



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

Facultad de Educación Física Deportes y Recreación

TEMA:

**SISTEMA DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA CONTRIBUIR EN LA
ENSEÑANZA DEL CABECEO EN LOS FUTBOLISTAS CATEGORÍA
SUB 12 DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE LA ASUNCIÓN EN
GUAYAQUIL.**

Trabajo para optar por el título de Licenciatura en Cultura Física.

AUTOR: MAIKE ROBERT TRIVIÑO BURGOS

TUTOR: Lcdo. JOSÉ RAMÓN GUERRA SANTIESTEBAN MSc.

GUAYAQUIL -ECUADOR

2016

**HOJA DE VIDA
INVESTIGADOR**



1. DATOS PERSONALES

Apellidos: TRIVIÑO BURGOS	C.I. 0910738327
Nombres: MAIKE ROBERT	Sexo: MASCULINO
Fecha de nacimiento: 11/05/1978	Ciudad: GUAYAQUIL
Domicilio: LA 15 ava 3406 Y COLOMBIA	Celular: 0990730115 - 2478195
Carrera: Educación Física Deportes y Recreación	e-mail: maiketri25@hotmail.com

CURSOS Y SEMINARIOS RECIBIDOS

CURSOS Y SEMINARIOS	AÑO	HORAS ACADÉMICAS
<i>Capacitación en planificación del área de cultura física</i>	2008	40
<i>VIII congreso nacional de educación física deporte y recreación.</i>	2007	40
<i>curso regular de habilidades motrices y capacidades deportivas en Sucumbíos.</i>	2015	40

CURSOS Y SEMINARIOS IMPARTIDOS (CAPACITACIÓN)

CURSOS Y SEMINARIOS	AÑO	HORAS ACADÉMICAS
<i>Actualización de planificación deportiva.</i>	2016	20

Observaciones:

DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto a Dios por haberme inspirado cada día para seguir adelante y no declinar, a todas las personas que confiaron en mí desde el momento que decidí estudiar esta profesión, a mi madre, a mi padre, a mi abuelo y a esas personas especiales que siempre estuvieron en todo el trayecto de mi carrera.

AGRADECIMIENTO

Mi mayor agradecimiento es a Dios por haber permitido que pueda dar un paso más en la vida y poder concluir con gran satisfacción una de mis metas y también agradezco a todas las personas que formaron parte de este logro familia, profesores, compañeros, y amigos que me brindaron su ayuda incondicional.

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor del trabajo de Investigación del título: **Sistema de ejercicios específicos para contribuir en la enseñanza del cabeceo en los futbolistas categoría sub 12 de la unidad educativa De La Asunción en Guayaquil**, del Sr. **MAIKE ROBERT TRIVIÑO BURGOS** con C.I. **0910738327** doy fe y garantía del trabajo de investigación realizado para obtener la licenciatura en Cultura Física, reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la Sustentación y Evaluación del Tribunal Calificador, que el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, designe.

Lo que comunico, para los fines pertinentes.

MSc. José Ramón Guerra Santiesteban

Tutor

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN
DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo **MAIKE ROBERT TRIVIÑO BURGOS**, declaro ser autor del presente trabajo de investigación con el título: **Sistema de ejercicios específicos para contribuir en la enseñanza del cabeceo en los futbolistas categoría sub 12 de la unidad educativa De La Asunción en Guayaquil**, requisito para obtener el título de Licenciatura en Cultura Física y eximo expresamente a la Universidad de Guayaquil y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Autor

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Los miembros del Tribunal Calificador aprueban el informe de Investigación, sobre el Título: **Sistema de ejercicios específicos para contribuir en la enseñanza del cabeceo en los futbolistas categoría sub 12 de la unidad educativa De La Asunción en Guayaquil**, de la Sr. **MAIKE ROBERT TRIVIÑO BURGOS** con C.I. **0910738327** de la Licenciatura en Cultura Física, de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Para constancia firman

RESUMEN

En la presente investigación se analiza el comportamiento de la acción técnico-táctica cabeceo de los jugadores futbolistas categoría sub 12 de la unidad educativa De la Asunción en Guayaquil. El objetivo de dicha investigación es elaborar un sistema de ejercicios específicos para contribuir en la enseñanza del cabeceo. El método Histórico-Lógico sirvió para realizar una organización cronológica de los antecedentes investigativos de tema, mientras que el Analítico-Sintético e Inductivo-Deductivo fueron empleados en la descomposición del fenómeno e indagar en la problemática desde lo general a lo particular y viceversa. La entrevista y la observación fueron métodos empíricos utilizados que ayudaron a la recogida de información y al diagnóstico para confirmar la problemática, para una mejor comprensión. El diseño utilizado es el descriptivo, con un diseño no experimental, dado a que solo se refiere a describir el fenómeno en cuestión en su lugar natural. Se espera con la aplicación de la propuesta que el cabeceo se utilice con mejor eficiencia y los futbolistas de la categoría sub-12 dominen el movimiento para todos los lados y formas.

Palabras clave: ejercicios específicos, para el Cabeceo, en el Fútbol.

Contenido

INTRODUCCIÓN	1
Diagnóstico y determinación del problema	2
Problema científico:	3
Justificación.....	3
Objetivos.....	4
Viabilidad técnica:	4
CAPÍTULO I	6
1.1 Antecedentes de estudio.....	6
1.2 El entrenamiento deportivo.	10
1.3 Elementos técnicos básicos del Fútbol.....	14
1.4 Cabeceo.....	24
1.5 Fundamentación legal.....	27
CAPITULO II	29
2.1 Metodología	29
2.3 Interpretación de los resultados de la observación.	35
2.4 Impactos del proyecto.....	36
2.5 Cronograma.....	39
CAPÍTULO III	40
3.1 Propuesta:	40
3.4 Ejercicios específicos de cabeceo.	41
CONCLUSIONES	47
RECOMENDACIONES	48
BIBLIOGRAFÍA	49

INTRODUCCIÓN.

La Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA) se funda el 21 de Mayo de 1904, esta asociación que, desde la fecha hasta hoy, ha crecido enormemente, desarrollando el fútbol entre todos sus miembros. Este deporte, conocido como el más universal, goza de gran cantidad de participantes y de una prestigiosa labor directiva y organizativa entre todos sus miembros. (FIFA, 1998).

El fútbol moderno, respecto al de años anteriores, ha sufrido sin duda una evolución, sobre todo en la exaltación del juego colectivo en comparación con el juego individual. La intercambiabilidad de los papeles, la necesidad de tener en el campo jugadores universales o “eléctricos” se pueden considerar las principales características del fútbol de estos tiempos.

A pesar de que los jugadores ecuatorianos han tenido un excelente desempeño internacional, hoy en día, se aprecia un avance significativo en el dominio de los elementos técnicos y tácticos, no podemos decir lo mismo en las categorías pequeñas y mucho menos en el trabajo de algunos gestos técnicos como es el golpeo con la cabeza o el cabeceo conocido por ese nombre en todo el ámbito futbolístico.

Los logros del deporte ecuatoriano no son casuales, se explican por la incansable atención que se le dedica en todo el territorio nacional, el Fútbol es uno de los más practicado por los niños, jóvenes y hasta los más viejos. Dentro de las acciones más importantes del Fútbol se encuentra la acción del cabeceo, pues el uso de la cabeza tiene muchos significados en dicho deporte. Esta acción en ocasiones permite resolver situaciones defensivas contrarrestando al equipo contrario, y en la ofensiva favorece a realizar un buen pase o un buen remate a puerta logrando con esto una victoria a dicho equipo.

En los años 2010 y 2013 un grupo de entrenadores nos dimos la tarea de realizar una investigación relacionada con el control, técnica de ejecución de los diferentes golpes o cabeceos que se utilizan en un partido de fútbol, de este trabajo surge la necesidad de buscar alternativa para la enseñanza de esta técnica pues el juego aéreo en nuestros atletas es muy común por el tamaño que nos caracteriza.

Diagnóstico y determinación del problema.

Lo planteado anteriormente posibilita afirmar que no se cuenta con herramientas suficientes para la enseñanza del cabeceo en los futbolistas, que permitan detectar las irregularidades que ocurren durante su actividad y determinar su efectividad, de manera que se contribuya a perfeccionar su preparación.

Es evidente que la problemática en cuestión se resuelve creando un mecanismo de eficiente de enseñanza que facilite el proceso, que se tenga muy en cuenta la especificidad del deporte, en el fútbol el juego con la cabeza es utilizado en todas las posibles formas, en el ataque, en la defensa, en los remates a puertas, son varios los momento que un atleta debe utilizar esta técnica o movimiento técnico.

Para indagar en esta problemática se fue a la búsqueda de información, en el mundo del Fútbol donde han sido innumerables los estudios realizados en la constatación de hechos de las acciones de juego, así como los elementos técnico-tácticos que lo conforman.

Teniendo en cuenta la importancia que reviste la acción del cabeceo en el Fútbol para obtener la victoria, así como para comprobar la eficiencia de cada uno de los jugadores, así sea defensivo-ofensivo, se ha dado la tarea de hacer un estudio sobre la enseñanza de la acción técnico-táctica del cabeceo en los futbolistas de la categoría sub 12 de la Unidad Educativa De la Asunción en Guayaquil.

Problema científico:

¿Cómo contribuir a la enseñanza del cabeceo en los futbolistas de la categoría sub 12 de la Unidad Educativa Asunción en Guayaquil?

Justificación

En esta investigación no se pretende, introducir nuevos conceptos o cambios en la forma en que sucede el juego, sino aportar elementos de ajustes para los principios que han conformado el Fútbol desde su creación, pero si para tomarlos de manera que en estos tiempos contribuyan al desarrollo del funcionamiento en equipo, teniendo en cuenta el campo y la situación que se enfrenta.

El mecanismo de decisión tendrá que plantearse qué es lo que va a hacer, analiza la situación, concibiendo y escogiendo una solución. Por ello es importante que los jugadores tengan desarrollada la inteligencia de juego mediante la capacidad de establecer estrategias motoras y su puesta en práctica a través de la táctica individual y colectiva. En este sentido, aparece el mecanismo o factor decisional como algo que es necesario y puede ser determinante para poder desenvolverse en este deporte.

El mecanismo de ejecución da la respuesta motriz de cómo hacerlo, resolviendo la situación de juego, para esto es necesario tener desarrolladas las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad...) y habilidades técnicas (golpeos). En definitiva el jugador debe hallar las respuestas aceptadas a los problemas que le presenta la acción de juego, que viene derivada de la oposición (adversarios) y de la cooperación (compañeros).

El **objeto de estudio** es la enseñanza del cabecea en los futbolistas.

El **campo de acción**: la enseñanza del cabecea en los futbolistas de la categoría sub 12 Unidad Educativa De la Asunción en Guayaquil.

Se persigue el siguiente:

Objetivos.

Objetivo General.

Elaborar un sistema de ejercicios específicos para contribuir en la enseñanza del cabeceo en los futbolistas de la categoría sub 12 de la Unidad Educativa De la Asunción en Guayaquil.

Objetivos específicos:

Fundamentar los aspectos teóricos que sustenta el Fútbol, el proceso de enseñanza y aprendizaje, del cabeceo como elemento técnico fundamental.

Diagnosticar el nivel actual de dominio del cabeceo por parte de los atletas de fútbol sub-12 de la Unidad Educativa De la Asunción en Guayaquil.

Seleccionar los aspectos para la propuesta y los ejercicios específicos que contribuyan a la enseñanza del cabeceo en los futbolistas de la categoría sub 12 de la Unidad Educativa De la Asunción en Guayaquil.

Viabilidad técnica:

Este deporte tiene su antecedente en los juegos pre-deportivos de cuarto grado y en los deportes motivo de estudio de quinto y sexto grados, 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.

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.

El cabeceo es un arma letal cuando es dominada por el atleta, tanto a la defensa como al ataque, su empleo es beneficioso para definición de jugadas, un atleta que domine el elemento técnico, sin importar el tamaño o estatura del mismo, tiene un gran porcentaje de posibilidad de control, anticipación, precisión en las jugadas que intervenga que sean aérea.

CAPÍTULO I

Marco teórico.

1.1 Antecedentes de estudio

En el Fútbol la mayoría de las investigaciones tienen un carácter descriptivo, donde sus análisis se sustentan principalmente mediante valoraciones de los hechos recogidos a través de frecuencia o porcentaje, frecuencia de contactos con el balón realizados por el jugador que finaliza la acción con un tiro que supone un gol, porcentaje de posesiones de balón que comienzan en una determinada zona del terreno de juego, frecuencia con que los jugadores golpean el balón en el transcurso de un partido.

Porcentaje con el que llega un equipo con el balón al área rival, porcentaje de desmarques, frecuencia con que se tira a portería en un partido, frecuencia con la que se utilizan ciertos tipos de ataques rápidos e indirectos, frecuencia con la que se interrumpe el juego y sus causas, qué amplitud de espacio abarca un jugador en el transcurso del juego, qué frecuencia de posesiones de balón que acaban en gol son iniciadas con balón en juego o balón parado, con qué frecuencia se apoyan.

Este estudio se efectúa tomando como soporte el modelo propuesto por (Hernández Mendo 2001), el cual ha sido utilizado por una gran cantidad de investigadores que se dedican a la descripción de fenómenos como (Álvarez, L. 2006)).

Esto se realiza con el propósito de socializar conocimiento, brindar información actual, tratar de esclarecer conceptos y puntualizar procedimientos que puedan servir para la transformación de los técnicos y jugadores a la hora de enfrentar la competencia deportiva, además insistir en la importancia del estudio y la crítica de lo que se realiza en función de los elementos que componen la acción de juego.

Según Cañizares (2004) las situaciones en el juego son tan rápidas, complejas y cambiantes, que apenas el deportista puede detenerse con exhaustividad para valorar las acciones del adversario y debe ejecutar la acción de respuesta que más corresponde a la situación.

Es por eso, que durante el proceso del pensamiento táctico, la solución de tareas tácticas depende en gran medida de los hábitos tácticos, el deportista opera con los objetos que percibe de manera directa, no con los imaginados y con aquellos vínculos que están dados directamente en la percepción. Su pensamiento está relacionado de forma estrecha con las acciones físicas y no con los conceptos abstractos.

El Fútbol es un deporte colectivo como resultado de una suma de individualidades” (Cantarero, 1999).

El Fútbol presenta un conjunto de individuos en comunicación e interacción mutua con funciones específicas definidas, sin embargo, la propia variabilidad del deporte determina que sean multitud de factores los que influyen en la consecución de la victoria.

En el juego interactúan continuamente todos los factores de comportamiento y se condicionan entre ellos, por lo que debe analizarse el juego de forma integral de manera que se puedan extraer conclusiones para su aplicación en entrenamientos que respondan a la verdadera acción de juego.

Carralero Velázquez, A. (2006) entiende por acción del juego “la combinación significativa, más o menos complicada, de los diversos procesos motores y psíquicos, indispensables a la solución de un problema nacido de la situación de juego y no la más pequeña operación de la actividad, que podría ser un movimiento aislado, es decir, un proceso puramente motor”.

Para la acción de juego existen un grupo importante de investigadores como: Cruz Portela, J. Á. y Gutiérrez Domínguez, H. (1991) ,que brindan vital importancia a aspectos de la preparación del deportista de Fútbol que luego traerán como resultado el rendimiento de los atletas, pero en los que todos coinciden en la capacidad táctica la cual presenta un papel preponderante.

Estimando ciertas aportaciones de se puede considerar al Fútbol como una actividad motriz compleja, de regulación externa, en la que el jugador deberá tomar decisiones antes de actuar y después de haber analizado la situación en el terreno de juego (sea con balón o sin él) y frente a un adversario directo o indirecto.

El mecanismo perceptivo podrá atender a los estímulos presentes (compañeros, adversarios, balón...), las relaciones espaciales (ubicación en el campo, distancia de los jugadores y de los objetivos) y temporales (atender a la sucesión de acontecimientos que se van dando, la duración de los mismos, el ritmo...). En definitiva el jugador deberá observar para saber qué pasa y de esta manera obtener información de la situación.

El uso de la cabeza tiene muchos significados en el Fútbol. Uno de los más grandes mitos en el juego, aún se mantiene hoy en día, y dice que los jugadores que cabecean el balón muy a menudo tienen menor inteligencia. Desde los noventa se ha probado científicamente que no hay conexión entre cabecear y la inteligencia.

En cambio, los científicos concluyeron que los futbolistas poco capacitados se pueden causar serios daños en la cabeza cuando realizan la técnica de cabeceo que no dominan. Aprender las técnicas básicas de cabeceo hasta lograr un nivel avanzado es obligatorio para todos los jugadores.

Fundamentación epistemológica

El Entrenamiento Deportivo como tecnología pedagógica

El entrenamiento deportivo se define ante todo como una pedagogía y por tanto una educación del movimiento y de las estructuras motrices que lo hacen posible, utilizando para ello, como nos explica (Benítez Maudes, R, 1988) el propio movimiento.

Si nos ceñimos al concepto de tecnología que nos presenta M. Bunge vemos que el conocimiento es, principalmente, un medio que hay que utilizar para alcanzar determinados fines prácticos.

El objetivo de la tecnología es la acción con éxito y no el conocimiento explicativo y puro más propio de la ciencia. Mientras que la predicción científica dice lo que ocurrirá o puede ocurrir si se cumplen determinadas circunstancias, la previsión tecnológica sugiere como influir en las circunstancias para poder producir ciertos hechos o evitarlos.

Fundamentación teórica

De cumplir la Fundamentación Teórica se presentará conceptos básicos para el desarrollo de la Investigación tales como:

Concepto de metodología

Metodología es un vocablo generado a partir de tres palabras de origen griego: *metà* (“más allá”), *odòs* (“camino”) y *logos* (“estudio”). El concepto hace referencia al plan de investigación que permite cumplir ciertos objetivos en el marco de una ciencia. Cabe resaltar que la metodología también puede ser aplicada en el ámbito deportivo, cuando se lleva a cabo una observación rigurosa.

Por lo tanto, puede entenderse a la metodología como la realidad de una sociedad para arribar a una conclusión cierta y contundente acerca de un episodio valiéndose de la observación y el trabajo práctico de los

jugadores típico de toda ciencia la idea de la metodología representa la modalidad.

Fundamentación pedagógica. Concepto de pedagogía

Feldman, (2005). La pedagogía es un conjunto de saberes que buscan tener impacto en el proceso educativo, en cualquiera de las dimensiones que este tenga, así como en la comprensión y organización de la cultura y la construcción del sujeto

La palabra pedagogía deriva del griego paidos que significa niño y agein que significa guiar, conducir (El que conduce niños). El término "pedagogía" se origina en la antigua Grecia, al igual que todas las ciencias primero se realizó la acción educativa y después nació la pedagogía para tratar de recopilar datos sobre el hecho educativo, clasificarlos, estudiarlos, sistematizarlos y concluir una serie de principios normativos.

En el ámbito de la enseñanza deportiva, tiene la finalidad de reconocer todos aquellos aspectos educativos que se relacionan con la enseñanza-aprendizaje

1.2 El entrenamiento deportivo.

El Entrenamiento Deportivo lo podemos definir como un proceso continuo de trabajo cuya finalidad es desarrollar las cualidades físicas y psíquicas de la persona que logre alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Actualmente el elemento clave de este modelo de entrenamiento es la aplicación y utilización de un proceso científico-pedagógico especializado, orientado hacia el perfeccionamiento técnico y físico de los deportistas, elevando la capacidad de trabajo, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas,

técnicas, tácticas y psíquicas del jugador, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento

El Entrenamiento Deportivo es un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico. (Csanadi, A. 1985).

Fundamentación fisiológica

Principios biológicos del entrenamiento

El conjunto de principios que llevan implícito la adaptación del organismo humano a unos esfuerzos determinados es lo que se denomina Principios Biológicos.

Principios biológicos: ¿cómo el organismo responde y se adapta al stress?

- 1) Principio de individualidad. Los genes son distintos.
- 2) Principio de la sobrecarga. Para mejorar el organismo hay que sobrecargarle su función, cada vez más creciente para que pueda mejorar.
- 3) Principio de reversibilidad. Todo lo que ganamos, lo perdemos; cesa la adaptación y perdemos la forma. Por eso hay que seguir haciendo deporte toda la vida.
- 4) Principio de continuidad. No hay ganancias durante el tiempo que duren toda la vida.

Principio de individualidad biológica

-Características importantes en la individualización biológica de las personas:

Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva. (Ozolin, N. 1989).

Este es un proceso pedagógico complejo; aumento de las posibilidades condicionales y teóricas – práctica y de (disponibilidad) comportamiento deportivo (Maestría). (Vázquez Folgueira, S. 2007).

Preparación compleja para el rendimiento. Estado de entrenamiento es un estado de adaptación biológica. (Platonov, 1988)

Tanto la técnica como la táctica, son componentes muy importantes altamente considerados en el proceso de preparación del deportista, ellos constituyen aspectos relevantes en el llamado modelo deportivo. (Platonov, 1991).

Son diversos los autores que en diferentes décadas han abordado el estudio de los elementos técnicos y tácticos del fútbol, como son los casos de Csanádi en 1966 y 1968; y a finales del siglo anterior por un colectivo de autores cubanos encabezado por Noa, H. (2002)., en el nuevo programa de preparación del deportista en 1997; al analizar el criterio de todos estos especialistas, el autor se percata de la progresión en espiral que se produce respecto a los elementos técnicos, no ocurriendo así respecto a los elementos de la táctica, donde se aprecian las mayores limitaciones.

Forteza, (1997), opina que: *“Las formas tradicionales de planificar el entrenamiento deportivo han perdido de cierta forma efectividad.”*

Esto constituye una realidad incuestionable en el fútbol para el entrenador tener seguridad de lo que se propone lograr y realizar correctamente la planificación del entrenamiento, debe tener en cuenta entre otras cosas, diferentes herramientas de trabajo, en este sentido, un lugar importante lo ocupa el control.

Hernández Mendo, A. (2002). Plantea: *“El control del trabajo, debe recoger todo lo relacionado con la actividad del deportista, no sólo durante el entrenamiento, sino también en las competencias.”*

“Sabemos, que gracias a la observación o recogida de información a través de los sentidos, y concretamente de la vista, entrenadores, profesores, deportistas han extraído de situaciones y acciones motrices, datos relevantes sobre el desarrollo y ejecución de las mismas, tanto datos cuantitativos como cualitativos”. (Hernández Mendo, A. 2002).

La cita anterior constituye una referencia para hacer patente la importancia de la observación en el control, capaz de brindar la información necesaria, al hacerse uso correcto de la misma.

“Las técnicas de observación se utilizan cuando las pruebas automáticas de medida no son factibles, bien por su complejidad instrumental, por su costo o porque la información obtenida mediante tests estándar, cuestionarios o entrevistas no se adecuan a los fines de la evaluación conductual”. (Carralero Velázquez, A. 2006)

1.3 Elementos técnicos básicos del Fútbol.

Pateo: El pateo es una técnica fundamental y versátil usada para pasar, disparar y despejar. Los verdaderos aficionados al fútbol se refieren al disparo del balón porque suena más controlado.

Cómo disparar el balón: Hay dos tipos generales de pateadas basadas en la posición del balón, disparos rasantes y elevados boleas.

Disparos rasantes: En los disparos rasantes, la ubicación de la pierna de apoyo es tan importante como la pierna que patea. Con el fin de producir un disparo de calidad necesitará equilibrio. La forma correcta de mantener su equilibrio es colocar su pie de apoyo en línea con el balón. Parándose ligeramente detrás, logrará un balón que se eleva.

La mayoría de los jugadores jóvenes a los que no se les enseña apropiadamente, no son conscientes de mantener el pie de apoyo en línea con el balón. Siempre envían el balón hacia arriba cuando tratan de patear fuerte.

Con el fin de lograr la máxima potencia de un disparo, la rodilla de la pierna que patea tiene que estar por encima o en línea con el balón en el momento exacto que hace contacto. La terminación es el movimiento de barrido de la pierna que patea después de haber contactado el balón. Usualmente, debe hacer la terminación en la dirección de su objetivo. Si tiene problemas entendiendo este concepto, trate de caer en su pierna de pateo después de haber golpeado el balón.

Boleas: Cuando se patea el balón en el aire, el equilibrio apropiado es esencial. Por lo tanto, tiene que ajustarse a la trayectoria del balón por medio de cambios rápidos en la disposición de sus pies. Uno está listo para patear, sólo después de haberse posicionado en el lugar exacto. No debería intentar una bolea si cree que está estirándose demasiado o si el balón está muy cerca y por lo tanto complica la bolea.

Cómo practicar el pateo: La mejor forma de practicar su técnica es contra un arquero (o un amigo) que constantemente le devuelva el balón. Si esa no es una opción para usted, una pared de al menos 2 metros de alto y 5 de ancho es otra buena opción. Los principiantes deberían trabajar con bolas detenidas (lo que quiere decir que deben detener el balón primero) mientras los jugadores avanzados pueden dispararlo mientras está en movimiento.

En un principio, se debe concentrar en su técnica, y progresivamente ir avanzando en la precisión del disparo. El agregar potencia debería ser el paso final de su entrenamiento sobre pateo. Algunos retos también son aplicables, tales como apuntar a un objetivo en una pared o driblar (en distintas direcciones) antes de patear. Tales ejercicios deben ser repetidos constantemente porque mejoran todos los aspectos de su juego que incluyen patear, pasar, rematar, despejar y demás. La práctica de las boleos es un poco más complicado si no se cuenta con un compañero, pero se puede. Simplemente levante el balón (o patéelo) hacia arriba usando una técnica compuesta mientras cae. Un amigo puede ser muy útil cuando se trabajan las patadas en el aire. Él puede lanzar el balón a sus pies mientras usted trata de dispararlo de regreso a sus manos.

Diferentes métodos de patear el balón parte interna del pie.

Coloque su pie de apoyo a unos 10 cm del balón con la punta del pie apuntando en dirección del objetivo. Con su tobillo en los 90 grados, traiga atrás su pierna de pateo y golpee a la parte media del balón. El tobillo de la pierna que patea debe estar perpendicular a su pie de apoyo. Haga contacto con el balón con el arco de su pie y siga la dirección de su objetivo. Cuando todo se haya hecho, el balón va a rodar suavemente en vez de rebotando por el piso.

Parte Externa del Pie: Cuando coloque su pie de apoyo junto al balón, las puntas de sus pies deben orientarse a unos 15-30 grados de su

objetivo. Esto le permitirá darle al objetivo, golpeando el balón con la parte externa de sus guayos.

Golpe con el Empeine: Coloque su pie de apoyo en línea con el balón con las puntas de los pies apuntadas a su objetivo. Lleve el pie de pateo lo más atrás que pueda, con el fin de lograr el impulso más pronunciado que sea posible. Cuando esté haciendo el lanzamiento de la pierna, acelere su pie hacia al frente como si fuera a atravesar el balón. Las puntas de los pies y los tobillos de su pie de pateo deberán estar estirados y rígidos (similar a un bailarín de ballet). Para mantener el disparo bajo, golpee el balón en la parte media o sobre esta. Golpee el balón con la parte interior de su guayo y continúe en la dirección de su objetivo.

Tiro con curva hacia adentro: Ubique su pie de apoyo en la parte interna del balón con las puntas de los pies apuntando a su objetivo o un tanto al lado de éste, dependiendo en la dirección de la curva que desea. Para ganar potencia, lleve su pierna de pateo hacia atrás, pero no mucho o perderá puntería. Lance su pierna de pateo y golpee el balón con la parte superior de su dedo gordo. Golpee de forma “cortante” el balón no en el centro sino abajo y hacia el lado, de tal forma que el efecto se produzca. Siga la dirección de su patada (no directamente en dirección al objetivo).

Tiro con Curva hacia Afuera: Si está pateando el balón con su pie derecho en el lado izquierdo del balón o viceversa. La punta de su pie de apoyo deberá estar apuntando a su objetivo o ligeramente hacia la dirección de la curva. Lleve su pie de pateo tan atrás como pueda y láncelo hacia adelante apuntando a la parte interna del balón. De nuevo, si está pateando con su pie izquierdo, entonces apunte al lado derecho del balón (el lado más cerca del pie de apoyo). Use el área de su pie al

lado de los cordones del guayo abajo en el dedo meñique. Recuerde en seguir en dirección de la patada.

Tiro elevado: Su pie de apoyo debe estar ubicado junto al balón con las puntas de los pies apuntando al objetivo. Rápidamente mande atrás su pie de pateo y luego adelante sin mover el muslo. Bruscamente golpee el balón desde abajo con la punta del pie. Esto producirá un balón elevado que gira verticalmente.

Bolea: La bolea es un disparo usado cuando la bola está en el aire. En términos de técnica, sigue los mismos principios del golpe con el empeine. El producir una buena bolea está muy determinado por el momento en que se hace. Concéntrese en cuándo patear en vez de dónde golpear el balón o en tratar de golpearlo muy fuerte. Si golpea el balón en el momento correcto, éste tendrá suficiente potencia y usted tendrá más control en su dirección. No se incline hacia atrás cuando use esta técnica porque entonces se levantará el balón. Haga pequeños ajustes en la ubicación de sus pies de tal forma que tenga un buen equilibrio antes de hacer el golpe.

Manejo del Balón: La capacidad para manipular el balón y prepararlo para otras técnicas (tales como disparar o hacer un pase) es una de las más esenciales en el fútbol. Casi todos los jugadores famosos son conocidos por tener un gran manejo del balón. Me perdonan pero tal relación tan cercana con el balón sólo puede lograrse con incontables horas de entrenamiento.

Cómo manejar el balón: El manejo del balón tiene dos categorías principales, recepción y control. La recepción es redirigir el balón a un punto donde se pueda disparar o driblar en el toque siguiente, mientras el control es detener el balón por completo amortiguando su desplazamiento.

Recepción: Cuando esté corriendo a un lugar en particular, es mejor redirigir el balón en su trayectoria en vez de detenerlo por completo. Tenga como objetivo el hacer contacto con la parte media o superior del balón. Golpee ligeramente el balón en la dirección que quiere enviarlo. Los buenos futbolistas llevan el balón lejos de los contrarios más cercanos. Esto les da tiempo extra al mantenerlos un paso más lejos de las posiciones.

Control: El control se usa por lo general cuando el balón va muy rápido para redirigirlo con un sólo toque. Trate de mantener su cadera abierta en la dirección de donde viene el balón. Coloque la parte receptora en la trayectoria del balón. Relaje los músculos de esa parte del cuerpo, y amortigüe el balón. Cuando esté amortiguando, ligeramente retire el cuerpo en la dirección opuesta a la que lleva el balón.

Cómo practicar el manejo: La forma más fácil de practicar el manejo es con otro jugador. Él le puede lanzar el balón con sus manos o pateándolo. Después de manejar el balón, usted debe pasárselo de nuevo. El manejo también puede practicarse contra una pared. Simplemente párese a unos 2-3 metros (10 pies) de la pared y patee el balón contra esta. Usted debe recibir/controlarlo cuando éste rebota. Este ejercicio le da la oportunidad de trabajar además en su técnica de pateo y manejo. Mientras se va acostumbrando, trate de usar los dos pies y empiece a levantar el balón.

Diferentes métodos de manejo parte interna del pie: Su pie de apoyo debe estar ubicado a 45-90 grados de la trayectoria del balón. Descanse todo su peso en éste pie y reciba el balón con el arco del pie. Al momento del contacto, amortigüe el balón moviendo el pie en la misma dirección que llevaba el balón. En vez de controlar el balón usted puede querer redirigirlo. Para hacerlo, simplemente rote su pie receptor en la dirección deseada.

Parte externa del pie: Esta técnica es útil cuando el balón está pasando frente a usted de un lado a otro. En vez de girar su cuerpo de acuerdo a la trayectoria, usted puede controlarlo usando esta técnica. Simplemente estire el pie a la trayectoria del balón e intercéptelo con la parte externa del pie. Eso funcionará bien considerando que la parte externa de su pie tiene una gran superficie.

Planta del Pie: Simplemente coloque su pie en el balón con la punta del pie ligeramente elevada. Debido a la velocidad del juego moderno, el control con la planta del pie es raramente aplicado a pases de manejo. Sin embargo es útil para driblar. Los jugadores lo usan para detener el balón antes de cambiar la dirección o incorporarlo en movimientos más elaborados.

Empeine: Esta técnica es útil cuando el balón le cae desde un ángulo pronunciado. Mientras mantiene los ojos en el balón, muévase rápidamente a su trayectoria de tal forma que no tenga que estirarse mucho para controlarlo. Equilibre su peso en una pierna de apoyo mientras amortigua el balón con su otra pierna. Antes de que el balón llegue, estire el tobillo de su pierna de control (como una bailarina) mientras relaja los músculos de la misma pierna. El balón deberá ser controlado con la parte superior del pie. En el momento del contacto, retire su pie de control doblando el tobillo y la rodilla. Esto deberá bajar el balón justo en frente suyo.

Muslo: El muslo es especialmente útil en el fútbol cuando uno está controlando el balón. Redirigir el balón a otro lado o para uno mismo es algo difícil cuando se usa el muslo. Amortiguar el balón con el muslo puede hacerse tanto para balones en asenso como en caída. La parte difícil es acomodarse antes de controlar el balón. Cuando se ha alineado de tal forma que el balón está a su alcance, coloque su muslo en la trayectoria del balón y retroceda cuando este llegue. Si no retrocede, el

balón simplemente rebotará en usted. La superficie de contacto que debería usar es el área sobre la rodilla, a la mitad de su muslo. La parte interna de su muslo es buena para detener balones que vuelan hacia usted.

Pecho: El pecho proporciona el área más grande para controlar o recibir un balón. Cuando lo use para manejo, estire sus manos y flexione sus músculos. Para amortiguar el balón necesitará arquear su espalda un poco. También puede que necesite doblar sus rodillas o saltar con el fin de alinear su pecho con la altura del balón.

Cabeza: Ajuste su cuerpo como si fuera a cabecear el balón. En vez de cabecear el balón, simplemente intercepte su trayectoria usando la superficie del frente de su cabeza justo debajo del inicio del cabello. Justo antes de hacer contacto, voltee su cabeza en la dirección que quiere que el balón se vaya (recepción). Si sólo quiere pasar el balón a sus pies (control) do gire su cabeza, en cambio doble sus piernas e incline hacia adelante la parte superior de su cuerpo.

Drible en el Fútbol: Driblar no es otra cosa que moverse con el balón a lo largo del campo. Es una habilidad usada para reubicar a un jugador en un lugar deseado en donde pueda disparar o pasar el balón. Lo que transforma el drible en un arte son los defensores que constantemente tratan de limitar las opciones del jugador con el balón.

Cómo moverse con el balón: Cuando usted dribla, el balón debe estar bajo su control en todo momento. Siempre tiene que ser la persona con el acceso más inmediato a éste. El drible puede hacerse con la parte interna, externa, empeine y la suela del pie. Cuando quiera aumentar la velocidad, no patear la bola muy lejos. En cambio, mueva sus pies más rápido y así toque más frecuentemente el balón.

Marcación: Los defensores habilidosos son maestros al momento de presentar oposición. Ellos limitan al transportador del balón, lo frenan, y generalmente evitan que se dirija hacia el arco.

Cómo presionar el balón: Nunca se dirija al balón a menos que esté completamente seguro que puede lograr posesión. Si el contrario tiene controlado el balón en sus pies usted debe contenerlo. Contener al oponente quiere decir ubicarse uno mismo en frente del atacante y esperar hasta que suelte el balón lo suficientemente lejos para interceptarlo. Algunos dribladores manejarán el balón sin darle suficiente tiempo para intentar quitarlo. Todo lo que puede hacer en dichos casos es mantenerse entre el transportador del balón y su propio arco y esperar a que cometa un error.

Diferentes métodos de defender contención: Cuando se hace contención de un atacante usted debe bajar su centro de gravedad doblando sus rodillas e inclinándose hacia el frente. Retroceda de medio lado si el atacante avanza. Nunca enfrente a su driblador de frente porque éste pondrá el balón entre sus piernas o correrá superándolo. No tendrá tiempo de hacer un giro completo. Enfrente al transportador del balón en un ángulo de 45 grados forzándolo a irse hacia las bandas. Esté preparado a moverse lateralmente con su oponente, no se apresure a llegar a donde éste está.

Bloqueo: El bloqueo es la forma más básica de quitarle el balón a un contrario. Está diseñado para darle la posesión del balón mientras lo mantiene en pie. La forma de hacer el bloqueo es colocando bien su pie de apoyo de tal forma que no pierda el equilibrio. Luego, tan pronto su oponente contacta el balón, debe colocar su pie libre de forma perpendicular a la dirección en la cual el oponente trata de llevar el balón. Si se hace correctamente, esto provocará que su contrario tropiece o pierda el balón.

Puntazo: Cuando defiende con un puntazo, uno básicamente patea el balón lejos del oponente. Debe usar el pie que está más cerca del balón. Este método no garantiza que usted vaya a lograr la posesión del balón.

Barrida: Aunque es espectacular, la barrida no debe ser usada a menos que sea como medida desesperada o lejos del arco propio.

Tapando en el Fútbol: Los arqueros tienen el trabajo esencial de proteger su propio arco manipulando el balón en cualquier forma que sea posible. Las posibilidades de salir bien librado tras un error son muy pocas. La seguridad y la efectividad es lo principal cuando se trata de atajar balones. De un arquero por lo general se espera que haga los saques de rutina en un juego y que intente todo lo que pueda.

Cómo manipular el balón: El principal objetivo del arquero es evitar los goles. Lo logra bien sea despejándolo o atrapándolo.

Control del balón: El método general que se usa para controlar los disparos elevados (o los disparos sobre el nivel del hombro) se conoce como la W. El nombre viene del posicionamiento de las manos del arquero. El dedo índice y el pulgar se encuentran a 45 grados en sus dos manos. Sus manos están ubicadas una junta a la otra, formando la letra W. Idealmente, los dedos índices no deberían estar perpendiculares sino apuntando ligeramente hacia adentro. Los balones dirigidos bajo el nivel del hombro (o los balones en caída) se controlan amortiguándolos desde abajo. De manera similar a como se carga un bebé, el arquero debe agarrar el balón por debajo, presionándolo contra el pecho.

Diferentes métodos de controlar el balón atrapando balones rasantes: La forma más fácil de atrapar un balón rasante es inclinarse con una rodilla y agarrar el balón con las manos. Para asegurar que el balón no tenga posibilidad de pasarle por entre las piernas, debe tener un pie ubicado cerca de la rodilla que tiene en el piso. Desde esta posición, usted puede llevar el balón a su pecho de la misma forma como se carga

a un bebé. Cuando asegure el balón contra su pecho, inclínese hacia el frente para protegerlo.

Bajando el balón:

Levante la rodilla de su pierna opuesta (la que está más lejos del balón.) Brinque hacia los lados, hacia el lado de su otro pie. Cuando controle la bola, ponga su brazo más cercano paralelo al suelo con los dedos y pulgares formando en la parte inferior la letra W. Su otra mano debe ser usada para guiar el balón hacia abajo.

Atajando disparos aéreos:

Esta es la técnica más espectacular usada para tapar. En el momento en que se realiza se parece al movimiento de las tijeras, similar al culatazo en una bicicleta.

Primero, levante la rodilla de su pie que está más separado del balón. Con la rodilla arriba, impúlsese con el pie que está más cerca del balón. Cuando esté en el aire, acelere su rodilla del pie levantado extendiendo la otra. Cuando atrape el balón, ponga sus manos sobre éste y úselos para amortiguar la caída.

El balón debe tocar el suelo antes que el resto de su cuerpo. Contrario a su intuición, debe caer tras la atajada sobre su costado.

Tiros Cruzados:

En lo referente a tiros cruzados altos y rebotes, usted debe ser la primera persona que toque el balón. Levántese con una pierna con la rodilla opuesta levantada lo más alto que pueda.

Esto le dará protección contra los enemigos (e incluso contra los compañeros) que puedan chocarse con usted. Apenas atrape el balón, llévelo a su pecho e inclínese sobre éste.

1.4 Cabeceo

Superficies de contacto

Frontal.-

Parte central de la frente, siempre que se pueda, es la superficie recomendada. Proporciona Potencia y Dirección.

Frontal Parietal.-

Superficie adecuada para golpear balones laterales o desde una posición centrada cuando se quiera rematar lateralmente (hacia un lado). Proporciona potencia, dirección lateral (imprescindible complementarla con un buen giro de cuello).

Parietal.-

Superficie de un tamaño mayor, normalmente utilizada para despejar la pelota de posiciones peligrosas para nuestro equipo. También es utilizada en determinados remates, en los cuales la posición es forzada. Se pierde en dirección pero se gana en seguridad.

Occipital.-

Fundamentalmente utilizada para ejecutar las prolongaciones. Normalmente no se cambia la dirección de la pelota y sí su altura.

Cabecear: El uso de la cabeza tiene muchos significados en el fútbol. Uno de los más grandes mitos en el juego aún se mantiene hoy en día, y dice que los jugadores que cabecean el balón muy a menudo tienen menor inteligencia. Desde los noventa se ha probado científicamente que no hay conexión entre cabecear y la inteligencia.

En cambio, los científicos concluyeron que los futbolistas poco capacitados se pueden causar serios daños en la cabeza cuando realizan la técnica de cabeceo que no dominan. Aprender las técnicas básicas de

cabeceo hasta lograr un nivel avanzado es obligatorio para todos los jugadores.

Cómo cabecear un balón de fútbol:

La primera cosa que debe entender es que el balón debe golpearse con la parte superior de su cabeza. Esta es la misma parte del cráneo que es la más fuerte, porque está compuesta sólo de piel y hueso. Uno de los obstáculos más difíciles cuando se aprende a cabecear un balón es superar el instinto natural que le evita atravesar la cabeza a cualquier objeto en vuelo.

Otro factor, que debemos superar, es la tendencia a cerrar los ojos cuando se está a punto de cabecear el balón. La fuerza, que uno aplica al balón, no debe venir de los músculos del cuello.

El inclinar hacia atrás la parte superior del cuerpo y propulsar la cabeza al frente producirá mucha más potencia. Golpear el balón en la parte inferior causa que se eleve mientras el golpearlo en la parte superior hace que baje. Antes de cabecear un balón, debería ajustarse a su vuelo tomando varios pasos. Esto le ayuda a evitar inclinarse hacia un lado después de que ya está en el aire.

Diferentes métodos de golpear el balón cabeceo normal:

Para cabecear el balón con una buena cantidad de potencia necesitará arquearse hacia atrás y enviar su cabeza hacia adelante luego. Cuando se cabecea de esta forma, debe mantener sus hombros nivelados y perpendiculares a su objetivo. El contacto debe hacerse con el centro de la frente.

Cabeceo en Picada: En esta técnica, debe lanzar todo su cuerpo en la trayectoria que quiere para el balón. Sus brazos deben estar listos al frente para protegerlo a la caída.

Cabeceo de Lado:

Cuando ejecute un cabeceo de lado, debe girar su cabeza en la dirección de su objetivo. Este movimiento redirige el balón que viene.

Cabeceo hacia atrás:

En el cabeceo hacia atrás, uno hace de hecho contacto con la parte de atrás de la cabeza. Al arquearse hacia atrás, redirigirá el balón hacia atrás de usted. Esta técnica es útil debido a su factor sorpresa.

Cómo cabecear un balón de fútbol:

La primera cosa que debe entender es que el balón debe golpearse con la parte superior de su cabeza. Esta es la misma parte del cráneo que es la más fuerte, porque está compuesta sólo de piel y hueso. Uno de los obstáculos más difíciles cuando se aprende a cabecear un balón es superar el instinto natural que le evita atravesar la cabeza a cualquier objeto en vuelo. Otro factor, que debemos superar, es la tendencia a cerrar los ojos cuando se está a punto de cabecear el balón.

La fuerza, que uno aplica al balón, no debe venir de los músculos del cuello. El inclinar hacia atrás la parte superior del cuerpo y propulsar la cabeza al frente producirá mucha más potencia. Golpear el balón en la parte inferior causa que se eleve mientras el golpearlo en la parte superior hace que baje.

Antes de cabecear un balón, debería ajustarse a su vuelo tomando varios pasos. Esto le ayuda a evitar inclinarse hacia un lado después de que ya está en el aire.

1.5 Fundamentación legal

1.16.1 CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR

TÍTULO VII

1.16.1.1 RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR

1.16.1.2 Sección sexta Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. (ASAMBLEA CONSTITUYENTE, 2008)

1.16.2 LEY DEL DEPORTE ECUATORIANO

CAPÍTULO I

LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República.

CAPÍTULO I

DEL DEPORTE FORMATIVO

Art. 26.- Deporte formativo- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y DE LA ADOLESCENCIA

TÍTULO III

DERECHOS, GARANTÍAS Y DEBERÉ

Capítulo II

Derechos relacionados con el desarrollo

Art. 48.- Derecho a la recreación y al descanso.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a la recreación, al descanso, al juego, al deporte y más actividades propias de cada etapa evolutiva. Es obligación del Estado y de los gobiernos seccionales promocionar e inculcar en la niñez y adolescencia, la práctica de juegos tradicionales; crear y mantener espacios e instalaciones seguras y accesibles, programas y espectáculos públicos adecuados, seguros y gratuitos para el ejercicio de este derecho.

CAPITULO II

2.1 METODOLOGÍA.

La presente Investigación desarrollará la encuesta a un grupo de Entrenadores de Fútbol, con los resultados de la misma se podrá conocer la concepción sobre la problemática y propuesta de la Investigación.

La Exploración que se realiza, es de fácil aplicación, la misma se encuentra bajo la Escala de Likert que mide actitudes y sus cuadros estadísticos y gráficos permitirán una mejor interpretación y Análisis de Los Resultados Obtenidos. Corresponde indicar que las preguntas son de fácil comprensión y resolución.

Los Gráficos de Pasteles indicarán los análisis estadísticos de cada una de las preguntas que se plantearon con la finalidad de determinar la importancia de elaborar una guía metodológica y pedagógica para la formación integral del futbolista.

Así mismo al finalizar las encuestas se realizará una discusión general de los resultados en cada grupo encuestado.

Diseño metodológico

La presente investigación se basa en un estudio real, que presenta el Desarrollo de Habilidades y Destrezas en el control del balón en el Fútbol de la Unidad Educativa De La Asunción, el problema requiere de una investigación interna, demanda de un trabajo de campo, sus objetivos abarcan algunas variables de causa y efecto, además utiliza la encuesta a diferentes grupos como: al Grupo de Entrenadores de Fútbol a nivel Intercolegial, Entrenadores de Clubes a nivel Amateur, y a Entrenadores Profesionales del Deporte.

Lo manifestado anteriormente necesita de las experiencias propias y de otros, al análisis descriptivo, el razonamiento crítico y el desarrollo de una

propuesta, de un modelo práctico crítico, propositivo, que permitan disminuir o solucionar el problema detectado.

Métodos teóricos

Histórico - Lógico:

Se utilizará con el propósito de interpretar el fenómeno objeto de estudio en sus partes e interacción como un todo, con el objetivo de determinar lo esencial en la bibliografía consultada, en relación con la preparación, sacar conclusiones y ofrecer los argumentos que fundamentan el problema, su descripción, así como en la elaboración de la estrategia metodológica.

Análisis- Síntesis e Inducción- Deducción:

Estos métodos permitirán analizar, sintetizar, inducir, deducir y organizar determinados fundamentos teóricos de las bibliografías, revistas, documentos y trabajos científicos relacionados con el tema.

Métodos empíricos

Observación científica:

Permitirá determinar las necesidades que requiere el Proceso de Formación Deportiva en el Equipo de fútbol de la categoría sub 12 de la Unidad Educativa De La Asunción.

Encuesta:

Se realizara a Entrenadores de Fútbol.

Se realizara la muestra de las Categorías 12 años

Entrevista.

Población y muestra

Población

Es el conjunto de sujetos o elementos de referencia para y en los que se va a producir la investigación. Son todos los sujetos que están en un curso, en una ciudad, en una escuela, en una institución deportiva, o en varios clubes, ciudades, etc., que van a constituir el objeto a quien se pretende solucionar el problema. La población de esta investigación es finita (40 niños de la Unidad Educativa De La Asunción de Guayaquil), porque tiene principio y fin. Para realizar esta investigación se tomó como universo, al grupo de Entrenadores de Fútbol de la Unidad De La Asunción de Guayaquil y a los niños que entrenan en la Categoría.

Muestra

Es la unidad de análisis, o porción de la población que se selecciona con el propósito de hacer el estudio más fácil y manejable que será objeto de las observaciones en 20 niños y jóvenes de las Categorías 12 años de la Unidad Educativa De La Asunción de Guayaquil, entrevistas, aplicación de encuestas, experimentación, etc., que se llevarán a cabo dependiendo del problema, el método, y de la finalidad de la investigación.

Cuadro # 1

Estratos	cantidad	Definición
Entrenadores de Fútbol De La Asunción	4	Fuente de Información
Entrenadores de Fútbol	10	Fuente de Información
Niños de la Categoría 12 años	20	Población
Niños de la Categoría 12 años	20	Muestra

Cabe indicar que la muestra que corresponde a los niños y jóvenes que serán la parte de estudio en ellos se realizará el proceso de Análisis y Resultados.

La muestra que corresponde a los Entrenadores de Fútbol será para la Encuesta que se realizará.

Novedad científica

La presente investigación aporta con una proyección metodológica y pedagógica en la Formación Deportiva de Fútbol, se realizará un estudio de los procesos que intervienen durante el Proceso de Entrenamiento.

2.2 Análisis y resultados

Encuesta a entrenadores y dirigentes de la unidad educativa de la Asunción.

1.- ¿Estima Ud. que en la Formación Deportiva, el cabeceo debe seguir procesos Metodológicos y Pedagógicos?

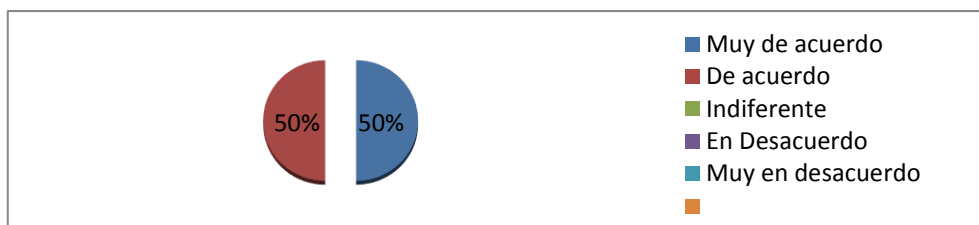
Cuadro # 2 Procesos

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	7	50
De acuerdo	7	50
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	14	100

Fuente: entrenadores de la unidad educativa de la Asunción

Autor: Maike Triviño burgos

Gráfico # 1 Procesos



Fuente: entrenadores de la unidad educativa de la Asunción

Autor: Maike Triviño burgos

Análisis: La encuesta nos dice que un 50% de los Entrenadores y dirigente se encuentra muy de acuerdo en que la Formación Deportiva del control del balón debe seguir procesos Metodológicos y Pedagógicos, mientras que otro 50% se encuentran de acuerdo.

2.- ¿Piensa Ud. que los Entrenadores de Fútbol deben estar en constante capacitación, para lograr una mejor enseñanza y aprendizaje para los futbolistas?

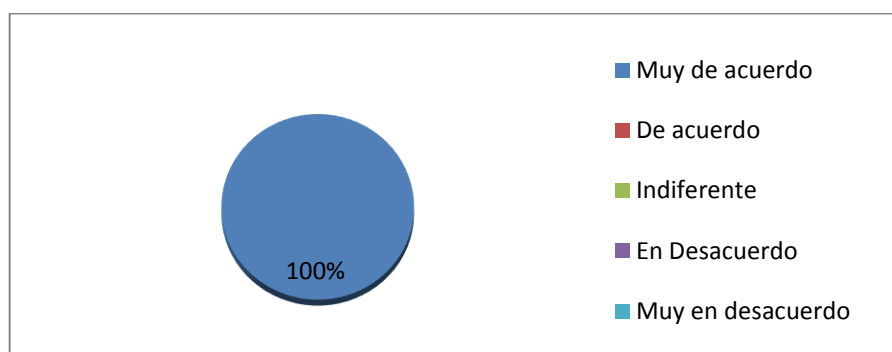
Cuadro # 3

Docentes Capacitados

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	14	100
De acuerdo	0	0
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	14	100

Gráfico # 2

Docentes Capacitados



Autor: Maike Triviño Burgos
Fuente: Entrenadores.

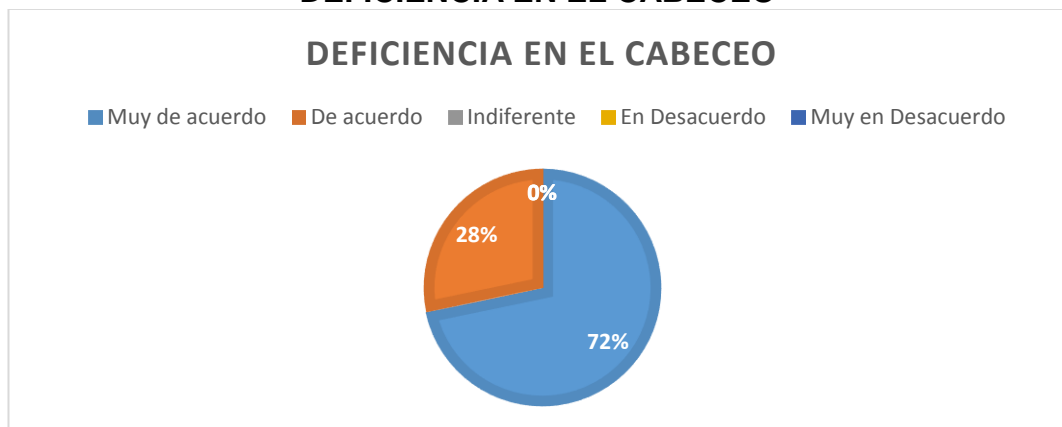
Análisis: el 100% de los entrenadores y dirigentes Piensa Ud. que los Entrenadores de Fútbol deben estar en constante capacitación, para lograr una mejor enseñanza y aprendizaje para los futbolistas.

3.- ¿Considera usted que los atletas de la categoría sub-12 presentan dificultades en el dominio y realizan correcto las diferentes formas del cabeceo tanto a la defensiva como al ofensiva?

Cuadro # 4

Alternativas	f	%
Muy de acuerdo	10	72
De acuerdo	4	28
Indiferente	0	0
En Desacuerdo	0	0
Muy en Desacuerdo	0	0
Total	4	100

Gráfico # 3
DEFICIENCIA EN EL CABECEO



Autor: Maike Triviño Burgos
Fuente: Entrenadores.

Análisis: El 72% que representa a 10 entrenadores y dirigentes están muy de acuerdo que existe dificultad en el conocimiento y ejecución de los distintos movimientos o técnica del cabeceo tanto a la defensiva como

a la ofensiva, el resto de los entrenadores y dirigentes están de acuerdo que son 4 que representan el 28%, esto nos ayuda a confirmar que existe una problemática a resolver de inmediato.

2.3 Interpretación de los resultados de la observación.

Una vez realizado las 3 observaciones en las sesiones de entrenamiento en el lapso de dos semanas a ejercicios de cabeceos, se pudo demostrar la problemática existente:

Los resultados nos indican: que en el **primera observación**, Ejercicio: **saque de banda y cabeceo** un 15% tiene valoración Muy Bueno, un 25% es Bueno, un 40% es Regular y un 20% es Malo. En el Segundo Ejercicio en **Golpeo y cabeceo** un 15% tiene valoración Muy Bueno, un 15% es Bueno; un 40% es Regular y un 30% es Malo; en Tercer Ejercicio **Pases con Diferentes Superficie de Contacto en el cabecea** un 10% tiene valoración Muy Bueno, un 20% es Bueno, un 30% es Regular y un 40 es Malo; finalmente en Cuarto Ejercicio de **Remate de Cabeza en Movimiento** un 15% tiene valoración Muy Buena, un 15 % tiene Bueno, un 40 % tiene Regular y un 30% es Malo.

Las valoraciones en la **segunda observación**, nos indican que en: **saque de banda y cabeceo** un 15% tiene valoración Muy Bueno, un 50% es Bueno y un 35% es Regular. En el Segundo Ejercicio en **Golpeo y cabeceo** un 30% tiene valoración Muy Bueno, un 65% es Bueno y un 5%; en el Tercer Ejercicio **Pases con Diferentes Superficie de Contacto en el cabecea** un 10% tiene valoración Muy Bueno, un 85% es Bueno, un 5% es Regular y finalmente en el Cuarto Ejercicio de **Remate de Cabeza en Movimiento** un 25% tiene valoración Muy Buena, un 65 % tiene Bueno y un 10 % tiene Regular.

Los resultados de la **tercera observación**, nos indican que en: **saque de banda y cabeceo** un 15% tiene valoración Muy Bueno, un 85% es

Bueno. En el Segundo Ejercicio en **Golpeo y cabeceo** un 75% tiene valoración Muy Bueno, un 25% es Bueno; en el Tercer Ejercicio **Pases con Diferentes Superficie de Contacto en el cabecea** un 70% tiene valoración Muy Bueno, un 30% es Bueno y finalmente en el Cuarto Ejercicio de **Remate de Cabeza en Movimiento** un 95% tiene valoración Muy Buena, un 5 % tiene Bueno.

Según los resultados indicados se puede demostrar que la práctica sistemática de los Fundamentos Técnicos del control del balón lleva a un mejor desenvolvimiento, resaltando que los ejercicios deben tener los objetivos orientados.

Al cabo de los dos meses de práctica se pudo observar que los fundamentos técnicos tuvieron una mejora destacable en los jóvenes futbolistas.

Se puede concluir que se da cumplimiento a la misma, en el Capítulo II que corresponde a Análisis y Resultados observaciones en las sesiones de entrenamiento dio como resultados que los fundamentos técnicos fueron mejorando con respecto a cada valoración lo cual incide directamente a la promoción de Talentos Deportivos.

2.4 Impactos del proyecto.

Análisis de impactos

Se selecciona un rango de niveles de impacto positivos y negativos de acuerdo a la siguiente tabla

-3	Impacto alto Negativo
-2	Impacto medio Negativo
-1	Impacto bajo Negativo
0	No hay Impacto
1	Impacto bajo Positivo
2	Impacto medio Positivo
3	Impacto alto Positivo

Para el presente análisis de impactos se ha empleado lo siguiente:

Se determina varias áreas o ámbitos generales en las que el proyecto influirá positiva o negativamente en el presente proyecto se ha determinado las áreas social, económico, científico.

Impacto social

Análisis

Los resultados de esta investigación ofrecerán oportunidades para contribuir en la enseñanza del cabecea en los futbolistas categoría sub 12 de la unidad educativa De la Asunción en Guayaquil.

Impacto social alto positivo

Nivel de impacto	-3	-2	-1	0	1	2	3	Total
Enseñanza del cabecea.							X	3
Generación de una nueva alternativa.							X	3
TOTAL							6	9

Impacto económico

Análisis

El impacto económico de este proyecto se justifica en evitar la visita de diferentes especialistas, darle tratamiento a la problemática desde la misma Unidad Educativa De la Asunción en Guayaquil sin gasto alguno.

Impacto económico alto positivo

Nivel de impacto	-3	-2	-1	0	1	2	3	Total
Atención gratis desde la Unidad Educativa							X	3
TOTAL							3	3

Impacto científico

Análisis

Los resultados de esta investigación ofrecerán oportunidades para crear materiales didácticos para el proceso de enseñanza y aprendizaje del cabeceo en el fútbol.

Impacto científico alto positivo

Nivel de impacto	-3	-2	-1	0	1	2	3	Total
Material didáctico							X	3
Publicación de artículos							X	3
TOTAL							6	6

RECURSOS

Recursos Humanos: Entrenadores, Atletas sub-12 de fútbol.

Recursos financieros para la elaboración del proyecto.

Material	Unidad de medida	Costo unitario	Cantidad	Costo total
		USD		USD
Papel (A4)	Resma	3.50	2	7,00
CD-RW	U	3.00	1	3,00
IMPRESIÓN	U	20.00	3	60.00
Total		70,00		

2.5 Cronograma.

SISTEMA DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA CONTRIBUIR EN LA ENSEÑANZA DEL CABECEA EN LOS FUTBOLISTAS CATEGORÍA SUB 12.

Fecha de inicio: 9 de Mayo 2016. Fecha de culminación: 21 de Abril 2017.

MES	Mayo					Junio					Julio					Agosto					Septiembre					octubre																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Proyecto: MAIKE TRIVIÑO BURGOS																																																		
UNIDAD EDUCATIVA ASUNCIÓN EN GUAYAG																																																		
SEM:																																																		
ACTIVIDADES DEL PROYECTO POR ETAPAS.	09113	16121	23127	30103	06110	13117	20124	27101	04108	11115	18122	25129	01105	08112	15119	22126	2912	519	12116	19123	26130	317	10114	17121	24128																									
FASE I: DIAGNOSTICO																																																		
12																																																		
1.1 Identificación de la pertinencia del problema																																																		
4																																																		
1.3 Proceso de recopilación de información																																																		
4																																																		
1.3 Diagnóstico sobre nivel de conocimiento y ejecución del cabecero.																																																		
4																																																		
FASE II: PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DEL PROCESO																																																		
33																																																		
2.1 Diseño de la Guía																																																		
3																																																		
2.2 Selección de los recursos humanos y financieros.																																																		
2																																																		
2.3 Presentación de la propuesta.																																																		
4																																																		
2.3 Despliegue del proyecto																																																		
24																																																		
FASE III: EVALUACIÓN DE LA INFLUENCIA DEL PROYECTO.																																																		
5																																																		
3.1 Control de Avances del despliegue del proyecto																																																		
3																																																		
3.2 Informe de evaluación																																																		
1																																																		
3.3 Resultados Finales																																																		
1																																																		

CAPÍTULO III

3.1 Propuesta:

SISTEMA DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA CONTRIBUIR EN LA ENSEÑANZA DEL CABECEA EN LOS FUTBOLISTAS CATEGORÍA SUB 12 DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE LA ASUNCIÓN EN GUAYAQUIL.

3.2 Justificación de la propuesta.

El fútbol ha estado abundante de absolutismo donde a través del mando directo el entrenador se hacía fuerte, en muchos casos con ausencia del director técnico, derrumba un equipo desde el entrenamiento, las edades tempranas no están ajenas a esta problemática y la enseñanza del profesor en muchos de los casos se entorpece por no estar el principal, esto debe lograrlo el colectivo que el niño los vea a todos por igual.

Es de necesidad que el jugador reciba no-solo una formación práctica, sino también una conceptualización en valores, de manera que el joven entienda lo que hace y no acate simplemente la orden del entrenador. La enseñanza de los elementos técnicos básicos del fútbol debe ser con profesionalismo, dedicación, que el niño domine desde los primeros momentos los elementos básicos, cumpliendo con los objetivos planteados.

En otras palabras que el pequeño, sepa lo que está haciendo, y para ello deberá poseer la formación conceptual necesaria; lo que le permitirá interpretar correctamente las situaciones de juego en las cuales se encuentra mediante la información que reciba y que procese en forma interna, ejecutando las acciones que el crea más correctas.

3.3 Objetivo de la propuesta

Lograr el dominio del Cabeceo por parte de los deportistas de fútbol categoría sub 12 de la Unidad Educativa de la Asunción en Guayaquil a través de un sistema de ejercicios específicos.

Implementación y recursos

IMPLEMENTO	CANTIDAD
BALONES	25
PLATILLOS	65
CONOS	50
VALLAS	25
CHALECOS	22
ARCOS PEQUEÑOS	4

3.4 EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE CABECEO.

Técnica específica, acciones comunes.

Ejercicio 1.-

Objetivo:

Individualmente mantener en el aire el balón mediante toques con la cabeza.

Desarrollo:

Dejar caer el balón en dirección de la cabeza, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza.

Materiales: Silbato, balón.



Ejercicio # 2

Objetivo:

Realizar cabeceo de balones lanzados por un compañero a 3 metros de distancia de forma estática.

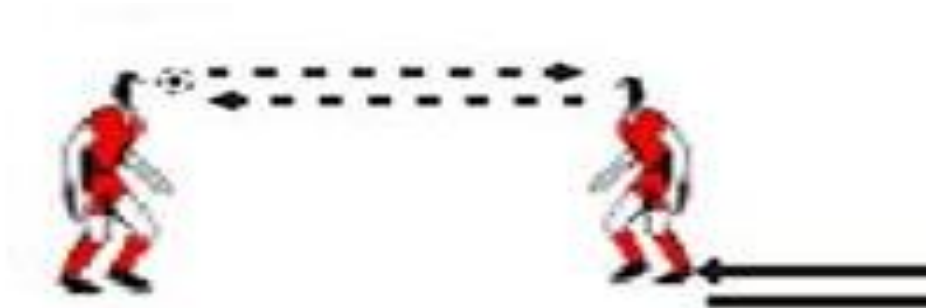
Desarrollo:

A 3 metros máximos de distancia, uno frente al otro donde un compañero lanza el balón a la pareja, este le devuelve con cabeceo y el compañero realiza el movimiento.

Lanzar el balón a la derecha, izquierda, es decir diferentes lados.

Cabeceo: pasar, luego media vuelta cabecear el balón

Materiales: Conos, silbato, balón.



Ejercicio 3.-

Objetivo:

Cabecear balones rebotados en la pared lanzado por un compañero.

Desarrollo:

Lanzar el balón con la mano hacia una pared y cabecear a pie firme. El golpe de cabeza contra el piso hacia un compañero.

Diferentes superficies de contacto

Materiales: Conos, silbato, balón.

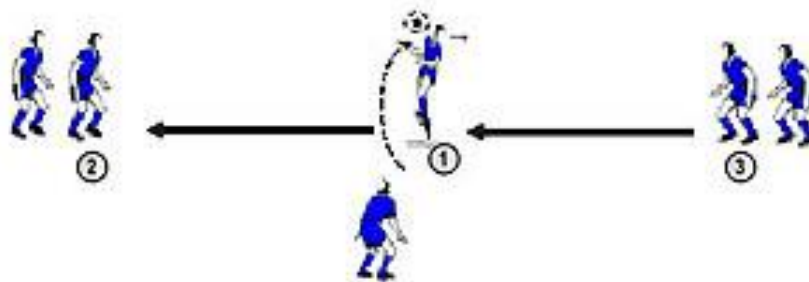


Ejercicio 4.-

Objetivo: Realizar cabeceo del balón, frontal y laterales con desplazamientos.

Desarrollo: Lanzar el balón por los compañeros al niño del centro, salto, cabeceo en forma lateral izquierda, derecha, recorrer, salto, mecánica de cabeceo y caer.

Materiales: Conos, silbato, balón.



Ejercicio 5.-

Objetivo:

Realizar cabeceo con las diferentes partes logrando una precisión a corto espacio en parejas.

Desarrollo:

Colocaremos un cono, a una distancia de 3 metros y se colocan 2 jugadores en cada cono, el balón será lanzado y el jugador cabecea hacia el compañero que está al lado contrario de donde se lanza.



Materiales: Conos, silbato, balón.

Ejercicio 6.-

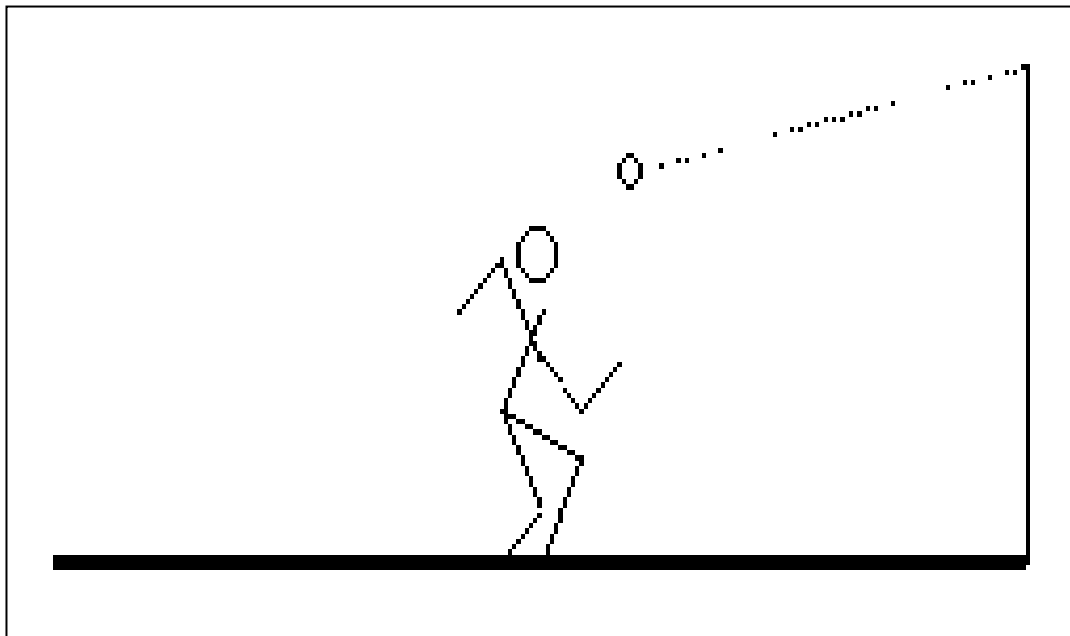
Objetivo:

Influir en el control del balón a través de cabeceos haciendo énfasis en la superficie de contacto.

Desarrollo:

Frente a una pared mantiene el cabeceo hacia esta y con un movimiento continuo cabecea el rebote, el jugador tratará de realizar los toques que más pueda, de caerse el balón iniciará el movimiento hasta la señal del

entrenador, luego este ejercicio se hace en pareja en movimiento coordinado, es decir, un jugador cabecea y se desplaza hacia un lateral atrás, el otro compañero entra y cabecea el rebote de la pared y realiza el mismo desplazamiento donde continua el movimiento por ambos jugadores.



Materiales: Conos, silbato, balón.

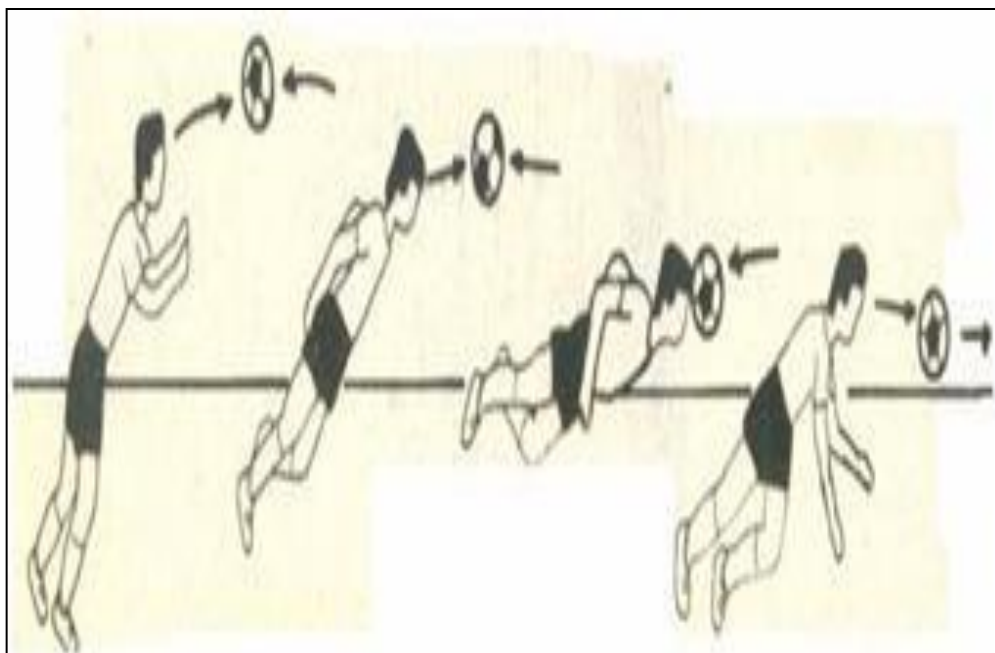
Ejercicio 7.-

Objetivo: Realizar cabeceo a el arco de balones golpeados por un compañero o el entrenador desde un lateral.

Desarrollo:

Desde un lateral se colocan jugadores a ambos lados, derecha e izquierda, realizan servicios a los compañeros que se encuentran frente al

arco estos de forma continua sin recepcionar el balón cabecean hacia el arco para tratar de anotar.



Materiales: Conos, silbato, balón.

CONCLUSIONES

El sustento teórico de la investigación fue sistematizado nos brindó un amplio panorama sobre los conceptos y criterios de varios autores, un abanico de ideas y aclaraciones para determinar qué propuesta escoger para la solución de la problemática y aportar al proceso de enseñanza y aprendizaje del cabeceo en los jugadores sub-12 de fútbol.

El estado actual del proceso de enseñanza del cabeceo y el conocimiento de los atletas fue determinado gracias a los métodos, técnicas de investigación aplicados. Este proceso nos permitió seleccionar los ejercicios para la elaboración de la propuesta.

Con la aplicación del sistema de ejercicio se podrá lograr una buena enseñanza del cabeceo en los atletas sub-12 de fútbol en la Unidad Educativa de la Asunción en Guayaquil.

RECOMENDACIONES

Que se continúe profundizando en el tema en una investigación con un mayor rigor científico y se utilice como base el presente proyecto para perfeccionar el elemento técnico cabeceo por su importancia en el transcurso del juego.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, L. (2006). *La educación basada en competencias: implicaciones, retos y perspectivas*. DIDAC, Centro de Desarrollo Educativo Universidad Iberoamericana, 36, 26-33.
- Azhar, A. (1997) *Enciclopedia Técnica del Fútbol*, volumen 1, conceptos básicos. p. 138
- Benigni, A. Kuk, A. (1998) *Lecciones de Fútbol*. Barcelona. Editorial de Vecchi. Pág. 95.
- Benítez Maudes, R. (1988). *Golpeos con el pie a balón en movimiento. El Entrenador Español*. Madrid. Nº 36: p. 16-20.
- Cantarero, C. (1999) *Fútbol del aprendizaje a la alta competición*. Madrid, Editorial Tutor.
- Cañizares, (2004). *Programación didáctica en educación física*. Guía para su realización. Sevilla.
- Carralero Velázquez, A. (2006) *Análisis Praxiológico de la acción de juego del Fútbol 11: Estudio del Fútbol Escolar en Cuba, categoría 15-16 años, El caso del equipo de Ciego de Ávila*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada. España.
- Cruz Portela, J. Á. y Gutiérrez Domínguez, H. (1991) *Análisis de la efectividad de tiro a gol del equipo de Cienfuegos en la categoría 11-12 años*. Trabajo de Diploma Cienfuegos, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".
- Csanadi, A. (1985) *El Fútbol Tomos I, II, III*. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Feldman, R.S. (2005) *"Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana"*. (Sexta Edición) México, Mc GrawHill.

- Forteza, A. (1992). *Apuntes sobre Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo*. Córdoba. Argentina. Ed.Jado. -
- Hernández Mendo, A. (2002). *Actividad física y emoción, a veces felicidad*. En P. Fernández Berrocal y N. Ramos Díaz, *Corazones Inteligentes* (pp.181-194). Barcelona: Kair
- Noa, H. (2002). *Un nuevo enfoque sobre los criterios de selección en el fútbol*. Disponible en <http://www.efdeportes.com/Revista Digital>. Bueno Aires.
- Ozolin, N. *Sistema contemporáneo de entrenamiento*. Ed. Científico Técnico, Habana, 1989.
- Platonov, V. N. (1988). *El entrenamiento deportivo: Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- Sillero Quintana, Manuel (2002) *La percepción de trayectorias como tarea visual. Propuesta de evaluación en Fútbol*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid. España.
- Terry Rodríguez, Carlos Emilio (2008) *Diseño de una herramienta observacional de evaluación técnico-táctica del fútbol para niños de 10-11 años (Cienfuegos, Cuba)*. Tesis Doctoral. España.
- Terry Tartabull, Julio (2000) *Propuesta metodológica para la enseñanza de la efectividad técnico-táctica en los combates de judo*. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 28.
- Vázquez Folgueira, S. (2007). *Revista el entrenador español, dos principios tácticos diferenciados: apoyo y desmarque*. p. 44.