



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



**TESINA**

**Tema**

“INCIDENCIA DE LA METODOLOGÍA Y ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL PASE AL GOL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS FUTBOLISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 16 DEL COLEGIO “RODRIGO BARRENO COBO” DE LA PARROQUIA DE QUIMIAG”.

**Autor**

BRAVO CEVALLOS FREDY RAMIRO

**Tutor**

LIC. DAVID MAZÓN

**Riobamba**

2012

## *Dedicatoria*

Este trabajo, lo dedico de todo corazón y profundo cariño a mis padres **Lic. Jorge Bravo y Sra. Cirita Cevallos**, mis hermanos, mis hijos, a mi nieta y a mi esposa Norma; quienes fueron el pilar fundamental para comenzar y culminar esta carrera. Decirles Dios les pague, que Dios les bendiga y les tenga junto a mi.

Los amo con todo mi corazón padres queridos, gracias mil veces gracias viejitos adorados.

*Freddy*

# *Agradecimiento*

Esencialmente doy gracias a Dios el “Todo Poderoso”, por brindarme la existencia en este mundo y por la oportunidad para alcanzar los triunfos y éxitos propuestos.

A los directivos y docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo por acogerme como estudiante y entregarme los conocimientos adquiridos.

A todos mis compañeros que comenzaron y culminaron con éxito esta carrera.

A todas aquellas personas, que de una u otra manera me apoyaron para culminar con éxitos mi carrera profesional.

*Freddy*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CONTENIDOS	Pág.
<b>PÁGINAS PRELIMINARES</b>	
Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice General de contenidos.....	iv
Índice de cuadros.....	viii
Índice de gráficos.....	ix
Resumen.....	x
Summary.....	xii
Introducción.....	1
<b>CAPITULO I</b>	
<b>PROBLEMATIZACIÓN</b>	
Planteamiento del problema.....	2
Formulación de problema.....	3
Objetivos.....	3
Objetivo general.....	3
Objetivos específicos.....	3
Justificación.....	3
<b>CAPITULO II</b>	
<b>MARCO TEÓRICO</b>	
Posicionamiento personal.....	5
Fundamentación Teórica.....	5
Fundamentación Filosófica.....	5
Fundamentación Científica.....	6
La Metodología.....	6

Enseñanza.....	7
Métodos y técnicas de enseñanza.....	8
Métodos de entrenamiento.....	9
La técnica.....	14
Fundamentos técnicos.....	14
Fundamentos técnicos con balón.....	14
El pase.....	14
Tipos de pase.....	15
La conducción.....	15
El dribling.....	17
Pases en el fútbol.....	18
Diferentes pases en el fútbol.....	21
Rendimiento Deportivo.....	25
Avance del rendimiento deportivo.....	26
Definición de términos básicos.....	29
Hipótesis.....	31
Variables.....	31
Variable Independiente.....	31
Variable Dependiente.....	31
Operacionalización de variables.....	32

### CAPITULO III

#### MARCO METODOLÓGICO

Método Científico.....	33
Modalidad Básica.....	33
Nivel o Tipo de Investigación.....	34
Población y muestra.....	34
Población.....	34
Muestra.....	35
Técnicas e Instrumentos recolección de datos.....	35
Técnicas de procedimiento para el análisis.....	35

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Respecto a los test técnicos..... 37

Respecto a la Ficha de Observación..... 37

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones..... 45

Recomendaciones..... 46

## CAPITULO VI

### PROPUESTA

Tema..... 47

Antecedentes de la propuesta..... 47

Justificación..... 48

Objetivos..... 49

Objetivo General..... 49

Objetivos Específicos..... 49

Contenido..... 50

El trabajo del entrenador como profesor..... 50

Planteamientos iniciales..... 51

Procedimientos..... 51

Etapas de perfeccionamiento (15-16 años)..... 52

Metodología y enseñanza de la estrategia..... 53

Introducción..... 54

Desarrollo..... 60

Entrenamiento técnico..... 74

Entrenamiento técnico táctico..... 76

Operatividad de la Propuesta..... 83

Estrategias metodológicas..... 83

Administración.....	84
Evaluación.....	84
Evaluación inmediata.....	85
Evaluación mediata.....	85
Bibliografía.....	86
Anexos.....	89

a. Ficha Técnica de la Tesina

b. Ficha de Observación

c. Tabulación de datos

## ÍNDICE DE CUADROS

	TEMA	Pág.
Cuadro N° 1	Población	29
Cuadro N° 2	Pase lateral	40
Cuadro N° 3	Pase largo	41
Cuadro N° 4	Pase corto	42
Cuadro N° 5	Pase de cabeza	43
Cuadro N° 6	Pase al gol	44

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	TEMA	Pág.
Gráfico N° 1	Pase lateral	40
Gráfico N° 2	Pase largo	41
Gráfico N° 3	Pase corto	42
Gráfico N° 4	Pase de cabeza	43
Gráfico N° 5	Pase al gol	44
Gráfico N° 6	Pasar al campo contrario	58
Gráfico N° 7	Marca personal	59
Gráfico N° 8	Penaltis vs carreras	60
Gráfico N° 9	cuadros	61
Gráfico N° 10	Velo gol	63
Gráfico N° 11	Arco grande y pequeño	64
Gráfico N° 12	Saltar la cuerda	65
Gráfico N° 13	El rescate	67
Gráfico N° 14	Calentamiento	68
Gráfico N° 15	El círculo	69
Gráfico N° 16	El super arquero	70
Gráfico N° 17	Ejercicio técnico 1	71
Gráfico N° 18	Ejercicio técnico 2	72
Gráfico N° 19	Ejercicio técnico 3	73
Gráfico N° 20	Ejercicio técnico 4	73
Gráfico N° 21	Ejercicio técnico -táctico	74
Gráfico N° 22	Ejercicio técnico -táctico	75
Gráfico N° 23	Simbología	75

## **RESUMEN**

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

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

Esta investigación que lleva el nombre “Incidencia de la Metodología y Enseñanza de la técnica del pase al gol en el Rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría sub 16 del colegio “Rodrigo Barreno Cobo” de la parroquia de Químiag en el período 2011 - 2012”, proyecta conocer parte del proceso de formación y enseñanza metodológica del pase al gol en el fútbol de los seleccionados del plantel.

El proyecto se lo realiza en el colegio “Rodrigo Barreno Cobo” a los seleccionados que fluctúan los 15 a 16 años de edad, apoyándose en la Investigación de Campo y Básica, puesto que se parte de conocimientos de fútbol, auscultando su planteamiento teórico para emitir modificaciones y asociarla con la metodología y enseñanza de técnicas de pase al gol, además, porque se lo ejecuta en el mismo lugar de los hechos.

El capítulo I hace referencia a la problematización, es decir, las plantea el problema que existe en la metodología y enseñanza de técnicas del pase al gol, además los objetivos y justificación del porque se debe realizar la investigación.

El capítulo II corresponde al Marco Teórico, con sus respectivos temas y subtemas, el cual está relacionado con la Metodología y Enseñanza, conceptualizaciones, características y tipos, así como también la técnica de pase al

gol, como una de las variables, y el rendimiento deportivo como la otra, además, conceptualizaciones y comentarios personales que fortalecen la investigación científica y documental.

Los capítulos III, IV y V comprenden el Marco Metodológico aplicado en el proyecto, es así, que para recopilar la información se fundamenta en entrevistas y encuestas a los entrenadores, así como también a los jóvenes seleccionados de la categoría sub 16; además, se define el procesamiento de datos y los métodos puestos en práctica como son el inductivo y deductivo, partiendo de la metodología y enseñanza de la técnica de pase al gol, entre otros métodos. Además, se aplica aspectos estadísticos como la tabulación de los datos de los test técnicos; también se realiza el proceso para comprobar la hipótesis, la misma que contribuye a formular conclusiones y recomendaciones de la incidencia que existe entre la Metodología y enseñanza de la técnica de pase al gol y el rendimiento deportivo, sugiriendo elaborar una guía que contribuya a fortalecer la marcación de goles.

Finalmente en el VI, se presenta la propuesta como una posible alternativa de solución y aplicación a la que se llega como conclusión de la investigación, siendo una guía de apoyo denominada “Guía de la metodología y enseñanza de la técnica del pase al gol”, que es para beneficio directo de los seleccionados de fútbol de la categoría sub 16 para obtener óptimos resultados.

En el contenido de la guía de apoyo se presentan algunas metodologías de enseñanza y técnicas que pueden aplicarse para que el seleccionado capte los pases al gol y desarrolle su creatividad y compañerismo durante su práctica o encuentro deportivo que sostenga, y más que todo el objetivo que se quiere alcanzar como es: mejorar el rendimiento deportivo.

#### DESCRIPTORES:

Se conjugan las variables:

Independiente.- Metodología y enseñanza de la técnica del pase al gol

Dependiente.- Rendimiento deportivo de los futbolistas.



## SUMMARY

It is not enough being a coach you have to be an efficient teacher and that means the possibility of having the resources to equip and provide children and young people the tools to succeed.

One of the key elements that good knowledge is developed teaches us, what to say and when to say it. Effective are those instructions that tell the player in a very clear way “what to do and how to do (Marcet, 1999).

This research named "Impact of technology and teaching goal pass in athletics performance of soccer players from “Rodrigo Barreno Cobo High School of 16 category” parish of Quimiag in the period 2011 to 2012 "projected to know part of the process of training and teaching methodology in pass of the soccer goal of the team group.

The project is done in, "Rodrigo Barreno Cobo High School" to the selected ranging from 15 to 16 years old, based on Field and Basic Research, as it is part of football knowledge, sounding his theoretical approach to issue modifications and associate with the methodology and teaching techniques go to goal, also because it runs on the same scene.

Chapter I refers to dispute the problem that exists in the methodology and teaching techniques in pass of the soccer goal in addition to the objectives and rationale of why it is necessary to conduct the research.

Chapter II corresponds to the theoretical frame, with their respective topics and subtopics, which is related to Methodology and Teaching, conceptualizations characteristics and types, as well as the technique in pass of the soccer goal as one of the variables and athletic performance as the other Also conceptualizations and personal comments that strengthen scientific research and documentation.

Chapters III, IV and V include the methodological framework applied in the project, Thus gather information that is based on interviews and surveys of coaches, as well as young people selected from the Under 16 in addition it defines the data processing methods are implemented as inductive and deductive, based on the teaching methodology and technique pass of the soccer goal among other methods. It also applies statistical aspects as the tabulation of technical test data; also performs the process to test the hypothesis, it contributes to formulate conclusions and recommendations of the incidence between the teaching methodology and technique go to goal and athletic performance, suggesting produce a guide to help strengthen the marking of goals.

Finally in the sixth, the proposal is presented as a possible alternative solutions and application that will reach the conclusion of the investigation, being a support guide called "Guide to teaching methodology and technique go to goal" it is for the direct benefit of the selected soccer for optimal results.

In the content of the rip fence are some teaching methodologies and techniques that can be applied to the selected capture the passes to goal and develop their creativity and companionship during your practice or sporting event to hold, and most of all the objective is to be achieved as: improving athletic performance.

#### DESCRIPTORS:

Combine the variables:

Independent.- Methodology and teaching the art of pass of the soccer goal

Dependent.- Teaching - Learning of soccer.

## INTRODUCCIÓN

El proyecto se realiza en el colegio “Rodrigo Barreno Cobo”, a los seleccionados que fluctúan los 15 a 16 años de edad, apoyándose en la Investigación de Campo y Básica, auscultando su planteamiento teórico para emitir modificaciones y asociarla con la metodología de técnicas de pase al gol, además, porque se lo ejecuta en el mismo lugar de los hechos.

El CAPÍTULO I hace referencia a la problematización, es decir, plantea el problema que existe en la metodología de técnicas del pase al gol, además los objetivos y justificación del porque se debe realizar la investigación.

El CAPÍTULO II corresponde al Marco Teórico, con sus respectivos temas y subtemas, relacionado la Metodología y Enseñanza, conceptualizaciones, características y tipos con la técnica de pase al gol, y el rendimiento deportivo.

Los CAPÍTULOS III, IV Y V comprenden el Marco Metodológico, se fundamenta en entrevistas y encuestas a entrenadores y a los seleccionados de la categoría sub 16; además, se define el procesamiento de datos y los métodos como son el inductivo y deductivo, entre otros. Además, se aplica aspectos estadísticos como la tabulación de datos de los test técnicos; también el proceso para comprobar la hipótesis, formulación de conclusiones y recomendaciones, sugiriendo elaborar una guía que contribuya a fortalecer la marcación de goles.

Finalmente en el CAPÍTULO VI, se presenta la propuesta como una posible alternativa de solución, siendo una guía de apoyo denominada “Guía de la metodología y enseñanza de la técnica del pase al gol”, que es para beneficio de los seleccionados de fútbol de la categoría sub 16.

En el contenido de la guía de apoyo se presentan algunas metodologías de enseñanza y técnicas que pueden aplicarse para que el seleccionado capte los pases al gol y desarrolle su creatividad y compañerismo para mejorar el rendimiento deportivo.

**DESCRIPTORES:**

Se conjugan las variables:

Independiente.- Metodología de la técnica del pase al gol.

Dependiente.- Rendimiento deportivo de los futbolistas.

## **CAPITULO I**

### **PROBLEMATIZACIÓN**

#### **1.1.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En el Colegio “Rodrigo Barreno Cobo” se practica el deporte en general, pero los jóvenes dan preferencia al fútbol, por tal razón, la institución cuenta con una selección estudiantil que participa en los campeonatos intercolegiales que se desarrollan como parte integral en la formación estudiantil.

Parte de los entrenamientos de fútbol que realizan los seleccionados de la categoría sub 16 es a más de aspecto físico, el técnico, y dentro de éste último hay detalles muy importantes que los jugadores no ponen en práctica como el entrenador plantea o lo desea.

Es así que, se practica insistentemente el pase del balón, que no es más que la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro; pero los seleccionados de la categoría sub 16 aun teniendo conocimiento de que deben transferir la pelota a su compañero, mantienen mucho tiempo el balón consigo mismo y más aún cuando están cerca a la meta contraria y se trata de definir el gol.

Cuando se desprenden del balón, los pases de gol que realizan, no son los más apropiados para que otro compañero de juego pueda definir con certeza y facilidad. Al existir un aparente egoísmo o a lo mejor por falta de técnica en transferir el balón a su compañero, los resultados en goles no son tan alentadores para la categoría sub 16 del colegio “Rodrigo Barreno” y se considera que de alguna manera repercute en el rendimiento técnico y táctico de los futbolistas.

Quienes se encargan de la preparación técnica del fútbol de la categoría sub 16 del plantel, se encuentran preocupados por los resultados tanto en puntos, como en goles, y más que todo por las técnicas que se implementan para realizar pases del balón que culminen en gol, y así como también, por el rendimiento que tienen los deportistas.

## **1.2.FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Incide la Metodología de la Técnica del pase al gol en el Rendimiento Deportivo de los futbolistas de la categoría sub 16 del colegio “Rodrigo Barreno Cobo” de la parroquia de Químiag en el período 2011 - 2012?

## **1.3.OBJETIVOS**

### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Establecer la incidencia de la Metodología y Enseñanza del pase al gol en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría sub 16 del colegio “Rodrigo Barreno Cobo” de la parroquia de Químiag.

### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Determinar las características y metodologías del pase al gol.
- Establecer la incidencia que tiene la metodología del pase al gol en el rendimiento de los futbolistas de la categoría sub 16.
- Diseñar una propuesta alternativa haciendo uso de Técnicas tendiente a mejorar el pase al gol para un mejor rendimiento de los futbolistas.

## **1.4.JUSTIFICACIÓN**

El trabajo de investigación que se pretende llevar a efecto durante la práctica de fútbol de los seleccionados de la categoría sub 16 del colegio “Rodrigo Barreno”, ayudará a conocer las razones por las cuales los pases que realizan

los jugadores no culminan en el arco del contrario, es decir, no existe definición de gol, o si es que la metodología y enseñanza de pases al gol que imparte el instructor, no es la más adecuada o si no se la está cumpliendo a cabalidad la técnica implementada, y consecuentemente los resultados en goles y partidos no son los esperados.

Los seleccionados del fútbol, mantienen mucho tiempo el balón en su poder y los pases que realizan no tienen la eficacia para que el compañero más próximo a definir lo haga de una manera sencilla y más que todo concrete en la consecución del gol; en tal virtud, es imprescindible que el instructor o entrenador actual conozca metodologías y técnicas de pases al gol y el jugador lo asimile y lo ponga en práctica para que los resultados en los encuentros que mantenga su equipo sea con un gran margen de goles a su favor, y de esta manera contrarrestar este inconveniente y no se dedique a la ejecución rutinaria de patear la pelota.

El trabajo al finalizarlo, se espera que sea un documento importante para conocer métodos de enseñanza y técnicas de pases al gol para estimular, motivar y llegar al jugador para que su rendimiento deportivo sea el más idóneo.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.POSICIONAMIENTO PERSONAL**

El pase es una herramienta con un gran potencial creativo y no siempre se dirige a los pies del compañero. Los jugadores imaginativos apuntan el balón a lugares en donde el compañero puede alcanzarlo antes que el contrario y de esta manera definir el gol con mayor eficacia. El instructor en algunas ocasiones se ve limitado al ver que la técnica del pase al gol no es el más adecuado para el fin que se persigue, en tal virtud, he considerado pertinente realizar el trabajo investigativo, puesto que se ha encontrado bibliografía, revistas, periódicos nacionales y locales, que de una u otra manera tratan el tema al cual se hace referencia en la investigación.

En el colegio “Rodrigo Barreno Cobo” y porque no decirlo en la parroquia o provincia, no se ha realizado una investigación de esta naturaleza, por lo que se espera motivar a las autoridades del plantel y entrenadores de fútbol para aplicar métodos de enseñanza y técnicas de pase al gol para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas.

#### **2.2.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

##### **2.2.1. Fundamentación Filosófica**

El presente trabajo investigativo se ubica en la corriente Crítico – Propositiva, es decir, que luego de ingresar en el problema e interpretarlo se planteará una alternativa o propuesta de solución.

Además, por que utiliza la lógica dialéctica para conocer las interacciones sujeto – deporte – técnica, comprenderlos en todos sus aspectos, con todas sus conexiones y considerar los procesos de desarrollo y cambio; porque la actividad deportiva es una realidad totalmente compleja y contradictoria que está en constante cambio y evolución.

La técnica de pases al gol, requiere de una aplicación organizativa lógica y secuencial, tomando como requisitos los: motrices, técnicos y psicomotores, y de cuidado que permitan al jugador desarrollar gusto por el fútbol, compartir el balón y pasarlo de manera eficiente, asumiendo roles protagonistas, con óptimos rendimientos de índole personal y como equipo.

### **2.2.2. Fundamentación Científica**

#### **LA METODOLOGÍA**

Es un recurso concreto que deriva de una posición teórica y epistemológica, para la selección de técnicas específicas de investigación. La metodología, entonces depende de los postulados que el investigador crea que son válidos, ya que la acción metodológica será su herramienta para analizar la realidad estudiada. La metodología para ser eficiente debe ser disciplinada y sistemática y un enfoque que permita analizar un problema en su totalidad.

Dentro de una investigación pueden desarrollarse muchas metodologías, pero todas ellas pueden encasillarse en dos grandes grupos, la metodología de investigación cualitativa y cuantitativa. La primera es la que permite acceder a la información a través de la recolección de datos sobre variables, llegando a determinadas conclusiones al comparar estadísticas; la segunda, realiza registros narrativos sobre fenómenos investigados que es en este caso, dejando a un lado la cuantificación de datos y obteniéndolos a través de entrevistas o técnicas no-numéricas, estudiando la relación entre las variables que se

obtuvieron a partir de la observación, teniendo en cuenta los contextos y las situaciones que giran en torno al pase a gol y al rendimiento deportivo.

En esta investigación, la metodología también puede ser comparativa (analiza), descriptiva (expone) o normativa (valora). Para saber si conviene utilizar un tipo de metodología u otro, el entrenador tiene que tener en cuenta un conjunto de aspectos importantes. Algunas de las preguntas que debe hacerse son: ¿Qué resultados espera conseguir? ¿Quiénes son los interesados en conocer los resultados? ¿Cuál es la naturaleza del proyecto?

Es imprescindible que el método empleado y la teoría, que ofrece el marco donde se insertan los conocimientos, estén unidos por la coherencia (el cómo y el qué deben ser coherentes entre sí); esto significa que la metodología debe ser utilizada dentro de un marco ideológico, un sistema de ideas coherentes que sean las encargadas de explicar el para qué de la investigación.

## ENSEÑANZA

La enseñanza es la acción y efecto de enseñar (instruir, adoctrinar y amaestrar con reglas o preceptos). Se trata del sistema y método de dar instrucción, formado por el conjunto de conocimientos, principios e ideas que se enseñan a alguien.

La enseñanza implica la interacción de tres elementos: el profesor, docente o maestro; el alumno o estudiante; y el objeto de conocimiento; para este caso será el entrenador, jugador y el objeto del conocimiento. La tradición enciclopedista supone que el profesor es la fuente del conocimiento y el alumno, un simple receptor ilimitado del mismo. Bajo esta concepción, el proceso de enseñanza es la transmisión de conocimientos del docente hacia el estudiante, a través de diversos medios y técnicas.

Sin embargo, para las corrientes actuales como la cognitiva, el docente es un facilitador del conocimiento, actúa como nexo entre éste y el estudiante por medio de un proceso de interacción. Por lo tanto, el alumno se compromete con su aprendizaje y toma la iniciativa en la búsqueda del saber.

La enseñanza como transmisión de conocimientos se basa en la percepción, principalmente a través de la oratoria y la escritura. La exposición del docente, el apoyo en textos y las técnicas de participación y debate entre los estudiantes son algunas de las formas en que se concreta el proceso de enseñanza.

Con el avance científico, la enseñanza ha incorporado las nuevas tecnologías y hace uso de otros canales para transmitir el conocimiento, como el video e Internet. La tecnología también ha potenciado el aprendizaje a distancia y la interacción más allá del hecho de compartir un mismo espacio físico

### **Métodos y técnicas de enseñanza**

Constituyen recursos necesarios de la enseñanza; son los vehículos de realización ordenada, metódica y adecuada de la misma. Los métodos y técnicas tienen por objeto hacer más eficiente la dirección del aprendizaje. Gracias a ellos, pueden ser elaborados los conocimientos, adquiridas las habilidades e incorporados con menor esfuerzo los ideales y actitudes que el entrenador pretende proporcionar a sus jugadores.

**Método** es el planeamiento general de La acción de acuerdo con un criterio determinado y teniendo en vista determinadas metas.

**Técnica de enseñanza**, tiene un significado que se refiere a la manera de utilizar los recursos didácticos para un efectivización del aprendizaje en el educando. Conviene al modo de actuar, objetivamente, para alcanzar una meta.

## **MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO**

Los métodos de entrenamiento son los procedimientos prácticos llevado a cabo para mejorar la resistencia u otra capacidad física.

### **Método continuo**

Se basa en la ejecución de una acción de forma repetida y mantenida durante un período prolongado de tiempo sin descansos intermedios.

Para ello, dicha acción deberá tener una intensidad moderada (sea constante o variable) y de una duración en tiempo o longitud (volumen) alta o bastante grande.

Con este método podemos mejorar la capacidad aeróbica, el sistema de alimentación y transporte del músculo y perfeccionar técnicamente los movimientos poco complejos.

A su vez, puede ser armónico, si su intensidad de realización es constante o variable, si se modifica y fluctúa la intensidad de ejecución

### **La carrera continua**

Este medio de entrenamiento es originario de Finlandia y consiste en correr de forma continuada, sin pausas y manteniendo un ritmo constante.

### **El fartleck (Continuo)**

Originario de Suecia, consiste en un esfuerzo continuo variando las intensidades, las distancias y los ritmos.

Incluye juegos de velocidad en los que los individuos corren a través de bosques, playas, por la ciudad, por un pueblo o en campo abierto moviéndose en libertad en medio de la naturaleza. Las características del fartleack vienen definidas por las irregularidades del terreno, cuanto más variado mejor, y en el cual no hay un trazado preestablecido (excepto en entrenamientos ya estudiados, puesto que quita emoción a la práctica de este deporte). El individuo se mueve por instinto, cambiando la velocidad, la intensidad y el volumen a su propio gusto.

### **Características**

- El ámbito de frecuencia cardiaca dependiendo de los objetivos del entrenamiento.
- El volumen del trabajo no tiene que ser excesivo, ya que eso traería un empeoramiento de la cualidad, razón por la cual se recomienda que la duración no sobrepase una hora, aunque las especialidades varían la duración:
  - Fondo(1h)
  - Medió fondo largo (45-60)'
  - Medió fondo corto (30-40)'
  - Velocidad (20-30)'

“Es una metodología que exige un esfuerzo intenso pero irregular”

La programación del fartleack depende de:

- 1) Grado de preparación
- 2) Época de la temporada
- 3) Objetivos a conseguir

## **Entrenamiento total**

Proviene de Bélgica y se trata de un método de trabajo basado en los movimientos naturales y espontáneos del hombre en el medio natural (marcha, cuadrupedia, lucha, lanzamiento, transporte, arrastre, etc.).

## **Método de intervalos**

Actividad que se realiza de forma fraccionada. Se combinan tiempos de ejercicios y de descanso. Es originario de Alemania y es un método de trabajo que incluye interrupciones del esfuerzo combinando la distancia a recorrer, la intensidad relativa en tiempo, el porcentaje o intensidad, el número de repeticiones, el tiempo de recuperación o la acción que se realiza durante la pausa.

Método de trabajo en que se determina la distancia sobre la que se va a trabajar, el intervalo o pausas de recuperación, las repeticiones o número de veces en que se repite la distancia de trabajo y por último, la intensidad de cada repetición.

Este método se caracteriza por estar organizado en trabajo y pausa, pero las pausas son incompletas, es decir que no se alcanza una recuperación completa entre una carga y una nueva carga dentro de la sesión de entrenamiento.

## **Interval-training:**

Entrenamiento fraccionado con intervalos de carrera y descanso, carrera y descanso sin llegar a recuperar o descansar completamente.

Las distancias a recorrer son menores que las de la competición. La intensidad de la carrera está por debajo de la máxima (80%) pero el número de repeticiones debe ser alto (entre 10 y 40).

El tiempo de la recuperación o descanso (momento en que se harán estiramientos) se guiará por el descenso de la frecuencia cardiaca hasta 120 pulsaciones por minuto (más o menos entre 1 y 3 minutos), es decir, cuando el deportista se encuentra parcialmente recuperado.

### **Método de repeticiones**

Este método se caracteriza por distancias relativamente cortas, una intensidad muy alta y una pausa de recuperación larga, buscando un descanso completo entre una y otra repetición. Durante los descansos, todos los parámetros implicados en los sistemas funcionales tratan de volver a la normalidad

También es un entrenamiento fraccionado con intervalos de carrera y descanso, carrera y descanso... pero el deportista descansa completamente durante la pausa que, por lo tanto, debe ser más larga.

La intensidad se debe procurar que sea constante y la pausa entre cada repetición debe ser total y óptima para volver a repetir el ejercicio.

El número de repeticiones puede ser variable y se pueden alternar distancias iguales o diferentes con pausas iguales o diferentes.

### **Métodos fraccionados**

Los fraccionados pueden ser con pausas de recuperación completas (repeticiones) o incompletas (intervalos). La elección de cada uno de estos métodos depende de nuestro objetivo a entrenar en la sesión

### **Entrenamiento Fraccionado**

Consiste en dividir una distancia global en partes más pequeñas y ejecutarlas por separado realizando una pausa entre carrera y carrera.

Los elementos comunes de en todo entrenamiento fraccionado son:

- 1) La distancia
- 2) El tiempo
- 3) Las repeticiones
- 4) Los intervalos
- 5) La actividad del intervalo
- 6) Numero de sesiones a la semana

Algunas combinaciones con los componentes del entrenamiento fraccionado

- 1) Variando pausa, con distancias fijas.
- 2) Variando intensidad, se mantienen fijas la repeticiones y las distancias
- 3) Variando la distancia, manteniendo fija la recuperación y la velocidad.
- 4) Seriado variando velocidad, manteniendo fija la recuperación y la distancia.
- 5) Seriado variando distancia y pausa, igual velocidad.
- 6) Seriado variando distancia, pausa y velocidad.

## INTERMITENTES

“El ejercicio intermitente está compuesto de períodos frecuentes de trabajo intenso seguidos por períodos de recuperación menos intensos.”

## CIRCUITOS

Es un sistema básico de entrenamiento que consiste en ejercitar todas las regiones corporales en una misma sesión, realizando un solo ejercicio para cada región.

Consiste en realizar un número determinado de ejercicios entre 6 y 12 (estaciones)

Presenta las siguientes posibilidades:

- Forma directa ( sin descanso)
- Forma interválica (con descanso)
- Combinación directa – interválica
- Combinación en intensidad

Extraído del texto: “Cualidades Físicas” Enric M<sup>a</sup> Sebastián y Carlos González, Biblioteca temática del deporte, INDE, Primera edición año 2000.

## LA TÉCNICA

La técnica es el dominio completo del balón con todas las partes del cuerpo permitidas por el reglamento.

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS

- Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.
- Se presentan muy pocas veces separados entre sí. La mayoría de las veces los movimientos parciales y los elementos técnicos se entrelazan

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON BALÓN.

Son todas las acciones a través de gestos técnicos destinados a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo. Buscan una eficaz comunicación técnica entre los jugadores: Los fundamentos a trabajar son: El pase, conducción, dribbling, remate.

## EL PASE

Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito

entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol.

## TIPOS DE PASE

### 1) DE ACUERDO A LA DISTANCIA

Pases cortos

- Pases largos
- Pases medianos

### 2) DE ACUERDO A LA ALTURA

- Pase a ras del suelo
- Pase a media altura
- Pase por elevación

### 3) DE ACUERDO A LA SUPERFICIE DE CONTACTO

- Con la parte interna de pie
- Con la parte externa del pie
- Con el empeine
- Con la punta
- Con el taco

## LA CONDUCCIÓN

Es poner en movimiento el balón por medio del contacto con el pie dándole trayectoria y velocidad teniendo visión panorámica, aplicado para avanzar y preparar el dribling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo.

## TIPOS DE CONDUCCIÓN

### 1) SEGÚN LAS SUPERFICIES DE CONTACTO

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

### 2) SEGÚN LA TRAYECTORIA

- a) Conducción en línea recta
- b) Conducción en zig-zag (slalom)

- c) Conducción con cambios de dirección
- d) Conducción con cambios de frente.

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA CONDUCCIÓN DEL BALON

- El cuerpo siempre debe permanecer ligeramente inclinado hacia delante.  
El pie que golpea el balón debe perder toda rigidez.
- La mirada siempre debe estar hacia delante, y sólo hachar rápidas ojeadas en el momento que el pie hace contacto con el balón.
- Los toques al balón deben ser cortos y pegados al pie cuando tenemos al rival cerca y largos, cuando el rival está lejos y necesitamos ganar espacios.

## EL DRIBLING

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

Su elemento más importante es la finta.

LA FINTA.- Son los movimientos de engaño y ademanes que realiza el jugador con el cuerpo para desorientar al adversario y así poder superarlo.

## OBJETIVOS DE LA FINTA

- Distraer la atención del adversario, para superarlos.
- Para ganar tiempo y espacio.
- Para no perder la posesión del balón.

## **Pases en el Fútbol**

El pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza. Sin importar su propósito, los pases siempre son ejecutados con el deseo de mantener la posesión del balón.

### **Principios Generales**

Los viejos por lo general dicen que con los pases, “deja al balón hacer el trabajo,” pero eso no es completamente exacto. Además de dar ventajas visibles, el pase es una habilidad que necesita de una buena habilidad técnica no sólo del que administra el balón sino de quien lo recibe. Este último le está aliviando la carga al que hace el pase. Los principios colectivos del pase por lo tanto distribuyen el esfuerzo, exigencia y responsabilidad, más o menos, de manera equitativa entre los jugadores del mismo equipo. Eso no quiere decir siempre que la energía que gasta el equipo es menor; tomado de Tassara, Hugo (1978).

### **Precisión**

A edad temprana, los chicos tienden a patear el balón en dirección a sus compañeros sin pensarlo demasiado. Pero al irse constituyendo las habilidades, los jugadores empiezan a mirar y tener presentes a sus compañeros antes de hacer un pase. De manera correspondiente, los que reciben el pase van a responder con un contacto visual para asegurar que quieren el pase del balón. El pase pasará a ser más una responsabilidad y los jugadores deben abstenerse del pase cuando las líneas de pase son inadecuadas para sus habilidades.

El pase es una herramienta con un gran potencial creativo y no siempre se dirige a los pies del compañero. Los jugadores imaginativos apuntan el balón a lugares en donde el compañero pueda alcanzarlo antes que el contrario.

Un jugador puede pasar el balón bien sea a los pies del compañero o a un espacio abierto donde pueda ser retomado. Los dos métodos son efectivos y aplicables a situaciones particulares.

El pase al frente de un jugador en movimiento es requerido cuando éste está a la mitad de una carrera. Cuando un compañero está inmóvil, el balón sólo puede dirigirse a sus pies. Es muy común que veamos en un partido que haya pases sin dirección bien sea porque el receptor falla en moverse o porque el pasador malinterpreta la iniciación de una carrera. De quién es la falta es irrelevante en estos casos, pero debemos ocuparnos de la situación y reducir el margen de error. Desde el punto del jugador que hace el pase, la precisión se puede incrementar por una buena aproximación y control del balón. Eso sin embargo consume tiempo, lo cual puede ser muy costoso, es lo que manifiesta: Tassara, Hugo (1978).

## **Tiempo**

Dependiendo de la presión un jugador debe estar listo a hacer un rápido pase al primer toque. Si hay más de una persona presionando al jugador con el balón este lo debe pasar (o salir de él por cualquier medio) de inmediato. Tiene poco sentido el controlar el balón si el contrario está por quitarlo.

Los medio-campistas en particular deben aprender cómo ejecutar pases exactos en el menor tiempo posible. Una forma de ahorrar tiempo es saber qué hacer con el balón antes de recibirlo. Al determinar dónde están los compañeros antes de recibir el balón y seguir sus movimientos mentalmente, uno puede ahorrar tiempo valioso mirando a todos los lados cuando se tiene el balón. Note que esta habilidad es para los jugadores muy avanzados, que la usan sólo cuando están bajo presión. Si no hay presión directa sobre el balón, el mirar y buscar a los compañeros para hacer el pase aumenta nuestra precisión; esto es a decir de: Tassara, Hugo (1978).

## **Naturaleza del Pase**

La dirección del pase como tal no determina su naturaleza. La situación o la jugada, que es en consecuencia desarrollada por el pase, le da su naturaleza. Los pases defensivos son ejecutados con el único propósito de mantener la posesión y mitigar la presión del contrario. El pasar el balón hacia atrás por ejemplo asegura la posesión y frena el juego. Estas dos ventajas son especialmente benéficas si el contrario está ejerciendo suficiente presión como para causar preocupación por una anotación. Si el equipo contrario ha cerrado todas las vías de pase, los pases defensivos son la más segura forma de preservar el control del balón por parte del equipo. Aleja al contrario de su alineación compacta y los hace trabajar. Los pases defensivos están siempre se dirigen a zonas que no estén concentradas de jugadores contrarios. La defensa se basa en la compactación producida por una reducida profundidad y amplitud, por lo tanto el eliminar la presión de un equipo a la defensiva se hace con pases amplios y hacia atrás.

Todos los pases ofensivos deben resultar en una situación ofensiva más ventajosa. Eso quiere decir que el balón debe ser pasado a un jugador en una posición más peligrosa.

El apoyo es un gran prerrequisito para hacer los pases ofensivos. Tener mucho apoyo puede producir ataques peligrosos pero también puede dejar “huecos” en la retaguardia.

Existen varias opciones en lo que refiere a la generación de pases ofensivos. Algunos equipos se dirigen al arco oponente con el mínimo número de pases, otros equipos son cautelosos y hacen gran cantidad de pases acabando con la paciencia y la energía del contrario. Los pases largos o directos hacia adelante son una forma relativamente simple de acabar con posibles contra ataques. Aun si se pierde el balón, este estará lejos del arco propio. Por otro lado, los pases cortos son más seguros, en términos de intercepción, y proveen más control en el juego.

Mover el balón de un lado a otro con pases cortos lo mantiene lejos del contrario y así evita que éste anote pero también requiere un equipo compuesto de jugadores habilidosos. Los ataques directos con pocos pases (pero por lo general largos) están basados, por el contrario, en la velocidad y pueden lograrse con la participación de pocos jugadores. Un menor número de jugadores rápidos se requiere para un ataque directo (los contra ataques son ejemplos clásicos de ataques directos).

Pasar el balón a un jugador que está en posición favorable para anotar es el tipo de pase más ofensivo. Los cambios de frente y los pases de profundidad a detrás de la línea defensiva del contrario son ejemplos comunes de pases de asistencia. Los centro-campistas son por lo general los que se espera que produzcan asistencias acertadas que puedan concretar los atacantes. Las asistencias son por lo general el tipo más riesgoso de pases.

Los jugadores avanzados no deben estar simplemente conscientes de los variados tipos de ataques y pases. Deben analizar el juego y analizar la vía más lógica para distribuir el balón. Si las líneas de pase disponibles no son satisfactorias, el balón debe jugarse hacia atrás. Pero si hay compañeros abiertos, entonces el jugador con el balón debe decidir si inicia un ataque rápido hacia adelante o hace el pase de manera segura a un compañero cercano. La validez de esta decisión debe estar basada en la situación actual. Por ejemplo, si el equipo contrario está inmerso en un ataque con el balón en frente de la mayoría de sus defensas, entonces un cambio rápido puede ser muy benéfico; a decir de: Tassara, Hugo (1978).

## **Diferentes tipos de pases en el fútbol**

### **Pase a un jugador**

El pase exacto a los pies del compañero es recomendable a distancia corta. Los jugadores más avanzados apuntarán al pie preferido de su compañero. Cuando se pasa a un compañero que tiene marca, el balón debería dirigirse al pie que está

más lejos del marcador. Si el balón se mueve lentamente, el receptor debe regresar. Esto es especialmente importante si está siendo marcado muy fuertemente y es incapaz de retener al defensor. Los jugadores más lentos puede que quieran hacer un mal pase antes que moverse con el balón. Otro método usado para desprenderse de los marcadores es usarlos como trampolín y superarlos físicamente.

### **Pase a un espacio**

El pase a un espacio debe ser bien concebido, ya que se usan cuando el juego es a gran velocidad. El jugador sin el balón debe iniciar el pase haciendo una carrera al espacio libre. El transportador del balón tiene que mirar alrededor y mantener comunicación verbal para seguir los movimientos y avances de sus compañeros. El jugador que hace el pase debe tener presente la marcha y orientación del receptor elegido y calcular y dirigir el pase de manera acorde. El momento correcto y la precisión son esenciales.

Si el compañero se mueve hacia usted, el transportador del balón, él trata de decirle que quiere el balón. Tales situaciones por lo general sugieren la formación de un ataque combinado o un pase de pared.

### **Pases de Pared**

Los pases uno-dos o pases de pared son combinaciones en donde uno de los jugadores atacantes hace el pase a un compañero que se libera de la marca a un espacio libre. El jugador que recibe el balón lo tira con un toque al espacio en frente del primer atacante. Los pases de pared pueden a menudo desequilibrar a las defensas lentas. Las mejores oportunidades de pases de pared ocurren en el área grande, mientras el balón es jugado adentro y hacia fuera. La única forma de detener un pase de pared sería con una fuerte y cuidadosa marcación en donde cada defensor siga a su marca en vez de al balón. Estar junto al atacante, cuyo trabajo es hacer el centro a su amigo es otra forma de interrumpir esta jugada. Eso

sin embargo requiere fortaleza, velocidad y sólo es posible cuando el primer pase es lento.

### **Pases Dobles**

Estos tipos de combinaciones son lo mismos que los uno-dos, excepto que hay un pase extra. Note que todos los pases son hechos con un sólo toque.

### **Combinaciones de Ataque**

No confunda las combinaciones de ataque con quitarle el balón al contrario. Las combinaciones de ataque ocurren entre dos compañeros, donde el jugador con el balón simplemente lo deja al otro. Usar las combinaciones es lo mejor en áreas donde hay muchos contrarios, en donde dos atacantes están muy cerca el uno del otro.

Las combinaciones pueden consumir mucho tiempo cuando se trata a un solo oponente y son mejores contra defensores que tienen superioridad numérica. Este tipo de combinaciones son por lo general seguras, porque el balón se mantiene entre dos jugadores que se están mirando entre sí. La realización de las combinaciones de ataque no sólo es confusa para las defensas del oponente sino que reduce la visibilidad del arquero contrario.

Algunas combinaciones de ataque se hacen con el uso de fuerza física. Los atacantes más fuertes, por ejemplo, pueden simplemente detener el balón y empujar a su marcador para despejar el espacio para un compañero que pueda disparar. Las combinaciones engañosas también se pueden usar. El transportador del balón por ejemplo puede fingir un drible y correr sin el balón mientras su compañero lo recoge. Las combinaciones engañosas o “falsos pases” también son posibles. En esos, el receptor potencial del balón simplemente corre, causando el retroceso de los defensores contrarios.

## **Pases de Profundidad**

También conocidos como pases al vacío, muy seguramente hace estragos (o al menos desorganización) en la defensa contraria al dejar a algunos fuera de juego. Los pases de profundidad se ejecutan por lo general sin un toque de preparación y requieren buena coordinación de tiempos y movimientos. El movimiento del balón en general lleva a la apertura de líneas de pase. Una defensa organizada se moverá como una sola unidad, de acuerdo al balón. Si se les da el tiempo adecuado, se ajustarán, siendo casi imposible superarlos con el balón. Sin embargo, si el balón es jugado a lo ancho de la formación defensiva, las oportunidades de pases de penetración van a surgir hasta que los oponentes se reacomoden. En la práctica, el movimiento del balón puede restringirse por la presión del contrario. Por lo tanto, nuestra atención no sólo debe estar en penetrar la defensa sino también en evitar la presión directa del contrario.

Busque hacer pases de profundidad en ángulo de 45 o 90 grados con la dirección en la que se dirige el defensor oponente (el que está persiguiendo el balón). Con tan sólo vencer a ese primer oponente “detrás del balón”, toda la línea de defensa contraria puede dejarse sin balance y tendrá que reagruparse.

Los disparos que surgen de pases de profundidad se ven en los contra-ataques en donde centros cortos desde los costados son muy comunes. En el surgimiento de un ataque regular el equipo a la defensiva por lo general tiene una ventaja numérica mayor y es propenso a aplicar presión con cobertura. Los pases de profundidad son muy difíciles de desarrollar, especialmente en los tiros a distancia, debido a la concentración del contrario. Entonces, con el objeto de que sean posibles los pases de profundidad, el balón debe centrarse horizontalmente en frente de la línea defensiva. Ese, sin embargo, no es el único pre-requisito, ya que esa zona es extremadamente llena de defensas contrarias. Si fuéramos a colocar un atacante que fuera a hacer pases de profundidad en frente de la defensa contraria lo marcarían rápidamente. Cuando lo marcan, sus ángulos de pase se

reducen dramáticamente. Ahora, hay dos factores que debemos considerar – crear espacio en frente de la defensa contraria, o si ya lo hay, explotar ese espacio.

La generación del espacio se puede hacer con un atacante falso que saca a su marca de la jugada. En el mismo momento otro jugador se mete en la mitad en donde recibe el balón y lanza un pase de profundidad, si la defensa contraria no ha adivinado la combinación. Aquí viene la parte complicada, que es leer la jugada que piensa hacer el otro atacante. En el momento que el distribuidor en la mitad del campo está por recibir el balón, los atacantes deben iniciar sus carreras de penetración. Tenga en mente que todo esto es muy teórico y requiere altos niveles de habilidad y una colaboración con el ataque desde el medio campo, tomado de: Tassara, Hugo (1978).

## RENDIMIENTO DEPORTIVO

El rendimiento deportivo depende de varios factores y no sólo de uno. Son muy pocos lo que llegan a la cima, y menos aún, los que saben mantenerse en ella.

El joven deportista puede tener o no tener éxito en función de unas variables. Cuantas más tenga a su favor y más controle más posibilidades tendrá para triunfar.

- Características genéticas.
- Nutrición.
- Entorno familiar, amigos...
- Entrenadores y formadores en general.
- Posibilidad de entrenar con el material e instalaciones óptimas
- Entorno económico
- Entorno geográfico
- Capacidad psicológica (para aguantar el stress, la presión, de sacrificio...)
- Capacidades técnicas.

Estas son las más importantes. Así que quien sea padre o entrenador de un joven deportista, no estaría mal que no solamente observara las capacidades técnicas del deportista, sino que mirara un poco más allá.

## AVANCE DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

El rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que para ser abordado con garantías exige un tratamiento interdisciplinar. En el Entrenamiento Deportivo, en la actualidad, se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento, la nutrición, etc.

El rápido avance de la investigación aplicada al Entrenamiento Deportivo hace necesaria la revisión de los fundamentos que sustentan los modelos actuales de planificación y entrenamiento.

Por otra parte, cada modalidad deportiva demanda la aplicación de métodos de entrenamiento específicos o la adaptación de los ya existentes a las demandas fisiológicas y funcionales que plantea cada deporte. En este sentido, se tiende cada vez más a aplicación de los sistemas de entrenamiento en los espacios deportivos específicos.

En alto rendimiento se somete a los deportistas a cargas de entrenamiento cada vez más grandes. Esto exige al técnico deportivo conocer qué efectos producen estas cargas en el organismo de los deportistas a los que dirige, cómo ha de secuenciarlas, qué períodos de descanso debe dejar entre las diversas cargas, que métodos de entrenamiento se adaptan mejor a las características de cada deportista y van a favorecer en mayor medida la consecución de los objetivos que se planteen. En definitiva, el técnico del deporte tiene la obligación moral de conocer las diversas novedades que van surgiendo con respecto al entrenamiento deportivo.

En los deportes de equipo ha venido siendo habitual la aplicación de métodos de entrenamiento inspirados en modelos derivados del atletismo, que ha sido el primer deporte en utilizar criterios lógicos de entrenamiento.

Sin embargo, recientemente en algunas modalidades deportivas se han empezado a aplicar métodos de entrenamiento específicos, primero de forma intuitiva y fragmentaria, más tarde basándose en el análisis de las demandas fisiológicas y funcionales que plantean a los jugadores las diversas modalidades deportivas, y en las acciones de juego determinadas mediante análisis por medio del video.

La Preparación Física Específica avanza poco a poco convirtiéndose en una realidad para algunos deportes, pero aún lejos de consolidarse en los diversas modalidades deportivas. Por otra parte, el problema de la falta de especificidad en la preparación física preocupa más en los deportes de equipo, dado que la estrategia colectiva supone un conjunto de variables difícilmente controlables por medio de los sistemas de entrenamiento clásicos. Se hace necesario profundizar en la preparación física de estas modalidades deportivas, y para ello es preciso conocer mejor sus esfuerzos y las alternativas de juego.

Un aspecto que hoy día es imprescindible es el dominio de protocolos de control del entrenamiento, así como el conocimiento de metodologías de valoración de la acción de juego. A través de estos dominios el preparador físico será capaz de comprobar el efecto y evolución del entrenamiento, individualizarlo, y conocer los posibles rasgos de especificidad que contiene un deporte.

Para citar un ejemplo se describe un programa de entrenamiento de fútbol que se puede desarrollar o plantear a un equipo de fútbol. El cual se divide en 4 aspectos:

#### 1. FISICO

- **Resistencia:** Donde se desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.

- **Velocidad:** Este aspecto se trabaja en trabajos para mejorar la velocidad de reacción, la velocidad de anticipación y la velocidad de movimiento cíclico y acíclico.
- **Fuerza:** Donde se destacan Fuerza explosiva y fuerza máxima.
- **Flexibilidad:** Movilidad articular pasiva por un lado y movilidad activa por el otro, este último está relacionado directamente con la fuerza.
- **Coordinación:** Dirección motriz, Combinación motora, Agilidad y Habilidad son los cuatro puntos que lo componen.

## 2. TECNICO

- **Practica con pelota,** que implica todo lo que es pases, definición, recepción, con todas las partes del cuerpo que permite el reglamento
- **Técnica sin pelota,** posicionamiento en la cancha, marca, desmarcarse, lucha por el balón, etc.

## 3. TACTICO

- Planificación
- Preparación
- Organización de partido
- Objetivos
- Análisis
- Aula

## 4. MENTAL

- Motivación
- Cualidades psíquicas
- Proyección de videos

Para el Instituto es muy importante permitir al atleta un entrenamiento adecuado en intensidad y progresión en altura, siendo sus beneficios actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva.

## **DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS**

**Agilidad:** Habilidad de cambiar rápida y efectivamente la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad.

**Aprendizaje:** Acción y efecto de aprender algún arte, oficio u otra cosa.

**Deporte:** Es toda actividad física con carácter de juego, que adopte forma de lucha consigo mismo o con los demás o constituya una confrontación con elementos naturales.

**Enseñanza:** Conjunto de conocimientos, principios, ideas, etc., que se enseñan a alguien.

**Entrada en calor:** Movimientos corporales que buscan aumentar la temperatura corporal gracias al aumento de la circulación sanguínea y de la función respiratoria.

**Fatiga:** Disminución de la capacidad para el trabajo causada por un trabajo previo.

**Fuerza:** Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada en trabajo estático o dinámico.

**Fútbol:** Deporte que se juega entre dos equipos que mueven y se pasan un balón por medio de los pies y la cabeza para tratar de meterlo en la portería contraria.

**Gol:** En el fútbol y otros deportes, entrada del balón en la portería.

**Motivación.-** Es la fase inicial mediante la cual el alumno se predispone para aprender.

**Pase:** Entrega de la pelota entre jugadores de un mismo equipo.

**Práctica.-** Ejercicio de cualquier arte o facultad, conforme a sus reglas.

**Proceso.-** Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación artificial.

**Pulso:** Distensión de las paredes arteriales que se desplaza a lo largo de las arterias como una onda.

**Resistencia General:** Aptitud del corazón y del sistema circulatorio para abastecer de sangre al sistema muscular; mas la capacidad de los pulmones y del sistema respiratorio para abastecer de de oxigeno a la sangre y liberar de ella los productos de desechos durante una actividad prolongada.

**Resistencia Muscular:** Es la aptitud de los músculos para ejecutar un determinado esfuerzo muchas veces.

**Resistencia:** Es la capacidad de nuestro cuerpo en soportar el esfuerzo de una actividad prolongada.

**Técnica:** Habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo.

**Velocidad:** Es la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en el menor tiempo posible o algunos reptiles.

## **2.3.HIPOTESIS Y VARIABLES**

### **2.3.1. HIPOTESIS**

La Metodología de la Técnica del pase al gol incide en el rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría sub 16 del colegio “Rodrigo Barreno Cobo” de la parroquia de Químiag.

### **2.3.2. VARIABLES**

INDEPENDIENTE

Metodología de la técnica del pase al gol.

DEPENDIENTE

Rendimiento deportivo de los futbolistas.

## 2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición conceptual	Categorías	Indicadores	Técnicas e Instrumentos
<b>Independiente</b>  Metodología de la técnica del pase al gol	Son los procedimientos prácticos llevado a cabo para mejorar las técnicas del pase al gol.	Métodos de enseñanza.   Aplicación práctica.	Ofensiva y Defensiva.   Pases al gol. Tipos de pases al gol.	Observación Test.
<b>Dependiente</b>  Rendimiento deportivo de los futbolistas	Es una acción motriz, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.	Estado físico.   Cumplimiento satisfactorio.	Preparación física y ejercicios.   Resultados técnicos.	Test técnico.

## CAPITULO III

### MARCO METODOLÒGICO

#### 3.1. MÉTODO CIENTÍFICO

El tema de Investigación se encuentra dentro del paradigma Crítico – Propositivo, porque se diagnostica y analiza la metodología de la técnica del pase al gol con el rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría sub 16 del colegio “Rodrigo Barreno” y se propone una alternativa de solución al desconocimiento de las mismas.

##### **Modalidad Básica**

La investigación está de acuerdo con las siguientes modalidades:

**Investigación de Campo:** Ya que se investiga y analiza la metodología y la técnica del pase al gol, y su incidencia en el en rendimiento deportivo de los futbolistas de la categoría sub 16 en el mismo lugar de los hechos; además, porque se relaciona directamente con entrenadores y deportistas inmersos en la problemática.

**Investigación Documental – Bibliográfica:** Por cuanto, se basa en documentos deportivos existentes en los archivos del colegio “Rodrigo Barreno”, de los entrenadores y en bibliografía que hacen relación al tema motivo de investigación.

El tema de investigación se encuentra dentro de las Modalidades Especiales, como es el **Proyecto de Intervención Social**, por cuanto, se elabora y desarrolla una propuesta en lo que respecta a la metodología de la técnica del

pase al gol y la importancia, así como también, la incidencia en el rendimiento futbolístico de la categoría sub 16.

### **Nivel o Tipo de Investigación**

La presente investigación avanza hasta el nivel asociativo de variables y los tipos que se utilizan en el tema son:

- **Exploratorio**, ya que se indaga, averigua y pregunta sobre las causas del problema planteado, es decir, sobre el rendimiento de los futbolistas.
- **Descriptivo**, porque se realiza encuestas, que serán aplicadas a los jóvenes que practican fútbol en la categoría sub 16 y a los entrenadores.
- **Explicativo**, ya que se realiza la relación entre variables y se descubre la causa del problema, es así, la metodología de la técnica del pase al gol con el rendimiento deportivo de los futbolistas.

Se emplea el método inductivo – deductivo, por cuanto se parte del problema, es decir, de los pases, luego técnicas de pasar el balón, pase al gol y su incidencia en el rendimiento deportivo que tienen los futbolistas de la categoría sub 16.

## **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **3.2.1. Población**

El presente estudio se realiza en el colegio “Rodrigo Barreno Cobo” cuya población es de 20 jóvenes seleccionados que practica el fútbol; además, 2 entrenadores que tienen la responsabilidad de enseñar en la categoría sub 16 y prepararlos físicamente.

CUADRO N° 01	
POBLACIÓN DE ESTUDIO	
Seleccionados	20
Entrenadores	2
Total:	22
Fuente: Secretaría del Colegio “Rodrigo Barreno” Elaborado por: Fredy Bravo Cevallos	

### 3.2.2. Muestra

Al ser una población no mayor de 30 individuos se trabajará con el mismo número de individuos como muestra.

### 3.3.TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento que se utiliza para obtener la información es la encuesta y el test técnico. Para el efecto se elaborará un cuestionario, el mismo que es estructurado para los seleccionados y otro para los entrenadores de la categoría sub 16. La ficha de observación se aplicará a los jugadores durante sus prácticas futbolísticas. En caso de ser necesario se realizará una prueba piloto para precisar la aplicación del instrumento.

### 3.4.TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS.

Para el desarrollo de la investigación, se realizará consultas bibliográficas para enriquecer el Marco Teórico, Capítulo Metodológico y propuesta en caso de existir, las mismas que se detallará en la bibliografía.

Los cuestionarios, luego de ser aplicados, dan datos concretos para poder comprobar las interrogantes y se lo realiza de la siguiente manera:

- Los datos recogidos, son revisados para determinar los cuestionarios que han sido contestados correctamente.

- En caso de cuestionarios contestados incorrectamente, se procura realizar una nueva encuesta. Si persiste la incorrección, son descartados.
- Se tabulan los datos de los cuestionarios en forma cuantitativa, de acuerdo a las variables e hipótesis planteada valiéndose de la estadística.
- Los resultados, son representados gráficamente.
- Los resultados obtenidos, se los interpreta en forma cualitativa.
- La hipótesis, está sujeta a comprobación.
- Finalmente, se establecen las conclusiones y recomendaciones.

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### RESPECTO A LA FICHA DE OBSERVACIÓN

##### **Variable Independiente: Metodología de la técnica del pase al gol.**

Con respecto a esta variable, se observa, por una parte que los entrenadores socializan la información de una manera algo ambigua y poco entendible, pues la información teórica por sus contenidos mismo se presenta algo compleja y además, se aprecia el requerimiento de aspectos pedagógicos; es muy cierto, que un entrenador tiene como objetivo primordial enseñar técnicas de fútbol y éste deberá aplicar los métodos que considere pertinente según las circunstancias, pero es necesario conocer de manera científica el cómo llegar con el mensaje al jugador de manera especial al adolescente.

Así también, los jugadores se muestran inquietos e impacientes frente a las explicaciones que les brinda el entrenador; dando a entender que a ellos más les interesa el juego que tanta explicación, razón por la cual no prestan la atención debida que va acompañada del comportamiento propio de la edad que están atravesando.

##### **Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.**

La observación con respecto al rendimiento deportivo referente a los pases al gol evidencia, que no existe la precisión que se requiere, además, existe egoísmo en los jugadores, ya que cada uno quiere marcar el gol a como sea posible, descuidando el juego en equipo, muchas veces es más fácil realizar un pase para que el compañero marque el gol, pero no sucede esto; por lo tanto, se puede

deducir que el rendimiento deportivo no está en los parámetros de alta aceptabilidad ya que los marcadores de gol son bajos.

### TABULACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	Pase lateral	Pase largo	Pase corto	Pase de cabeza	Pase al gol	Total	Equiv.
1	Amaguaya Sánchez Luis Jhonnatan	3	1	5	1	1	12	B
2	Chinlle Tuquina Washington Cristian	2	4	4	2	1	15	B
3	Colcha Moyón Jairo Fausto	4	2	3	2	3	14	B
4	Cuspa Veloso Henry Romario	1	3	3	1	2	10	R
5	Díaz Yupangui Jhonnathan David	4	3	4	2	2	16	MB
6	Gualoto Guamán Hernán Vinicio	3	3	3	1	2	12	B
7	Huebla Guaño Segundo Alberto	5	4	5	3	3	21	EX
8	León Chimbolema Fausto Iván	4	3	3	3	1	17	MB
9	LLamuca Sánchez Diego Misael	3	5	5	4	3	21	EX
10	Londo Cevallos Gabriel Hernán	5	5	5	3	1	22	EX
11	Moyón Llamuca Alex Patricio	4	5	3	2	2	17	MB
12	Sagba Aucancela Eduardo Luis	3	2	4	1	2	12	B
13	Villafuerte Pilco Junior Esteban	3	3	4	2	1	16	MB

### EQUIVALENCIAS

5	EXCELENTE
4	MUY BUENO
3	BUENO
2	REGULAR
1	MALO

25 - 21	EXCELENTE
20 - 16	MUY BUENO
15 - 11	BUENO
10 - 6	REGULAR
5 - 0	MALO

## GRÁFICOS E INTERPRETACIÓN

### PASE LATERAL

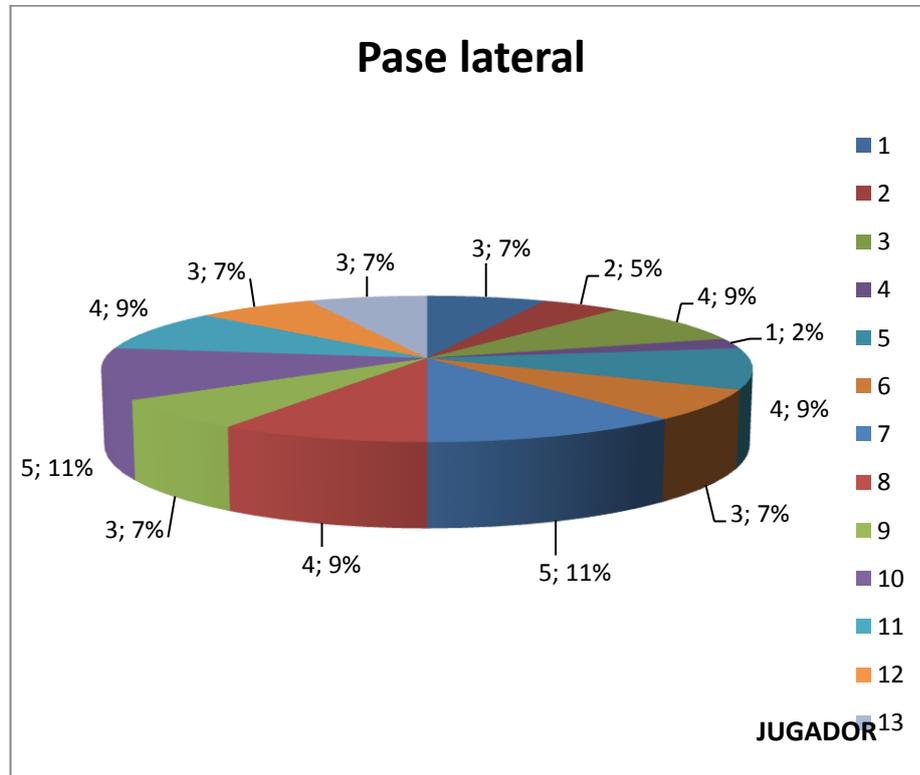


Gráfico N° 01  
Fuente: Ficha de observación  
Elaborado por: Fredy Bravo Cevallos

### Análisis

En base a la ficha de observación se evidencia que existen 2 jugadores que realizan los pases laterales de manera correcta y 4 aceptablemente, en tanto que la diferencia no lo efectúa bien.

### Interpretación

En base a la observación efectuada a los jugadores de la categoría sub 16, se deduce que los pases laterales que practican durante los entrenamientos y en el juego, lo hacen muy bien mayoritariamente, habiendo uno solo que lo hace de mala manera.

## PASE LARGO

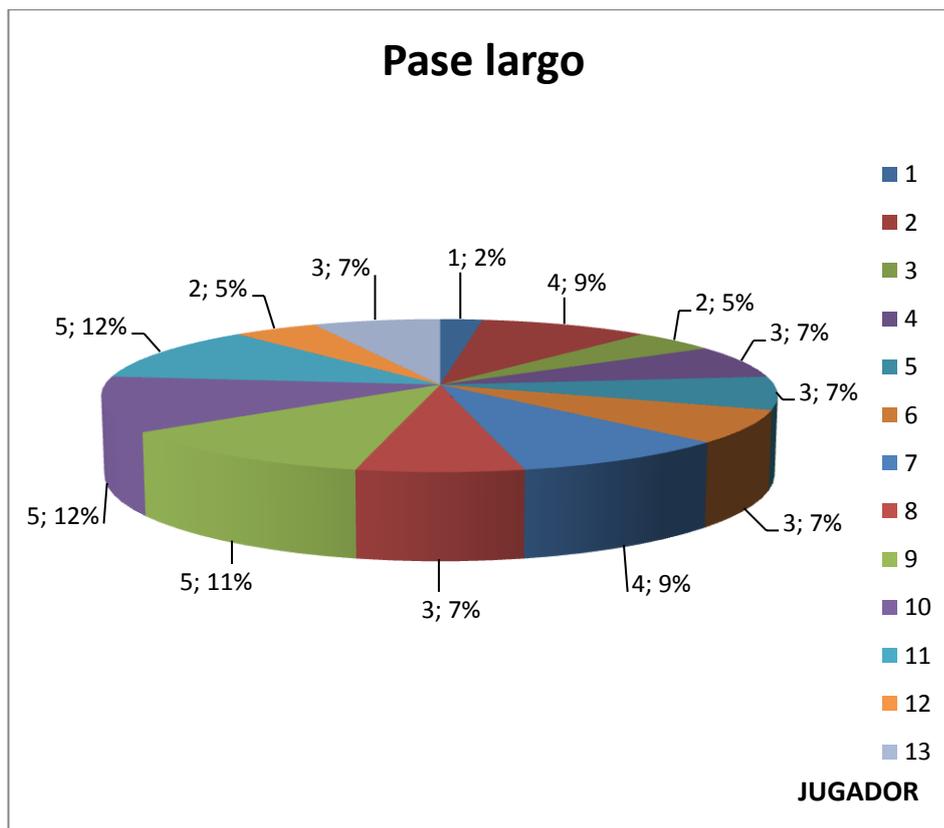


Gráfico N° 02  
Fuente: Ficha de observación  
Elaborado por: Fredy Bravo Cevallos

### Análisis

Apenas 3 estudiantes efectúan pases largos durante los entrenamientos y encuentros deportivos, 5 de manera regular y 5 no realizan este tipo de pases que se complementa para el pase al gol.

### Interpretación

Del gráfico se deduce, que los jugadores de la categoría sub 16 realizan pases largos acertadamente es decir, lo hacen de manera excelente y muy bien, durante los entrenamientos y en los encuentros que mantienen, habiendo muy pocos que lo hacen de manera regular y mala.

## PASE CORTO

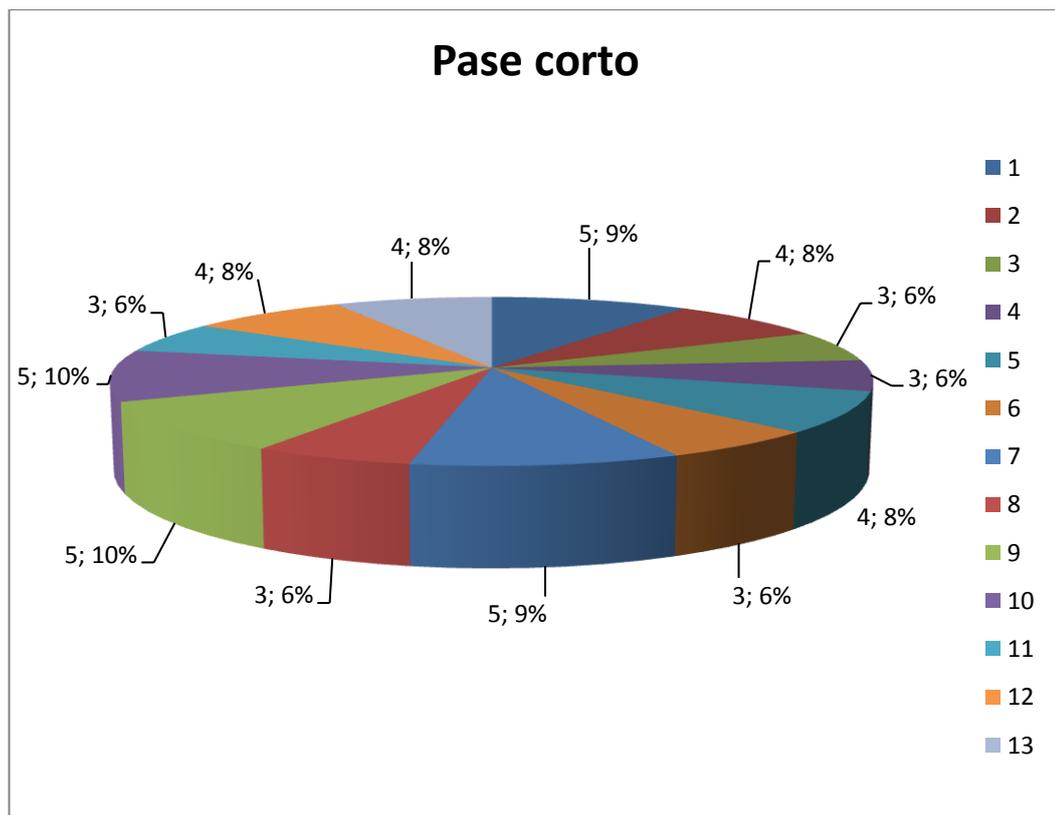


Gráfico N° 03  
Fuente: Ficha de observación  
Elaborado por: Fredy Bravo Cevallos

### Análisis

El 32% de jugadores realizan pases cortos de manera eficiente durante los entrenamientos y encuentros que sostienen con otros equipos, 32% lo hacen de manera aceptable y el 36% lo ejecutan de forma regular.

### Interpretación

Los jugadores de la categoría sub 16 realizan pases cortos de manera excelente y muy bien durante los entrenamientos y cuando sostienen partidos con otras selecciones similares. Se puede mencionar que el gráfico desprende ser una fortaleza en los pases cortos que ejecutan los jugadores.

## PASE DE CABEZA

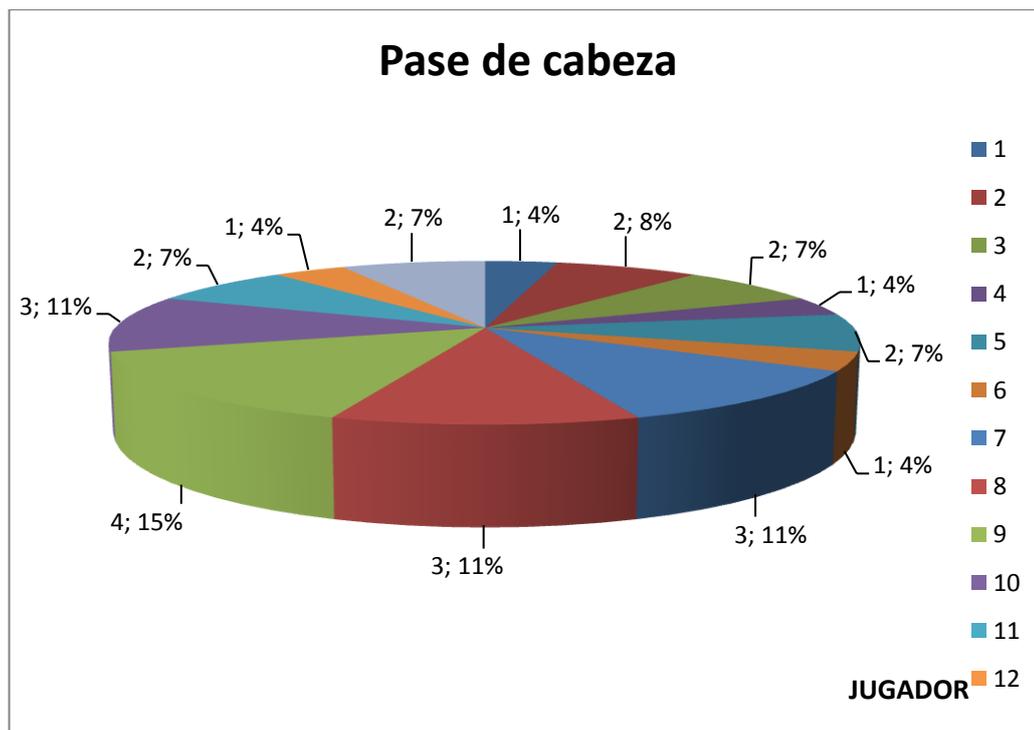


Gráfico N° 04  
Fuente: Ficha de observación  
Elaborado por: Fredy Bravo Cevallos

### Análisis

Apenas un jugador realiza pases de forma adecuada y correcta con la cabeza, 3 de manera aceptable y mayoritariamente, es decir, los 9 restantes lo hacen de forma regular.

### Interpretación

El inconveniente que se presenta en los jugadores de la categoría sub 16 son los pases que realizan por medio de la cabeza o cabeceo del balón, la mayoría lo hace de manera regular y mal, es lo que se deduce de la representación gráfica realizada en base a la observación a la que han sido sometidos.

## PASE AL GOL

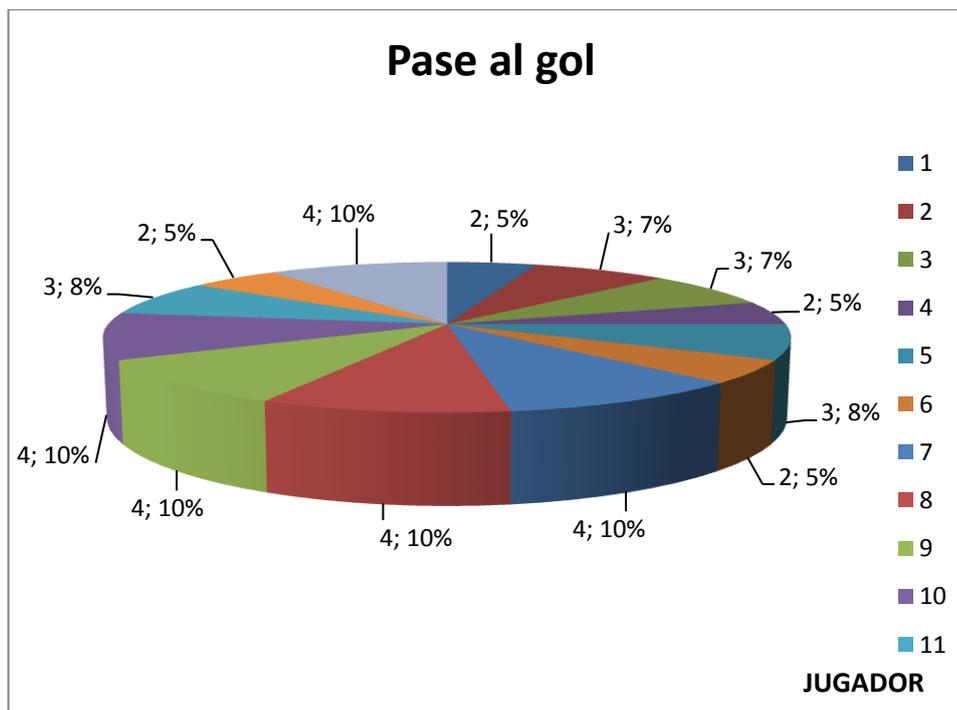


Gráfico N° 05  
Fuente: Ficha de observación  
Elaborado por: Fredy Bravo Cevallos

### Análisis

El 30% de jugadores efectúan de manera correcta los pases al gol; otro 30% lo hacen de manera aceptable y el 40% no ejecuta de forma idónea los pases que conllevan al gol y al triunfo del equipo.

### Interpretación

De acuerdo a los datos recogidos de la observación durante los entrenamientos y juegos que han sostenido los seleccionados y la representación gráfica se deduce que, mayoritariamente los jugadores de la categoría sub 16 realizan pases al gol de manera regular y mala y un mínimo lo hace bien; siendo el mayor inconveniente que presentan para alcanzar los logros esperados por el entrenador y por quienes los auspician.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1.Conclusiones**

- Los entrenadores de fútbol de la categoría sub 16 del colegio “Rodrigo Barreno Cobo” hacen uso de metodologías y técnicas de enseñanza del pase al gol basado en la ofensiva y defensiva.
- La metodología que aplican los instructores de fútbol para la enseñanza de pases al gol, no es tan eficiente para que el jugador la asimile y ponga en práctica la información proporcionada durante el encuentro deportivo e incida en los resultados que se esperan.
- La metodología de la técnica del pase al gol de ofensiva y defensiva, no se pone de manifiesto durante la práctica deportiva de los jóvenes seleccionados de la categoría sub 16, calificándolo como de regular a este momento futbolístico.
- En base a los resultados obtenidos del trabajo investigativo, se desprende que incide la Metodología de la técnica del pase al gol, por lo tanto, se requiere tener conocimientos pedagógicos acordes a los requerimientos del joven y poder transmitir y asimilar la información de fútbol.

## **5.2.Recomendaciones**

- Motivar a los entrenadores de fútbol de la categoría sub 16 del colegio “Rodrigo Barreno Cobo” para que modifiquen las metodologías y técnicas del pase al gol.
- Concientizar a los instructores de fútbol de las diferentes categorías la necesidad de actualizar metodologías y técnicas de pases al gol, para que el jugador equipare y ponga en práctica la información proporcionada puesto que esto incide en los resultados.
- Sugerir a los jóvenes seleccionados que a más de dominar la ofensiva y defensiva, se requiere realizar pases exactos, técnicos y precisos para marcar goles, puesto que estas inciden en la práctica del fútbol para alcanzar los triunfos esperados y mejorar el rendimiento deportivo.
- Elaborar una Guía con contenidos Metodológicos de la técnica del pase al gol que contribuyan a conquistar en triunfo en un encuentro de fútbol y de esta manera mejorar el rendimiento deportivo.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1.Tema**

GUÍA DE LA METODOLOGÍA DE LA TÉCNICA DEL PASE AL GOL.

#### **Datos Informativos**

**Campo:** Educativo - Deportivo

**Área:** Social

#### **Delimitación**

**Temporal:** Primer Trimestre del año lectivo 2012 – 2013.

**Espacial:** Colegio “Rodrigo Barreno Cobo” de la parroquia Químiag, provincia de Chimborazo.

#### **Beneficiarios**

- Deportistas del Colegio “Rodrigo Barreno Cobo”.
- Entrenadores de fútbol.

#### **6.2.Antecedentes de la propuesta**

El Colegio “Rodrigo Barreno Cobo” de la parroquia Químiag, ha sido objeto de investigación, por el interés en mejorar el rendimiento deportivo de los jóvenes seleccionados de la categoría sub 16 que entrenan fútbol y la preocupación del entrenador al observar que aproximadamente la mayoría de jugadores tienen un aceptable dominio del balón, peor en el aspecto táctico y en particular de pases al gol existe un déficit al no

concretar los goles en el arco rival, debiéndose posiblemente a la escasa aplicación de los mensajes teóricos impartidos por parte de su entrenador, además éstos, se muestran inquietos, extrovertidos e indisciplinados, afectando al proceso de entrenamiento y formación deportiva estudiantil.

El Colegio “Rodrigo Barreno Cobo”, históricamente se ha caracterizado por los continuos triunfos y primeros lugares alcanzados en los diferentes campeonatos a nivel colegial realizados en la parroquia y en el cantón Riobamba, y lamentablemente en la actualidad se encuentra avocado ante la imperiosa necesidad de implementar actividades de tipo metodológico de técnicas de pases al gol, elementos que contribuyan a obtener excelentes resultados en los encuentros de fútbol contraídos y mejorar el rendimiento deportivo.

### **6.3. Justificación**

Los resultados y los análisis cualitativo y cuantitativo del trabajo investigativo, se concluye la necesidad de elaborar y aplicar una Guía Metodológico de técnicas de pases al gol, con el único propósito de mejorar el rendimiento deportivo.

Se puede indicar que existe gran incidencia del proceso metodológico de técnicas de pases al gol con el rendimiento deportivo de los jóvenes seleccionados de la categoría sub 16 del colegio “Rodrigo Barreno Cobo”, que se complementan con otros factores tales como disciplina, motivación, autoestima, entre otros; que de una u otra manera afectan la actividad deportiva.

La presente investigación se justifica:

- Por la **utilidad metodológica** se expresa en la posibilidad de elaborar y aplicar actividades prácticas y técnicas del pase al gol en el seleccionado de la categoría sub 16 para mejorar el rendimiento deportivo, teniendo en cuenta las particularidades existentes en el Plantel, concretando capacitación a quienes despliegan actividades de entrenadores o técnicos de fútbol.
- Su **valor práctico** reside en el posible beneficio de generalización a las otras categorías del colegio, así como también a otros planteles educativos que cuentan con selecciones de fútbol en sus diferentes categorías.

- Su **relevancia social** se demuestra en que al finalizar la aplicación de metodologías y técnicas de pases al gol de la selección de Fútbol de la categoría sub 16, objeto de estudio se alcance un mejor rendimiento deportivo concretándose goles y logros.
- La **factibilidad o viabilidad** de la guía se demuestra al contar en primer lugar, con los recursos humanos disponibles para desarrollarla, entrenadores y seleccionados de fútbol involucrados y comprometidos en el desarrollo de esta investigación.

#### **6.4.Objetivos**

##### **Objetivo General**

Contribuir mediante la Guía Metodológica de enseñanza y aplicación de pases al gol para mejorar el rendimiento deportivo de los futbolistas que conforman la categoría sub 16.

##### **Objetivos Específicos**

- Implementar una Guía de metodologías y técnicas de pases al gol para los futbolistas de la categoría sub 16.
- Establecer el cronograma para aplicar la Guía de metodologías y técnicas.
- Aplicar la Guía con la finalidad de mejorar el rendimiento deportivo futbolístico.

## **6.5.CONTENIDO**

### **EL TRABAJO DEL ENTRENADOR COMO PROFESOR**

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

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

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

De tal forma que algunas técnicas interesantes son:

- Captación de la atención de los alumnos: necesidad de que vean y aprecien los gestos y de que escuchen.
- Dar la información adecuada: el objetivo de las tareas con las palabras justas, mucha información podría sobrecargarles (Ruiz, 1994; Marcet, 1999).
- "Una imagen vale más que mil palabras".
- Proporcionar suficiente tiempo para las prácticas.
- Utilizar situaciones reales de juego.
- Practicar las habilidades o ejercicios complejos por partes (Ruiz, 1994; Marcet, 1999).

## **Planteamientos iniciales**

El entrenamiento ha de ser una optimización a nivel técnico, táctico y físico del individuo que se ha de plasmar en cada situación propuesta a los jugadores. La base de este tipo de entrenamiento ha de ser el aspecto táctico individual (Ramón Madir, 2001).

La táctica individual es la que permite a los jugadores resolver las múltiples situaciones que se le puedan plantear en el juego, escogiendo de su repertorio de posibilidades la mejor opción en el tiempo necesario.

La táctica individual requiere de calidad técnica, pues ella es el instrumento del que el jugador se valdrá para dar cuerpo a sus diferentes intenciones (Bayer, 1986).

En cada situación, el jugador ha de poder dar respuesta a las preguntas de "dónde", "cuándo" y "cómo", es decir, implementar en el espacio y el tiempo una cierta forma de motricidad. Por tanto estamos hablando de una relación directa con la dimensión espacio-temporal, elemento estructural funcional de cualquier deporte de oposición, y que confiere elementos y posibilidades de actuación como la propia "anticipación", fundamental para los deportes de equipo, y trascendental para la táctica individual, en la medida que se va a solicitar al individuo, que de la respuesta adecuada, para la situación planteada, y en el menor tiempo posible, o cuanto menos, en el momento justo.

## **Procedimientos**

Los porteros deben pasar por una serie de niveles o etapas que les van a llevar desde su primer contacto con el fútbol, hasta la alta especialización.

Programación coherente, dando tiempo suficiente en cada etapa de aprendizaje y adecuándonos a las posibilidades del individuo a nivel evolutivo, evitando saltarnos pasos necesarios en la educación motriz del portero de fútbol.

Los objetivos a corto plazo no son adecuados en un trabajo que ha de plantear fundamentalmente objetivos a largo plazo.

Cada nivel o etapa de formación está dotado de una progresión de ejercicios y formas jugadas, que intentan asegurar un correcto desarrollo del aprendizaje de los contenidos técnico-tácticos escogidos para esa etapa determinada.

ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO (15 - 16 AÑOS).

### **La pre competición**

Debe existir una selección para conformar los valores futbolísticos del jugador debido a la proximidad del alto rendimiento y de:

- Rendimiento de cualidades físicas determinadas.
- Nivel alcanzado en cuanto a la adquisición táctica, técnica y estratégica.
- Valores personales muy valiosos como: conducta, interés por los entrenamientos, grado de voluntariedad, relaciones sociales e integración al grupo.

Ramón Madir (2001: 26) ofrece:

- Acondicionamiento físico: 40%
- Acondicionamiento técnico: 40%
- Acondicionamiento táctico: 20%

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

## **METODOLOGIA Y ENSEÑANZA DE LA ESTRATEGIA**

El punto de partida para que un equipo tenga una buena organización y asimilación del trabajo estratégico parte del entrenador escogiendo y seleccionando las jugadas estratégicas que quiere que su equipo realice durante el encuentro.

Una vez seleccionadas dichas jugadas, el entrenador debe ofrecerlas al equipo teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

1. Libro o bloc de todas las jugadas estratégicas del equipo, agrupadas o diferenciadas según el tipo de lanzamiento.
2. Zona del campo donde se produce dicha jugada. Según la zona donde se produzca dicha jugada el objetivo de la misma variará dependiendo si es un inicio de jugada o una finalización de ataque.
3. Determinar la jugada. Debemos dar un nombre o número a cada jugada que queramos realizar así como un código secreto (porque sólo la conoce el entrenador y su equipo) que es la señal que muestra el jugador que realiza el lanzamiento para indicar de que jugada se trata.
4. Elección de los jugadores. Se debe establecer los jugadores más idóneos para cada tipo de jugada.
5. Posición y movimiento de los jugadores. Se debe establecer para cada jugada, la posición de cada jugador, el movimiento a realizar y, sobre todo, el inicio de la jugada.
6. Por último, la preparación de todas las jugadas estratégicas en el entrenamiento debe de seguir la siguiente metodológica:
  - Conocimiento de todas las jugadas del equipo (nombre y código).
  - Ejecución de la jugada con balón y sin contrarios.

- Ejecución con balón y oposición pasiva.
- Ejecución a ritmo real, con balón y oposición activa.

## **INTRODUCCIÓN**

El fútbol como deporte universal es parte importante de los contenidos de la educación física recreación y deportes de los programas del Ministerio de Educación del Ecuador y de los proyectos educativos institucionales (PEI) de cada institución educativa.

Revisando el libro de Hipólito Camacho y colectivo de autores ellos proponen un esquema de contenidos para la enseñanza de los fundamentos técnicos del fútbol. A través de métodos muy analíticos y de ejercicios muy repetitivos aislados, monótonos y aburridos lo que causa desmotivación en las clases.

No obstante dentro de la metodología que proponen incompletamente afirman “se recomienda en el desarrollo de la presente unidad que se hagan practicas en grupos pequeños y con situaciones reales de juego; los juegos se deben combinar para poder realizar formas jugadas de manera paralela con la enseñanza de fundamentos técnicos y situaciones tácticas de mayor dificultad”. (Camacho, 1995).

El la mayoría de los programas estudiados, el fútbol empieza su proceso de enseñanza aprendizaje en el octavo año básico, en él se logra que en las edades tempranas el joven comience a conocer las habilidades fundamentales del deporte.

Al concluir el curso se deben haber vencido los objetivos previstos, es por ello que se seleccionaron elementos básicos, los que son necesarios para jugar y desarrollar las capacidades físicas, pues el objetivo fundamental de la unidad es precisamente lograr que el alumno juegue aplicando las habilidades del deporte en situaciones de juego y que al mismo tiempo desarrolle las capacidades físicas necesarias para este. Es importante tener en cuenta al desarrollar las clases que se

vinculen los contenidos de las diferentes subunidades, como por ejemplo, los golpitos y las recepciones, de manera que el alumno pueda integrar los elementos mediante los propios ejercicios que se apliquen, estos deben ser ricos en movilidad y combinaciones en correspondencia con las características de los alumnos. De igual modo al trabajar la conducción con el empeine interior del pie se tendrán en cuenta elementos ya conocidos como los golpitos y las recepciones, lo que permitirá consolidar estas habilidades.

Aunque el saque de banda no aparece dentro de las temáticas es necesario que se aborde, ya que este se emplea con frecuencia durante el juego.

Los juegos constituyen un medio fundamental para el desarrollo de las habilidades y capacidades, por tanto deben ponerse de manifiesto a lo largo de toda la etapa, variando sus exigencias a medida que el alumno vaya adquiriendo los diferentes conocimientos y habilidades. Además de un medio para el deporte constituyen un fin.

Es necesario abordar en el desarrollo de las clases los conocimientos teóricos del deporte, como son, las reglas, señales de los árbitros y aspectos sobresalientes de la historia del fútbol.

Erradicar los errores fundamentales y lograr un control de cada movimiento. Luego se trabajarán las habilidades en condiciones variables y de juegos.

De acuerdo a la complejidad de las temáticas y el nivel de preparación de los alumnos los movimientos se podrán dividir en fases, las que se irán integrando posteriormente. Las reglas fundamentales se deben tratar comenzando por las más sencillas (número de jugadores, tantos anotados y otras). Es necesario tener presente en el desarrollo de los contenidos que los jóvenes reciben el deporte por primera vez (se trabajaron algunas habilidades antecedentes en la unidad juegos pre-deportivos) y que los objetivos de la unidad están planteados sobre esta base. Es posible encontrar grupos que tengan un cierto desarrollo de las habilidades del

deporte por las tradiciones de las zonas geográficas o por otras razones y que esto facilite el logro de los objetivos.

En este caso el profesor podrá, de acuerdo a sus criterios, incluir variantes de mayor complejidad pero teniendo presente que los objetivos para el grado son los determinantes para conformar el criterio de evaluación.

Avanzando un poco en los dominios de la clasificación deportiva del fútbol citamos por ejemplo los objetivos que deben desarrollarse en el grado octavo de educación básica. Al concluir el contenido programado para el seleccionado, los alumnos deben:

- Mejorar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondientes a las habilidades motrices deportivas, propias de este deporte que se desarrollan en la selección.
- Ejecutar a un nivel grueso de forma combinada y en complejos de habilidades, los elementos técnicos aprendidos.
- Aplicar en condiciones de juego, los contenidos aprendidos en la unidad.
- Conocer las reglas fundamentales, las señalizaciones de los árbitros y los
- Conocimientos teóricos según los contenidos del planteamiento del juego, que permitan conseguir una disposición positiva hacia la práctica de la actividad física y hacia la comprensión de su utilidad.

El Fútbol se introduce en este nivel para ambos sexos. El objetivo fundamental que persigue es el desarrollo de las habilidades fundamentales del deporte y especialmente de las capacidades físicas, para contribuir de esta manera al mejoramiento de la salud.

Este deporte tiene su antecedente en los juegos pre-deportivos del campeonato interno del Plantel, además, el profesor podrá encontrarse con algunos alumnos que tengan cierto nivel de desarrollo de habilidades deportivas específicas, por haberlo practicado en los turnos dedicados al deporte participativo. Con vistas a

consolidar las diferentes habilidades motrices deportivas del Fútbol se aplicarán ejercicios con mayor nivel de complejidad y habrá más movilidad en los mismos, por tanto los juegos tendrán mayor exigencia de acuerdo al grado de desarrollo alcanzado por los estudiantes.

Al igual que en los demás deportes se pretende enseñar los elementos técnicos a partir de situaciones de juegos en la medida de las posibilidades. Por lo que se deduce que al desarrollar las clases se vinculen los contenidos de las diferentes subunidades como por ejemplo, los golpes y recepciones, de manera que, mediante los propios ejercicios, puedan integrar los elementos aprendidos, los cuales deben ser ricos en combinaciones.

De igual modo cuando se aborden las fintas y la conducción del balón, se tendrán en cuenta los elementos ya conocidos de los golpes y las recepciones, esto permitirá que se vayan consolidando.

En la técnica del portero hay que considerar algunas habilidades que puedan tener los estudiantes de otros deportes como el baloncesto para el manejo del balón, así como otras de lanzar y atrapar.

Con los elementos técnicos que se han ido consolidando mediante los juegos pre-deportivos o situaciones de juegos desde grados anteriores es posible partir de un juego de fútbol e ir trabajando los elementos técnicos dentro de la clase, respondiendo en primer orden al objetivo propuesto y segundo, al nivel de desarrollo alcanzado por los alumnos. Los juegos representan un punto esencial en las clases tanto en el aspecto motivacional como en el desarrollo de habilidades técnico-tácticas y capacidades físicas.

Pueden existir clases dedicadas solamente a la consolidación de los elementos técnicos, en estos casos se dará prioridad a las habilidades principales del juego, además estos tipos de clases serán ricas en complejos de habilidades de manera

que se garantice la fluidez de las combinaciones y su aplicación en el juego de Fútbol.

Los tiempos del juego y las dimensiones del terreno estarán en correspondencia con las condiciones de cada escuela y el nivel de desarrollo de los estudiantes. Las principales reglas y el resto de los conocimientos teóricos de los que deben apropiarse los estudiantes deben ser abordados a lo largo de la unidad.

La estructura de movimientos en el juego de fútbol es en grupo y no de forma individual, por lo que le sugerimos su enseñanza a partir de acciones grupales en situaciones simplificadas de juego como habilidad táctica creativa. Creándose al inicio de este deporte, los grupos heterogéneos teniendo en cuenta los resultados de un diagnóstico relacionado con las habilidades que debe poseer el alumno de grados anteriores, que den paso a la formación y desarrollo de nuevas habilidades motrices deportivas específicas del fútbol.

Estos grupos heterogéneos lo forman desde los alumnos más aventajados hasta los menos aventajados y su finalidad principal, es la de proporcionar constantemente una retroalimentación positiva y afectiva de los alumnos con mayor conocimiento y desarrollo de habilidades motrices deportivas hacia el resto del grupo.

La retroalimentación brindada en el momento y posterior a la clase, influye de forma efectiva en la concentración de la atención del alumno lo cual tiene como resultado final la asimilación de los conocimientos de forma fluida y armónica.

Con las tendencias actuales de la contemporaneidad de las clases de Educación Física se pretende desarrollar el nivel creador del alumno, que este sea un sujeto activo, procesador de la información y constructor de su propio aprendizaje.

Las actividades a desarrollar deben ser variables, dinámicas, alegres, interesantes y motivadoras, que lleven al estudiante a desarrollar las capacidades de percepción, análisis y toma de decisiones.

Jugar bien al fútbol no sólo exige una correcta ejecución y aplicación de los gestos técnicos, de la táctica y de las capacidades condicionales y coordinativas, implica que los jugadores de un equipo se entiendan mutuamente y colaboren eficazmente en el campo, interpretando el juego de la misma manera. En resumen deben estar integradas e inter relacionadas.

En el desarrollo del proceso pedagógico las actividades que se realizan deben de tener presente los principios de variabilidad de adaptación motriz, lo táctico y la bilateralidad. Con vista a desarrollar un juego de fútbol, en el cual se debe tener presente aspectos relacionados con la cooperación de los jugadores, proponemos la enseñanza de los elementos técnicos vinculándolos con el ataque de posición mediante la cual se logra un orden racional y efectivo de todos los jugadores. Con el mismo se busca:

- Desarrollar la capacidad de percepción, análisis y toma de decisiones.
- A través de un acuerdo visual, advertir al compañero que le va a pasar el balón con suficiente potencia.
- Preferir un pase y no una conducción del balón; y una conducción hacia un espacio no defendido que un regate de un adversario.
- Es fundamental evitar el uno contra uno y buscar siempre la superioridad numérica dos contra uno.
- Realizar un pase al compañero mejor situado y con el mínimo riesgo o preferir un pase atrás u horizontal cuando existen riesgos.
- Preferir un pase corto que un pase largo no seguro.
- Circular el balón con rapidez con el menor número de toques.
- Preferir los pases a ras del suelo.
- Desmarcarse rápidamente, después de un buen pase, a una zona no ocupada.
- Jugar el balón al primer toque.
- Gestionar un peligroso ataque con la oportunidad de chutar el balón desde un lugar cercano a la portería contraria.

## **Desarrollo**

Por su gran valor biológico y pedagógico los juegos constituyen un medio indispensable para la formación de la personalidad del alumno. Ofrecen gran diversidad de movimientos e incitan al niño a dar el máximo de esfuerzo en su práctica, propician además la acumulación de experiencias sociales e influyen en el desarrollo físico y mental. Mediante los juegos los seleccionados aplican y consolidan los conocimientos y habilidades motrices que han ejercitado en la clase de fútbol entre las que podemos citar, las formaciones y las habilidades de correr, saltar, lanzar y otras las que también constituyen una vía para desarrollar las capacidades físicas.

Los juegos se pueden realizar con pequeños grupos de alumno, en espacios reducidos y los materiales que se pueden utilizar son de fácil manipulación y confección, tampoco requieren mucho tiempo de explicación para iniciar su ejercitación. En el programa se enfocan de forma general los diferentes aspectos a tener en cuenta para la planificación de los juegos. Le corresponde al profesor seleccionar los que se realizarán en cada clase en correspondencia con las características de los alumnos y área de trabajo.

Otro aspecto de gran importancia es que el profesor tenga en cuenta, al planificar los juegos, que estos deben ir encaminados a desarrollar las capacidades físicas y habilidades motrices como la técnica y la táctica de forma integrada.; así como ejecutar una misma habilidad de diferentes formas o combinada con otras.

A continuación proponemos un conjunto de juegos unos creados otros adaptados y o tomados de la gran literatura del fútbol los cuales se convierten en una guía metodológica para guiar la enseñanza y entrenamiento de este deporte en donde se caracteriza por la utilización del métodos global, acciones simplificadas de juego y características de la acción real del juego.

## **Juego 1**

Nombre del juego: Pasar al campo contrario

### **Objetivo**

Lograr que todos los compañeros pasen de la mitad del terreno de juego teniendo como objetivo terminar la jugada en gol

### **Descripción metodológica**

Dos equipo de igual número de participantes puede ser en terreno grande o en simplificados identificados correctamente uniformados.

El equipo en posesión del balón lógicamente es quien está al ataque pero para que el gol sea valido todos los compañeros de equipo deben de pasarla línea de la mitad demarcada en la fotografía por platos anaranjados.

El equipo que está a la defensiva recupera el balón, sale en contragolpe a toda velocidad a atacar al equipo contrario pasando lógicamente todos sus compañeros la línea de mitad de campo de esta forma se trabajara acciones importante como el contra ataque y el tránsito de defensa ataque .



Gráfico 06

### **Variante**

Tanto el equipo A como el equipo B deben tocar 5 veces el balón en su campo y pasar al ataque.

## **Juego 2**

Nombre del juego: Marca personal

### **Objetivos**

Elaborar una actividad recreativa para la clase de educación física y con tiempos reales de juego que nos permita desarrollar el reflejo y la reacción ante la marca personal.

Mejorar las habilidades y compensar los grupos musculares en base de juego en terreno simplificado.

Formar, desarrollar mejorar la tácticas y técnicas, capacidades condicionales y coordinativas mediante la clase de educación física específicamente en el fútbol.

### **Descripción metodológica**

En terreno reducido 4 vs 4 pero con marca personal, eso quiere decir que el jugador 1 del equipo A solamente podrá quitar el balón al jugador 1 del equipo B y así con los otros 3 jugadores.

Se podrán realizar pases entre compañeros pero no podrán intervenir en la marcación de los demás jugadores.

Gana el equipo que más goles realice.



Gráfico 07

### **Juego 3**

Nombre: Penaltis vs carreras

#### **Objetivo**

A través de la utilización de ejercicios metodológicos y de fácil entendimiento contribuir al mejoramiento de su coordinación, juego colectivo y resistencia.

#### **Descripción metodológica**

El equipo A ordenadamente realiza tiros penaltis tratando de anotar y colocar un arquero y dos defensores en el equipo B, el jugador que ejecuta el penalti para poder darle turno a su compañero debe conseguir el gol.

Por el otro lado el equipo B ataca a los dos defensores y el portero del equipo A realizando todos los goles posibles.

Al terminar el equipo A de pasar a todos sus integrantes y anotar todos los penaltis requeridos se harán cambio de papeles B pasa a patear penaltis y A realiza juego de ataque.

Gana el equipo que más goles consiga en juego de ataque o el que más rápido consiga los penaltis.



Gráfico 08

## **Juego 4**

Nombre: Cuadros

### **Objetivo**

Desarrollo de las capacidades condicionales a través de acciones técnicas individuales.

### **Descripción metodológica**

Demarcamos dos arcos en la zona defensiva de cada equipo mediante la utilización de plato u otro material didáctica hacemos dos cuadrados cada uno para cada equipo.

Cada equipo realizar vueltas constantes en cuadro conduciendo el balón para ella cada participante lógicamente tendrá un balón a la orden del profesor se enfrentaran protegiendo y atacando la portería que corresponde.

El equipo rojo trota alrededor de los conos esperando la señal para defender su portería y atacar la portería del otro equipo

El equipo blanco trota alrededor de los conos esperando la señal para defender su portería y atacar la portería del otro equipo.

Cada uno de los equipo debe tener el mismo número de jugadores y cada uno debe tener un balón



Gráfico 09

**Variantes:**

Primero empezamos jugando con un balón y a medida que se juega incluimos 2 balones aparte del que esta y tratamos de jugar sincronizada mente con varios balones al mismo tiempo.

Luego tratamos de que solo sea un solo toque por jugador y tratar de marcar el gol también incluimos que el gol solo se puede hacer con la cabeza solamente.

**Objetivos:** tratar de que se aprenda a pensar de una forma más rápido por eso los dos balones y lo de un solo toque por jugar ayuda a ejecutar un movimiento más rápido y permite que el jugar agilice, el juego y a defender más rápido y atacar.

## **Juego 5**

Nombre: Velo gol

### **Objetivo**

Desarrollar la capacidad ofensiva y defensiva del juego

### **Descripción metodológica**

Los dos equipos de igual número de participantes se ubican en el círculo central en el cual estará bien demarcada, cada jugador con el balón, driblando, sin chocarse y sin parar cada equipo tiene un nombre ejemplo (Junior y Nacional).

Dentro del equipo participante la mitad de los integrantes serán numero 1 y la otra mitad numero 2. En cada arco móvil hay un guardameta. Cuando el profesor diga el nombre del equipo estos saldrán atacar con el balón que tenga el capitán hacia su izquierda y los dos hacia la derecha. Lo mismo el equipo que defiende los 1 marcará a los 1 y los 2 a los 2 tratando de no dejar hacer el gol y volver el balón al círculo central.



Gráfico 10

### **Variante**

Se quedan los mismos equipos y en el círculo central, cada jugador con un balón dominando con el borde interno, externo del pie y realizando también skipin bajo, medio, alto sin chocarse con el compañero y de ambos equipos tiene que ver un guardameta y cuando el profe diga el nombre del equipo ese defiende y el otro ataca ya sea para la izquierda o derecha de los arcos móvil que están ahí.

## **Juego 6**

Nombre: Arco grande y pequeño

### **Objetivo**

Es que el niño que aprenda a integrarse con sus demás compañeros y desarrolle sus habilidades o destreza con o por medio del juego

### **Descripción metodológica**

Utilizando 5 vs 5 en un terreno amplio pudiendo ser la mitad de la cancha aplicaremos el siguiente juego, tratamos de anotar en las canchitas y de no dejarnos anotar si eso pasara, saldríamos eliminados del juego, al realizar gol en la portería grande eliminaremos a 2 jugadores del equipo contrario.

Gana el equipo que dejen sin jugadores al contrario.



Gráfico 11

### **Variante**

Se colocaran la misma cantidad de jugadores pero esta vez jugaran tocando el balón con 1 toque, luego de un determinado tiempo pasaran a jugar a 2 toques luego pasaran a jugar libre.

## **Juego 7**

Nombre: Saltar la cuerda

### **Objetivo**

Desarrollar la capacidad técnica por medio de acciones reales de juego como lo son disparo al arco y movimientos de ataque y defensa junto con la realización de movimientos físicos básicos como lo son correr y saltar.

### **Descripción metodológica**

Se ubican frente a una portería a 10 metros de distancia una cuerda, luego a 10 metros de esta se ubica un cono o platillo y se coloca un balón en un punto entre la portería y la cuerda. Luego se forman dos equipos en hilera a lado y lado de la portería y se ubica el portero frente de esta. Al sonar el silbato, el primer jugador de cada equipo arranca en velocidad y salta la cuerda.

Después de saltar la cuerda llegan al cono o platillo y le dan la vuelta para que luego vuelan saltar la cuerda.

Finalmente agarran el balón y se enfrentan para lograr anotar el gol. Luego sale la siguiente pareja y así sucesivamente.



Gráfico 12

**Variante**

Se forman hileras por parejas del el mismo equipo. Dos jugadores se colocan detrás del balón para defender el arco. Los otros dos que salen a hacer el ejercicio agarran el balón y toman una posición de ataque. Si logran convertir el gol los que están a atacando, vuelven a formar la hilera, sino pasan a defender y los defensores a formar la hilera.

## **Juego 8**

Nombre: El rescate

### **Objetivo**

Mediante el pase y la recepción tratar de liberar todos los jugadores que están en el aro, de igual modo el equipo contrario trata de evitar que este lo realice.

### **Descripción metodológica**

Dos equipos de igual número de participantes, cada equipo en el campo contrario ubica cuatros aros situados dentro de las esquinas, dentro del aro se ubica un jugador. El objetivo es lograr que jugando fútbol darle el pase al jugador que está situado en el aro, si se logra que el pase llegue al jugador este será liberado para su equipo. Gana el equipo que primero rescate a los jugadores. El equipo a la defensa trata de impedir que estos jugadores toque la pelota y de recuperar rápidamente el balón para rescatar a sus compañeros.



Gráfico 13

### **Variante**

Se repite el mismo ejercicio pero ahora los jugadores deben tomarse de la mano” En parejas” y deben dominar el balón haciendo pases a los compañeros para tratar de llegar a donde están los otros compañeros y liberarlos.

## **Juego 9**

Nombre: Calentamiento

### **Objetivo**

Enseñar el ataque y defensa individual y colectivo. Trabajar la resistencia y coordinación de los estudiantes.

### **Descripción metodológica**

Tenemos dos grupos A y B situados en manera de hilera, existe un cono posicionado a seis metros entre los grupos, se le asigna un numero a cada uno de los integrantes, para posteriormente cuando mencionen el numero que le correspondió se acerquen hacia el cono con velocidad y regresen a la parte final, así sucesivamente los demás números mencionados, cabe resaltar que cuando el docente mencione un numero que anteriormente fue asignado a cada estudiante, saldrán los dos estudiantes a enfrentarse a un espacio reducido para así formar estrategias de ataque y defensa y así sucesivamente los demás alumnos realizaran de la misma manera este procedimiento sin desintegrarse los alumnos hasta terminar.



Gráfico 14

### **Variantes**

Realizaremos el procedimiento anterior pero le incluiremos la variante que al momento de llegar al cono el estudiante realice skipping. Al momento de jugar todos, la otra variante incluida es que para poder llegar a marcar el gol debe realizarse anteriormente más de cinco toques.

## **Juego 10**

Nombre: El círculo

### **Objetivo**

Incrementar en el deportista el rendimiento motor mediante el acondicionamiento, “acciones reales de juego” y mejora de las capacidades y el perfeccionamiento de la condición física, dominio y control balón.

### **Descripción metodológica**

Cada jugador con una pelota ubicada dentro del círculo al lado de este círculo con canchitas se demarcara una acción simplificada de juego. Dentro del círculo los jugadores que tienen posesión de balón deberán conducir sin dejarse quitar el balón y sin salirse del círculo. Por otro lado el jugador que no tiene balón tratará de recuperar el balón y de ir rápidamente a defender su portería y allí se enfrentarán en terreno reducido 1vs1, según la indicación del profesor.



Gráfico 15

### **Variante**

Cada uno del equipo A Y B se enumerara cuando este en el círculo, se dará un numero cualquiera y saldrán el que le haya correspondido el numero, saldrá del círculo ira alas canchitas a enfrentarse un 1vs1, 2vs2, 3vs3 así hasta que estén todos enfrentándose en las canchitas para que manejen acciones simplificadas de juego.

## **Juego 11**

Nombre: El Súper Arquero

### **Objetivo**

Perfeccionar la rapidez de orientación, la flexibilidad y la plasticidad e los movimientos del arquero y la transición de defensa ataque de los jugadores de campo

### **Descripción metodológica**

En la mitad de la cancha colocamos un arco, este no debe de tener malla, colocamos un portero que tapa para ambos lados y para ambos equipos. El equipo A ataca de izquierda a derecha, y el equipo B de derecha a izquierda. Para que valga el gol todo el equipo que ataca tiene que estar del campo contrario.



Gráfico 16

### **Variante**

Se colocaran al lado de cada poste de la portería dos platillos o conos y el gol solamente valdrá si el balón pasa por medio de estos. Teniendo encuenta el definidor el espacio por donde tiene que colocar el balón

### **Conclusión**

El Profesor de Educación Física cada vez que tenga la oportunidad de dictar su clase debe ser una persona muy versátil, creativa y aprovechar que su campo de acción es en terrenos de juego como en el fútbol e ir al terreno de juego para

lucirse y para demostrar gran calidad y profesionalismo en la ejecución de su labor docente es por ello que la calidad de la clase siempre dependerá de la riqueza didáctica de los métodos utilizados en este caso de la calidad de los juegos que se proponen para la enseñanza del fútbol y de las variantes que se puedan proponer.

## ENTRENAMIENTO TÉCNICO

El entrenamiento técnico se dirige a la adquisición y automatización de las destrezas básicas del deporte, por ejemplo: pase recepción, conducción, tiro a gol, etc.

### Ejercicio Técnico - 1

**Objetivo: Pase y tiro a gol.**

**Forma de ejecución:** se toma la mitad de la cancha y a la altura del círculo central se colocan tres jugadores en línea con una separación de 15 m. Entre cada uno de ellos. Realizando pases, como lo indica la figura se acercan al área defendida por un portero y cualquiera de los tres jugadores podrá disparar a gol.

Ejercicio técnico No.1.

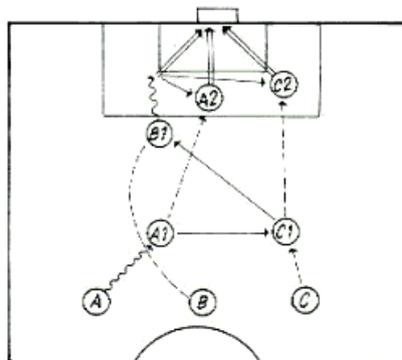


Gráfico 17

## Ejercicio Técnico - 2

**Objetivo:** Pase y tiro a gol.

**Forma de ejecución:** Se toma la mitad de la cancha y a la altura del círculo central se colocan 3 jugadores separados con una distancia de 5 ó 6 m entre sí. El ejercicio consiste en avanzar velozmente mediante pases diagonales rasantes. Finalmente un jugador recibe un pase filtrado y tira a gol desde el borde del área grande.



Gráfico 18

## Ejercicio Técnico - 3

**Objetivo:** Pase y tiro a gol.

**Forma de ejecución:** Siguiendo con la técnica de ataque, por el centro, 3 jugadores inician una jugada a la altura del círculo central y mediante toques diagonales y apoyos cortos, corriendo paralelamente, llegan hasta la altura del área donde finalmente un jugador dispara aproximadamente a 15 m de la portería.

### Ejercicio técnico No.3.

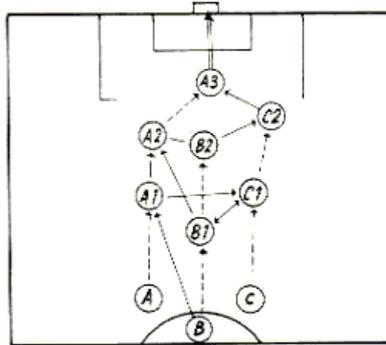


Gráfico 19

### Ejercicio Técnico - 4

**Objetivo:** pase y tiro a gol.

**Forma organizativa:** Se colocan 3 jugadores a la altura del medio campo, separados con 20 m de distancia entre cada uno de ellos ahí inician la conducción del balón mediante pases y carreras en forma de pinzas, al entrar al área defendida por el portero cualquiera de ellos puede disparar o tocar en corto a un compañero para que defina.

### Ejercicio técnico No.4.

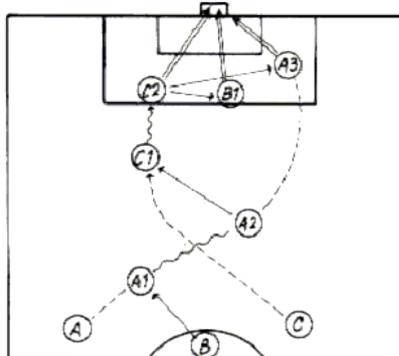


Gráfico 20

NOTA: El entrenador adaptara los movimientos de acuerdo al manejo de perfiles.

## **NATURALEZA DEL PASE**

La dirección del pase como tal no determina su naturaleza. La situación o la jugada, que es en consecuencia desarrollada por el pase, le da su naturaleza. Los pases defensivos son ejecutados con el único propósito de mantener la posesión y mitigar la presión del contrario. El pasar el balón hacia atrás por ejemplo asegura la posesión y frena el juego. Estas dos ventajas son especialmente benéficas si el contrario está ejerciendo suficiente presión como para causar preocupación por una anotación. Si el equipo contrario ha cerrado todas las vías de pase, los pases defensivos son la más segura forma de preservar el control del balón por parte del equipo. Aleja al contrario de su alineación compacta y los hace trabajar. Los pases defensivos están siempre se dirigen a zonas que no estén concentradas de jugadores contrarios. La defensa se basa en la compactación producida por una reducida profundidad y amplitud, por lo tanto el eliminar la presión de un equipo a la defensiva se hace con pases amplios y hacia atrás.

Todos los pases ofensivos deben resultar en una situación ofensiva más ventajosa. Eso quiere decir que el balón debe ser pasado a un jugador en una posición más peligrosa.

El apoyo es un gran prerrequisito para hacer los pases ofensivos. Tener mucho apoyo puede producir ataques peligrosos pero también puede dejar “huecos” en la retaguardia.

Existen varias opciones en lo que refiere a la generación de pases ofensivos. Algunos equipos se dirigen al arco oponente con el mínimo número de pases, otros equipos son cautelosos y hacen gran cantidad de pases acabando con la paciencia y la energía del contrario. Los pases largos o directos hacia adelante son una forma relativamente simple de acabar con posibles contraataques. Aun si se pierde el balón, este estará lejos del arco propio. Por otro lado, los pases cortos son más seguros, en términos de intercepción, y proveen más control en el juego. Mover el balón de un lado a otro con pases cortos lo mantiene lejos del contrario y

así evita que éste anote pero también requiere un equipo compuesto de jugadores habilidosos. Los ataques directos con pocos pases (pero por lo general largos) están basados, por el contrario, en la velocidad y pueden lograrse con la participación de pocos jugadores. Un menor número de jugadores rápidos se requiere para un ataque directo (los contraataques son ejemplos clásicos de ataques directos).

Pasar el balón a un jugador que está en posición favorable para anotar es el tipo de pase más ofensivo. Los cambios de frente y los pases de profundidad a detrás de la línea defensiva del contrario son ejemplos comunes de pases de asistencia. Los centro-campistas son por lo general los que se espera que produzcan asistencias acertadas que puedan concretar los atacantes. Las asistencias son por lo general el tipo más riesgoso de pases.

Los jugadores avanzados no deben estar simplemente conscientes de los variados tipos de ataques y pases. Deben analizar el juego y analizar la vía más lógica para distribuir el balón. Si las líneas de pase disponibles no son satisfactorias, el balón debe jugarse hacia atrás. Pero si hay compañeros abiertos, entonces el jugador con el balón debe decidir si inicia un ataque rápido hacia adelante o hace el pase de manera segura a un compañero cercano. La validez de esta decisión debe estar basada en la situación actual. Por ejemplo, si el equipo contrario está inmerso en un ataque con el balón en frente de la mayoría de sus defensas, entonces un cambio rápido puede ser muy benéfico.

## **DIFERENTES TIPOS DE PASES EN EL FÚTBOL**

### **Pase a un jugador**

El pase exacto a los pies del compañero es recomendable a distancia corta. Los jugadores más avanzados apuntarán al pie preferido de su compañero. Cuando se pasa a un compañero que tiene marca, el balón debería dirigirse al pie que está más lejos del marcador. Si el balón se mueve lentamente, el receptor debe

regresarse. Esto es especialmente importante si está siendo marcado muy fuertemente y es incapaz de retener al defensor. Los jugadores más lentos puede que quieran hacer un mal pase antes que moverse con el balón. Otro método usado para desprenderse de los marcadores es usarlos como trampolín y superarlos físicamente.

### **Pase a un espacio**

El pase a un espacio debe ser bien concebido, ya que se usan cuando el juego es a gran velocidad. El jugador sin el balón debe iniciar el pase haciendo una carrera al espacio libre. El transportador del balón tiene que mirar alrededor y mantener comunicación verbal para seguir los movimientos y avances de sus compañeros. El jugador que hace el pase debe tener presente la marcha y orientación del receptor elegido y calcular y dirigir el pase de manera acorde. El momento correcto y la precisión son esenciales.

Si el compañero se mueve hacia usted, el transportador del balón, él trata de decirle que quiere el balón. Tales situaciones por lo general sugieren la formación de un ataque combinado o un pase de pared.

### **Pases de Pared**

Los pases uno-dos o pases de pared son combinaciones en donde uno de los jugadores atacantes hace el pase a un compañero que se libera de la marca a un espacio libre. El jugador que recibe el balón lo tira con un toque al espacio en frente del primer atacante.

Los pases de pared pueden a menudo desequilibrar a las defensas lentas. Las mejores oportunidades de pases de pared ocurren en el área grande, mientras el balón es jugado adentro y hacia fuera. La única forma de detener un pase de pared sería con una fuerte y cuidadosa marcación en donde cada defensor siga a su marca en vez de al balón. Estar junto al atacante, cuyo trabajo es hacer el centro a

su amigo es otra forma de interrumpir esta jugada. Eso sin embargo requiere fortaleza, velocidad y sólo es posible cuando el primer pase es lento.

### **Pases Dobles**

Estos tipos de combinaciones son los mismos que los uno-dos, excepto que hay un pase extra. Note que todos los pases son hechos con un sólo toque.

### **Combinaciones de Ataque**

No confunda las combinaciones de ataque con quitarle el balón al contrario. Las combinaciones de ataque ocurren entre dos compañeros, donde el jugador con el balón simplemente lo deja al otro. Usar las combinaciones es lo mejor en áreas donde hay muchos contrarios, en donde dos atacantes están muy cerca el uno del otro.

Las combinaciones pueden consumir mucho tiempo cuando se trata a un solo oponente y son mejores contra defensores que tienen superioridad numérica. Este tipo de combinaciones son por lo general seguras, porque el balón se mantiene entre dos jugadores que se están mirando entre sí. La realización de las combinaciones de ataque no sólo es confusa para las defensas del oponente sino que reduce la visibilidad del arquero contrario.

Algunas combinaciones de ataque se hacen con el uso de fuerza física. Los atacantes más fuertes, por ejemplo, pueden simplemente detener el balón y empujar a su marcador para despejar el espacio para un compañero que pueda disparar. Las combinaciones engañosas también se pueden usar. El transportador del balón por ejemplo puede fingir un drible y correr sin el balón mientras su compañero lo recoge. Las combinaciones engañosas o “falsos pases” también son posibles. En esos, el receptor potencial del balón simplemente corre, causando el retroceso de los defensores contrarios.

## **Pases de Profundidad**

También conocidos como pases al vacío, muy seguramente hace estragos (o al menos desorganización) en la defensa contraria al dejar a algunos fuera de juego. Los pases de profundidad se ejecutan por lo general sin un toque de preparación y requieren buena coordinación de tiempos y movimientos. El movimiento del balón en general lleva a la apertura de líneas de pase. Una defensa organizada se moverá como una sola unidad, de acuerdo al balón. Si se les da el tiempo adecuado, se ajustarán, siendo casi imposible superarlos con el balón. Sin embargo, si el balón es jugado a lo ancho de la formación defensiva, las oportunidades de pases de penetración van a surgir hasta que los oponentes se reacomoden. En la práctica, el movimiento del balón puede restringirse por la presión del contrario. Por lo tanto, nuestra atención no sólo debe estar en penetrar la defensa sino también en evitar la presión directa del contrario.

Busque hacer pases de profundidad en ángulo de 45 o 90 grados con la dirección en la que se dirige el defensor oponente (el que está persiguiendo el balón). Con tan sólo vencer a ese primer oponente “detrás del balón”, toda la línea de defensa contraria puede dejarse sin balance y tendrá que reagruparse.

Los disparos que surgen de pases de profundidad se ven en los contra-ataques en donde centros cortos desde los costados son muy comunes. En el surgimiento de un ataque regular el equipo a la defensiva por lo general tiene una ventaja numérica mayor y es propenso a aplicar presión con cobertura. Los pases de profundidad son muy difíciles de desarrollar, especialmente en los tiros a distancia, debido a la concentración del contrario. Entonces, con el objeto de que sean posibles los pases de profundidad, el balón debe centrarse horizontalmente en frente de la línea defensiva. Ese, sin embargo, no es el único pre-requisito, ya que esa zona es extremadamente llena de defensas contrarias. Si fuéramos a colocar un atacante que fuera a hacer pases de profundidad en frente de la defensa contraria lo marcarían rápidamente. Cuando lo marcan, sus ángulos de pase se reducen dramáticamente. Ahora, hay dos factores que debemos considerar – crear

espacio en frente de la defensa contraria, o si ya lo hay, explotar ese espacio. La generación del espacio se puede hacer con un atacante falso que saca a su marca de la jugada. En el mismo momento otro jugador se mete en la mitad en donde recibe el balón y lanza un pase de profundidad, si la defensa contraria no ha adivinado la combinación. Aquí viene la parte complicada, que es leer la jugada que piensa hacer el otro atacante. En el momento que el distribuidor en la mitad del campo está por recibir el balón, los atacantes deben iniciar sus carreras de penetración. Tenga en mente que todo esto es muy teórico y requiere altos niveles de habilidad y una colaboración con el ataque desde el medio campo.

## 6.6. OPERATIVIDAD DE LA PROPUESTA

### Estrategias Metodológicas

- Campaña publicitaria
- Operacionalización de la tesina
- Revisión, ajustes y control

### Actividades

#### *Campaña publicitaria:*

- Convocatoria a entrenadores de fútbol.

### Operacionalización de la Propuesta

#### – *Lugar:*

- Colegio “Rodrigo Barreno Cobo” (Químiag)

#### – *Duración:*

- Un día

#### – *Fecha:*

- Viernes 17 de agosto del 2012

#### – *Horario:*

- Fase 1: 08h00 a 10h30
- Receso: 10h30 a 11h00
- Fase 2: 11h00 a 13h00

#### – *Responsables:*

- Autoridades del colegio,
- Proponente de la Tesina

#### – *Aval:*

- Autoridades del Colegio “Rodrigo Barreno Cobo”
- Estudiante - Investigador

– **Recursos:**

- Humanos:
  - Autoridades
  - Proponente
  - Entrenadores,
  - Futbolistas de la categoría sub 16.
- Técnicos:
  - Guía de Metodología y Técnicas del pase al gol.
- Materiales:
  - Ordenador
  - Reproductor multimedia
  - Material de escritorio
  - Cartulinas y copias
  - Amplificación
  - Balones
- Financieros:
  - Colegio “Rodrigo Barreno Cobo”
  - Autogestión.

### **Administración**

La ejecución de la propuesta, se encontrará bajo la responsabilidad de las Autoridades del Colegio “Rodrigo Barreno Cobo”.

### **Evaluación**

La propuesta se fundamentará en una evaluación cualitativa, de manera continua y sistemática que permita ir comprobando en forma paulatina el avance y mejoramiento del proceso de enseñanza, así como, el cambio aptitudinal y actitudinal de los jóvenes seleccionados de la categoría sub 16 que practican el fútbol del Colegio “Rodrigo Barreno Cobo”.

**Evaluación inmediata:**

Se lo efectuará, mediante la aplicación de un cuestionario, en los que el entrenador indique, cual es el proceso metodológico y técnico que debe aplicar cuando imparte los conocimientos teóricos y más que todo frente a la táctica de pases al gol de los seleccionados que practican el fútbol.

**Evaluación mediata:**

Se realizará en base a los resultados que se obtengan en los entrenamientos y encuentros de fútbol que sostengan los seleccionados de la categoría sub 16, además, al finalizar el proceso y campeonatos de fútbol en donde se efectúe un balance y comparación con resultados anteriores del rendimiento deportivo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- ANTÓN Y COL (2000) Alternativas y factores para la mejora del aprendizaje. Ed. Gymnos. Madrid.
- ASOCIACIÓN DE FÚTBOL DE CUBA. (2006). Programa de preparación del deportista para fútbol. La Habana.
- BAUGER, J. (1990). Fútbol algo más. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- BAYER, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Ed. Hispano Europea. Barcelona.
- BRÜGGEMAN, D. Y ALBRECHT, D. (1996) Entrenamiento moderno del fútbol. Hispano Europea. Barcelona.
- BRÜGGEMANN, W. (1995). Entrenamiento de los sistemas tácticos del juego en el fútbol. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- CAMACHO. H. (1995). Educación Física. Una Alternativa Curricular. Editorial Kinesis. Armenia
- CHEREBETIU, Gabriel. Contenido y Sistema de Entrenamiento Deportivo Contemporáneo.
- CIANCIABELLA, Juan Eduardo. (1997). La velocidad en el fútbol. Criterios para el desarrollo de la velocidad mental. Lecturas: Educación Física y Deportes, Año 2, N° 4. Buenos Aires.
- COMESAÑA, H. (2001) El proceso del fútbol formativo. Buenos Aires - Año 6 - N° 29 – Enero.
- CONTRERAS, A. (1989b). El departamento de E.F. Criterios a seguir en la formación de colaboradores deportivos. En AA.VV. Bases para una nueva E.F. Cepid. Zaragoza.
- CSANADI, A. (1987). El fútbol, La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- DÍAZ SUAREZ, A. (1995). La iniciación deportiva dentro del D.C.B. Revista de E.F. N° 58, pp. 27-33.
- FASSI, A. (1998). Manual de entrenamiento de Fútbol. Paris. Editorial INSEM.

- FIFA. (1986). Programa de la Escuela de Fútbol. El desarrollo mundial. Zurich, 1996.
- GALLEGO, Hugo A. (2005). Fútbol Técnica y Táctica. pag. 93 a 97. Ed. Marín Vieco Ltda. Colombia, Primera edición.
- GARGANTA, J. (1997). La enseñanza del Fútbol. Barcelona. Editorial Paidotribo
- GIMÉNEZ FUENTES-GUERRA, F.J & CASTILLO VIERA, E. (2001) La enseñanza del deporte durante la fase de iniciación deportiva.
- HERNANDEZ, J. (1994) Análisis de las estructuras del juego deportivo. INDE Barcelona.
- HERNANDO BARRIO, E. Apuntes de Fundamentos de Fútbol (asignatura Fundamentos de deportes Colectivos). 2º CC. Del Deporte. Toledo. Curso Académico 2000-2001.
- JÜRGEN, B. (2001). Programa de entrenamiento fútbol para niños. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- LANGLADE, Alberto. Entrenamiento para la Alta Competición.
- LILLO, J. M. (2000) Consideraciones de aplicación al entrenamiento de la táctica. Training Fútbol. Nº 47. Enero. Pp. 8-14. Valladolid.
- LÓPEZ, Alejandro y RODRÍGUEZ, Josué Ángeles. (2000). El fútbol rápido: la división del terreno de juego ayuda metodológica para determinar sistemas, líneas, posiciones y funciones.
- MARCET BONEL, R (1999) El entrenador como profesor: técnicas eficaces para enseñar. Training Fútbol. Nº 44. Octubre. Pp. 42-46.
- MAYER, R. (1996). 120 juegos de ataque y defensa. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
- MORCILLO J.A. Y MORENO, R. (1999) Propuesta de estructuración y secuenciación de los medios técnico-tácticos y modelo de clasificación de las tareas de enseñanza en fútbol. RED, tomo XII, 3, 20-24.
- MORCILLO LOSA, J.A & MORENO DEL CASTILLO, R (2000) Fundamentos teórico-prácticos para la creación de situaciones de enseñanza-entrenamiento en fútbol.

- PILA, Augusto y Otros (1977). La Preparación Física en el Fútbol. Madrid.
- REILLY T. (1996). Características de los movimientos en el fútbol. Actualización en ciencias aplicadas al deporte. Proceedings V. Edit. Biosystem.
- RUIZ PÉREZ, L.M. (1987) Desarrollo Motor y Actividades Físicas. Ed. Gymnos. Madrid.
- RUIZ PÉREZ, L.M. (1994) Deporte y aprendizaje. Ed. Aprendizaje Visor. Madrid.
- SANS TORRELLES, A. FRATTAROLA ALCARAZ, C. y SAGRERA GONZÁLEZ, S. (2000). La etapa de iniciación del joven futbolista. Training Fútbol, 46. Diciembre. pp. 26-45.
- TASSARA, Hugo (1978). Realidad y Fantasía del Fútbol Total. Madrid.

## **WEB GRAFÍA**

- ENCICLOPEDIA ENCARTA 2011
- <http://www.apuntes.pasosdefutbol.htm>
- <http://www.efdeportes.com> (revista digital – enero)
- <http://www.efdeportes.com> (revista digital – febrero)
- <http://www.efdeportes.com> (revista digital – marzo)

- ANEXOS

### LISTADO DE JUGADORES

Orden	APELLIDOS Y NOMBRES	Nº	Posición
1	Amaguaya Sánchez Luis Jhonnatan	10	Armador
2	Chinle Tuquina Washington Cristian	4	Volante
3	Colcha Moyón Jairo Fausto	5	Defensa
4	Cuspa Veloso Henry Romario	7	Defensa
5	Díaz Yupangui Jhonnathan David	8	Delantero derecho
6	Gualoto Guamán Hernán Vinicio	20	Defensa
7	Huebla Guaño Segundo Alberto	9	Puntero izquierdo
8	León Chimbolema Fausto Iván	12	Volante
9	LLamuca Sánchez Diego Misael	15	Defensa
10	Londo Cevallos Gabriel Hernán	6	Volante derecho
11	Moyón Llamuca Alex Patricio	15	Defensa central
12	Sagba Aucancela Eduardo Luis	18	Volante
13	Villafuerte Pilco Junior Esteban	01	Arquero
14	Bravo Cevallos Fredy		DT.

## FICHA DE OBSERVACIÓN

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	Pase lateral	Pase largo	Pase corto	Pase de cabeza	Pase al gol	Total	Equiv.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

### EQUIVALENCIAS

5	EXCELENTE
4	MUY BUENO
3	BUENO
2	REGULAR
1	MALO

25 - 21	EXCELENTE
20 - 16	MUY BUENO
15 - 11	BUENO
10 - 6	REGULAR
5 - 0	MALO