Conoce la coordinación.....	46
Grafico N° 2.Coordinacion para Golpear el balón... ..	47
Grafico N° 3 Entrenamiento de la coordinación.....	48
Grafico N° 4 Entrenamiento de la coordinación.....	49
Grafico N° 5 Evalúan su coordinación.....	50
Grafico N° 6 Dirección del balón al Golpear el balón.....	51
Grafico N° 7 Lo que se debe entrenar.....	52
Grafico N° 8 Disponer de un programa de ejercicios de coordinación.....	53
Grafico N° 9 Test de coordinación.....	56
Grafico N° 10 Post test de coordinación.....	59
Grafico N° 11 Pre test de precisión.....	62
Grafico a N° 12 Post test de precisión.....	65
Grafico N° 13 Grafico Comparativo Post y Pre test de coordinación.....	68
Grafico N° 14 Grafico Comparativa Post y Pre test de Precisión.....	71

INTRODUCCION

El tema de investigación es, “Programa para mejorar la coordinación en la precisión del golpe de balón con borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la Academia de Fútbol Femenino Innovagol de la ciudad de Riobamba en el año 2016.” Se ha puesto de manifiesto este problema ya que las deportistas de la categoría 18 años presentan problemas a nivel de su coordinación y la precisión del golpe de balón con borde interno es por esta razón que se presenta el interés en el estudio sobre este tema ya que tanto las capacidades coordinativas y la precisión del golpe de balón con borde interno son observables a simple vista y estos están siendo mal empleados por las deportistas de la categoría 18 años de la academia de Fútbol Femenino Innovagol de la ciudad de Riobamba en el año 2016.

Es importante conocer el nivel en que se encuentra las deportistas tanto en sus capacidades coordinativas y precisión del golpe de balón con borde interno ya que nos brindara información concreta sobre el tema en estudio y nos servirá para ver el mejor modo de manejar el grupo y hacerle sobresalir a nivel colectivo e individual; estas capacidades coordinativas son de gran importancia ya que son la base de las deportistas en la formación de nuevas actividades motoras.

En el Capítulo I del Problema se mostrara de manera detallada y contextualizada. En el planteamiento del problema se indicara cual es el problema que se presenta en las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de Fútbol Femenino Innovagol de la ciudad de Riobamba haciendo referencia las capacidades coordinativas y la precisión del golpe de balón con borde interno. Se expresa de forma clara y precisa los objetivos tanto el general como los objetivos específicos; este capítulo también contará con las preguntas directrices que nos servirán de guía en la realización del proyecto y como parte final se menciona la justificación del por qué se escogió el tema y los beneficios que traerá la investigación sobre este tema.

El Capítulo II referente al Marco Teórico donde se argumentara de manera científica y apoyándose a un enfoque específico que trata sobre las capacidades coordinativas y

la precisión del golpe de balón con borde interno, todo esto servirá para sustentar nuestro trabajo, podremos reconocer de una mejor manera nuestras variables de trabajo como lo es sus características, extensión; esto servirá para realizar un trabajo científico, completo y substancial.

En el Capítulo III se refiere a la metodología de trabajo con la cual se va a trabajar, estará de una manera detallada la población y muestra en la que se va a realizar el proyecto de investigación al igual que las técnicas o instrumentos que se va a emplear para la adquisición de datos con respecto las capacidades coordinativas y la precisión del golpe de balón con borde interno

El Capítulo IV se basa al análisis e interpretación de resultados los cuales fueron obtenidos a través de los test y las fichas de observación que se les aplico a las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de futbol femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba, en este análisis e interpretación de resultados se utilizaran gráficos y tablas de los resultados obtenidos que nos servirán para lograr una visualización concreta de estos datos recopilados.

En el Capítulo V se tratará de las conclusiones y recomendaciones que se realizan después de haber desarrollado el análisis e interpretación de los resultados, en este capítulo ya tendremos una síntesis de cómo se encuentran las capacidades coordinativas y la precisión del golpe de balón con borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de futbol femenino Innovagol de la ciudad de Riobamba y podremos dar en base a los resultados diferentes recomendaciones que nos ayuden a mejorar los aspectos en los que se tenga inconvenientes.

CAPITULO I

1. MARCO REFERENCIAL

1.1. Problematicación de la Investigación

La presente investigación se realizó en la primera Academia de Fútbol Femenino con el nombre de INNOVAGOL en la ciudad de Riobamba, después de múltiples gestiones un 22 de Abril del 2014 comenzó a funcionar la primera escuela de fútbol con un grupo de 20 deportistas y 2 Entrenadores. Ahora existen 50 deportistas y 2 entrenadores.

En la actualidad por el avance de la tecnología y forma de vida que se presenta la gran parte de las niñas no realizan actividad física, como en otros tiempos, en algunos casos pasan en casa viendo la televisión o jugando video juegos, esto hace que sus capacidades coordinativas no se desarrollen de una excelente manera por lo cual se hace difícil el desarrollo de estas capacidades ya que en su casa la mayor parte del tiempo están sentados sin mayor movimiento y el deporte y la recreación es escasa, donde aún más no se puede lograr una verdadera enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol sin que las niñas tengan las suficientes bases de coordinación precisión.

En la mayoría de dichas escuelas de fútbol del país se han encontrado factores negativos, como la falta de entrenadores deportivos, tener una visión competitiva y no más formativa integral, conceptualizar al deportista como mujer en miniatura y no como mujer en potencia, ya que han trasladado las formas de enseñanza de los adultos hacia los niños desde su experiencia empírica sin establecer bases que sirvieron para la continua progresión o como referencia para futuros jugadores, además algo fundamental la falta de conocimiento en el aspecto sociológico de la deportista, recordemos que la misión como entes de influencia es llevar al infante amar al deporte y formar el hábito del practicante deportivo.

Ante esta realidad latente, la causa principal de este trabajo es dar a conocer que se puede corregir estas falencias estableciendo que la formación de la deportista en el fútbol es muy amplia y que existen áreas indispensables que son pilares de un jugador de calidad como la coordinación y sus capacidades coordinativas siendo esta área la parte vertebral de la técnica deportiva.

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, que permitieron al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En los últimos meses la escuela de Fútbol Femenino se encuentra en una situación crítica por no contar con un espacio físico adecuado, a lo que exige el ministerio del deporte y federación ecuatoriana de futbol hacia el deporte del fútbol femenino a nivel nacional en la actualidad ,además falta de materiales tales como: conos, tortugas, ulas, escaleras, estacas elásticos, vallas y otros materiales formativos, es decir sufren de una escases de materiales además de una infraestructura inadecuada para el entrenamiento de las capacidades coordinativas y para trabajar diferentes ejercicios de precisión del golpe de balón borde interno, esto se ha dado por la poca atención de los Municipios, Federaciones y Autoridades competentes, para la formación de las deportistas en esta rama tan importante como es el fútbol femenino, ya sea por la falta de apoyo económico, estructural o la falta de conocimiento que existe hacia la Academia de Fútbol Femenino.

Esto también ocurre por la demagogia política ya que no se interesan lo suficiente en el deporte y la recreación de las deportistas, esto nos conlleva a una deficiente formación intelectual de nuestra deportistas tomando en cuenta principios básicos como son mente sana en cuerpo sano y de esta forma concientizando a personas que

podemos formar un ente positivo en la sociedad evitando de esta manera que a futuro estas señoritas se dediquen a la drogadicción al alcoholismo o al ocio que son los males endémicos que afectan a la sociedad.

Deberíamos tomar en cuenta la falta de participación de los padres de familia, ya que este es otro de los puntos importantes para el buen aprendizaje y la enseñanza de las deportistas, de esta manera se ven bien respaldados por ellos, logrando de esta forma una mejor concentración.

Otra de las dificultades que aquejan al desarrollo de las capacidades coordinativas conjuntamente con la técnica del fútbol, es la falta de entrenadores o personal especializado en esta área, ya que solo los docentes de cultura física son los encargados de entrenar pero en una mínima cantidad, lo cual no hay un proceso continuo en el trabajo físico, para la práctica y enseñanza de estas capacidades ya que de ellas depende la efectividad de una buena técnica en el deporte en este caso el fútbol.

Finalmente todos estos aspectos conllevan una serie de consecuencias, y por ende no se va a lograr los resultados deseados, es decir, deportistas con bajo desarrollo de las capacidades coordinativas, todos estos aspectos originan problemas en sus capacidades y más aún si no han sido evaluadas, para ver si mejoran o que está pasando con estas capacidades que son de suma importancia para las actividades deportivas en este caso el fútbol y por ende en la formación motriz de las niñas en edades tempranas.

Es una experiencia única y enriquecedora que sirve para iniciar a niñas y señoritas en el fútbol, preparándoles así para una larga relación con este deporte. Está basado en unos firmes principios educativos que proporcionan oportunidades a las niñas y señoritas para su desarrollo físico, intelectual, emocional y social.

Reconocer la importancia de que las niñas vivan una serie de experiencias competitivas que respeten sus necesidades individuales. La competición en sí

misma es uno de los grandes atractivos a la hora de realizar cualquier juego, pero ganar no debería ser el objetivo principal. Por el contrario debería hacerse hincapié en que cada jugador tenga la oportunidad de mejorar su nivel de juego y sus destrezas.

Fomentando la amistad, la diversión y la deportividad así como el respeto hacia el resto de los participantes: los otros equipos, los árbitros, los integrantes de la mesa y los padres.

1.3.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo influye la coordinación en la precisión del golpe de balón con el borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de Fútbol Femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba en el año 2016?

1.4.- DELIMITACIÓN.

1.4.1.- Unidades de Observación.

La investigación se realizó a las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de Fútbol Femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba

1.4.2.- Delimitación Espacial.

La presente investigación se realizó en las instalaciones de la academia de fútbol femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba

1.4.3.- Delimitación Temporal.

Esta investigación se realizó en el primer semestre del año 2016.

1.5.- OBJETIVOS.

1.5.1.- Objetivo General.

Determinar cómo influye la coordinación en la precisión del golpe de balón con el borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de Fútbol Femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba en el año 2016.

1.5.2.- Objetivos Específicos.

- Analizar el desarrollo de la coordinación en las deportistas Sub 18 de la Academia de Fútbol Femenino INNOVAGOL en el año 2016 de la ciudad de Riobamba
- Evaluar mediante el test de precisión a las deportistas Sub 18 de la Academia de fútbol femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba en el año 2016.
- Elaborar planificaciones diarias de entrenamiento para mejorar la coordinación y la precisión de balón con el Borde interno para las deportistas Sub 18 de la Academia de fútbol femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba en el año 2016.

1.6.- JUSTIFICACIÓN.

El aprendizaje del fútbol femenino constituye una faceta muy importante para el desarrollo de la coordinación motora en niñas y señoritas, esta actividad que está al alcance de todos quienes pertenecen a esta institución deportiva INNOVAGOL en el presente trabajo de investigación, no hay restricción de tipo socio-cultural, ni económico para que ello se produzca.

Las capacidades coordinativas representan un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo, ya no podemos analizarla únicamente desde el punto de vista biológico, sino que debemos asumir la repercusión que la misma posee sobre todas las dimensiones del ser humano.

Las capacidades coordinativas, son unos de los cimientos para obtener deportistas de gran calidad. Tomando en cuenta los antecedentes anteriormente mencionados, consideramos que es necesario establecer un entrenamiento enmarcado en el trabajo de estas capacidades coordinativas que contengan bases científicas acorde a la edad y

al nivel los jugadores, en este caso en las deportista de la categoría sub 18, con métodos didácticos adecuados para el desarrollo de la técnica del pase del balón y sin balón.

Es por eso que esta capacidad formativo-educativa debe suplir el déficit motriz del estilo de vida y de trabajo el caminar, correr, saltar, empujar, lanzar, recibir y muchas otras formas motoras básicas llegaron a la motricidad deportiva surgiendo de la motricidad laboral o por intermedio de ella.

La finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más plenamente humana, libre, creadora y recreadora de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida. El deporte y la recreación es la área de la educación que educa al hombre a través del movimiento, desde y en lo psicomotor, hacia lo cognitivo – socio afectivo y en función de un diseño de hombre.

Frente a esto, la sociedad ha conferido hoy, al ejercicio y al deporte, en sus manifestaciones recreativas, educativas o competitivas, una función trascendente para la preservación y desarrollo de la salud del ser humano, por esta razón el movimiento debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud.

Se ha comprobado que el fútbol es el deporte que las personas más practican en sus tiempos libres y pueden ampliarse estas actividades si el profesor o entrenador presenta alternativas diferentes, variadas y activas en sus planificaciones de trabajo o entrenamiento.

También el fútbol base es un pilar fortísimo en la carrera de las futbolistas, dado cuando pasa esta etapa y no se ha logrado trabajar en su desarrollo motriz uniendo el gesto específico de los fundamentos básicos del futbol a dicho desarrollo será muy difícil recuperar más adelante este gran trabajo, y como consecuencia se retrasara el desarrollo ideal en las siguientes etapas de formación, como por ejemplo, al querer profundizar más en la táctica será difícil ya que si no hay una calidad técnica del pase considerable en el jugador para llegar a esta meta tendremos necesariamente que

corregirla y reforzarla utilizando el tiempo que contábamos para otros objetivos lo cual incide en los resultados.

El desarrollo de este trabajo de investigación tiene la finalidad de ofrecer a los entrenadores de esta disciplina del futbol, y a las deportistas una serie de ayudas fundamentales y modernas plasmadas en una guía didáctica para su trabajo y al mismo tiempo permita el mejoramiento técnico de aquellos que procuran el aprendizaje del fútbol como deportes, ya sea como distracción o entretenimiento.

El presente trabajo de investigación tiene una utilidad práctica, por cuanto, sus resultados permitirán un mejoramiento técnico en el aprendizaje del fútbol.

Es factible porque hay extensa información relevante en libros, documentos, guías de información, páginas web, internet, revistas, folletos, enciclopedias, manuales didácticos para respaldar científicamente el presente plan de investigación.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO.

2.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES

En la tesis de Córdova E año 2012, en el tema de “La biomecánica aplicada al fútbol y su incidencia en la técnica del golpe en balón parado en los jóvenes de 13 a 16 años de la escuela de iniciación deportiva de liga deportiva cantonal de Archidona, ubicada en la ciudad de Archidona, provincia de Napo, en el período mayo – septiembre del 2012” (Tesis de pregrado), Universidad Técnica de Ambato, en la cual cita las siguientes conclusiones:

- Se ha tratado de identificar cuáles han sido los factores más relevantes a la hora de influenciar en la eficacia de un golpeo a balón parado (velocidad del balón y precisión del golpeo) y saber cuáles son las diferentes variables que intervienen sobre ellos, para de esta forma, tratar de aportar algunos datos técnicos para mejorar la eficacia en el lanzamiento de una falta directa o de un penalti o de un golpeo en el transcurso de un partido de competición.
- También es importante destacar que no existen dos golpeos de balón idénticos, ni siquiera los realizados por un mismo futbolista, al igual que tampoco existen dos saques de banda realizados de forma idéntica por depender de las propias características antropométricas, biomecánicas, bioenergéticas, perceptivas, etc. del golpeo de balón de cada jugador y de los fenómenos físicos variables de cada lanzamiento.
- Con la presente investigación se pudo establecer ciertos parámetros que los deportistas y entrenadores deben aplicar a sus entrenamientos apoyados en la biomecánica, adicionalmente con el uso del material adecuado y la tecnología nos van a ayudar a mejorar el gesto técnico en el golpe al balón parados y prevenir lesiones en nuestros jóvenes futbolistas.

- Mediante los diferentes ejercicios se definió parámetros para la ejecución del golpe al balón parado, estos ejercicios se los aplico dependiente la distancia y el tipo de ejecutoria (Tiro libre, penalti, córner), la carrera, el pie de apoyo y la terminación del golpe fueron parámetros que mayormente fueron observados y corregidos.
- Una vez puesta en práctica estos ejercicios ya incluida la aplicación de la biomecánica a los jugadores de la escuela de Iniciación deportiva de Liga Deportiva Cantonal de Archidona se obtuvo resultados positivos y se evidenció un cambio de actitud en los deportistas, comprobando de esta manera que con conocimientos adecuados sobre la biomecánica se puede mejorar la técnica de los golpes y por ende tener resultados positivos.

Con este aporte nos permite comprender que existe diferentes parámetros que los entrenadores deben aplicar en los deportistas para mejorar el golpe del balón y prevenir lesiones que puede afectarles con le tiempo.

En la tesis de Calvachi M. 2015, en el tema de “Estudio de las capacidades coordinativas del gesto deportivo en los niños de las escuelas de fútbol de Puenbo de las categorías formativas sub 10 y 11 años en el año 2014 -2015” (Tesis de pregrado), Universidad Central del Ecuador, en la cual cita las siguientes conclusiones:

- Una vez aplicados los test y fichas de observación y analizados cada uno de los aspectos observados se puede llegar a las siguientes conclusiones.
- En relación a la coordinación óculo- pédica los niños no han desarrollado esta capacidad de manera adecuada el 44% están entre un nivel muy bueno y bueno. Esta situación hace necesaria realizar ejercicios para mejorar las capacidades de movimiento.
- Hace falta desarrollar la capacidad coordinativa del equilibrio y agilidad, pues la mayoría de los niños están dentro de un nivel deficiente y regular.
- La capacidad de reacción y de orientación también presenta un nivel bajo en

su desarrollo, pues los test aplicados muestran este resultado.

- En contraste a los resultados anteriores la capacidad del ritmo en los niños tiene un nivel aceptable, el 49% se ubican en el nivel de muy bueno y bueno, aunque hay niños que aún mantienen dificultades en el desarrollo de esta capacidad.
- Se evidencia que los niños tienen dificultad al momento de conducir el balón con las diferentes superficies de contacto del pie lo que causa problemas al momento de ejecutar el gesto motriz.
- Los resultados obtenidos determinan que la utilización de la cabeza para realizar el movimiento técnico está siendo mal empleada.
- El saque lateral es uno de los gestos técnicos que presentan mayor debilidad en su desarrollo, existe ausencia de coordinación entre la postura del pie y las manos.
- En relación al pase efectivo los resultados de test aplicado indica un nivel aceptable de desarrollo, esta técnica es la más común y la que frecuentemente el niño utiliza.
- Respecto al dominio individual del balón los niños en su mayoría lo hacen con alguna deficiencia, lo que afecta su desempeño en el fútbol colectivo.

En base a lo expuesto existen muchos niños que no tienen coordinación por lo que es de vital importancia realizar ejercicios para mejorar las capacidades de movimiento, hace falta que se desarrolle la capacidad del equilibrio y agilidad ya que la mayoría de los niños presentan niveles deficientes y regulares.

2.2 Fundamentación Filosófica.

El presente trabajo de investigación se ubica dentro del paradigma critico-propositivo, por que presenta un análisis; contiene una propuesta que llevará a solucionar un problema concreto en las deportistas de La Academia de futbol Femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba; a este paradigma se le aplicará una concientización de la necesidad de resolver el tema planteado.

Teoría Humanista. CARRANCO, 2005. (CITADO POR VILLARROEL Jorge 2007). “La corriente psicopedagógica humanista ha demostrado, desde hace unas décadas, que las manifestaciones afectivas de los maestros con sus estudiantes constituyen uno de los pilares fundamentales de la enseñanza significativa como para influir poderosamente en el psiquismo de nuestros estudiantes. Los indicadores de esta escuela inclusive llegan a plantear que quizás sea más importante interesarse más en la faceta humana del estudiante que en la tarea de enseñar conocimientos. Después de todo, lo que se quiere lograr son individuos con una gran personalidad más que pozos de erudición”

Se trata, pues de relación profundamente humana y como tal dos seres humanos se encuentran para juntos entablar una relación de amistad, respeto y apoyo mutuo. Esta relación bien comprendida permitirá al adulto desear lo mejor para sus estudiantes y buscar todas las estrategias educativas para promover la personalidad de sus discípulos.

ROSSI, (2008). Para el enfoque humanista los conocimientos relevantes sobre el ser humano se obtendrán centrándose en los fenómenos puramente humanos tales como el amor, la creatividad o la angustia. Para referirse al enfoque humanista en psicología se utilizan los títulos: psicología humanista, psicología existencialista, psicología humanístico-existencial.

2.3. Fundamentación Legal

De acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República del Ecuador. “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el Deporte, la Educación Física y la Recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas...” En el Título III, Art.22 nos dice “Las organizaciones deportivas deberán contar progresivamente con deportistas o equipos tanto femeninos como masculinos”

2.4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

2.4.1 VARIABLE INDEPENDIENTE: COORDINACION ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Es importante determinar varios conceptos sobre los que es el entrenamiento deportivo el cual son enunciados a continuación:

(Matveiev. I 1990) Define que el entrenamiento deportivo es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.

(Bompa.T. 1990) Define que esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes.

Los dos autores coinciden que el entrenamiento deportivo es un conjunto de actividades deportivas sistemáticas con el objetivo de llevar a los deportistas a superarse en todos sus aspectos.

Principios del entrenamiento deportivo

Es importante establecer los principios del entrenamiento deportivo para que la planificación este encaminada a lograr los objetivos propuestos, la cual la detallamos a continuación (Matveiev. I 1990):

Principio de la unidad funcional

Nuestro organismo funciona como un todo, de manera tal que todos los órganos y sistemas están interrelacionados de tal forma que si uno falla es imposible continuar. Por eso, el entrenamiento debe contemplar el desarrollo de todos los sistemas, como también la manera en que se relacionan.

Principio de la especificidad

El entrenamiento debe ser específico, tratando de reproducir lo más fielmente posible las condiciones reales de la competencia. En los deportes de conjunto es de capital importancia abandonar la clásica preparación física basada en el atletismo y empezar a buscar metodologías propias.

Principio de la sobrecarga

Este principio también es conocido como *principio del umbral*, y hace referencia al tipo de carga que se lleva a cabo durante una sesión. Si la carga es la adecuada y da en el umbral, se producen mejoras. Cuando la carga es ineficaz y no llega a ese umbral, el entrenamiento no produce mejoras. Finalmente, cuando la carga es muy alta y sobrepasa el umbral, no sólo no hay mejoras sino que además puede haber retrocesos.

Principio de la supercompensación

Se trata de un principio básico del entrenamiento. Cuando aplicamos una carga eficaz, nuestro organismo se adapta y luego de la recuperación consigue un estado más alto, lo cual le permite afrontar una carga ligeramente superior. La aplicación de varias cargas eficaces hace que se eleve el estado de forma a través del fenómeno conocido como “supercompensación”.

Principio de la continuidad

Si el entrenamiento se interrumpe, se pierde lo obtenido. Si hay una lesión, habrá que arbitrar los medios para trabajar con el resto del cuerpo pero la consigna siempre será tratar de no parar el entrenamiento. La recuperación también es importante en este principio, porque si no se respeta pueden aparecer lesiones que atenten contra la continuidad del entrenamiento.

Principio de la recuperación

Es necesario entender un concepto clave en el entrenamiento deportivo: la recuperación *es parte* del entrenamiento. Y tiene quizá más importancia incluso que

la etapa activa. No hay que olvidarse de que todos los fenómenos de reconstrucción plástica se dan en esta etapa. Cuando yo entreno, estoy rompiendo fibra muscular. Cuando yo recupero, estoy sanando y agregando algo más de material para fortalecer aquellas zonas de mayor demanda. Este proceso se llama “adaptación”, y para que se produzca necesita que se respeten al pie de la letra los tiempos, las formas y los medios de recuperación.

Principio de la individualidad

Cada persona es única. No sólo sus características morfológicas y fisiológicas son diferentes, el hombre es algo más que la suma de estas partes. Es un error esperar reacciones idénticas entre dos individuos que realizan el mismo trabajo. Experiencias realizadas con gemelos idénticos lo han demostrado. Este principio es fundamental porque indica que no se trata simplemente de repetir trabajos o de copiar trabajos. Las respuestas de los deportistas siempre tendrán variaciones, y en algunos casos serán muy grandes. (Bompa.T. 1990)

Los principios antes mencionado son de vital importancia si queremos lograr formar a un deportista para instancias mayores, considerando como fundamental los principios de la unidad funcional, la especificidad, la sobrecarga, la supercompensación, la continuidad, la recuperación y la individualidad ya que los organismos de los deportistas varían de unos a otros.

PREPARACIÓN FÍSICA

CONCEPTO.- Proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

La Preparación Física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica (Platonov V 1995.).

La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles.

Estas cualidades, o bien todas o bien algunas de ellas, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento. También pudiéramos señalar que la preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan al deportista para la competición. Representan el aspecto físico del entrenamiento, con un fin eminentemente competitivo (no de mantenimiento) y con un carácter específico. Su finalidad es la mejora de las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento más elevado. (Platonov V 1995.)

Clasificación de la Preparación física

Según (Forteza de la Rosa A. 1988.) La preparación física se apoya en el desarrollo de ciertas capacidades o cualidades físicas, donde todas ellas revisten su importancia, pero que a la vez se diferencian por la dependencia que poseen una de otra, es por ello que se dan clasificadas de la siguiente forma:

PREPARACION FISICA GENERAL

Destinada a la adquisición de un desarrollo físico multilateral, generalizado para la gran mayoría de los deportes y se caracteriza por orientarse al desarrollo de una gran fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez, y una buena capacidad de trabajo de todos los órganos y sistemas y la armonía de sus funciones y movimientos.

PREPARACION FISICA ESPECIAL:

Dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas, elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras en relación con las exigencias de deporte que se practique. Persigue elementos más puntuales y específicos de cada deporte, ya sean elementos técnicos, tácticos o ambos, así como también estimular y desarrollar las particularidades de una actividad competitiva determinada.

La preparación especial es una continuación de la preparación general, y retoma las condiciones de la forma física, es decir, si el atleta llevó a cabo una preparación general pobre, la preparación especial también será de bajo rendimiento y tiene muchas posibilidades de estar plagada de errores técnicos por deficiencia de elementos de fuerza, resistencia, rapidez o flexibilidad, así como también se incrementa en gran medida la posibilidad de incurrir en lesiones.

Capacidades Coordinativas

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

La técnica en el fútbol está representada por un conjunto de acciones que el jugador tiene capacidad de realizar dominando y dirigiendo el balón con las superficies de contacto reglamentarias.

Las Capacidades Coordinativas.

WEINECK, (2005), menciona que, las capacidades coordinativas son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Además, “habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad”.

Capacidades Coordinativas Generales o Básicas.

Son aquellas que incluyen la precisión o regulación y la dirección del movimiento, se dividen en:

Capacidad Reguladora del Movimiento.

RUIZ A. (s/a). Se define como fundamental debido a que sería imposible desarrollar las demás sin la regulación del movimiento, aquí entra a jugar un papel determinante

las explicaciones y demostraciones del entrenador así como sobre criterios prácticas y teóricas de la acción motriz. La cantidad de movimientos que debe solucionar el sujeto de forma simultánea o sucesiva está estrechamente vinculada al éxito de la actividad, de ahí que el entrenador a través de diferentes vías (detección y corrección de errores, metodología adecuada, puede ir desarrollando la participación activa y consciente en el sujeto durante el proceso de aprendizaje.

Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

Recuperado de <http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidadesf%C3%ADsicas>

Capacidad de Adaptación y Cambio Motrices.

LORENZO, (2002). Como capacidad de cambio se entiende la capacidad de adaptar el programa de acción motora a las nuevas situaciones, en base a los cambios situativos percibidos o anticipados durante la ejecución motora o la prosecución de la acción en forma completamente diferente.

Recuperado de hera.ugr.es/tesisugr/18930712.pdf

Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tienen que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tienen el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan movimientos.

Recuperado de <http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidadesf%C3%ADsicas>

Capacidades Coordinativas Especiales.

Son las coordinaciones específicas con relación a diversos contextos de actividad motora y deportiva.

La Capacidad Coordinativa de Orientación.

WEINECK, (2005). Es concluida como la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con campo de acción definido y/o con un objeto en movimiento.

Recuperado de <http://descargadefutbol.blogspot.com/2009/10/entrenamiento-de-la-coordinación-en-el-16.html>.

Se define, como la capacidad de orientación que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto.

La Coordinación.

SCHREINNER, Peter. (s/a) dice: “La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado”

Recuperado de <http://www.paidotribo.com.mx/pdfs/626/626.i.pdf>

TORRES, (2005). Capacidad del organismo para ejecutar una acción motriz controlada, con precisión y eficacia.

Tipos de Coordinación. Clasificación.

LÓPEZ y GAROZ, (2004). Las clasificaciones de coordinación son muy variadas, pero hoy en día se reconocen dos grandes grupos.

Coordinación Dinámica General.- Regula los movimientos corporales globales. Es la base de las habilidades motrices, junto al equilibrio.

Coordinación Óculo Segmentaria.- Implica un ajuste de la vista y el segmento corporal. Es el respaldo de las destrezas.

Luego tenemos otras clasificaciones más actuales y más específicas, no tan genéricas como las dos anteriores. Es la clasificación que nos da TORRES, (2005), el cual agrupa la coordinación en diferentes ramas:

Coordinación Gruesa: La necesaria para realizar movimientos amplios y generales.

Coordinación Fina: Es aquella coordinación que necesita más de precisión, por la delicadeza de sus movimientos.

Coordinación Segmentaria: La coordinación que necesita una parte de nuestro cuerpo.

Coordinación General: Regula los movimientos globales.

Coordinación Óculo-Manual: La que se emplea por ejemplo en baloncesto, donde llevamos un móvil en las manos.

Coordinación Óculo-Pédica: La que se requiere en el fútbol, donde el móvil es llevado en, los pies.

Recuperado de <http://www.csi-csif.es/andalucia/.../pdf/.../CRISTINAREDONDO1pdf>.

Evaluación de la Coordinación.

No es fácil establecer test o pruebas útiles para medir y evaluar la coordinación al estar esta habilidad unida a otras capacidades. Aun así se pueden establecer dos apartados que nos ayuden a ver el nivel de esta capacidad.

- **Test:** nos referimos a examen psicomotor de MAZZO y de VAYER y a la observación psicomotriz de Da Fonseca (LÓPEZGaró. 2004).
- **Pruebas escolares:** En este sentido existen diversas pruebas para evaluar la coordinación, pero en la práctica el docente utiliza el salto en profundidad, triple salto a pies juntos, etc. Todas estas pruebas tienen la ventaja de ser muy sencillas.

Capacidades Coordinativas Complejas.

Dentro de las capacidades coordinativas aparecen las capacidades coordinativas complejas, capacidad de aprendizaje motor y la agilidad. La materialización de estas capacidades está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas ya explicadas. Tanto la capacidad de aprendizaje motor como la agilidad, son productos del desarrollo de las capacidades coordinativas generales y especiales y de las habilidades.

Pudiera decirse que una prima con mayor fuerza las capacidades coordinativas generales y en la otra las especiales, pero en síntesis existe interdependencia entre las diferentes capacidades coordinativas que determinan por una parte, el ritmo del aprendizaje motor y por otra, la progresividad de la agilidad.

Recuperado de: <http://monografias.umcc.cu/monos/2001/mono6.pdf>

Capacidades físicas coordinativas:

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

- La capacidad de **acoplamiento o sincronización**: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- La capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo. Es la acción de ubicarse o reconocer el espacio circundante (orientación espacial) y situarse en el tiempo (orientación temporal). La palabra orientación proviene de la palabra "oriente" (el punto cardinal Este, por donde sale el sol). También está la orientación en el modo deportivo.

- La capacidad de **diferenciación**: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.
- La capacidad de **equilibrio**: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- La capacidad de **adaptación**: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- La capacidad **rítmica (Ritmo)**: Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades.

IMPORTANCIA DE LA COORDINACIÓN:

Exigencias Coordinativas en un jugador de Fútbol

El entrenamiento coordinativo específico de un tipo de deporte es un entrenamiento de aplicación de movimientos aprendidos y bajo condiciones (de dificultad) especiales.

En el entrenamiento de fútbol se trata, sobre todo, de un aprendizaje rápido y efectivo de las técnicas de fútbol que sean necesarias. En conexión con ello, las capacidades coordinativas juegan un papel muy importante.

La coordinación, en lo referido al fútbol, debe ser sometida a entrenamiento, de modo que el jugador pueda dominar los desarrollos de movimientos específicos y pueda ajustar los factores de perturbación propios de su tipo de deporte:

Entrenamiento de la coordinación especial para futbolistas femenino Fundamentos

Cuanto más elevado sea el nivel de rendimiento del futbolista, más variados deben ser los contenidos del entrenamiento de coordinación, desde los puntos esenciales generales hasta los específicos del fútbol. Las técnicas futbolísticas van ganando en importancia, mientras que los ejercicios para la mejora de las capacidades de coordinación generales se van quedando en un segundo plano.

ERRORES DE UNA MALA COORDINACIÓN

- ✓ Falta de precisión en el impacto de la pelota, debido a la baja coordinación balón pie, coordinación fina.
- ✓ Errores en la mala lectura de las jugadas, debido a la incapacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con campo de acción definido y con el balón en movimiento.
- ✓ Pérdidas del balón, debido rápida la poca capacidad de elección de la mejor y más efectiva solución de una situación de juego (velocidad de decisión).

- ✓ Niveles bajos de reacción para definir una jugada, poca velocidad de reacción y velocidad de acción.
- ✓ Dificultad de adaptación a diferentes situaciones cambiantes en el juego, eje. Cambios de dirección, saltos, giros y carrera de velocidad.
- ✓ Fatiga central y periférica

Ejercicios para mejorar la coordinación:

- ✓ Trabajar la coordinación óculo pie, entran todos los trabajos técnicos con pelotas.
- ✓ Trabajos de coordinación con la escalerita, involucrando todas las variantes conocidas, de menor a mayor dificultad.
- ✓ Ejercicios de saltos con velocidad.
- ✓ Ejercicios combinados complejos, saltos, giros, cambios de dirección y velocidad.
- ✓ Ejercicios de coordinación incluyendo la carga de la pelota.
- ✓ Mejorar los niveles de fuerza (fuerza explosiva) para el mejor reclutamiento y sincronización de las fibras (ejercicios dinámicos)

Medios para el Entrenamiento de la Coordinación

Entre los recursos materiales de utilidad para desarrollar la coordinación se tienen: los conos de diferentes tamaños, las estacas o picas, las escaleras de piso, cuadriláteros, aros, las vallas de diferentes tamaños, bastones, cajones, balones de fútbol y pelotas de tenis, y plataformas de equilibrio.

Luego, en la etapa específica y la competitiva, se puede trabajar en conjunto con las cualidades principales como: la fuerza, la velocidad y la resistencia.

También, se pueden realizar entradas en calor con ejercicios coordinativos, claro está, que deben ser ejercicios anteriormente ejecutados y con absoluto dominio por parte de los futbolistas, y de muy baja intensidad ya que el objetivo es preparar al cuerpo para un trabajo posterior.

Concluyéndose, que “Sólo los deportistas con unas capacidades de coordinación bien marcadas pueden traspasar sus óptimas capacidades de condición física al rendimiento correspondiente.” Hirtz, 1985 (citado por Schreiner, (2005).

2.4.2 VARIABLE DEPENDIENTE: GOLPE DE BALON

2.4.2.1. LA TÉCNICA.

La técnica es el dominio completo que todo jugador de fútbol debe tener con el balón, con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento. El dominio completo del balón se da a través del adecuado uso que se hace de los fundamentos técnicos durante el juego.

La técnica en el deporte es la forma en que el deportista ejecuta alguna acción de juego de forma eficaz y con economía (energética), interactuando de forma ideal con el medio, la herramienta de juego (balón), con sus compañeros y los rivales, alcanzando un objetivo parcial o total, sin transgredir el reglamento.

Depende principalmente de factores anatómico-funcionales, neurológicos, cognitivos y metabólicos.

ZAPATA, (2008) define la técnica como “los procedimientos de rutina para resolver, de acuerdo con la situación, tareas motrices deportivas. Aquí se incluyen tanto las formas de movimientos propios de la modalidad como su variación dependiendo de la situación”.

2.4.2.2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS.

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

Clasificación de los Fundamentos Técnicos.

Los fundamentos técnicos se clasifican en:

Fundamentos Técnicos con Balón.

- La conducción.
- El control.
- Dominio de balón.
- El remate.
- El regate
- El dribling.
- La recepción.
- El pase.

LA CONDUCCIÓN.

GUIMARES, (2000). “Conducción es la acción técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego”. (p.136)

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

CÓRTEZ, José. (2006) menciona: Como el gesto de mantener el balón dominado al mismo tiempo que se desplaza mediante una sucesión de toques, que le dan al balón la dirección y velocidad deseada, según los requerimientos del juego o la idea de la persona que conduce. (p.11).

Fundamento técnico que consiste en trasladarse de un lugar a otro con el balón. En los inicios del fútbol se le consideraba uno de los fundamentos técnicos más importantes, ya que el que obtenía el balón lo conducía hacia el arco rival bien para hacer un gol o que se lo quiten en el camino; con el descubrimiento del pase, este

fundamento técnico es relegado a un segundo plano, y hoy en día solo se considera aceptable si va bien acompañado del dribling; ya que si solamente se conduce es fácil que el rival logre alcanzarlo y quitarle el balón.

Tipos de Conducción.

VINEN, Pere. (2002), manifiesta que la conducción podrá ser:

Individual.- Cuando se realiza en beneficio propio o en forma individual (contrataque).

Colectiva.- Cuando esta encadenada con otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para finalizar la jugada.

www.entrenadores.info

BASES PARA UNA BUENA CONDUCCIÓN.

1.- Acariciar el balón. (Significativo de la precisión de golpeo y fuerza aplicada al balón en su rodar por el terreno).

2.- La visión entre el espacio y el balón. (La visión repartida entre el balón, oponentes y compañeros). VISIÓN PERIFÉRICA.

3.- La necesidad de su protección. (Camino a seguir para guardar y salvaguardar la pérdida del balón). **www.entrenadores.info**

CONTROL.

CORTÉZ, José. (2006) menciona:

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

MONTIEL, David. (2002). El control como su propia palabra lo indica es hacerse el jugador con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

CLASES DE CONTROL.

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

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

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

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

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

- Pie: Planta, Interior, Empeine, (interior, total, exterior). Exterior.
- Pierna, Muslo: Tibia.

- Tronco. Pecho, Abdomen.
- Cabeza: Frontal, Parietal, Occipital.
- Brazos: Para el portero (manos, puños). Para el jugador de campo (saque de banda).

Los principios básicos para un buen control pueden ser:

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

DOMINIO DE BALÓN O HABILIDAD CON EL BALÓN.

MONTIEL, David. (2002). Habilidad es la capacidad de dominar el balón por el jugador por suelo o aire mediante más de dos contactos; por tanto es toda acción en posición estática o dinámica que permite tener el balón en poder del jugador con el fin de superar a uno o varios adversarios y facilitar la acción y desplazamiento de los compañeros.

La habilidad se divide en dos tipos:

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

El hombre hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto. Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi-estática y el control del mismo durante un tiempo

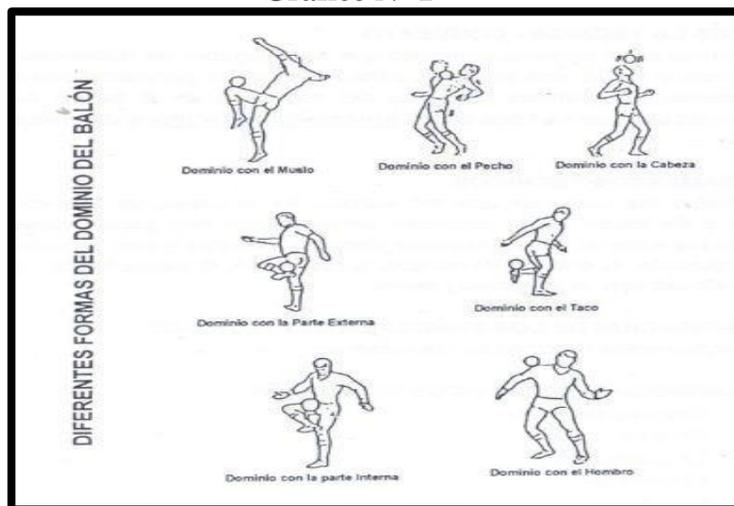
determinado que permita al compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o simplemente el engaño al adversario para convencerle con una acción complementaria propia del compañero. **www.entrenadores.info**

Superficies de Contacto: Todas las que permite el reglamento:

- Cabeza
- Hombros
- Pecho
- Abdomen
- Piernas (Muslos).
- Pie (empeines (total, frontal, interior, exterior)).
- Interior
- Exterior
- Talón
- Planta
- Puntera.

Diferentes Formas de Dominio de Balón.

Gráfico N° 1



Fuente. ESEFUL, (2007). Libro.1. p.1.

ELABORADO POR: Renán Usca Moreno

EL REMATE.

PACHECO, Rui. (2007). “Es la acción a través de la cual se busca concluir las situaciones de ataque de un equipo, la eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y forma de ejecución”.

CORTEZ, José. (2006) menciona: Es toda acción técnica que tiene como finalidad única la obtención del gol, de hecho, lo ideal es que sea la conclusión de una propuesta ofensiva. La intención, la potencia, la sorpresa que se pretende.

LLERENA, Ángel. (2009). “Fundamento técnico individual que consiste en golpear el balón con el fin de dirigirlo al arco rival en busca del gol”.

Es un fundamento técnico individual que consista en golpear al balón hacia la portería contraria con el fin de hacer gol, es la última acción después de un ataque o contraataque.

Para realizar el remate cualquier superficie del cuerpo es válida, menos las penadas por el reglamento (los brazos). Las superficies de contacto más utilizadas son las del pie y de la cabeza.

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

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

El Juego de Cabeza.

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

TREJO (s/a). Mencionó que nunca hay que dejar de ver la pelota para hacer un buen golpeo con la cabeza, eso origina que el remate o el despeje se haga con la frente y no con otra parte de la testa, “la técnica es hacer las cosas con el menor esfuerzo posible, de ahí que el trabajo para hacer el golpeo del balón con la cabeza se da paso a paso”. <http://soyosephmelendez.com/fundamentos-basicos-del-futbol/>

Las partes de la cabeza que se utilizan para cabecear son:

La frente es la que más se utiliza por ser una superficie plana.

Tipos de Remate.

MONTIEL, David. (2002). Manifiesta los tipos de remate con los pies a utilizarse con el balón:

EXTERIOR E INTERIOR: Para golpeos seguros y cercanos. Son los de mayor precisión pero de menos velocidad.

Superficies de Contacto:

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

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

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

www.entrenadores.info

REGATE.

MONTIEL, David. (2000). Es la acción técnica que nos permite avanzar con el balón conservándolo y desbordando al adversario intervenga en el para que no juego. Por lo tanto solo hay una manera de regatear (modo de proceder): Aquella por medio de la cual se desborda al adversario una acción llena de habilidad e imaginación.

Clases de Regate.

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

Cualidades del Regateador.

- Perfecto dominio de los apoyos en el suelo.
- Dominio del cuerpo.
- Dominio completo del balón, a pesar de la oposición.
- Habilidad, destreza e imaginación.
- Un buen cambio de ritmo en la progresión, para desplazar el balón fuera del alcance del adversario y engañarle.

Ventajas que se pretenden con el Regate:

- Permitir el desmarque y penetración de los compañeros.
- Desequilibrar al adversario y dejarle fuera de la jugada.
- Colocarnos en situación de segunda acción.
- Ganar tiempo.

Dueños del juego para Ser:

- Darle seguridad.
- Darle velocidad
- Engañar constantemente.
- Improvisar acciones.

Justificación del Regate:

- En el área contraria, para conseguir ángulo de tiro.
- Cuando se encuentra aislado el poseedor.
- Para clarificar una acción posterior.

www.entrenadores.info

EL DRIBLING.

Concepto.

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

LLERENA, Ángel. (2009) manifiesta:

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

Características del Dribling.

- Es un fundamento técnico individual, personal y muy original.
- Para driblear se necesita un sentido agudo de la improvisación.
- El dribling permite avanzar al sortear rivales.
- El objetivo del dribling cambia de acuerdo a las diferentes zonas del terreno así:

En nuestra área nos ayuda a sacarnos de encima a los rivales (No es muy aconsejable realizarlo, solo hacerlo en casos extremos).

En mitad de campo sirve para descongestionar los rivales y mantener el balón (realizarlo cuando se está seguro de salir airoso, de lo contrario es mejor optar por dar un pase). En el área rival se utiliza para generar un espacio que permita rematar a la portería o dar un pase de gol.

GONZALES, J. (2002). Manifiesta el dribling, gambeta, regate, desbordamiento, traen consigo verbos indicadores de acción como driblar, gambetear, regatear,

desbordar. Encierran el arte de la filigrana, el malabarismo la finta y el engaño desestabilizante, buscador del equilibrio. Implica muestras de talento, de habilidad, de destreza, de alcance de performance y excelencia.

La magia de descinturar al contario, de hacerle lo inesperado en una euritmia Kinestésica, que con su genialidad arranca al espectador de sus asientos, realiza al ejecutor y asombra a la víctima de un puente o túnel, de un perfecto sombrerito, de un endiablado quiebre de cintura, de una vertiginosa e imprevista finta, de un genial jalón de pelota al estilo de “O Rei”, de un majestuoso cambio de pies, de un inesperado “frenazo”. Cualquiera de estas acciones demuestra genialidad.

La cancha debe dividirse en tres partes:

- Área defensiva nuestra: Allí nunca se dribla, pues el riesgo grandísimo.
- Media cancha: Allí se dribla nada más en caso necesario. En la media cancha puede driblar.
- Área contraria: Allí se puede driblar inteligentemente, pues buscamos que nos hagan un Foul o vamos directo a la concreción del gol.

LA RECEPCIÓN.

Los jugadores de fútbol deben ser capaces de controlar los balones que reciben. La forma más fácil suele ser parar la pelota; en este caso, el balón debería ser situado en la posición ideal para el próximo toque. Los jugadores avanzados pueden usar el primer toque para hacer que el balón se mueva de forma rápida hacia donde tienen planeado correr. También pueden utilizar el primer toque para pasar el balón. Evitar el balón en vez de recibirlo puede despistar a los defensores oponentes y es un arma ofensiva en algunas situaciones.

Es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior. La recepción en parada es aquella en la que se consigue controlar

totalmente el balón en los pies, perdiendo el componente de velocidad pero aumentando la precisión en el manejo posterior del esférico.

La recepción en semiparada, para conseguir que el balón pierda parte de su valor inicial. La recepción de amortiguamiento se utiliza para controlar balones aéreos, con trayectoria descendente, y se produce una amortiguación de la aceleración con el que se llega la pelota.

EL PASE

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

TREJO, (2009). Cuando eres niño lo principal es jugar, en espacios reducidos ahí te vas enseñando a pasar y golpear la pelota, aprender jugando y ya como adulto tienes que ir perfeccionado contra una pared o con un compañero hasta adquirir la sensibilidad en el golpeo para medir las distancias.

Recopilado <http://www.elsiglodedurango.com.mx/sup/alacranes/02/08/07alacranes07> p

GUIMARES, (2000). Pase es la acción técnica que permite establecer una relación entre dos o más componentes de un equipo mediante la transmisión del balón por un toque; por lo tanto, es el principio del juego colectivo y nos permite llegar al objetivo previsto en menor tiempo posible. (p.118).

El fútbol es un juego de conjunto, en el cual es imprescindible que los jugadores se pasen la pelota entre sí, para poder avanzar a la portería contraria. Los pases a nivel del pasto son más fáciles de recibir por un compañero.

Recuperado www.cobachsonora.edu.mx:8086/portalcobach/pdf/.../EDF3-3S.pdf.

Es el fundamento técnico más esencial para el juego en conjunto, el mismo que consiste en enviar el balón de un jugador (pasador) a otro (receptor). Si no existe una

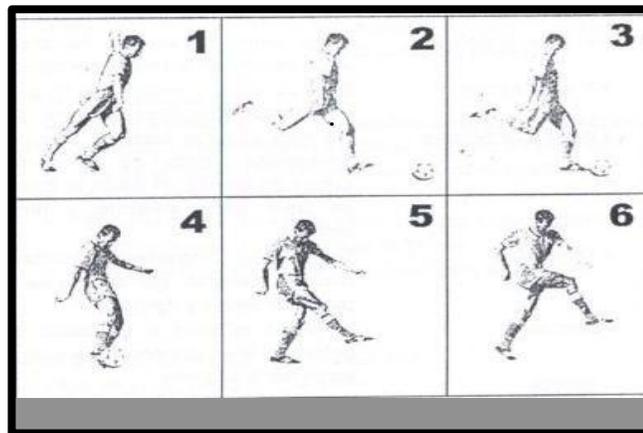
buena técnica del pase, todo juego en conjunto será inútil, y no será posible la aplicación de ninguna táctica.

Tipos de pases.

REGODÓN, Pablo. (2010). Manifiesta que los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

- ✓ Distancia: pases cortos, medios y largos.
- ✓ Dirección: pases hacia adelante, en diagonal, laterales y hacia atrás.
- ✓ Altura: pases rasos, media altura y altos.
- ✓ Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.

Técnica de Ejecución del Pase.



Recopilada Fuente: ESEFUL (2007). Libro1. p.26

ELABORADO POR: Renán Usca Moreno

REGODÓN, Pablo. (2010). Menciona a los tipos de pase que hemos mencionado, hay que añadir dos más:

- El llamado “pase de la muerte” que en baloncesto se considera asistencia, lo efectúa un jugador que se ha internado por la banda hacia el primer poste de la portería contraria y que se atraído a los jugadores adversarios incluido el portero. El pase lo realiza hacia atrás en dirección a un compañero que tiene la portería vacía para introducir el balón.

- El “autopase” lo efectúa un jugador que se adelanta el balón, corre hacia él y continúa jugándolo. Si pasa el balón por encima del contrario se le denomina “sombbrero”.

Recuperado <http://www2.fe.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6755.pdf>

2.4.2.3. TÉCNICA DE GOLPEO CON LA PARTE INTERNA EN FUTBOL

Corremos hacia el balón en línea recta, frente a él; la carrera es corta, (tres o cuatro metros) y ligera, la pierna de impacto la giramos hacia fuera desde la cadera; por lo tanto, el plano longitudinal del pie debe estar perpendicular a la dirección del tiro y la planta estará paralela al suelo. La rodilla de la pierna que golpea ha de flexionarse mientras que el pie de apoyo se mantendrá al lado del balón, a unos 10-15 cm., con lo que el eje longitudinal del pie se hallará casi paralelo a la dirección del tiro. Asimismo, el cuerpo se inclinará un poco hacia adelante, pero con la vista fija en el balón.

La posición de los brazos, el opuesto a la pierna de impacto estará flexionado a la altura del codo y se moverá hacia adelante, mientras que el otro brazo permanecerá pegado al cuerpo.

El movimiento de la pierna que golpea el balón comienza desde la cadera, las articulaciones de la rodilla y el tobillo han de estar flojas, pero en el momento del contacto con el balón hay que ofrecer una tensión para que la superficie sea dura; la intensidad ha de ser más de choque que de empuje.

Si queremos que el balón no se eleve hay que golpearlo en medio y si queremos elevarlo debemos golpearlo abajo. Esta técnica se utilizará en un balón parado o a ras de piso, si el balón viene por alto la técnica se modifica: la rodilla de la pierna de impacto se flexiona más para que el pie se encuentre con el balón a mayor altura.

El movimiento de la pierna hacia atrás y la conducción son más cortos. La posición del cuerpo un poco hacia atrás, en tanto que los brazos no cambian. Si el golpeo se

hace de botepronto es exactamente igual, sólo que la ejecución es algo más difícil, ya que requiere estar muy atento en el momento que el balón rebota en el suelo.

2.5. GLOSARIO DE TÉRMINOS.

Aprendizaje.- Es el fenómeno mediante el cual se produce cambios en la conducta a través de la práctica y la experiencia.

Aprendizaje Motor.- Es un proceso por el que el hombre modifica su conducta para adaptarse a las condiciones cambiantes e impredecibles del medio que los rodea. Es la acción de percibir y comprender los movimientos motrices que realiza cada individuo con el fin de realizar con exactitud.

Capacidades Coordinativas.- Permiten juego armónico y económico intramuscular e intermuscularmente, de forma que se pueda aprender y realizar movimiento dirigido con finalidad práctica o deportiva.

Capacidades Coordinativas Específicas.- Son las que se desarrollan más en el marco de la disciplina de competición correspondiente y se caracteriza según por la capacidad para variar la técnica propia de la modalidad.

Capacidad Coordinativas Generales.- Son aquellas que incluyen la precisión o regulación y la dirección del movimiento.

Deporte.- El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio a área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros).

Ejercicio.- Unidad elemental del proceso de entrenamiento, destinado a desarrollar una cualidad; es una acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para realizar las tareas de cultura física y el deporte.

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.

Estereotipo.- Es una imagen o idea aceptada comúnmente por un grupo o sociedad que representa un carácter inmutable.

Metodología: Es la utilización de los métodos, ordenación y distribución específica de los contenidos del entrenamiento para lograr los objetivos.

Movimiento.- Es un fenómeno físico que implica el cambio de posición de un cuerpo que está inmerso en un conjunto o sistema y será esta modificación de posición, respecto del resto de los cuerpos, lo que sirva de referencia para notar este cambio y esto es gracias a que todo movimiento de un cuerpo deja una trayectoria.

Propiocepción.- Es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales.

Sistema Nerviosa Central.- Está constituido por el encéfalo y la médula espinal. Están protegidos por tres membranas: duramadre (membrana externa), aracnoides (membrana intermedia), piamadre (membrana interna) denominadas genéricamente meninges.

Técnicas Deportivas.- Es el conjunto de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal, económico y eficaz de un gesto motor, ejecutado de manera individual.

2.6. HIPÓTESIS

- ✓ La coordinación influye positivamente en la precisión del golpe de balón borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de futbol femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba en el año 2016.
- ✓ La coordinación influye negativamente en la precisión del golpe de balón borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de futbol femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba en el año 2016.

2.6.2 VARIABLES

Variable independiente

La coordinación

Variable Dependiente

La precisión del golpe de balón borde interno

2.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Coordinación	La coordinación es la capacidad del sistema nervioso central y la musculatura esquelética de ajustar con precisión y eficacia lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada.	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema nervioso central • Musculatura • Inteligencia Motriz 	<ul style="list-style-type: none"> • Vías nerviosas • Tejidos del cuerpo humano • Adquisición de conocimientos • Experiencia 	Encuesta Cuestionario test
Precisión de golpe de balón con borde interno	Es un gesto técnico que permite que el balón sea direccionado a un lugar determinado	<ul style="list-style-type: none"> • Gesto Técnico • Dirección 	<ul style="list-style-type: none"> • Golpe del balón • Movimiento • Estática • Dinámica 	Encuesta Cuestionario test

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Diseño de la investigación

La presente investigación va a constituir un paso importante en la metodología, pues este va a determinar el enfoque y el mejoramiento del mismo. Por lo que se trabajó con un enfoque cualitativo y cuantitativo porque se cualificó la técnica de la precisión y se cuantificó la coordinación en las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de futbol femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba.

3.2. Modalidad básica de la investigación

Investigación Bibliográfica, documental

El presente trabajo de investigación Bibliográfica, Documental, debido a que ha permitido revisar, analizar, ampliar profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes en el desarrollo de la coordinación y la precisión en el golpe de balón borde interno.

Investigación de Campo

Este trabajo de investigación se ejecutara en el lugar de los hechos, es decir en las instalaciones de la Academia de Futbol Femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 Población

Para la realización de la presente investigación se consideró como población universal a las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de futbol femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba en el año 2016.

A continuación detallamos la población universal.

INSTITUCION	DEPORTISTAS
Academia de futbol femenino INNOVAGOL	50
TOTAL	50

Fuente: Deportistas de la Academia INNOVAGOL.

Elaborado por: Renán Usca

3.3.2 MUESTRA

Siendo un grupo pequeño se trabajó con toda la población, por lo tanto no fue necesario obtener una muestra.

3.3.3 TIEMPO DE LA INVESTIGACION O PERIODO

El presente trabajo de investigación se realizó en un tiempo de 6 semanas.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. TÉCNICA

Para esta investigación se utilizara la encuesta y el test porque nos permite visualizar a todos los aspectos relacionados con la investigación realizada.

3.4.2 INSTRUMENTO

El instrumento que se aplicara para esta investigación será el cuestionario cerrado, esto facilitara al encuestado la selección de la alternativa o alternativas que a su criterio considere correctas.

3.5 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION

El análisis de los datos se realizara con test de coordinación y precisión de golpe de balón y la encuesta que permitirá hacer el análisis e interpretación de los resultados obtenidos para alcanzar los objetivos de estudio y proponer alternativas de solución encaminadas a resolver el problema detectado.

CAPÍTULO IV

4.1. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE ENCUESTAS

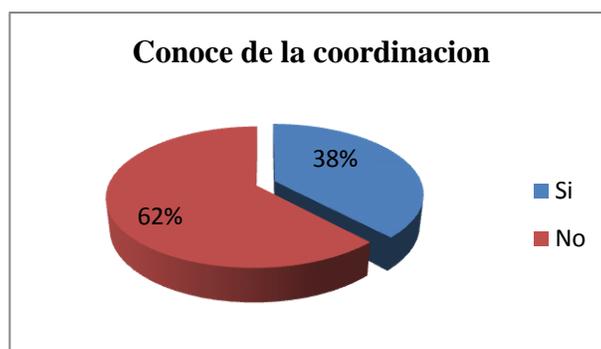
1.- ¿Sabe usted que es la coordinación?

Tabla N° 1

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	19	38%
No	31	62%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL
Elaborado por: Renán Usca

Grafico N°1



Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL
Elaborado por: Renán Usca

ANÁLISIS: Mediante los cuadros estadísticos el 38 % de deportistas encuestadas dicen que si conocen que es la coordinación, mientras que el 62 % dicen que no conocen

INTERPRETACIÓN: De acuerdo al análisis grafico se ve que la mayoría de deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL desconocen que es la coordinación por lo que se debe trabajar en ese aspecto para que las deportistas sepan la importancia de la coordinación.

2.- ¿Usted cree que para golpear el balón con borde interno es necesario tener coordinación?

Tabla N° 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	17	34%
No	33	66%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL
Elaborado por: Renán Usca

Grafico N° 2



Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL
Elaborado por: Renán Usca

ANÁLISIS: Mediante los cuadros estadísticos el 34 % de deportistas encuestadas dicen que si es necesario tener coordinación para golpear el balón con borde interno, mientras que el 66 % dicen que no lo es o por lo menos no conocen del tema.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo al análisis grafico se ve que la mayoría de deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL desconocen sobre este tema por lo que es importante trabajar en ese aspecto para que las deportistas conozcan lo necesario que es tener una buena coordinación previo al golpe de balón borde interno.

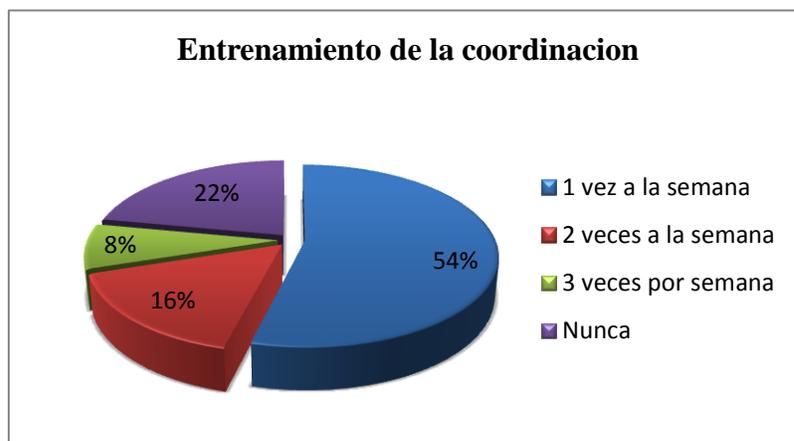
3.- ¿Su entrenador con qué frecuencia realiza ejercicios de coordinación en los entrenamientos?

Tabla N° 3

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez a la semana	27	54%
2 veces a la semana	8	16%
3 veces por semana	4	8%
Nunca	11	22%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL
Elaborado por: Renán Usca

Grafico N°3



Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL
Elaborado por: Renán Usca

ANÁLISIS: Mediante los cuadros estadísticos el 54 % de deportistas encuestadas dicen que 1 vez a la semana, el 16 % de deportistas encuestadas dicen que 2 veces a la semana, el 8 % de deportistas encuestadas dicen que 3 veces a la semana, y el 22 % de deportistas encuestadas dicen que nunca realiza ejercicios de coordinación en los entrenamientos.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo al análisis grafico se ve que la mayoría de deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL no realizan este tipo de entrenamiento como es la coordinación por lo que es importante trabajar en este aspecto para que las deportista logren alcanzar el trabajo deseado por sus entrenadores.

4.- ¿Cree usted que es importante entrenar la coordinación?

Tabla N° 4

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	20	40%
No	30	60%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL

Elaborado por: Renán Usca

Grafico N° 4



Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL

Elaborado por: Renán Usca

ANÁLISIS: Mediante los cuadros estadísticos el 40 % de deportistas encuestadas dicen que si es importante entrenar la coordinación, mientras que el 60 % dicen que no es importante o por lo menos no sabían que es de suma importancia.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo al análisis grafico se ve que la mayoría de deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL desconocen sobre este tema por lo que se debe trabajar en ese aspecto tanto deportivo como motivacional para que las deportista conozcan lo importante que es entrenar la coordinación.

5.- ¿Su entrenador le ha evaluado la coordinación mediante algún test?

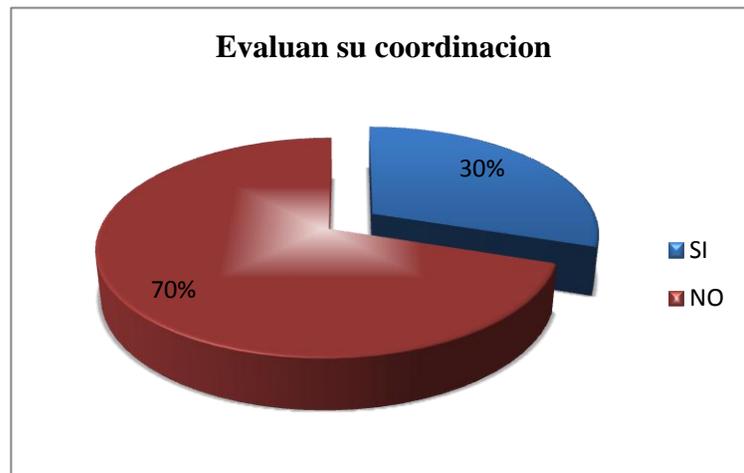
Tabla N° 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	30%
NO	35	70%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL

Elaborado por: Renán Usca

Grafico N°5



Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL

Elaborado por: Renán Usca

ANÁLISIS: Mediante los cuadros estadísticos el 30 % de deportistas encuestadas dicen que si han sido evaluadas, mientras que el 70 % dicen que no han sido evaluadas

INTERPRETACIÓN: De acuerdo al análisis grafico se ve que la mayoría de deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL no han sido evaluadas mediante un test de coordinación.

6.- ¿Cuándo usted golpea el balón con el borde interno, el balón se dirige donde usted desea?

Tabla N° 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	24%
No	38	76%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL

Elaborado por: Renán Usca

Grafico N°6



Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL

Elaborado por: Renán Usca

ANÁLISIS: Mediante los cuadros estadísticos el 76 % de deportistas encuestadas dicen que cuando golpean el balón con borde interno, el balón no se dirige al destino deseado, mientras que el 24 % dicen que cuando golpean el balón con borde interno, el balón si se dirige al destino deseado

INTERPRETACIÓN: De acuerdo al análisis grafico se ve que la mayoría de deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL cuando golpean el balón con borde interno, el balón no se dirige al destino deseado.

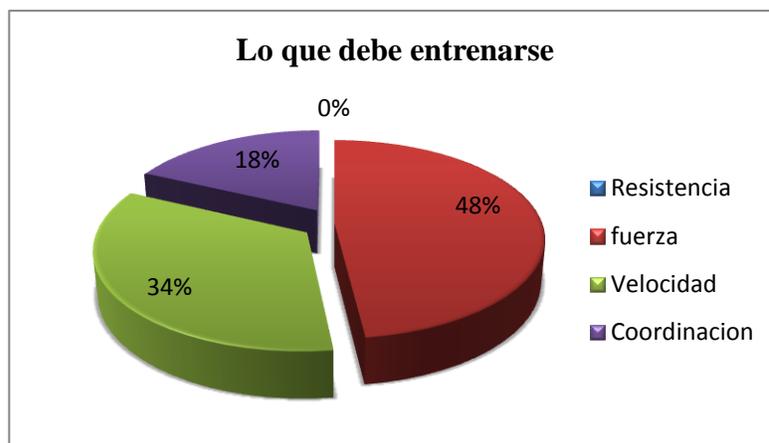
7.- ¿Para tener precisión en el golpe del balón con el borde interno que piensa que debería entrenarse?

Tabla N° 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Resistencia	0	0%
fuerza	24	48%
Velocidad	17	34%
Coordinación	9	18%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL
Elaborado por: Renán Usca

Grafico N°7



Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL
Elaborado por: Renán Usca

ANÁLISIS: Mediante los cuadros estadísticos el 48 % de deportistas encuestadas dicen que la fuerza debería entrenarse, el 34 % de deportistas encuestadas dicen que la velocidad debería entrenarse, y el 18 % de deportistas encuestadas dicen la coordinación.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo al análisis grafico se ve que la mayoría de deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL desconocen del tema. Por lo que se debe trabajar en ese aspecto para que las deportistas sepan que para tener precisión en el golpe del balón con el borde debería entrenarse la coordinación.

8.- ¿Cree usted que su entrenador debería disponer de un programa de ejercicios para mejorar la coordinación en la precisión del balón con el borde interno?

Tabla N° 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	45	90%
No	5	10%
TOTAL	50	100%

Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL

Elaborado por: Renán Usca

Grafico N°8



Fuente: Encuesta a deportistas de la Academia INNOVAGOL

Elaborado por: Renán Usca

ANÁLISIS: Mediante los cuadros estadísticos el 90 % de deportistas encuestadas dicen que su entrenador debería disponer de un programa de ejercicios para mejorar la coordinación en la precisión del balón con el borde interno, mientras que el 10 % dicen que su entrenador no debería disponer de un programa de ejercicios para mejorar la coordinación en la precisión del balón con el borde interno.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo al análisis grafico se ve que la mayoría de deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL dicen que su entrenador debería disponer de un programa de ejercicios para mejorar la coordinación en la precisión del balón con el borde interno, por lo que deberían emplear en su plan de entrenamiento.

4.2. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DEL TEST DE COORDINACIÓN

PRE TEST DE COORDINACION

Tabla N° 9

NÚMERO DE DEPORTISTA	TIEMPO	CATEGORIA
DEPORTISTA 1	3''32	EXCELENTE
DEPORTISTA 2	4''20	MUY BUENA
DEPORTISTA 3	5''50	REGULAR
DEPORTISTA 4	5''61	REGULAR
DEPORTISTA 5	4''60	BUENA
DEPORTISTA 6	5''89	REGULAR
DEPORTISTA 7	3''96	EXCELENTE
DEPORTISTA 8	5''51	REGULAR
DEPORTISTA 9	6''12	DEFICIENTE
DEPORTISTA 10	5''06	BUENA
DEPORTISTA 11	4''91	BUENA
DEPORTISTA 12	4''02	EXCELENTE
DEPORTISTA 13	5''52	REGULAR
DEPORTISTA 14	5''58	REGULAR
DEPORTISTA 15	6''00	DEFICIENTE
DEPORTISTA 16	4''73	BUENA
DEPORTISTA 17	4''55	MUY BUENA
DEPORTISTA 18	4''86	BUENA
DEPORTISTA 19	4''17	MUY BUENA
DEPORTISTA 20	5''64	REGULAR
DEPORTISTA 21	5''42	BUENA
DEPORTISTA 22	5''74	REGULAR
DEPORTISTA 23	5''30	BUENA
DEPORTISTA 24	4''34	MUY BUENA
DEPORTISTA 25	4''77	BUENA
DEPORTISTA 26	4''98	BUENA
DEPORTISTA 27	5''80	REGULAR
DEPORTISTA 28	5''02	BUENA
DEPORTISTA 29	4''25	MUY BUENA
DEPORTISTA 30	5''90	REGULAR
DEPORTISTA 31	4''11	EXCELENTE
DEPORTISTA 32	5''10	BUENA
DEPORTISTA 33	5''45	BUENA
DEPORTISTA 34	5''73	REGULAR
DEPORTISTA 35	4''15	MUY BUENA

DEPORTISTA 36	5''82	REGULAR
DEPORTISTA 37	5''79	REGULAR
DEPORTISTA 38	4''45	MUY BUENA
DEPORTISTA 39	5''48	REGULAR
DEPORTISTA 40	4''14	EXCELENTE
DEPORTISTA 41	5''55	REGULAR
DEPORTISTA 42	5''66	REGULAR
DEPORTISTA 43	5''09	BUENA
DEPORTISTA 44	5''70	REGULAR
DEPORTISTA 45	5''85	REGULAR
DEPORTISTA 46	5''98	DEFICIENTE
DEPORTISTA 47	5''23	BUENA
DEPORTISTA 48	4''51	MUY BUENA
DEPORTISTA 49	6''21	DEFICIENTE
DEPORTISTA 50	6''01	DEFICIENTE
MEDIA	5''14	

PRE TEST DE COORDINACION

Tabla N°10

Categorías	Intervalos	Frecuencias	Porcentajes
EXCELENTE	3"25 - 4"14	5	10%
MUY BUENA	4"15 - 4"58	8	16%
BUENA	4"59 - 5"46	14	28%
REGULAR	5"47 - 5"90	18	36%
DEFICIENTE	5"91 - 6"35	5	10%
TOTAL		50	100%

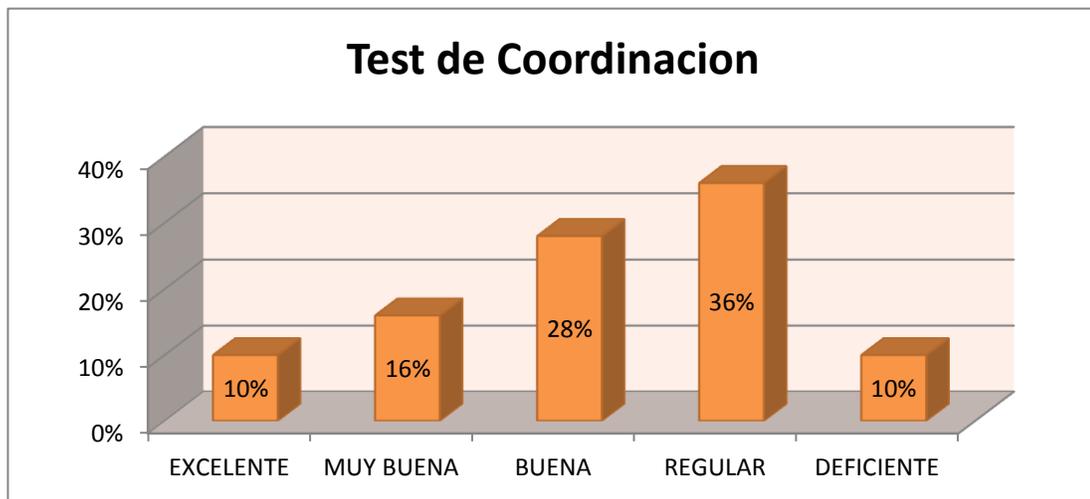


GRAFICO N° 9: Test de coordinación

ANÁLISIS: Mediante el cuadro estadístico, el 10 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de excelente, el 16 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de muy buena, el 28 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de buena, el 36 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de regular, y el 10 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de deficiente.

INTERPRETACIÓN: En este cuadro estadístico observamos que las deportistas no tienen su 100% de deportistas con una buena coordinación, por esta razón trabajaremos esta capacidad constantemente para que haya una mejoría y así obtener nuestro objetivo propuesto

ANALISIS DEL POST TEST DE PRECISION DE GOLPE DE BALON**POST TEST DE COORDINACION**

Tabla N° 11

NOMBRE Y NÚMERO	TIEMPO	CATEGORIA
DEPORTISTA 1	3''30	EXCELENTE
DEPORTISTA 2	4''15	MUY BUENA
DEPORTISTA 3	5''47	REGULAR
DEPORTISTA 4	5''50	REGULAR
DEPORTISTA 5	4''52	MUY BUENA
DEPORTISTA 6	5''80	REGULAR
DEPORTISTA 7	3''92	EXCELENTE
DEPORTISTA 8	5''47	REGULAR
DEPORTISTA 9	5''99	DEFICIENTE
DEPORTISTA 10	5''02	BUENA
DEPORTISTA 11	4''87	BUENA
DEPORTISTA 12	4''02	EXCELENTE
DEPORTISTA 13	5''49	REGULAR
DEPORTISTA 14	5''57	REGULAR
DEPORTISTA 15	5''98	DEFICIENTE
DEPORTISTA 16	4''70	BUENA
DEPORTISTA 17	4''57	MUY BUENA
DEPORTISTA 18	4''85	BUENA
DEPORTISTA 19	4''15	MUY BUENA
DEPORTISTA 20	5''62	REGULAR
DEPORTISTA 21	5''37	BUENA
DEPORTISTA 22	5''71	REGULAR
DEPORTISTA 23	5''32	BUENA
DEPORTISTA 24	4''30	MUY BUENA
DEPORTISTA 25	4''70	BUENA
DEPORTISTA 26	4''99	BUENA
DEPORTISTA 27	5''77	REGULAR
DEPORTISTA 28	4''97	BUENA
DEPORTISTA 29	4''22	MUY BUENA
DEPORTISTA 30	5''93	REGULAR
DEPORTISTA 31	4''07	EXCELENTE
DEPORTISTA 32	5''06	BUENA
DEPORTISTA 33	5''46	BUENA
DEPORTISTA 34	5''71	REGULAR
DEPORTISTA 35	4''11	EXCELENTE
DEPORTISTA 36	5''81	REGULAR
DEPORTISTA 37	5''74	REGULAR

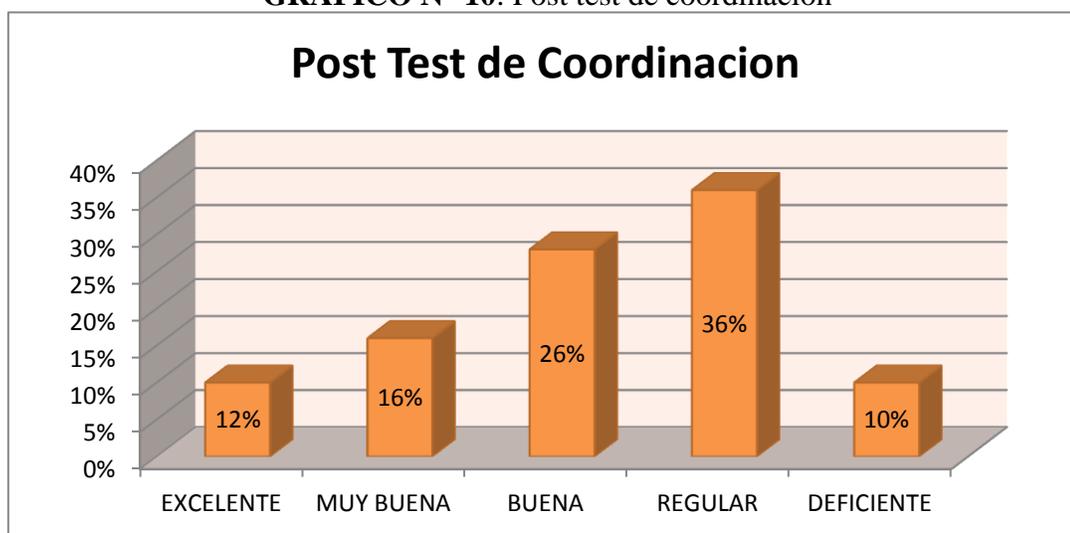
DEPORTISTA 38	4"44	MUY BUENA
DEPORTISTA 39	5"50	REGULAR
DEPORTISTA 40	4"11	EXCELENTE
DEPORTISTA 41	5"51	REGULAR
DEPORTISTA 42	5"67	REGULAR
DEPORTISTA 43	5"01	BUENA
DEPORTISTA 44	5"69	REGULAR
DEPORTISTA 45	5"82	REGULAR
DEPORTISTA 46	5"95	DEFICIENTE
DEPORTISTA 47	5"25	BUENA
DEPORTISTA 48	4"48	MUY BUENA
DEPORTISTA 49	6"20	DEFICIENTE
DEPORTISTA 50	5"99	DEFICIENTE
MEDIA	5"00	

POST TEST DE COORDINACION

Tabla N° 12

Categorías	Intervalos	Frecuencias	Porcentajes
EXCELENTE	3"25 - 4"14	6	12%
MUY BUENA	4"15 - 4"58	8	16%
BUENA	4"59 - 5"46	13	26%
REGULAR	5"47 - 5"90	18	36%
DEFICIENTE	5"91 - 6"35	5	10%
TOTAL		50	100%

GRAFICO N° 10: Post test de coordinación



ANÁLISIS: Mediante el cuadro estadístico, el 12 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de excelente, el 16 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de muy buena, el 26 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de buena, el 36 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de regular, y el 10 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de deficiente.

INTERPRETACION: En este cuadro estadístico observamos que existe una mejoría en comparación a el primer test que se realizó, ya que por medio del trabajo de coordinación logramos mejorar a las deportistas en esta capacidad al realiza este segundo test.

4.3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DEL TEST TÉCNICO

PRE TEST DE PRECISIÓN

Tabla N° 13

NOMBRE Y NÚMERO	GOLES	CATEGORIA
DEPORTISTA 1	5	EXCELENTE
DEPORTISTA 2	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 3	3	BUENA
DEPORTISTA 4	2	REGULAR
DEPORTISTA 5	3	BUENA
DEPORTISTA 6	3	BUENA
DEPORTISTA 7	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 8	3	BUENA
DEPORTISTA 9	1	DEFICIENTE
DEPORTISTA 10	3	BUENA
DEPORTISTA 11	3	BUENA
DEPORTISTA 12	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 13	3	BUENA
DEPORTISTA 14	2	REGULAR
DEPORTISTA 15	2	REGULAR
DEPORTISTA 16	3	BUENA
DEPORTISTA 17	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 18	3	BUENA
DEPORTISTA 19	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 20	3	BUENA
DEPORTISTA 21	4	MUYBUENA
DEPORTISTA 22	2	REGULAR
DEPORTISTA 23	3	BUENA
DEPORTISTA 24	5	EXCELENTE
DEPORTISTA 25	3	BUENA
DEPORTISTA 26	3	BUENA
DEPORTISTA 27	1	REGULAR
DEPORTISTA 28	3	BUENA
DEPORTISTA 29	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 30	2	REGULAR
DEPORTISTA 31	5	EXCELENTE
DEPORTISTA 32	3	BUENA
DEPORTISTA 33	2	REGULAR
DEPORTISTA 34	2	REGULAR
DEPORTISTA 35	5	EXCELENTE
DEPORTISTA 36	2	REGULAR

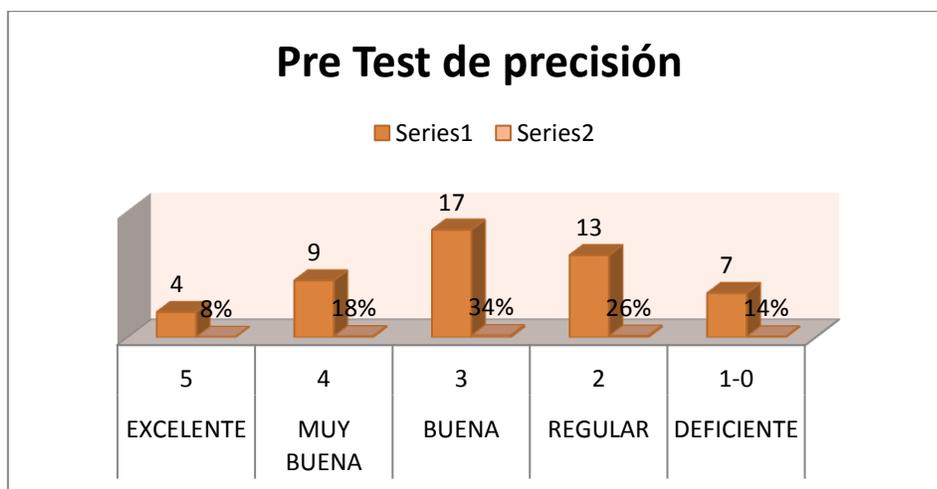
DEPORTISTA 37	1	DEFICIENTE
DEPORTISTA 38	3	BUENA
DEPORTISTA 39	2	REGULAR
DEPORTISTA 40	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 41	2	REGULAR
DEPORTISTA 42	2	REGULAR
DEPORTISTA 43	3	BUENA
DEPORTISTA 44	1	DEFICIENTE
DEPORTISTA 45	2	REGULAR
DEPORTISTA 46	0	DEFICIENTE
DEPORTISTA 47	2	REGULAR
DEPORTISTA 48	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 49	1	DEFICIENTE
DEPORTISTA 50	0	DEFICIENTE
MEDIA	2,76	

PRE TEST DE PRECISIÓN

Tabla N° 14

Categorías	Goles	Frecuencias	Porcentajes
EXCELENTE	5	4	8%
MUY BUENA	4	9	18%
BUENA	3	17	34%
REGULAR	2	13	26%
DEFICIENTE	1-0	7	14%
TOTAL		50	100%

GRAFICO N° 11: Pre Test de precisión



ANÁLISIS: Mediante el cuadro estadístico, el 8 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de excelente, el 18 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de muy buena, el 34 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de buena, el 26 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de regular, y el 14 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de deficiente.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo al análisis grafico se ve que la mayoría de deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL se encuentran en el rango de buena, por lo que tenemos que trabajar con constancia la precisión del golpe de balón para que exista una mejoría en las deportistas.

POST TEST DE PRECISIÓN

Tabla N° 15

NOMBRE Y NÚMERO	GOLES	CATEGORIA
DEPORTISTA 1	5	EXCELENTE
DEPORTISTA 2	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 3	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 4	3	BUENA
DEPORTISTA 5	5	EXCELENTE
DEPORTISTA 6	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 7	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 8	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 9	3	BUENA
DEPORTISTA 10	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 11	3	BUENA
DEPORTISTA 12	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 13	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 14	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 15	3	BUENA
DEPORTISTA 16	3	BUENA
DEPORTISTA 17	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 18	3	BUENA
DEPORTISTA 19	5	EXCELENTE
DEPORTISTA 20	3	BUENA
DEPORTISTA 21	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 22	2	REGULAR
DEPORTISTA 23	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 24	5	EXCELENTE
DEPORTISTA 25	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 26	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 27	2	REGULAR
DEPORTISTA 28	2	REGULAR
DEPORTISTA 29	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 30	3	BUENA
DEPORTISTA 31	5	EXCELENTE
DEPORTISTA 32	3	BUENA
DEPORTISTA 33	3	BUENA
DEPORTISTA 34	2	REGULAR
DEPORTISTA 35	5	MUY BUENA
DEPORTISTA 36	2	REGULAR
DEPORTISTA 37	2	REGULAR
DEPORTISTA 38	4	MUY BUENA

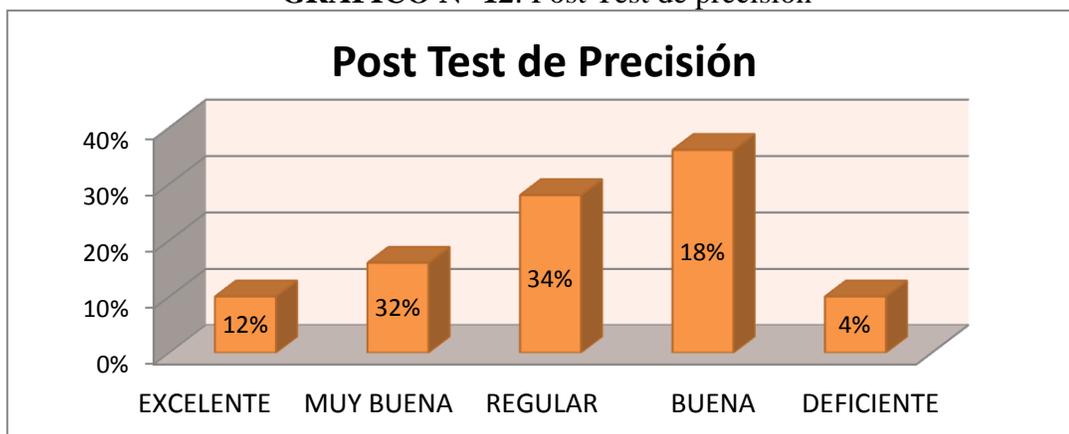
DEPORTISTA 39	3	BUENA
DEPORTISTA 40	5	EXCELENTE
DEPORTISTA 41	3	BUENA
DEPORTISTA 42	3	BUENA
DEPORTISTA 43	3	BUENA
DEPORTISTA 44	2	REGULAR
DEPORTISTA 45	3	BUENA
DEPORTISTA 46	1	DEFICIENTE
DEPORTISTA 47	2	REGULAR
DEPORTISTA 48	4	MUY BUENA
DEPORTISTA 49	2	REGULAR
DEPORTISTA 50	1	DEFICIENTE
MEDIA	3,30	

ANÁLISIS DEL POST TEST DE PRECISION DE GOLPE DE BALON

Tabla N° 16

Categorías	Intervalos	Frecuencias	Porcentajes
EXCELENTE	5	6	12%
MUY BUENA	4	16	32%
BUENA	3	17	34%
REGULAR	2	9	18%
DEFICIENTE	1-0	2	4%
TOTAL		50	100%

GRAFICO N° 12: Post Test de precisión



ANÁLISIS: Mediante el cuadro estadístico, el 12 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de excelente, el 32 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de muy buena, el 34 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de buena, el 18 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de regular, y el 4 % de deportistas que realizaron el test se encuentran en el rango de deficiente.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo al análisis gráfico observamos que con la mayoría de deportistas de la academia de fútbol femenino INNOVAGOL, han logrado el objetivo propuesto después de realizar ejercicios de precisión de balón, y estos valores se pueden constatar en este cuadro estadístico de post test.

4.4 ANALISIS COMPARATIVO DE PRE Y POST TEST DE COORDINACIÓN

PRE TEST

POST TEST

Tabla N° 17

DEPORTISTA	TIEMPO	CATEGORIA	TIEMPO	CATEGORIA
DEPOR 1	3''32	EXCELENTE	3''30	EXCELENTE
DEPOR 2	4''20	MUY BUENA	4''15	MUY BUENA
DEPOR 3	5''50	REGULAR	5''47	REGULAR
DEPOR 4	5''61	REGULAR	5''50	REGULAR
DEPOR 5	4''60	BUENA	4''52	MUY BUENA
DEPOR 6	5''89	REGULAR	5''80	REGULAR
DEPOR 7	3''96	EXCELENTE	3''92	EXCELENTE
DEPOR 8	5''51	REGULAR	5''47	REGULAR
DEPOR 9	6''12	DEFICIENTE	5''99	DEFICIENTE
DEPOR 10	5''06	BUENA	5''02	BUENA
DEPOR 11	4''91	BUENA	4''87	BUENA
DEPOR 12	4''02	EXCELENTE	4''02	EXCELENTE
DEPOR 13	5''52	REGULAR	5''49	REGULAR
DEPOR 14	5''58	REGULAR	5''57	REGULAR
DEPOR 15	6''00	DEFICIENTE	5''98	DEFICIENTE
DEPOR 16	4''73	BUENA	4''70	BUENA
DEPOR 17	4''55	MUY BUENA	4''57	MUY BUENA
DEPOR 18	4''86	BUENA	4''85	BUENA
DEPOR 19	4''17	MUY BUENA	4''15	MUY BUENA
DEPOR 20	5''64	REGULAR	5''62	REGULAR
DEPOR 21	5''42	BUENA	5''37	BUENA
DEPOR 22	5''74	REGULAR	5''71	REGULAR
DEPOR 23	5''30	BUENA	5''32	BUENA
DEPOR 24	4''34	MUY BUENA	4''30	MUY BUENA
DEPOR 25	4''77	BUENA	4''70	BUENA
DEPOR 26	4''98	BUENA	4''99	BUENA
DEPOR 27	5''80	REGULAR	5''77	REGULAR
DEPOR 28	5''02	BUENA	4''97	BUENA
DEPOR 29	4''25	MUY BUENA	4''22	MUY BUENA
DEPOR 30	5''90	REGULAR	5''93	REGULAR
DEPOR 31	4''11	EXCELENTE	4''07	EXCELENTE
DEPOR 32	5''10	BUENA	5''06	BUENA
DEPOR 33	5''45	BUENA	5''46	BUENA
DEPOR 34	5''73	REGULAR	5''71	REGULAR
DEPOR 35	4''15	MUY BUENA	4''11	EXCELENTE
DEPOR 36	5''82	REGULAR	5''81	REGULAR
DEPOR 37	5''79	REGULAR	5''74	REGULAR
DEPOR 38	4''45	MUY BUENA	4''44	MUY BUENA

DEPOR 39	5"48	REGULAR	5"50	REGULAR
DEPOR 40	4"14	EXCELENTE	4"11	EXCELENTE
DEPOR 41	5"55	REGULAR	5"51	REGULAR
DEPOR 42	5"66	REGULAR	5"67	REGULAR
DEPOR 43	5"09	BUENA	5"01	BUENA
DEPOR 44	5"70	REGULAR	5"69	REGULAR
DEPOR 45	5"85	REGULAR	5"82	REGULAR
DEPOR 46	5"98	DEFICIENTE	5"95	DEFICIENTE
DEPOR 47	5"23	BUENA	5"25	BUENA
DEPOR 48	4"51	MUY BUENA	4"48	MUY BUENA
DEPOR 49	6"21	DEFICIENTE	6"20	DEFICIENTE
DEPOR 50	6"01	DEFICIENTE	5"99	DEFICIENTE

MEDIA	5"14	BUENA	5"00	BUENA
-------	------	-------	------	-------

ESTADÍSTICA

1 VARIABLE - TIEMPO DE REACCIÓN

ANÁLISIS ESTADÍSTICO PRE-TEST		
CRITERIO	VALOR	OBSERVACIÓN
Media	5,1456	
Moda	5"47 – 5"90	Regular
Desviación Estándar	0,6983728511706021	

ANÁLISIS ESTADÍSTICO POST-TEST		
CRITERIO	VALOR	OBSERVACIÓN
Media	5,0030	
Moda	5"47 – 5"90	Regular
Desviación Estándar	0,698434707041396	

CRITERIO T-STUDENT: 0,8365

$P \geq 0,05$

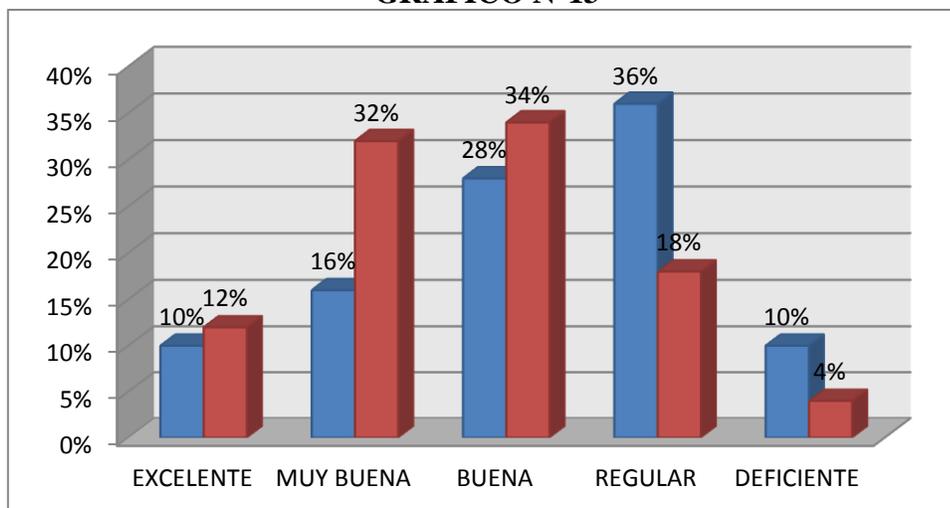
CONCLUSIÓN: los resultados no son significativos

Análisis del pre y post test de precisión de coordinación

Tabla N° 18

Categorías	Intervalos	Porcentajes PRE	Porcentajes POST
EXCELENTE	5	10%	12%
MUY BUENA	4	16%	32%
BUENA	3	28%	34%
REGULAR	2	36%	18%
DEFICIENTE	1-0	10%	4%
TOTAL		100%	100%

PRE Y POST TEST DE COORDINACIÓN
GRAFICO N°13



ANÁLISIS: En base al cuadro estadístico, podemos observar que mediante este programa para mejorar la coordinación y precisión de golpe de balón borde interno en las deportistas de la Academia de Fútbol Femenino Innovagol, se logró el objetivo requerido que era el mejoramiento de esta capacidad

INTERPRETACIÓN: De acuerdo al análisis grafico se ve que la mayoría de deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL ha mejorado favorablemente y estos valores se ven reflejado en este cuadro ya que podemos observar en el pre existen valores muy bajos y mediante entrenamiento en el post test se ve una mejoría y por ende en el cuadro podemos observar valores ya altos.

4.5 ANALISIS COMPARATIVO DEL PRE Y POST TEST DE PRECISIÓN

PRE TEST

POST TEST

Tabla N° 19

DEPORTISTA	GOLES	CATEGORIA	GOLES	CATEGORIA
DEPOR 1	5	EXCELENTE	5	EXCELENTE
DEPOR 2	4	MUY BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 3	3	BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 4	2	REGULAR	3	BUENA
DEPOR 5	3	BUENA	5	EXCELENTE
DEPOR 6	3	BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 7	4	MUY BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 8	3	BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 9	1	DEFICIENTE	3	BUENA
DEPOR 10	3	BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 11	3	BUENA	3	BUENA
DEPOR 12	4	MUY BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 13	3	BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 14	2	REGULAR	4	MUY BUENA
DEPOR 15	2	REGULAR	3	BUENA
DEPOR 16	3	BUENA	3	BUENA
DEPOR 17	4	MUY BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 18	3	BUENA	3	BUENA
DEPOR 19	4	MUY BUENA	5	EXCELENTE
DEPOR 20	3	BUENA	3	BUENA
DEPOR 21	4	MUYBUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 22	2	REGULAR	2	REGULAR
DEPOR 23	3	BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 24	5	EXCELENTE	5	EXCELENTE
DEPOR 25	3	BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 26	3	BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 27	1	REGULAR	2	REGULAR
DEPOR 28	3	BUENA	2	REGULAR
DEPOR 29	4	MUY BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 30	2	REGULAR	3	BUENA
DEPOR 31	5	EXCELENTE	5	EXCELENTE
DEPOR 32	3	BUENA	3	BUENA
DEPOR 33	2	REGULAR	3	BUENA
DEPOR 34	2	REGULAR	2	REGULAR
DEPOR 35	5	EXCELENTE	5	MUY BUENA
DEPOR 36	2	REGULAR	2	REGULAR
DEPOR 37	1	DEFICIENTE	2	REGULAR
DEPOR 38	3	BUENA	4	MUY BUENA

DEPOR 39	2	REGULAR	3	BUENA
DEPOR 40	4	MUY BUENA	5	EXCELENTE
DEPOR 41	2	REGULAR	3	BUENA
DEPOR 42	2	REGULAR	3	BUENA
DEPOR 43	3	BUENA	3	BUENA
DEPOR 44	1	DEFICIENTE	2	REGULAR
DEPOR 45	2	REGULAR	3	BUENA
DEPOR 46	0	DEFICIENTE	1	DEFICIENTE
DEPOR 47	2	REGULAR	2	REGULAR
DEPOR 48	4	MUY BUENA	4	MUY BUENA
DEPOR 49	1	DEFICIENTE	2	REGULAR
DEPOR 50	0	DEFICIENTE	1	DEFICIENTE
MEDIA	2,76	REGULAR	3,30	BUENA

ESTADÍSTICA

2 VARIABLE – GOLES

ANÁLISIS ESTADÍSTICO PRE-TEST		
CRITERIO	VALOR	OBSERVACIÓN
Media	2,76	
Moda	3	Buena
Desviación Estándar	1,20929731662648	

ANÁLISIS ESTADÍSTICO POST-TEST		
CRITERIO	VALOR	OBSERVACIÓN
Media	3,30	
Moda	3	Buena
Desviación Estándar	1,05375518978556	

CRITERIO T-STUDENT: -2,64504

$P \leq 0,001$

CONCLUSIÓN: los resultados son altamente significativos

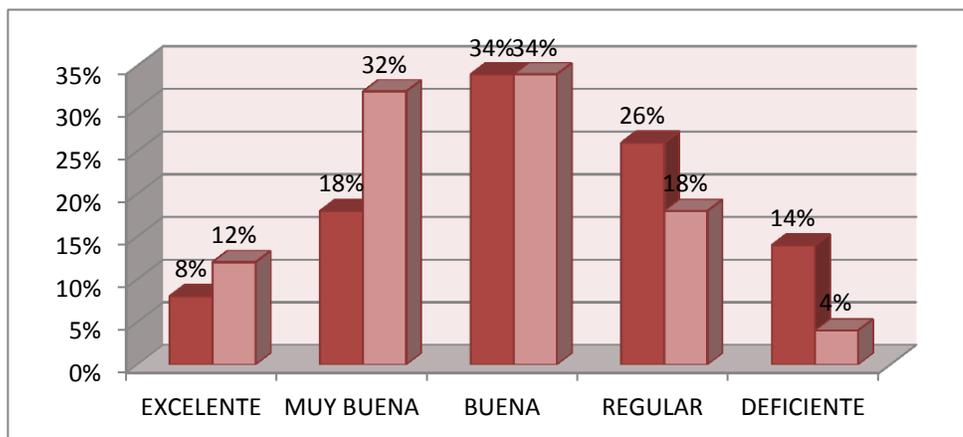
Análisis del pre y post test de precisión.

Tabla N° 16

Categorías	Intervalos	Porcentajes PRE	Porcentajes POST
EXCELENTE	5	8%	12%
MUY BUENA	4	18%	32%
BUENA	3	34%	34%
REGULAR	2	26%	18%
DEFICIENTE	1-0	14%	4%
TOTAL		100%	100%

PRE Y POST TEST DE PRECISION DE GOLPE DE BALON

GRAFICO N° 14



ANÁLISIS: Podemos observar que mediante este programa para mejorar la coordinación y precisión de golpe de balón borde interno en las deportistas de la Academia de Fútbol Femenino Innovagol, se logró el objetivo requerido que era el mejoramiento de la precisión de golpe de balón mediante ejercicios de pase.

INTERPRETACIÓN: En el análisis grafico se ve que la mayoría de deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL mediante ejercicios de precisión de balón con borde interno las deportistas van subiendo su nivel por lo que se recomienda seguir trabajando este fundamento.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Luego de realizar el análisis en las tablas comparativas del Pre test de coordinación encontramos que 74% de deportistas están dentro de los rangos bueno, regular y deficiente y en Post test de coordinación observamos que las deportistas se ubicaron en un rango de muy buena, con un tiempo dentro de 4'15 segundos y 4'58 segundos.
- Al analizar la tabla del Pre test de precisión observamos que la mayoría de deportistas alcanzaron goles en uno a tres a arcos y en el Post test las deportistas pudieron alcanzar goles hasta en 4 arco.
- Los entrenadores no cuentan con un programa para mejorar la coordinación y la precisión de golpe de balón en la categoría sub 18, lo que produce desconocimiento a las deportistas y poco interés para mejorar esta deficiencia.

5.2 RECOMENDACIONES

- Es necesario que los entrenadores en base a la investigación y test realizados a las deportistas apliquen entrenamientos encaminados a la capacidad de la coordinación para mejorar la precisión del golpe de balón con borde interno de la academia de fútbol femenino INNOVAGOL en la ciudad de Riobamba
- Es de vital importancia que los entrenadores para bajar el porcentaje de deportistas con poca precisión de golpe de balón borde interno deben utilizar trabajos más frecuentes en donde sus deportistas puedan lograr insertar goles con precisión.
- Se recomienda que los entrenadores hagan uso del programa de ejercicios de entrenamiento para mejorar la coordinación y la precisión de balón borde interno en las deportistas de la Academia de Fútbol Femenino Innovagol en la ciudad de Riobamba y lograr obtener mejores resultados con esta categoría.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1 TÍTULO DE LA PROPUESTA

ELABORAR PLANIFICACIONES DIARIAS DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR LA COORDINACION Y LA PRECISION DE BALON BORDE INTERNO EN LAS DEPORTISTAS DE LA ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL.

6.2 INTRODUCCIÓN

En el presente programa de ejercicios de entrenamiento para mejorar la coordinación y la precisión de balón borde interno en las deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL una vez analizados los test y las encuestas en las cuales se puede determinar que las deportistas tienen bajos niveles de desarrollo de las capacidades coordinativas y poca precisión de balón borde interno, por el motivo de que tienen dificultad para ejecutarlas correctamente de una manera sincronizada y ordenada los movimientos de coordinación.

Sin embargo cuanto más versátiles sean los movimientos coordinativos en la niñez mejor podrán las deportistas dominar la técnica del futbol con la ayuda del sistema nervioso central. Es por eso que se hizo evidente la necesidad de elaborar un programa de ejercicios para mejorar la coordinación y la precisión de balón borde interno que vaya encaminada a desarrollar las capacidades coordinativas ya que dichas edades son un campo propicio para la misión de este trabajo y además como complemento sirva para mejorar la ejecución motriz en la precisión de golpe de balón borde interno.

Uno de nuestros objetivos es socializar el programa en la que los beneficiarios son los Entrenadores y deportistas.

6.3 OBJETIVO

Elaborar una planificación diaria de entrenamiento para mejorar la coordinación y la precisión de balón con borde interno en las deportistas de la academia de futbol femenino INNOVAGOL

6.4 LOS TEST FÍSICOS UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACION FUERON LOS SIGUIENTES:

TEST DE LA ESCALERA (COORDINACIÓN ÓCULO- PÉDICA).

PROPÓSITO: Evaluar la coordinación óculo pédica.

MATERIAL: Escalera (ladder) de 20 bandas y 9 metros de largo, con una separación entre bandas de 40 cm. Cronómetro.

DESCRIPCIÓN DEL TEST: El sujeto se coloca justo detrás de la 1ª banda sin tocar la banda y a la señal sale a máxima velocidad hacia el extremo opuesto. Deberá realizarse un apoyo en cada espacio de separación entre bandas sin tocar dichas bandas. El cronómetro se detiene al pasar la última banda.

RESULTADOS: Registrar el tiempo empleado en finalizar el test en segundos. Los resultados se comparan con los valores de referencia, que aparecen en la siguiente imagen, para determinar si la coordinación óculo – pédica es adecuada.

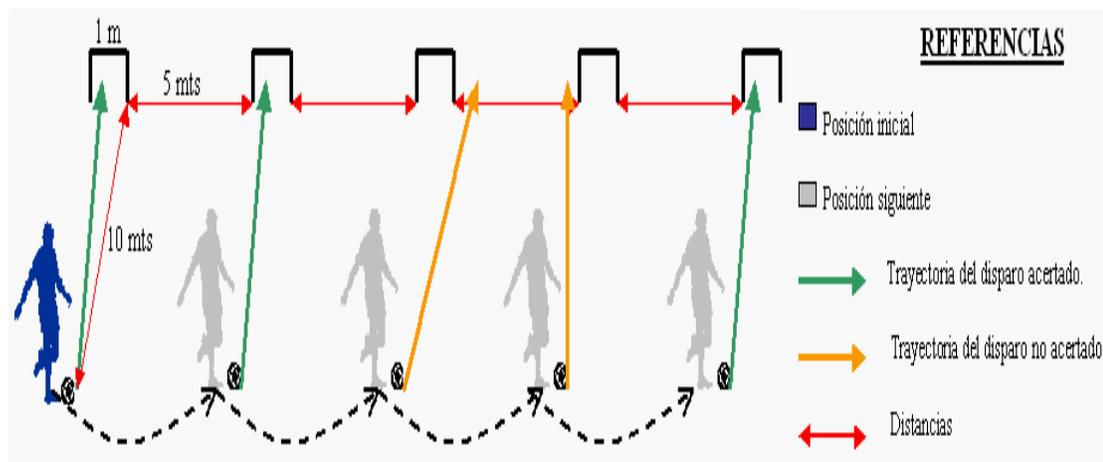
PARAMETROS A EVALUAR

Categorías	Intervalos
EXCELENTE	3"25 - 4"14
MUY BUENA	4"15 - 4"58
BUENA	4"59 - 5"46
REGULAR	5"47 - 5"90
DEFICIENTE	5"91 - 6"35

6.5 TEST TÉCNICO

TEST DE PRECISION DE PASE

Propósito: Evaluar la precisión



ELEMENTOS: 5 Vallas, 5 balones.

DESCRIPCIÓN: Un jugador trata de introducir los balones en las pequeñas porterías (vallas) con una distancia de 10mts , debiendo hacerlo en menos de 15 segundos. Se contabilizan los aciertos.

VARIANTES: Iniciando desde el otro extremo y pateando con la otra pierna.

RESULTADOS: Registrar el número de intentos acertados al finalizar el test. Los resultados se comparan con los valores de referencia, que aparecen en la siguiente imagen, para determinar si precisión del golpe de balón es adecuada.

Categorías	Intervalos
EXCELENTE	5
MUY BUENA	4
BUENA	3
REGULAR	2
DEFICIENTE	1-0

6.6 PLANES DE ENTRENAMIENTO

PLAN N°1

INSTITUCIÓN: ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL

TEMA: Coordinación

FECHA:

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Renán Patricio Usca Moreno **Categoría:** SUB 18

DEPORTE: FÚTBOL FEMENINO

OBJETIVO: Adaptar a los estudiantes mediante ejercicios específicos la coordinación

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y MEDIOS	PROCEDIMIENTO
INICIO	Tomar asistencia Orientar el objetivo Calentamiento general Calentamiento específico Estiramiento	20'	Verbal Repetitivo Explicativo Juegos Ejercicios	Formación Parejas Grupal Individual Calentamiento:140-150px'
PRINCIPAL	Salto por conos Salto por tortugas Salto en escaleras Juego de futbol 3 vs 3	3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 15'	Explicativo Demostrativo Repetitivo	Parejas Individual Grupal
FINAL	Estiramiento Análisis de la Clase Aseo y Despedida	15'	Demostración Verbal	Grupal Formación
			TOTAL	2 HORAS

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL INVESTIGADOR

PLAN N°2**INSTITUCIÓN:** ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL**TEMA:** Coordinación con implementos**FECHA:****NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** Renán Patricio Usca Moreno**Categoría:** SUB 18**DEPORTE:** FÚTBOL FEMENINO**OBJETIVO:** Adaptar mediante ejercicios específicos la coordinación

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y MEDIOS	PROCEDIMIENTO
INICIO	Tomar asistencia Orientar el objetivo Calentamiento general Calentamiento específico Estiramiento	20'	Verbal Repetitivo Explicativo Juegos Ejercicios	Formación Parejas Grupal Individual Calentamiento:140-150px'
PRINCIPAL	Salto diagonales Salto en uñas Salto en escaleras Juego la cadena crece	3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 15'	Explicativo Demostrativo Repetitivo	Parejas Individual Grupal
FINAL	Estiramiento Análisis de la Clases Aseo y Despedida	15'	Demostración Verbal	Grupal Formación

TOTAL

2 HORAS

OBSERVACIONES: _____

FIRMA DEL DOCENTE_____
FIRMA DEL INVESTIGADOR

PLAN N° 3**INSTITUCIÓN:** ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL**TEMA:** Coordinación con carreras**FECHA:****NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** Renán Patricio Usca Moreno **Categoría:** SUB 18**DEPORTE:** FÚTBOL FEMENINO**OBJETIVO:** Adaptar mediante ejercicios específicos la coordinación

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y MEDIOS	PROCEDIMIENTO
INICIO	Tomar asistencia Orientar el objetivo Calentamiento general Calentamiento específico Estiramiento	20'	Verbal Repetitivo Explicativo Juegos Ejercicios	Formación Parejas Grupal Individual Calentamiento:140-150px'
PRINCIPAL	Carrera por conos Carrera de lado en escaleras Saltos por el compañero Juego el gato y el ratón con balón	3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 15'	Explicativo Demostrativo Repetitivo	Parejas Individual Grupal
FINAL	Estiramiento Análisis de la Clases Aseo y Despedida	15'	Demostración Verbal	Grupal Formación

TOTAL 2 HORAS

OBSERVACIONES: _____

FIRMA DEL ENTRENADOR_____
FIRMA DEL INVESTIGADOR

PLAN N° 4

INSTITUCIÓN: ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL

TEMA: Coordinación carreras varias direcciones

FECHA:

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Renán Patricio Usca Moreno

Categoría: SUB 18

DEPORTE: FÚTBOL FEMENINO

OBJETIVO: Adaptar mediante ejercicios específicos la coordinación

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y MEDIOS	PROCEDIMIENTO
INICIO	Tomar asistencia Orientar el objetivo Calentamiento general Calentamiento específico Estiramiento	20'	Verbal Repetitivo Explicativo Juegos Ejercicios	Formación Parejas Grupal Individual Calentamiento:140-150px'
PRINCIPAL	Carrera diagonal entre tortugas Carrera de lado en escaleras Saltos por el compañero Juego pequeño de fútbol	3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 15'	Explicativo Demostrativo Repetitivo	Parejas Individual Grupal
FINAL	Estiramiento Análisis de la Clases Aseo y Despedida	15'	Demostración Verbal	Grupal Formación

TOTAL 2 HORAS

OBSERVACIONES: _____

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA INVESTIGADOR

PLAN N° 5**INSTITUCIÓN:** ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL**TEMA:** Pases del balón de futbol**FECHA:****NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** Renán Patricio Usca Moreno **Categoría:** SUB 18**DEPORTE:** FÚTBOL FEMENINO**OBJETIVO:** Desarrollar los pases en los estudiantes mediante ejercicios específicos

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y MEDIOS	PROCEDIMIENTO
INICIO	Tomar asistencia Orientar el objetivo Calentamiento general Calentamiento específico Estiramiento	20'	Verbal Repetitivo Explicativo Juegos Ejercicios	Formación Parejas Grupal Individual Calentamiento:140-150px'
PRINCIPAL	Pases entre compañeros con el borde interno del pie -Pases en grupos de lado a lado con el borde interno del pie más ejercicios de coordinación en conos	3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2'	Explicativo Demostrativo Repetitivo	Parejas Individual Grupal
FINAL	Estiramiento Análisis de la Clases Aseo y Despedida	15'	Demostración Verbal	Grupal Formación

TOTAL 2 HORAS

OBSERVACIONES:

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL INVESTIGADOR

PLAN N° 6

INSTITUCIÓN: ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL

TEMA: Pases del balón de futbol

FECHA:

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Renán Patricio Usca Moreno **Categoría:** SUB 18

DEPORTE: FÚTBOL FEMENINO

OBJETIVO: Desarrollar los pases en los estudiantes mediante ejercicios específicos

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y MEDIOS	PROCEDIMIENTO
INICIO	Tomar asistencia Orientar el objetivo Calentamiento general Calentamiento específico Estiramiento	20'	Verbal Repetitivo Explicativo Juegos Ejercicios	Formación Parejas Grupal Individual Calentamiento:140-150px'
PRINCIPAL	-Pases entre compañeros con el borde interno del pie -Pases en grupos de cuatro con el borde interno del pie en conos más ejercicios de coordinación en ulas -Pase con el borde interno del pie y carrera al otro cono -Juego del fútbol solo con pases	3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 15'	Explicativo Demostrativo Repetitivo	Parejas Individual Grupal
FINAL	Estiramiento Análisis de la Clases Aseo y Despedida	15'	Demostración Verbal	Grupal Formación

TOTAL 2 HORAS

OBSERVACIONES: _____

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL INVESTIGADOR

PLAN N° 7

INSTITUCIÓN: ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL

TEMA: Pases del balón de futbol

FECHA:

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Renán Patricio Usca Moreno

Categoría: SUB 18

DEPORTE: FÚTBOL FEMENINO

OBJETIVO: Desarrollar los pases en los estudiantes mediante ejercicios específicos

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y MEDIOS	PROCEDIMIENTO
INICIO	Tomar asistencia Orientar el objetivo Calentamiento general Calentamiento específico Estiramiento	20'	Verbal Repetitivo Explicativo Juegos Ejercicios	Formación Parejas Grupal Individual Calentamiento:140-150px'
PRINCIPAL	Pases entre compañeros con el borde externo del pie Pases en grupos de 3 y trabajo de coordinación Pase con el borde externo del pie y carrera al otro circuito Juego reducido con la mano Juego reducido con la mano	3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 15'	Explicativo Demostrativo Repetitivo	Parejas Individual Grupal
FINAL	Estiramiento Análisis de la Clases Aseo y Despedida	15'	Demostración Verbal	Grupal Formación

TOTAL 2 HORAS

OBSERVACIONES: _____

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL INVESTIGADOR

PLAN N° 8**INSTITUCIÓN:** ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL**TEMA:** Pases del balón de futbol**FECHA:****NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** Renán Patricio Usca Moreno**Categoría:** SUB 18**DEPORTE:** FÚTBOL FEMENINO**OBJETIVO:** Desarrollar los pases en los estudiantes mediante ejercicios específicos

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y MEDIOS	PROCEDIMIENTO
INICIO	Tomar asistencia Orientar el objetivo Calentamiento general Calentamiento específico Estiramiento	20'	Verbal Repetitivo Explicativo Juegos Ejercicios	Formación Parejas Grupal Individual Calentamiento:140-150px'
PRINCIPAL	Pases entre compañeros con el borde interno del pie -Pases pareja con el borde interno del pie más ejercicios de coordinación en elástico -Pase con el borde interno del pie más skipping	3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2'	Explicativo Demostrativo Repetitivo	Parejas Individual Grupal
FINAL	Estiramiento Análisis de la Clases Aseo y Despedida	15'	Demostración Verbal	Grupal Formación

TOTAL 2 HORAS**OBSERVACIONES:** __________
FIRMA DEL ENTRENADOR_____
FIRMA DEL INVESTIGADOR

PLAN N° 9**INSTITUCIÓN:** ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL**TEMA:** Pases del balón de futbol**FECHA:****NOMBRE DEL ESTUDIANTE:** Renán Patricio Usca Moreno **Categoría:** SUB 18**DEPORTE:** FÚTBOL FEMENINO**OBJETIVO:** Incrementar los pases en los estudiante mediante ejercicios específicos

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y MEDIOS	PROCEDIMIENTO
INICIO	Tomar asistencia Orientar el objetivo Calentamiento general Calentamiento específico Estiramiento	20'	Verbal Repetitivo Explicativo Juegos Ejercicios	Formación Parejas Grupal Individual Calentamiento:140-150px'
PRINCIPAL	Pases entre compañeros con el borde interno del pie todos en movimiento -Pases en grupos de cuatro con el borde interno del pie formando un cuadrado más ejercicios de coordinación en escalera -Juego derrumbar conos	3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2'	Explicativo Demostrativo Repetitivo	Parejas Individual Grupal
FINAL	Estiramiento Análisis de la Clases Aseo y Despedida	15'	Demostración Verbal	Grupal Formación

TOTAL 2 HORAS**OBSERVACIONES:** __________
FIRMA DEL ENTRENADOR_____
FIRMA DEL INVESTIGADOR

PLAN N° 10

INSTITUCIÓN: ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL

TEMA: Pases del balón de futbol

FECHA:

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Renán Patricio Usca Moreno

Categoría: SUB 18

DEPORTE: FÚTBOL FEMENINO

OBJETIVO: Incrementar los pases en los estudiante mediante ejercicios específicos

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y MEDIOS	PROCEDIMIENTO
INICIO	Tomar asistencia Orientar el objetivo Calentamiento general Calentamiento específico Estiramiento	20'	Verbal Repetitivo Explicativo Juegos Ejercicios	Formación Parejas Grupal Individual Calentamiento:140-150px'
PRINCIPAL	Pases entre compañeros con el borde interno -Pases en 3 grupos de 4 personas borde interno -Pase con el borde interno y carrera al otro grupo más ejercicios de coordinación en conos -Juego de insertar el balón por conos	3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 15'	Explicativo Demostrativo Repetitivo	Parejas Individual Grupal
FINAL	Estiramiento Análisis de la Clases Aseo y Despedida	15'	Demostración Verbal	Grupal Formación

TOTAL 2 HORAS

OBSERVACIONES: _____

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL INVESTIGADOR

PLAN N° 11

INSTITUCIÓN: ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL

TEMA: Pases del balón de futbol

FECHA:

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Renán Patricio Usca Moreno

Categoría: SUB 18

DEPORTE: FÚTBOL FEMENINO

OBJETIVO: Incrementar los pases en los estudiante mediante ejercicios específicos

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y MEDIOS	PROCEDIMIENTO
INICIO	Tomar asistencia Orientar el objetivo Calentamiento general Calentamiento específico Estiramiento	20'	Verbal Repetitivo Explicativo Juegos Ejercicios	Formación Parejas Grupal Individual Calentamiento:140-150px'
PRINCIPAL	Pases entre compañeros con el BORDE INTERNO -Pases en filas de cinco con el BORDE INTERNO mas ejercicios de coordinación -Ejercicios de coordinación combinado con golpe de balón -Juego del futbol solo con pases	3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 15'	Explicativo Demostrativo Repetitivo	Parejas Individual Grupal
FINAL	Estiramiento Análisis de la Clases Aseo y Despedida	15'	Demostración Verbal	Grupal Formación

TOTAL 2 HORAS

OBSERVACIONES: _____

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL INVESTIGADOR

PLAN N° 12

INSTITUCIÓN ACADEMIA DE FUTBOL FEMENINO INNOVAGOL

TEMA: Pases del balón de futbol

FECHA:

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Renán Patricio Usca Moreno

Categoría: SUB 18

DEPORTE: FÚTBOL FEMENINO

OBJETIVO: Perfeccionar los pases en los estudiantes mediante ejercicios específicos

PARTES	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN	MÉTODOS Y MEDIOS	PROCEDIMIENTO
INICIO	Tomar asistencia Orientar el objetivo Calentamiento general Calentamiento específico Estiramiento	20'	Verbal Repetitivo Explicativo Juegos Ejercicios	Formación Parejas Grupal Individual Calentamiento:140-150px'
PRINCIPAL	Esquiben por conos y pase con el borde interno -Saltos por tortugas y pase al compañero con el borde interno -Carrera del 15m y pase al compañero con borde interno -Carrera sentado de 15m y pase al compañero borde interno	3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2' 3 12rep x 2'	Explicativo Demostrativo Repetitivo	Parejas Individual Grupal
FINAL	Estiramiento Análisis de la Clases Aseo y Despedida	15'	Demostración Verbal	Grupal Formación

: TOTAL 2 HORAS

OBSERVACIONES _____

FIRMA DEL ENTRENADOR

FIRMA DEL INVESTIGADOR

BIBLIOGRAFÍA

- BOURET, Perla. “Teoría y Técnicas de Humanismo”. [www.psicologiaonline.com/articulos/2009/09/Teorias Técnicas Humanismo.shtml](http://www.psicologiaonline.com/articulos/2009/09/Teorias_Tecnicas_Humanismo.shtml)
- CARMONA, Rafael: “Actividad Física para la Educación en la Sociedad del Conocimiento”. hera.ugr.es/tesisugr/18930712.pdf. Universidad de Granada - 2010.
- CARRASCO, David. “Teoría y Práctica del Entrenamiento deportivo”. <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/4curso/9.pdf>
- CONTRERAS, Fernando: “Principios Tácticos del Fútbol”, www.entrenadores.info, 1998 – 2002.
- HERRERA, Gabriel: Dpto. de Educación Física I.E.S, “Las Cualidades Motrices” ardilladigital.com/.../Cualidades%20Motrices%20-%20art.pdf
- GONZALEZ, Jesús: “Didáctica de la Enseñanza de las Acciones Técnicas por el Método del Desglosamiento” www.entrenadores.info, 1998 – 2002.
- GUERRA, Karla. “Fortaleciendo el valor respeto en la convivencia en educandos en EBN Emma Elisa Final Castro”. www.monografias.com/trabajos88/fortalecimiento-del-valor-respeto-convivencia-escolar/fortalecimiento-del-valor-respeto-convivencia-escolar.shtml
- LÓPEZ, Eduardo: “Las Capacidades Coordinativas Gentileza”. www.plazadedeportes.com/imgnoticias/7172.pdf – Uruguay
- LLERENA, Ángel: “Enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol”, repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/546/CF-49.pdf?...1acceso:2010
- MONTIEL, David: “Apuntes de Técnica (Nivel 1)”, acceso: 1998 – 2002 www.entrenadores.info
- MERINO, Juan: “Grupo de Estudio Fútbol y Entrenamiento”. futbolmerino.jimdo.com/.../futbol-en-desarrollo_fundamentación_téc...
- PELLEJERO, J: “Modulo de Psicología 2009”, regimerixiba.blogspot.com/2009/04/paradigma-constructivista.html, acceso: 22 de abril 2009.

- SANCHEZ, E: “Complejo de ejercicios para el desarrollo de la coordinación en los nadadores”. Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 89 – acceso: Octubre de 2005. www.efdeportes.com/efd89/coord.htm.
- TOVAR, Edgar: “Educación Física”
[.www.monografias.com/trabajos69/educacion-fisica/educacion-fisica2.shtml](http://www.monografias.com/trabajos69/educacion-fisica/educacion-fisica2.shtml)
- VINEN, Pere: “Apuntes de Técnica (Nivel 1)”, acceso: 1998 - 2002
www.entrenadores.info
- WEINECK, J. “Entrenamiento de la Coordinación en el Fútbol”. Editorial Paidotribo. Barcelona, acceso: 16 de Octubre del 2009.
desacargadefutbol.blogspot.com/2009/10/entrenamiento-de-la-coordinacion-en-el_16.html
- ZAMBRANO, KLeDDys.“La expresión corporal”
www.monografias.com/trabajos82/la-expresion-corporal/la-expresion-corporal.shtml.

ANEXOS



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

Encuesta dirigida a Estudiantes

Tema: Programa para mejorar la coordinación en la precisión del golpe de balón borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de fútbol femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba en el año 2016.

Objetivos: Determinar cómo influye la coordinación en la precisión del golpe de balón borde interno en las deportistas de la categoría sub 18 de la academia de fútbol femenino INNOVAGOL de la ciudad de Riobamba en el año 2016

Instrucciones:

- Conteste con sinceridad y claridad las preguntas planteadas.
- Marque con una X la respuesta que considere pertinente.

1.- ¿Conoce usted que es la coordinación?

Si

No

2.- ¿Usted cree que para golpear el balón con borde interno es necesario tener coordinación?

Si

No

3.- ¿Su entrenador con qué frecuencia realiza ejercicios de coordinación en los entrenamientos?

1 vez por semana

2 veces por semana

3 veces por semana

Nunca

4.- ¿Cree usted que es importante entrenar la coordinación?

Sí

No

5.- ¿Su entrenador le ha evaluado la coordinación mediante algún test?

Sí

No

6.- ¿Cuándo usted golpea el balón con el borde interno, el balón se dirige donde usted desea?

Sí

No

7.- ¿Para tener precisión en el golpe del balón con el borde interno que piensa que debería entrenarse?

Resistencia

Fuerza

Velocidad

Coordinación

8.- ¿Cree usted que su entrenador debería disponer de un programa de ejercicios para mejorar la coordinación en la precisión del balón con el borde interno?

Sí

No

Firma

Gracias por su colaboración

TEST DE COORDINACIÓN ACADEMIA DE FUTBOL INNOVAGOL



TEST DE PRECISIÓN ACADEMIA DE FUTBOL INNOVAGOL



EXTRA

INFORMA PRIMERO Y MEJOR

EL DIARIO DE MAYOR CIRCULACIÓN DEL ECUADOR

MARTES

GUAYAQUIL, 15 DE SEPTIEMBRE DEL 2015

P.V.P.: 50 CTVOS. DE DÓLAR

AÑO: 40

No. 333

SE CONVIRTIERON EN LAS REINAS DEL FUTSAL

Chimborazo se tomó el Puerto Principal

Redacción Quito

Un marcador de seis goles a cero fue suficiente para que la selección femenina sub-18 de Chimborazo se quede con el campeonato en fútbol de salón.

El pasado fin de semana se desarrolló, en Guayaquil, este torneo que contó con la participación de 16 provincias. El equipo de la 'Sultana de los Andes' se impuso sin problemas al plantel de Pastaza.

El elenco amazónico mostró mucho nerviosismo durante el partido, lo cual fue aprovechado por las rápidas jugadoras chimboracenses. Evelyn Campoverde marcó cuatro anotaciones, gracias a las cuales se convirtió en la máxima goleadora del evento con 16 conquistas.

Imbabura se llevó el tercer lugar del certamen organizado por la Federación Nacional de Ligas.



LAS JUGADORAS de la selección chimboracense posan con el trofeo de campeonas en futsal.

El seleccionado norteño se impuso en la ronda de los penales por 3 a 2. Durante el tiempo regla-

mentario igualó 4 a 4 ante Coto-paxi, que se quedó con el cuarto puesto. (DC)

DEPORTES

web: www.diariolosandes.com.ec

e-mail: andesdiario@gmail.com



Siempre con la mejor selección



TITULO

Evelyn Campoverde de Chimborazo la goleadora del Torneo



Evelyn Campoverde goleadora nacional.

Para Evelyn Campoverde, recibir el título de goleadora del certamen nacional le causó "alegría, porque había conseguido 15 goles y sabía que podía ser la goleadora, pero más que eso fue que pudimos ganar los colores y ser las campeonas todo el equipo".

También manifestó: "Des-

CAMPEONAS



Las deportistas, cuando fueron con sus medallas luego de haberse coronado campeonas nacionales de fútbol sala sub 18 femenino.

Chimborazo campeón nacional de fútbol sala Sub 18 femenino