



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

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

**“EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN EN LOS FUNDAMENTOS  
TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA LICEO POLICIAL CHIMBORAZO, PERIODO  
FEBRERO - AGOSTO 2016”.**

**AUTOR:**

MARLON GABRIEL LLANGA COLCHA

**TUTOR:**

Mgs. DAVID MAZÓN

**RIOBAMBA - ECUADOR**

**2016**

## CERTIFICACIÓN

Magister.

David Mazón

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

CERTIFICA:

Que el presente trabajo **“EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO POLICIAL CHIMBORAZO, PERIODO FEBRERO - AGOSTO 2016”**, autoría que el Egresado. **Marlon Gabriel Llanga Colcha**, ha sido dirigido y revisado durante todo el proceso de investigación, cumple con todos los requisitos metodológicos, los requerimientos esenciales exigidos por las normas generales para la graduación; en tal virtud, autorizo la presentación del mismo para su calificación correspondiente.

Riobamba, 15 de Agosto del 2016

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "David Mazón", is enclosed within a large, hand-drawn oval. Below the signature, a horizontal dotted line is drawn across the page.

Mgs. Orlando David Mazón Moreno

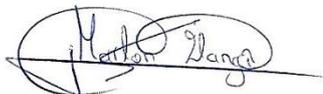
C.I 060336741-8

TUTOR

## **DERECHOS DE AUTORÍA**

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

Yo, Marlon Gabriel Llanga Colcha, soy responsable de todo el contenido de este trabajo de investigación, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.



---

**Marlon Gabriel Llanga Colcha**  
**C.I: 060412607-8**

## **DEDICATORIA**

Dedico el éxito de este trabajo principalmente a Dios y a la Virgen Santísima sobre todas las cosas, a mis padres por su apoyo incondicional y más que nada a mi esposa y a mi querido hijo por ser mis pilares fundamentales y guías en mí vida, también a mis hermanos por su apoyo emocional y como no agradecer a todas las personas que me han apoyado directa e indirectamente durante este trayecto de mi carrera.

**Marlon Gabriel Llanga Colcha**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco en primer lugar a Dios por habernos dado el don de la vida, y ser nuestro amparo y fortaleza. Un profundo agradecimiento a la Facultad de Ciencias de la Salud y en especial a la Carrera de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, por el apoyo brindado durante nuestros estudios, y a todas las personas que siempre estuvieron dispuestos a compartir su tiempo conocimiento y experiencias.

**Marlon Gabriel Llanga Colcha**



## **UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**

### **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**“EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL EN LA CATEGORÍA 10-12 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LICEO POLICIAL CHIMBORAZO, PERIODO FEBRERO - AGOSTO 2016”.**

### **RESUMEN**

El objetivo de la presente investigación fue determinar el desarrollo de la coordinación y su incidencia en los fundamentos técnicos del fútbol en la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo mediante una guía de ejercicios para mejorar la coordinación y los fundamentos técnicos del fútbol, durante seis semanas. Para esta importante investigación fueron evaluados 25 futbolistas, donde se les aplicó un pre y post test de la coordinación en la escalera, precisión del golpe de balón y test de conducción con balón.

Los resultados que se adquirieron en la aplicación de la guía de ejercicios de coordinación y fundamentos técnicos del fútbol fueron muy significativos en el momento de la aplicación de los post test. Los ejercicios utilizados en esta guía y aplicados en las sesiones de entrenamiento fueron de coordinación, conducción y golpe de balón con el pie. Hemos concluido que la coordinación influye dentro de las fundamentaciones básicas del fútbol y así mejorar su estado de vida.

Descriptores: balón, coordinación, conducción, ejercicios, escalera, entrenamiento, fundamentos, futbolistas, guía, test.



*Libres por la Ciencia y el Saber*

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CENTRO DE IDIOMAS**

Exts. 1517 - 1518

**ABSTRACT**

This research aimed to determine the development of coordination and its impact on the technical fundamentals of football in the 10-12 years of age category in Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo by a guide of exercises in order to improve coordination and soccer technical fundamentals for six weeks. For this important research 25 players were evaluated. A pre and post-test were applied for coordination on the stairs, precision ball, and hit driving test ball.

The results acquired in the implementation of the exercise guide coordination and technical foundations of football were significant at the time of implementation of the post test. The exercises used in this guide and applied training sessions were coordinating, driving and hitting the ball with the foot. It has been concluded that coordination affects within the basic foundations of soccer and improve their lifestyle.

Descriptors: ball, coordination, driving exercises, ladder, training grounds, players, guide, test.

Riobamba, August 15, 2016

Translation reviewed by:

Mgs. Dennys Teñelanda López

**ENGLISH PROFESSOR-UNACH**



**Campus Norte "Edison Riera R."**  
Avda. Antonio José de Sucre, Km. 1.5 Vía a Guano  
Teléfonos: (593-3) 37 30 880- ext. 3000

**Campus "La Dolorosa"**  
Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.  
Teléfonos: (593-3) 37 30 910 - ext. 3001

**Campus Centro**  
Duchicela 17-75 y Princesa Toa  
Teléfonos: (593-3) 37 30 880- ext. 3500

**Campus Guano**  
Parroquia La Matriz, Barrio San Roque  
vía a Asaco

# ÍNDICE GENERAL

CERTIFICACIÓN .....	ii
DERECHOS DE AUTORÍA .....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
RESUMEN.....	vi
SUMMARY .....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLA.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xii
INTRODUCCIÓN .....	1
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>3</b>
<b>1. PROBLEMATIZACIÓN.</b> .....	<b>3</b>
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA. ....	3
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	5
1.3. OBJETIVOS .....	5
1.3.1. OBJETIVO GENERAL .....	5
1.3.2. OBJETIVO ESPECÍFICOS .....	5
1.4. JUSTIFICACIÓN .....	6
<b>CAPITULO II</b> .....	<b>8</b>
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>8</b>
2.1. POsicionamiento teórico personal.....	8
2.2. Fundamentación teórica .....	9
2.2.1. La coordinación.....	9
2.2.1.1. Definición.....	9
2.2.1.2. Importancia de la coordinación .....	10
2.2.1.3. Clasificación de la coordinación .....	11
2.2.1.4. Tipos de Coordinación. ....	12
2.2.1.5. Desarrollo de la Coordinación .....	12

2.2.1.6. Características del movimiento coordinado .....	14
2.2.1.7. Factores de los que depende la Coordinación .....	14
2.2.1.8. Factores que limitan e influyen en la coordinación. ....	15
2.2.1.9. Las edades más sensibles para el desarrollo de la coordinación.....	15
2.2.1.10. Tipos de trabajo para el desarrollo de la Coordinación.....	16
2.2.1.11. Ejercicios para entrenar la Coordinación .....	17
2.2.1.13. Evaluación de la Coordinación. ....	17
2.2.2. Fundamentos técnicos básicos del fútbolL.....	18
2.2.2.1. Definición.....	19
2.2.2.2. Importancia del fútbol en los niños.....	20
2.2.2.3. El fútbol y la relación con los niños.....	21
2.2.2.4. El Niño de 10 a 12 Años .....	21
2.2.2.5. Fundamentación del fútbol.....	23
2.2.2.6.1. Contacto con el balón.....	24
2.2.2.6.2. La Conducción. ....	25
2.2.2.6.3. El pase .....	27
2.2.2.6.4. Recepción.....	28
2.2.2.6.5. Dominio y control del balón .....	29
Ejercicios de fútbol con balón.....	31
2.2.2.6.6. El Dribling.....	32
2.2.2.6.7. El juego de cabeza.....	33
2.2.2.6.8. El Remate.....	34
2.2.2.7. Los derechos del niño en la práctica del Fútbol.....	36
2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS .....	41
2.5. VARIABLES .....	43
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>46</b>
<b>3. MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>46</b>
3.1. MÉTODO CIENTÍFICO .....	46
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	47
3.2.1. Población.....	47
3.2.2. Muestra.....	47

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	47
3.3.1. Técnicas.....	47
3.3.2. Instrumentos.....	47
3.4 Técnicas de procedimiento para el análisis.....	47
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	48
<b>4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b> .....	48
4.1. Resultados del pre-test de la coordinación y los fundamentos técnicos .....	48
4.2. Resultados del post-test de la coordinación y los fundamentos técnicos.....	54
4.3. Resultados del pre-test y post-test.....	60
<b>CAPÍTULO V</b> .....	66
<b>5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	66
5.1. CONCLUSIONES .....	66
5.2. RECOMENDACIONES .....	67
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	68
<b>6. PROPUESTA</b> .....	68
6.1. TÍTULO .....	68
6.2. INTRODUCCIÓN .....	68
6.3. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA .....	69
6.4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	70
BIBLIOGRAFÍA .....	92
ANEXOS .....	95

## ÍNDICE DE TABLA

TABLA N°1 Referencia de análisis.....	38
TABLA N°2 Resultado y frecuencia de la coordinación.....	39
TABLA N°3 Resultado y frecuencia de precisión de pase.....	40
TABLA N°4 Resultado y frecuencia de conducción en diamante.....	42
TABLA N°5 Población y muestra.....	48
TABLA N°6 Pre-Test N°1: Test de escalera.....	49
TABLA N°7 Análisis estadísticos Pre- Test de escalera.....	50
TABLA N°8 Pre-Test N°2 Test de precisión de pase.....	51
TABLA N°9 Análisis estadísticos Pre-Test de precisión de pase.....	52
TABLA N°10 Pre-Test N°3 Test de conducción en diamante.....	53
TABLA N°11 Análisis estadísticos Pre- Test de conducción en diamante....	54
TABLA N°12 Post-Test N°1: Test de la escalera.....	55
TABLA N°13 Análisis estadísticos Post- Test de escalera.....	56
TABLA N°14 Post-Test N°2 Test de precisión de pase.....	57
TABLA N°15 Análisis estadísticos Post-Test de precisión de pase.....	58
TABLA N°16 Post-Test N°3 Test de conducción en diamante.....	59
TABLA N°17 Análisis estadísticos Post-Test de conducción en diamante....	60
TABLA N°18 Pre-Test y Post-Test N°1: Test de la escalera.....	61
TABLA N°19 Análisis estadísticos Pre-Test y Post-Test de escalera.....	62
TABLA N°20 Pre-Test y Post-Test N°2 Test de precisión de pase.....	63
TABLA N°21 Análisis estadísticos Pre y Post-Test de precisión de pase.....	64
TABLA N°22 Pre-Test y Post-Test N°3 Test de conducción en diamante....	65
TABLA N°23 Análisis estadísticos Pre y Post Test de conducción diamante.	66

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRAFICO N°1	Dependencias del nivel de coordinación.....	14
GRAFICO N°2	Test de precisión de pase.....	39
GRAFICO N°3	Test de conducción en diamante.....	41
GRAFICO N°4	Pre-Test N°1: Test de escalera.....	49
GRAFICO N°5	Pre-Test N°2 Test de precisión de pase.....	51
GRAFICO N°6	Pre-Test N°3 Test de conducción en diamante.....	53
GRAFICO N°7	Post-Test N°1: Test de la escalera.....	55
GRAFICO N°8	Post-Test N°2 Test de precisión de pase.....	57
GRAFICO N°9	Post-Test N°3 Test de conducción en diamante.....	59
GRAFICO N°10	Pre-Test y Post-Test N°1: Test de la escalera.....	61
GRAFICO N°11	Pre-Test y Post-Test N°2 Test de precisión de pase.....	63
GRAFICO N°12	Pre-Test y Post-Test N°3 Test de conducción en diamante.....	65
GRAFICO N°13	Ejercicio N°1 de escalera.....	72
GRAFICO N°14	Ejercicio N°2 de escalera.....	72
GRAFICO N°15	Ejercicio N°3 de escalera.....	73
GRAFICO N°16	Ejercicio N°4 de escalera.....	73
GRAFICO N°17	Ejercicio N°5 de escalera.....	74
GRAFICO N°18	Ejercicio N°6 de escalera.....	74
GRAFICO N°19	Ejercicio N°7 de conducción con balón.....	75
GRAFICO N°20	Ejercicio N°8 de conducción con balón.....	76
GRAFICO N°21	Ejercicio N°9 de conducción con balón.....	77
GRAFICO N°22	Ejercicio N°10 de conducción con balón.....	78
GRAFICO N°23	Ejercicio N°11 de conducción con balón.....	79
GRAFICO N°24	Ejercicio N° 12 de conducción con balón.....	80
GRAFICO N°25	Ejercicio N° 13 de conducción con balón.....	81
GRAFICO N°26	Ejercicio N° 14 de conducción con balón.....	82
GRAFICO N°27	Ejercicio N° 15 de conducción con balón.....	83
GRAFICO N°28	Ejercicio N° 16 de conducción con balón.....	84
GRAFICO N°29	Ejercicio N° 17 de pase y golpe de balón.....	85
GRAFICO N°30	Ejercicio N° 18 de pase y golpe de balón.....	86
GRAFICO N°31	Ejercicio N° 19 de pase y golpe de balón.....	87
GRAFICO N°32	Ejercicio N° 20 de pase y golpe de balón.....	88
GRAFICO N°33	Ejercicio N° 21 de pase y golpe de balón.....	89
GRAFICO N°34	Ejercicio N° 22 de pase y golpe de balón.....	90
GRAFICO N°35	Ejercicio N° 23 de pase y golpe de balón.....	91
GRAFICO N°36	Ejercicio N° 24 de pase y golpe de balón.....	92

## INTRODUCCIÓN

Sin duda alguna el fútbol es una herramienta muy importante para acercarnos más a nuestros niños. Al plantear el presente proyecto nos permitirá poner en práctica los conocimientos investigados y realizados durante el período de investigación ya que como futuros docentes y entrenadores deportivos se puede conocer la vivencia en el ambiente en el cual nos vamos a desenvolver en lo posterior, conociendo las dificultades que tiene y trata de corregir para seguir adquiriendo experiencia para la vida profesional. Con esta investigación se pretende demostrar en la teoría y en la práctica la influencia y la importancia de las capacidades físicas básicas del fútbol pues permite desarrollar los aspectos técnico, táctico, físico, psicológico y social.

El presente trabajo describe la importancia del desarrollo de la coordinación en los fundamentos técnicos de Fútbol ya que es uno de los deportes más populares a nivel mundial y por ende en nuestro país. El objetivo de este trabajo es investigar “El desarrollo de la Coordinación en los Fundamentos Técnicos de Fútbol en la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo, periodo febrero - agosto 2016”.

**En el Capítulo I** Marco Referencial, se ha planteado el problema, objetivos generales y específicos, se detecta que faltan metodologías y estrategias didácticas para aplicar los fundamentos básicos del fútbol para influir la enseñanza y aprendizaje de los niños. Justificándose la investigación en las consecuencias que se da en los niños de 10 a 12 años, de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo, por la falta de capacitación y desconocimiento sobre este tema.

**En el Capítulo II**, Marco Teórico, fue necesario hacer una revisión profunda de teorías, conceptos e ilustraciones que tengan relación con el desarrollo de la coordinación y los fundamentos técnicos básicos del fútbol.

Buscando nuevas estrategias para que tengan acceso a las mismas oportunidades en las mismas condiciones y puedan lograr una mayor coordinación.

**En el Capítulo III, Marco Metodológico**, se describe la aplicación de métodos, técnicas e instrumentos de investigación, en la recolección de datos se trabajó con la técnica de la Observación y Test Físicos, esta se aplicó a los niños de la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo”; previa coordinación con las autoridades de la Institución y se aplicó una guía de observación un test y se logró obtener la información requerida.

**En el Capítulo IV** se muestra el análisis e interpretación de los datos mediante diversos test físicos a los niños deportistas de la Unidad Educativa, levantando información que generan resultados cualitativos y cuantitativos mediante cuadros y gráficos estadísticos.

**En el Capítulo V** se desarrolló las Conclusiones y Recomendaciones, con el fin de apreciar todos los datos encontrados, se determinó que la coordinación resultó ser muy significativas para mejorar las capacidades básicas del fútbol, mejorando así sus capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. Por lo cual hemos visto la necesidad de realizar la propuesta de una guía metodológica y con la finalidad de mejorar la coordinación en el niño.

**En el Capítulo VI** se elabora una propuesta estructurada y adecuada a la edad de los niños, con la finalidad de que haya un desarrollo coordinativo que ayude a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del futbol, esta guía tiene como base una serie de técnicas y ejercicios dentro del área del futbol como son los ejercicios de coordinación, el pase, el remate, la conducción, el toque, regate y otros fundamentos técnicos que han sido seleccionadas cuidadosamente para un buen desarrollo.

# CAPÍTULO I

## 1. PROBLEMATIZACIÓN.

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Actualmente el fútbol es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de su lugar de origen, idioma que hablen o religión a la que pertenezcan, en el entrenamiento del fútbol, cada día requiere de más importancia la pedagogía y los lineamientos metodológicos para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación, por lo tanto el fútbol como deporte colectivo complejo y competitivo constantemente presenta situaciones de juego cambiantes que exige al deportista percibir, analizar y decidir adecuadamente la solución más acertada para dichas ocasiones.

A cada uno de los deportes le corresponde un grado de importancia distinta ya que se intenta alcanzar el movimiento perfecto. En los juegos deportivos y también en el fútbol una técnica muy elaborada junto a una flexibilidad óptima le facilita al jugador resolver con éxito las situaciones de juego, es decir el proceso de resolución para la ejecución de la acción del movimiento óptimo, por parte del jugador.

En el Ecuador en los últimos años a través de organizaciones estatales principalmente por el MIES, Ministerio de Educación y el Ministerio de Deportes a través de estrategia se ha visto y analizado la necesidad de incluir a los niños y niñas a la práctica deportiva dentro de diferentes áreas, recreativas y deportivas realizando campañas, sociales, deportivas y educativas con el fin de rescatar a los niños y niñas de las calles y sobre todo permitir que tengan una educación digna y adecuada, orientando a los niños en la toma ágil y eficiente de decisiones para enfrentar los problemas que se presenten en la vida cotidiana.

A pesar que existe el apoyo de sectores gubernamentales, en la Provincia de Chimborazo principalmente por los sectores rurales no se materializa de forma adecuada, y el deporte se lo realiza simplemente como una actividad simple y normal o como una clase y no como una disciplina deportiva, careciendo de una cultura deportiva sin darle la debida importancia pero estos problemas se dan por la falta de recursos económicos o falta de implementación ya que por distancias largas, se hace difícil llegar al lugar de origen.

El presente trabajo investigativo va orientado a los entrenadores para que dispongan de un proceso sistematizado, lógico y adecuado en la enseñanza – aprendizaje de desarrollo de la coordinación en los fundamentos técnicos para aplicarla en niños de 10 a 12 años.

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

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo incide la Coordinación en los Fundamentos Técnicos de Fútbol en la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo, periodo febrero - agosto 2016?

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Determinar la incidencia de la Coordinación en los Fundamentos Técnicos de Fútbol en la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo, periodo febrero - agosto 2016”.

### **1.3.2. OBJETIVO ESPECÍFICOS**

- Analizar el nivel de Coordinación en los niños de la categoría 10-12 años de la de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.
- Aplicar un pre y post test de los Fundamentos Técnicos de Fútbol a los niños de la categoría 10-12 años de la de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.
- Diseñar una guía de ejercicios para mejorar la Coordinación y los Fundamentos Técnicos de fútbol de los niños de la categoría 10-12 años de la de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

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

Con esta investigación se demostró en la teoría y en la práctica la influencia y la importancia de los fundamentos técnicos del fútbol, ya que nos permite desarrollar los aspectos técnico, táctico, físico, psicológico y social en el niño.

La coordinación y formación técnica del niño dentro del fútbol fue planificado de acuerdo a las edad que se encuentra el deportista sin descuidar la formación integral del mismo; con este estudio se quiere dar a conocer cuán importante es una correcta aplicación de la coordinación en los fundamentos técnicos en niños de 10 a 12 años, es primordial tomar en cuenta los siguientes aspectos en la adquisición de la coordinación, entre ellos mencionamos la aplicación adecuada de métodos, utilización de los diferentes tipos de ejercicios, teniendo en cuenta que en estas edades promueve el desarrollo físico e intelectual, el perfeccionamiento de las funciones básicas.

Nuestro papel crucial en los entrenamientos y en las clases deben ser el de un motivador incansable un facilitador de los conocimientos y experiencias educativas, (partiendo de las experiencias previas de nuestros alumnos) sin exigir y caer en el perfeccionismo y dándoles la oportunidad que el niño aprenda en base a su experiencia, creatividad espontaneidad, analizando y poniendo en práctica las actividades propuestas, del cual todo el contenido educativo gire sosteniéndose de un ambiente divertido, creando un ambiente placentero, socializador, creativo, natural y motivador.

Los beneficiarios directos de esta investigación son los niños de 10 a 12 años, de la unidad educativa “Liceo Policial Chimborazo”, quienes podrán mejorar sus capacidades básicas del fútbol y no sólo mejoraran sus capacidades físicas sino que serán capaces de desarrollar su técnica correctamente.

Esta propuesta se realizó, con los niños de la unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo”, ya que se cuenta con bibliografía especializada y actualizada. A ello hay que añadir la colaboración de personas entendidas en esta área de conocimiento y problemática. Así como también se requiere de la ayuda las autoridades, docentes y estudiantes de la institución centro de nuestra investigación para el alcance del objetivo.

## **CAPITULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

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

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

En el presente estudio realizaremos una investigación donde queremos demostrar en la teoría y en la práctica el desarrollo de la Coordinación en los Fundamentos Técnicos de Fútbol, se identificará los conceptos y ejercicios básicos para el entrenamiento del fútbol, un deporte de equipo, que se juega en un espacio grande o pequeño con participación simultánea y el correcto desarrollo de la coordinación para la adquisición de los fundamentos básicos del fútbol.

El presente trabajo se realiza debido a que los niños de la unidad educativa Liceo Policial Chimborazo practican y desarrollan esta disciplina deportiva y le da mayor importancia en la práctica de este deporte, conociendo que esto permite mejorar su salud y su estilo de vida, la propuesta es mejorar sus capacidades básicas del fútbol con ello se quiere que la misma, sirva de guía para que los entrenadores en la categoría de 10 a 12 años de edad, puedan disponer de un material bibliográfico con sustento científico, que les permita sustentar un proceso lógico en lo referente a la coordinación en los fundamentos básicos del fútbol.

Mediante las diferentes actividades lúdicas y la preparación técnica – táctica del fútbol, los niños fomentarán mejor las relaciones interpersonales, la actividad mental y tendrán mejor dominio del cuerpo, proporcionado mayor integración, comunicación y satisfacción de participar en el programa, permitiendo prevenir o mantener el control de la enfermedad.

## **2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **VARIABLE INDEPENDIENTE**

#### **2.2.1. LA COORDINACIÓN**

La coordinación dentro del fútbol base va a representar una cualidad vital, ya que serán de gran importancia en lo que hace referencia a la eficacia motora, siendo una capacidad que nos van a definir la acción motriz y que cualquier imprecisión restringirá la ejecución óptima. Tratamos que los futuros jugadores adquieran la base motora patrones de movimiento- con los que poder dar respuestas eficaces a cualquier situación en una competición de fútbol.

Un futbolista con buen nivel coordinativo y equilibrador tendrá fluidez de +movimientos para dar respuesta precisa a cualquier requerimiento del juego con o sin balón.

##### **2.2.1.1. Definición**

Según (Massafret Marimón, 2010) manifiestan. La coordinación es el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno a través de la estrecha relación del sistema nervioso central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada.

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

También la definen como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz de desarrollar los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre de los movimiento del cuerpo en el espacio, tiempo en dependencia de la actividad. Ejemplo durante un partido de fútbol el arquero percibe que el jugador contrario va a tirar al arco desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el lugar correcto, realizando una defensa exitosa.

### **2.2.1.2. Importancia de la coordinación**

Un movimiento coordinado y eficaz es complejo de realizar, ya que hay una serie de agentes que influyen en la coordinación.

Perelló (2002). Hay que señalar la implicación del Sistema Nervioso (SN), a través del que recibimos la información procedente del medio interno y de nuestro entorno, controlando y coordinando la respuesta del organismo a la información recibida, es decir, controlando todas las acciones que determinan el comportamiento humano.

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos.

Jacob (1990) da a conocer tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

- Condiciona la vida en general.
- Condiciona el aprendizaje motor.
- Condiciona el rendimiento deportivo.

A continuación, vamos a señalar aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.

### 2.2.1.3. Clasificación de la coordinación

La clasificación que realiza José María Cañizares (2000) sobre la coordinación es la siguiente:

**Coordinación Dinámica General.** Interviene para regular eficazmente todos los movimientos del jugador, cuando es necesario el ajuste y la interacción de todas sus partes corporales. Está ligada a acciones que supone un traslado del cuerpo de un lugar a otro del espacio. Por ejemplo, carrera en zigzag, saltos, cargas, etc.

**Coordinación Óculo Segmentaria.** Es la necesaria para manejar eficazmente y al mismo tiempo un segmento corporal y un móvil, en nuestro caso la especificidad del balón de fútbol. Los movimientos que requieren el uso específico de las extremidades superiores, inferiores e incluso, la cabeza, precisan de la interacción y del control de la vista. Por ejemplo, la habilidad estática aérea. Por lo tanto resulta fundamental para el aprendizaje técnico. Hoy día las variantes de óculo-pie y óculo cabeza son necesaria para la totalidad de los jugadores, incluidos los porteros, mientras que el óculo manual exclusivo de estos.

No obstante, debemos matizar que en las etapas de formación es necesario practicar con los futuros jugadores todo tipo de coordinaciones y con la mayor variedad con objeto de dotarlos de la mayor base motriz posible.

**Coordinación Intragrupal Específica.** El fútbol, como juego de conjunto que es, necesita el ajuste preciso entre todos los componentes del equipo. Con la práctica de actividades coordinativas el futuro jugador va mejorando su motricidad básica, afinando sus gestos y segmentos a todas las posibilidades del objeto que se mueve: el balón de fútbol. También aprende a situarse en el espacio con una precisión temporal adecuada. Ha este tipo de coordinación es a lo que denominamos táctica y estrategia.

**Coordinación Intragrupal Inespecífica.** Este tipo de coordinación hace referencia cuando se coordinan varios jugadores con el objetivo de conseguir un fin no específico del puesto, utilizando o no un el elemento móvil.

#### 2.2.1.4. Tipos de Coordinación.

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

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

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

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

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

**Dinámica general:** Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. **Coordinación**

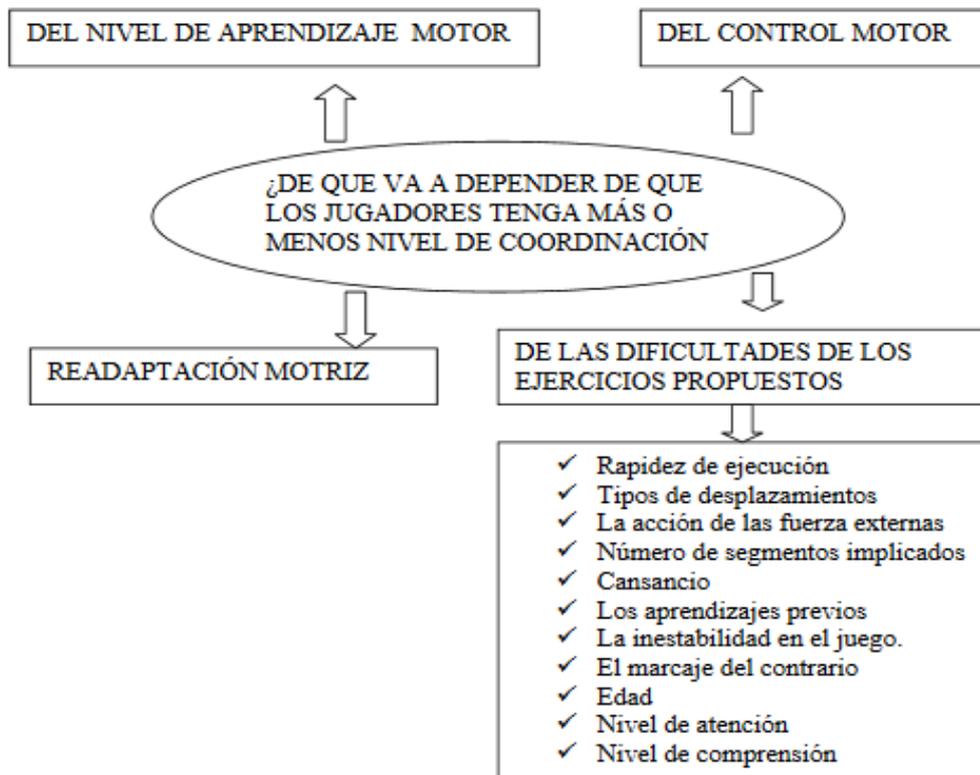
**Viso-motriz:** Tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo **Coordinación** visual y que se adecua positivamente a él. (Coordinación óculo manual y Coordinación óculo pie)

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

#### 2.2.1.5. Desarrollo de la Coordinación

En estas actividades no es la rapidez ni cantidad de ejercicios realizados, sino la calidad del trabajo efectuado con el adulto mayor. Es mucho más importante el tanteo del adulto para resolver el problema que se le propone que los resultados obtenidos en el mismo.

## GRAFICO N° 1



**Fuente:** José Antonio Morga Soto  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

El facilitador, maestro o entrenador debe ser un gran colaborador del adulto mayor facilitando las condiciones adecuadas para que éste viva sus propias experiencias a través del ensayo y error.

Siguiendo a (Lorenzo, [citado en 14 de octubre de 2010].) , citaremos algunas de las posibles actividades para el desarrollo de la coordinación:

- Desplazamientos variados: (pata coja, cuadrupedia, reptar, trepar, etc.)
- Saltos de todo tipo: pies juntos, sobre un pie, alternativos, rítmicos, etc.
- Gestos naturales: tirar, transportar, empujar, levantar, etc.

Todas estas actividades tipo se pueden realizar utilizando diferentes direcciones, velocidades, ritmos, combinaciones, etc., o con una gran variedad de materiales complementarios. Este tipo de entrenamiento debe realizarse por 15 a 20 minutos, dos o tres veces a la semana. (Ejercicios I y II).

### **2.2.1.6. Características del movimiento coordinado**

El movimiento coordinado implica a los parámetros:

- a) Precisión, en cualquier tipo de tarea, sobre todo las que implican finura en el movimiento, como es un regate, un centro, un remate o un despeje de puños.
- b) Rapidez de decisión y ejecución, para evitar darle opciones a los contrarios.
- c) Economía en el gasto, es decir, utilizar únicamente la energía muscular y nerviosa necesaria en cada tarea.
- d) Elegancia o armonía, para saber completar acciones musculares de contracción y relajación.

Todo ello tiene como producto final la eficacia motora, imprescindible para cumplir los objetivos pretendidos en cada caso con el movimiento, tanto en los resultados intermedios como finales.

### **2.2.1.7. Factores de los que depende la Coordinación.**

- Factores hereditarios: La herencia condiciona las cualidades físicas su influencia motriz.
- El aprendizaje: La coordinación evoluciona paralela al desarrollo del individuo y está estrechamente influida por el aprendizaje .
- La fatiga: La facilidad para la contracción relajación disminuye con la fatiga y en consecuencia, también la coordinación.
- Maduración del sistema nervioso.
- La automatización. El aprendizaje de acciones motrices y su posterior automatización permite eliminar acciones indeseables y realizar movimientos más complejos.
- Ritmo, velocidad de ejecución de las acciones.
- Intensidad, sentido y dirección del esfuerzo. Son más precisos los movimientos efectuados hacia delante que los efectuados en otros planos y direcciones.
- La utilización de aparatos manuales: La dificultad se incrementa al utilizar aparatos y objetos.

### **2.2.1.8. Factores que limitan e influyen en la coordinación.**

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- La herencia.
- La edad.

### **2.2.1.9. Las edades más sensibles para el desarrollo de la coordinación**

Las edades más críticas tienen su desarrollo más intenso hasta el inicio de la pubertad, once-doce años, debido al nivel evolutivo alcanzado hasta ese momento por el sentido sensitivo y cognitivo reflejado por una excelente potencial de percepción y observación, además se determina el desarrollo y maduración del sistema nervioso, por lo tanto es la etapa ideal para la adquisición de experiencias de movimiento.

Con más edad puede mejorarse, pero la tendencia al aprendizaje motor natural espontáneo disminuye y cede finalmente a favor de los procesos de aprendizaje más bien racionales, en la adolescencia; por ello el nivel logrado es inferior y más costoso. A los catorce años aún puede existir avances en la coordinación, pero sino ha habido un trabajo de base será muy difícil elevar los niveles adquiridos.

#### **2.2.1.10. Tipos de trabajo para el desarrollo de la Coordinación**

Se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular como para asumir las tareas de manejo del propio cuerpo. La mayoría de las coordinaciones son globales, aunque ya comienzan las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos. Entre los 18-24 meses, se aprecia un mayor desarrollo pudiendo abrir y cerrar puertas, ponerse los zapatos, lavarse, etc. (Trigueros y Rivera, 1991).

El repertorio de posibilidades crece con los estímulos que le llegan al niño. Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento y control del propio cuerpo. La actitud lúdica propia de estas edades es protagonista por excelencia de la formación tanto motriz como cognitiva y hacen que las formas motoras se vayan enriqueciendo y complicando.

Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el primer ciclo y parte del segundo exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces.

La mayoría de las coordinaciones son muy importantes es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos ya que son muy importantes

Esto conllevará un retroceso en la coordinación de los movimientos. Más tarde, la coordinación mejorará en función de la mejora de las cualidades físicas.

### **2.2.1.11. Ejercicios para entrenar la Coordinación**

Está demostrado y estudiado que el aprendizaje y el entrenamiento debe estar compuesto por un elevado número de esquemas y programaciones motrices generales para luego poder interiorizar mejor los esquemas y programaciones mentales y motoras específicas de un deporte. De ahí la fase de predeporte que se realiza en muchas escuelas deportivas del mundo con los más pequeños.

El salto de comba es un ejercicio que nos ayuda a mejorar la coordinación. Posiblemente, junto a la resistencia cardiovascular, sean las aptitudes que más se incrementen dando saltos a la comba. Sin una buena coordinación, nos tropezaremos, tendremos que gastar muchas más energías a realizar el ejercicio e interrumpiremos la realización del ejercicio.

#### **La escalera de coordinación**

La mayoría de los deportes que utilizan algún segmento corporal en el juego utilizan la escalera de coordinación, que puede adaptarse fácilmente con aros e incluso marcas pintadas en el suelo. La multitud de ejercicios de coordinación que pueden llevarse a cabo en la escalera hace que el entrenamiento sea tan dinámico como eficaz pudiéndolo combinarlo, además, con la integración de golpes técnicos para una mejor disociación segmentaria.

### **2.2.1.13. Evaluación de la Coordinación.**

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

- Test: nos referimos a examen psicomotor de Mazzo y de Vayer y a la observación psicomotriz de Da Fonseca (López Garo. 2004).
- Pruebas escolares: En este sentido existen diversas pruebas para evaluar la coordinación, pero en la práctica el docente utiliza el salto en profundidad, triple salto a pies juntos, etc.

## **VARIABLE DEPENDIENTE**

### **2.2.2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL**

El fútbol, es lejos el deporte más popular en el mundo. No hay país, en el cual no se practique este deporte. De la misma manera, al fútbol, se le llama el deporte rey. “El fútbol es considerado como el elemento esencial a través de cual se puede interpretar y entender el avance y desarrollo de la sociedad ya que por medio de este deporte se logra la formación de seres integrales”.

Realmente mueve a las masas, como lo hemos podido apreciar en el último mundial, y esto se debe principalmente, al hecho, que en cada país, existen, muchísimos fanáticos, de los distintos equipos profesionales de aquellas naciones. Para qué mencionar, cuando existen partidos donde se juega el orgullo nacional, por medio de las selecciones de cada país. En Brasil, uno de los países más futbolizados en el mundo, se considera al fútbol casi una religión.

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

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

### **2.2.2.1. Definición.**

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

Araujo, Juan, 2007, manifiesta “El fútbol es considerado como el elemento esencial a través de cual se puede interpretar y entender el avance y desarrollo de la sociedad ya que por medio de este deporte se logra la formación de seres integrales”.

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

- Preparar al jugador para desenvolverse con éxito ante los numerosos problemas tácticos que a cada instante le presenta el fútbol durante la competencia.
- Formar en el jugador una mentalidad táctica o de juego que le permita tomar iniciativas o variar planes de juego, de acuerdo al acontecer de un partido, desarrollándose por medio de tres mecanismos (percepción – decisión – ejecución) la inteligencia de juego.

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

### **2.2.2.2. Importancia del fútbol en los niños**

Es importante que desde pequeños seamos educados en muchas áreas distintas de nuestra vida: la educación escolar, cultural, histórica, nutricional y, también, una educación deportiva. Los padres deben acompañar a sus hijos e iniciarlos en los diferentes deportes y actividades deportivas, pues esto podrá fortalecerlos física y psicológicamente.

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

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

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

### **2.2.2.3. El fútbol y la relación con los niños.**

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

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

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

### **2.2.2.4. El Niño de 10 a 12 Años**

#### **Características:**

- Compensación entre el crecimiento en ancho y en alto.
- Relación favorable entre peso y fuerza.
- Equilibrio sico-físico.
- Predisposición para el rendimiento.
- Osadía.
- Iniciación de una conciencia de la forma.
- Relación con el medio ambiente.

- Goce de la competencia.
- Sobre la fase final de esta etapa, la velocidad es apenas un 10% menor a la que tendrá como adulto.

Qué Necesita:

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

Qué les Interesa:

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

Se deberá:

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

Por lo anteriormente expuesto, es recomendable que: luego de agrupar a los niños de acuerdo a su edad cronológica, se los divida en subgrupos de acuerdo a sus características técnicas, nivel de maduración y calidad de respuestas ante determinados estímulos. Conocer el grado de madurez, es importante para los deportes de choque o de contacto. Claro que lo ideal sería que los tomáramos en forma individual pero ante la imposibilidad de ello deberemos adaptarnos a la realidad.

### **2.2.2.5. Fundamentación del fútbol**

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

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

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

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

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

### **Las partes del pie y sus funciones**

El pie del futbolista se divide en siete partes:

- Empeine superior
- Interior
- Empeine interior
- Empeine exterior
- Empeine
- Talón
- Planta

### **2.2.2.6. Los fundamentos técnicos.**

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

#### **2.2.2.6.1. Contacto con el balón**

El control consiste en hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

Superficies de contacto: el balón puede ser controlado con todas las partes del cuerpo, incluso con las manos en el caso del portero. Al poder realizarlo con todas las partes del cuerpo se presentan varias e infinitas formas y posiciones del cuerpo brindando una gran ventaja para el jugador que domina esta faceta del juego.

#### **1. Superficies de contacto con el balón**

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

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

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

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

### **2.2.2.6.2. La Conducción.**

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

Es la acción técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego, dotado de seguridad ante el rival. Esta acción técnica se realiza con todas las superficies de contacto del pie. El balón debe ser acariciado para llevarlo lo más cerca posible del pie, y hay que tener visión del balón y del entorno para poder jugar con los compañeros y, en caso de que se acerque un adversario poder protegerlo y que no nos arrebate interponiendo el cuerpo entre el balón y el contrario.

La conducción puede ser individual, cuando se realiza en beneficio propio( iniciación y finalización de la acción de juego ) y de conjunto, que será aquella que esta encadenada a otras acciones técnicas donde intervienen los compañeros para culminar una jugada. La conducción del balón se clasifica en función de la superficie de contacto, puede ser con el empeine, con la parte interna y la parte exterior del pie.

Cuando se inicia la enseñanza de la conducción del balón se debe empezar por lo más simple, la parte interna, la externa y posteriormente la conducción combinada. En la conducción deben considerarse los siguientes elementos:

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

### **Tipos de conducción.**

#### **Según las superficies de contacto**

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

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

### **2.2.2.6.3. El pase**

El pase se realiza con cualquier parte del cuerpo que no penalice el reglamento de fútbol. El pase se nos presenta en situaciones tanto defensivamente como ofensivamente. Debe saberse entregar correctamente el balón para ello debemos de practicar los movimientos adecuados para así obtener resultados positivos.

Pasar el balón no es otra cosa que cederlo al compañero mejor situado para que este haga lo propio y así sucesivamente hasta que sea oportuno el remate. De cualquier forma hay que contemplar el pase como una solución defensiva. No solamente debemos ceder el balón a un compañero, debemos de aprender a pasar el balón al mejor ubicado, esto nos permitirá una mejor situación del juego.

La entrega defensiva no es más que la que todos conocemos como “enfriar el partido”. Como las situaciones del fútbol son variadas debemos de saber emplear ocasionalmente las diversas partes del pie o pies para cederlo y cuando más rápido sea este mayor grado de efectividad tendrá ya que el adversario del balón y no podrá reaccionar a tiempo.

### **Tipos de pase**

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

### **De acuerdo a la distancia**

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

#### **2.2.2.6.4. Recepción.**

Conocidos también como controles del balón, son aquellas acciones técnicas por las cuales el jugador controla un balón llegado a él, poniendo a su servicio para realizar posteriores acciones técnicas.

A modo general diremos que podemos englobarlos en paradas, semiparadas, amortiguamiento, controles orientados, dobles controles, controles picados. Por otro lado deberemos de considerar unos factores que condicionan en sí a los controles (recepciones) del balón.

Para empezar con garantías cualquier acción es imprescindible tener perfectamente controlado el balón.

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

## **Parada y semi parada**

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

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

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

### **2.2.2.6.5. Dominio y control del balón**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Formas de ejercicios, competiciones y juegos

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

### **Ejercicios de fútbol con balón**

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

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

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

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

#### **2.2.2.6.6. El Dribling**

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

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

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

#### **2.2.2.6.7. El juego de cabeza**

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

Casi todas las alternativas analizadas en el pase y en el remate pueden ser aplicados al hablar de juego de cabeza.

La frente es la parte más usada aunque también se utilizan las partes laterales, parietales, y la superior. Como hemos dicho anteriormente la frente es la más importante y no debemos de olvidarnos de no cerrar los ojos.

Al aproximarse el balón, abra el compás de las piernas buscando el equilibrio e incline ligeramente la cabeza hacia delante impulsando la pelota contra el suelo con la frente. Procurando mantener los ojos bien abiertos hasta el momento de darle y no pierda de vista ni siquiera después de alejarla, debemos de aprender a cabecear correctamente y cuando sigamos más estas instrucciones más efectiva será esta.

El dominio de la técnica del juego de cabeza es imprescindible en el fútbol para poder aplicarlo a todas las alternativas que se plantean al jugador cuando el balón está en el aire, todo toque que se dé al balón de modo más o menos violento sin un objetivo determinado.

#### **Superficies de contacto en golpeo de cabeza.**

- Frontal: para golpes con potencia y dirección.
- Frontal lateral: ídem (fundamental el giro del cuello).
- Parietal: para los desvíos defensivos u ofensivos.
- Occipital: para las prolongaciones de juego

**Finalidades:**

- Desvíos: Es cambiar la dirección y trayectoria del balón. Pueden ser defensivos (intercepción) u ofensivos (pase, desvió a gol).
- Prolongaciones: El balón no cambia de trayectoria aunque puede cambiar de altura.
- Despejes: Es la acción de alejar el balón de nuestra portería.
- Remates. Es la acción de enviar el balón a la portería contraria.

**2.2.2.6.8. El Remate.**

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

Existen ejercicios de fútbol para niños que sí o sí deben de realizar y repetir sistemáticamente para adquirir control sobre el balón. Los ejercicios del futbol infantil básicos son la práctica y perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas como el remate, la conducción de pelota, el drible, el pase, la recepción del balón y el cabeceo.

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

- Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya de esta manera el tiro o irá tan rápido que cuando chuteas de punta.
- Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie.
- Talón: Se usa para sorprender al portero o al adversario.

- **Tipos de remate.**

**De acuerdo a la superficie de golpeo:**

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

**De acuerdo a la altura del balón.**

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

**De acuerdo a la dirección del balón.**

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

Para el aprendizaje del golpeo es muy importante que el entrenador esté pendiente de cómo sus jugadores realizan el gesto técnico, como se colocan respecto al balón, donde impactan con la pelota, como colocan el pie y por tanto debe corregir al máximo de lo que puede cada intento de práctica de sus jugadores.

En función del tipo de golpeo que le toque trabajar según la etapa y la edad de los jugadores, ya que no los trabajamos todos cada año. Se pueden dar pinceladas de algún golpeo que no se deba trabajar, pero el que aparezca en la planificación debe consolidarse durante esta etapa.

### **2.2.2.7. Los derechos del niño en la práctica del Fútbol.**

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

### **2.3. Test de Coordinación.**

#### **Test de la Escalera (Coordinación Óculo- Pédica).**

Este test se utiliza para evaluar la coordinación óculo pédica, además de la general o gestual. Consiste en correr por una escalera situada en el suelo formada por listones de madera o cuerda, los cuales están unidos por una cinta por ambos extremos.

Según los test realizados se ha tenido en cuenta el estudio llevado a cabo por (Martínez, 2003) sobre test de cualidades físicas y motrices. En esta investigación se actuó simultáneamente en tres frentes, cada uno de ellos estaba directamente relacionado con el estudio de las pruebas físicas. (EFFECTS 262, 2004-2005) en el tema la Evaluación de la Condición Física que se destaca en el siguiente cuadro.

**TABLA N° 1**

<b>GENERO</b>	<b>ALTO</b>	<b>NORMAL</b>	<b>BAJO</b>	<b>DEFICIENTE</b>
MASCULINO	< 3"	3" a 4"	4" a 5"	>5"
FEMENINO	< 4"	4" a 5"	5" a 6"	>6"

**Fuente:** (EFFECTS 262, 2004-2005)

Estos son los resultados que tomamos como referencia, para poder realizar nuestro análisis, es importante decir que lo adaptamos a la edad del niño ya que los resultados que se obtuvieron en estos estudios fueron a deportistas profesionales.

**Propósito:** Evaluar la coordinación óculo pédica.

**Descripción del test:** El niño se coloca justo detrás de la 1a banda sin tocar la banda y a la señal sale a máxima velocidad hacia el extremo opuesto, debe realizar de ida y vuelta. Deberá realizarse un apoyo en cada espacio de separación entre bandas sin tocar dichas bandas. El cronómetro se detiene al pasar la última banda.

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

**Material:**

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

**Puntaje:** Este test que se desarrolla en el niño dura un máximo de 15 segundos.



**Materiales:** Terreno liso, llano y antideslizante, cronómetro, balones

**Descripción:** Inicialmente el ejecutante se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A partir de la cual existirán cinco conos colocados verticalmente y alineados con un recorrido de 5 metros y a continuación 5 metros más para realizar el lanzamiento de precisión en un arco de 1 metro de distancia, con una separación entre ellos de 1m. A la señal del controlador, el ejecutante deberá recorrer con el balón hasta el cono y realizará el lanzamiento de precisión de pase hacia el arco de 1m de distancia.

**Puntaje:** Se contará los aciertos del remate en un intervalo de 2 minutos en realizar el recorrido, considerándose nulo cualquier ejercicio en el que se derribe un cono o vaya por fuera de la misma.

**TABLA N° 3**

<b>RESULTADO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Excelente	> 4 goles
Bueno	3-4 goles
Malo	< 3 goles

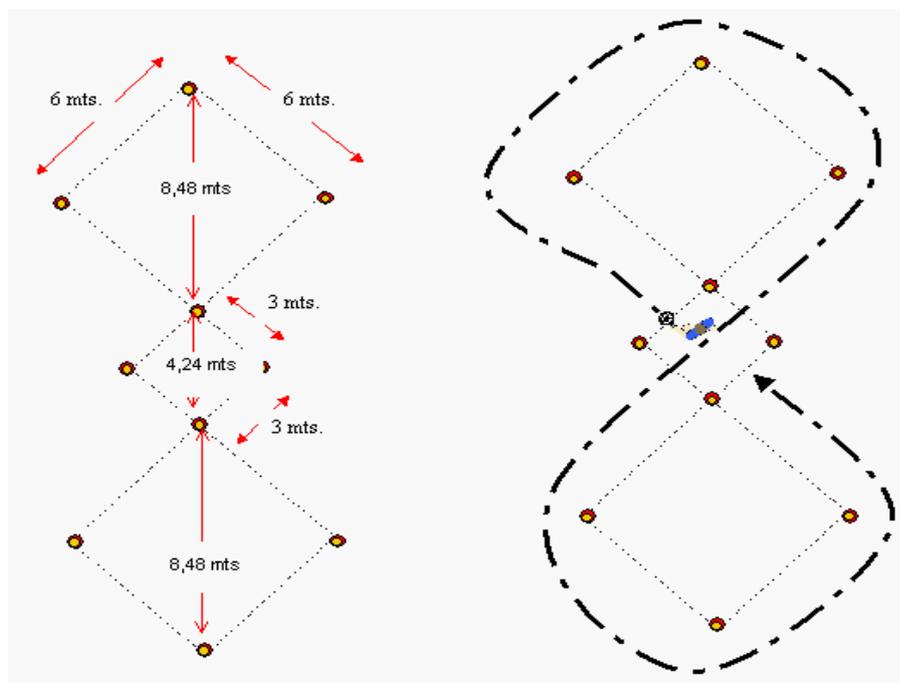
**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**Elaborado por:** Marlon LLanga

### **Test de Conducción en Diamante**

De igual manera este test fue tomado como referencia de la página [entrenadores.info](http://entrenadores.info), con el tema **EVALUACIONES O TEST PARA EL RENDIMIENTO** desarrollado por **Francisco Masís** en el año 1998-2002 manifiesta que este documento es una recopilación de diferentes libros, cursos y puntos de vista encontrados a lo largo de investigaciones que abarcan los tipos y la importancia de realizar evaluaciones durante un período de tiempo en la preparación de los deportistas.

### GRAFICO N° 3



**Fuente:** <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/test>.

**Elaborado por:** Marlon LLanga

**Objetivo:** Medir la habilidad para conducir eludiendo los obstáculos, poniendo énfasis en el control y la velocidad.

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

**Descripción del Test:** Se coloca la pelota en línea de comienzo. A la señal de partida, el testado comienza a conducir en una distancia de 40 metros eludiendo los obstáculos haciendo “ochos” “hasta completar la ida y la vuelta que se indican en la figura. Se podrá avanzar la pelota solamente con el pie. Si el testado pierde el control de la pelota deberá recuperarlo en forma reglamentaria y continuar la ejecución. Se dan dos ejecuciones.

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

**TABLA N° 4**

<b>RESULTADO</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Alto	$\leq 12$ segundos
Bajo	$\geq 20$ segundos
Normal	13 – 19 segundos

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**Elaborado por:** Marlon LLanga

#### **2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS**

- **Aprendizaje.** Es un proceso de construcción de habilidades representaciones personales significativas y con sentido de un objeto o situación de la realidad, se desarrolla cuando el alumno está en interacción con su medio socio – cultural y natural, mediante el cual se decodifican símbolos, con el objetivo final de entender el significado o mensaje que se nos trata de transmitir.
- **Coordinación:** Por coordinación de movimientos de acuerdo con la edad comprendemos a la interacción armónica y en lo posible económica de músculos, nervios y sentidos con el fin de producir acciones cinéticas precisas y equilibradas (motricidad voluntaria) y reacciones rápidas y adaptadas a la situación (motricidad refleja).
- **Competición:** Una competición deportiva es un tipo de competición que consiste en la práctica de algún deporte. Esta actividad se distingue del deporte practicado con una mera finalidad recreativa.
- **Destreza:** Decimos de la destreza que es la expresiva naturalidad, fácil liviandad y afinada precisión con que el deportista realiza gestos o acciones de su deporte, depende en forma fundamental del funcionamiento, integración y maduración de la sicomotricidad de las personas; así como del desarrollo y entrenamiento de las distintas cualidades físicas y técnicas.
- **Entrenamiento:** Se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades vocacionales o

prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad.

- **Ejercicio:** Suele entenderse por "ejercicio físico" aquella actividad física que presenta una estructura biomecánica específica y que se orienta al logro de un objetivo que puede ser de carácter recreativo, de salud o deportivo.
- **Frecuencia:** Reiteración de los estímulos o la ejercitación en la clase o el entrenamiento deportivo.
- **Flexibilidad:** Es una cualidad física que refleja el grado de amplitud en el movimiento de las articulaciones. La posibilidad de mover las articulaciones en sus límites más amplios.
- **Físico:** Esto tiene relación con la preparación que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo de no cansarse y realizar de manera óptima todos los desplazamientos y movimientos dentro del campo de juego.
- **Fundamentos técnicos:** Los fundamentos técnicos son acciones que primero se enseñan y luego se entrenan.
- **Habilidad:** La habilidad es la aptitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito, determinada actividad, trabajo u oficio.
- **Intensidad:** Fortaleza del estímulo o el rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo, se manifiesta en relación con la capacidad de trabajo
- **Pase:** El pase es la explotación de la posesión al transferir el balón de un compañero a otro. Los pases pueden ser ofensivos o defensivos por naturaleza.
- **Potencia:** Consiste esta en hacer llevar, todos los trabajos de fuerza en movimiento, por ser esta muy importante para realizar todas sus acciones de velocidad, dentro del campo de juego. Está definida en sí como la fuerza por la velocidad y se puede observar en el fútbol a través de un salto, un remate fuerte o una salida rápida de las acciones de juego.
- **Recepción:** Consiste en mantener el equilibrio postural, situándose en referencia con la trayectoria del balón, para luego amortiguar con la zona de contacto adecuado, y todo el cuerpo que acompaña y absorbe el impacto de la pelota.

- **Resistencia:** Capacidad física de la persona de poder realizar un esfuerzo prolongado manteniendo el mejor rendimiento posible.
- **Técnica:** Este punto guarda relación acerca de la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, este es quizás la parte en donde existen más falencias porque es la parte que requiere mayor preparación y la más difícil de alcanzar de modo óptimo por el jugador de fútbol.
- **Táctica:** Parte del juego que corresponde al entrenador o preparador del equipo, ya que es él quien debe encargarse de este punto y implementar las tácticas a utilizar por el equipo para derrotar al equipo contrario. Pero a la vez el jugador juega el papel de poner en práctica las instrucciones dadas por el entrenador en el campo de juego.
- **Velocidad:** Es la capacidad de la persona de realizar acciones motoras en periodos de tiempo cortos, utilizando de forma exclusiva o casi exclusiva los mecanismos anaerobios.

## **2.5. VARIABLES**

### **VARIABLE INDEPENDIENTE**

- Coordinación

### **VARIABLE DEPENDIENTE**

- Fundamentos Técnicos del Fútbol

## 2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

### 2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE: Desarrollo de la Coordinación

DEFINICIÓN	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICA/INSTRUMENTO
<p>Es el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno a través de la estrecha relación del sistema nervioso central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Capacidades</li> <li>● Movimiento</li> <li>● Sistema nervioso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fuerza ,Velocidad, Resistencia</li> <li>○ Flexibilidad</li> <li>○ Rendimiento deportivo y fisiológico</li> <li>○ Recibir, interpretar y manejar información</li> <li>○ Fomentar la motricidad</li> <li>○ Mejoramiento de su condición física</li> <li>○ Desarrollo de movimientos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Test</li> </ul>

**2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE:** Fundamentos Técnicos de Fútbol

DEFINICIÓN	CATEGORÍA	INDICADORES	TÉCNICA/INSTRUMENTO
<p>Los fundamentos técnicos del fútbol son el instrumento principal en la práctica deportiva, y le son dotados al jugador en el proceso de enseñanza aprendizaje; los fundamentos en un principio se realizarán en el propio terreno para ir agregando espacio en la cancha en movimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica</li> <li>• Práctica deportiva</li> <li>• Movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fuerza ,Velocidad, Resistencia</li> <li>○ Flexibilidad</li> <li>○ Rendimiento deportivo y fisiológico</li> <li>○ Recibir, interpretar y manejar información</li> <li>○ Fomentar la motricidad</li> <li>○ Mejoramiento de su condición física</li> <li>○ Desarrollo de movimientos</li> </ul>	<p>- Test</p>

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO METODOLÓGICO

#### 3.1. MÉTODO CIENTÍFICO

En esta investigación se utilizó el Método Científico, ya que ayuda a recopilar datos analizarlos, interpretar y emitir una conclusión, partiendo de la definición del problema donde los niños de las categorías 10-12 años desarrollen los Fundamentos Técnicos de Fútbol a través de la coordinación.

##### **Tipo de la investigación**

El tipo de investigación es Descriptiva, porque, se encarga de describir el problema tales como son realizados mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto, pues no permite la comprobación de las hipótesis.

##### **Diseño de la investigación**

Es una investigación de campo y bibliográfica pues la información obtenida se la hizo directamente en el lugar de los hechos, es decir con los seleccionados de la Unidad Educativa “Liceo Policial Chimborazo” categorías 10-12 años, permitiéndonos que estemos seguros de las condiciones reales en que se han conseguido los datos.

##### **Tipo de estudio**

Para este proyecto se lo considero el tipo de estudio Transversal, porque está determinado según el período de tiempo en que se desarrolla, pues apunta a un momento y tiempo definido.

## 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 3.2.1. Población.

**TABLA N° 5**

<b>CUADRO DEMOSTRATIVO DE LA POBLACIÓN</b>		
<b>DATOS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
• Niños	25	100%
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**Elaborado por:** Marlon LLanga

### 3.2.2. Muestra

En esta investigación no se obtendrá muestra debido a que la población es de 25 niños, por tanto, trabajaremos con el 100% de la población.

## 3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

### 3.3.1. Técnicas.

**Test:** Este test nos va a permitir observar el desempeño de los niños y poder ver el trabajo que realiza el niño con la flexibilidad mediante el futbol.

**Observación:** Esta técnica será aplicada a los estudiantes a fin de observar algunos parámetros relacionados con las variables mediante un esquema establecido con varias alternativas.

### 3.3.2. Instrumentos

- Test
- Fichas de observación

## 3.4 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS.

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

## CAPÍTULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. RESULTADOS DEL PRE-TEST DE LA COORDINACIÓN Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

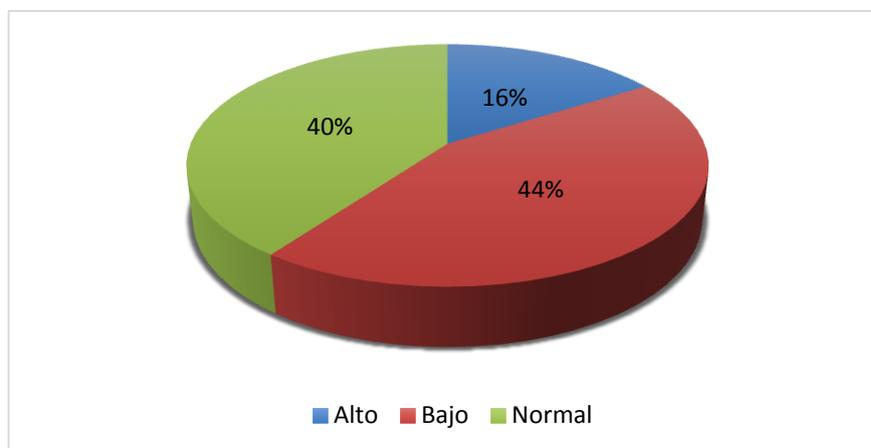
**TEST N°1: TEST DE LA ESCALERA (COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA).**

**TABLA N° 6**

Coordinación (PRE - TEST)		
Nivel	Deportistas	%
Alto	4	16%
Bajo	11	44%
Normal	10	40%
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

**GRAFICO N° 4**



**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

**ANÁLISIS - INTERPRETACIÓN:** Según el test realizado en el pre-test los niños deportistas en el test de la escalera sobre la coordinación, en el nivel Alto el niño deportista tiene un porcentaje del 16%, en el nivel Bajo que cuentan con 11 niños deportistas esta con el 44%, en similitud en el nivel Normal el porcentaje

del pre-test tiene un 40%, por lo tanto es importante que el niño deportista realice movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico.

## ANALISIS ESTADISTICOS TEST DE ESCALERA (PRE-TEST)

**TABLA N°7**

<b>Jugador N°</b>	<b>Tiempo Pre-Test</b>	<b>Calificación</b>
1	19 seg	Bajo
2	11 seg	Normal
3	8 seg	Alto
4	13 seg	Normal
5	20 seg	Bajo
6	14 seg	Normal
7	19 seg	Bajo
8	12 seg	Normal
9	14 seg	Normal
10	20 seg	Bajo
11	8 seg	Alto
12	9 seg	Alto
13	14 seg	Normal
14	19 seg	Bajo
15	19 seg	Bajo
16	16 seg	Bajo
17	20 seg	Bajo
18	13 seg	Normal
19	20 seg	Bajo
20	9 seg	Alto
21	13 seg	Normal
22	14 seg	Normal
23	18 seg	Bajo
24	12 seg	Normal
25	17seg	Bajo

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## TEST DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL

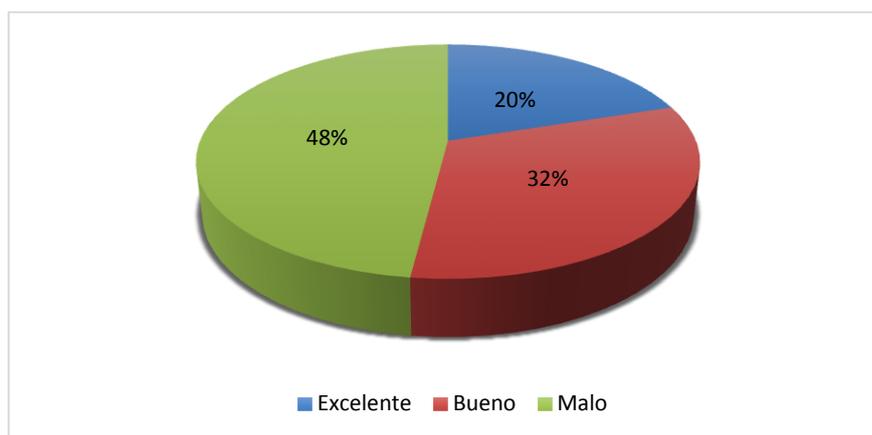
### TEST N°2: TEST DE PRECISIÓN DE PASE.

TABLA N° 8

PRECISIÓN DE PASE (PRE - TEST)		
Nivel	Deportista	%
Excelente	5	20%
Bueno	8	32%
Malo	12	48%
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

GRAFICO N° 5



**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

**ANÁLISIS - INTERPRETACIÓN:** Se puede observar que el pre-test realizado sobre la conducción y remate en el nivel Excelente los 5 niño deportista tiene un porcentaje del 20%, en el nivel Bueno que cuentan con 8 niños deportistas esta con el 32%, y en el nivel Malo que es el porcentaje mayor con un 48%, esto quiere decir que necesariamente los niños deben practicar y trabajar ejercicios específicos de control, remate y conducción del balón, pue cuanto más amplio sea el desarrollo técnico del futbolista, mejores serán sus posibilidades de aprender

rápido nuevas destrezas y de resolver situaciones del juego con velocidad y eficacia.

**ANALISIS ESTADISTICOS TEST DE PRECISIÓN DE PASE  
(PRE-TEST)**

**TABLA N° 9**

<b>Jugador N°</b>	<b>Goles Pre-Test</b>	<b>Calificación</b>
1	2 goles	Malo
2	3 goles	Bueno
3	5 goles	Excelente
4	1 goles	Malo
5	2 goles	Malo
6	0 goles	Malo
7	1 goles	Malo
8	2 goles	Malo
9	3 goles	Bueno
10	5 goles	Excelente
11	3 goles	Bueno
12	1 goles	Malo
13	3 goles	Bueno
14	2 goles	Malo
15	2 goles	Malo
16	3 goles	Bueno
17	5 goles	Excelente
18	2 goles	Malo
19	5 goles	Excelente
20	3 goles	Bueno
21	0 goles	Malo
22	3 goles	Bueno
23	5 goles	Excelente
24	1 goles	Malo
25	3 goles	Bueno

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

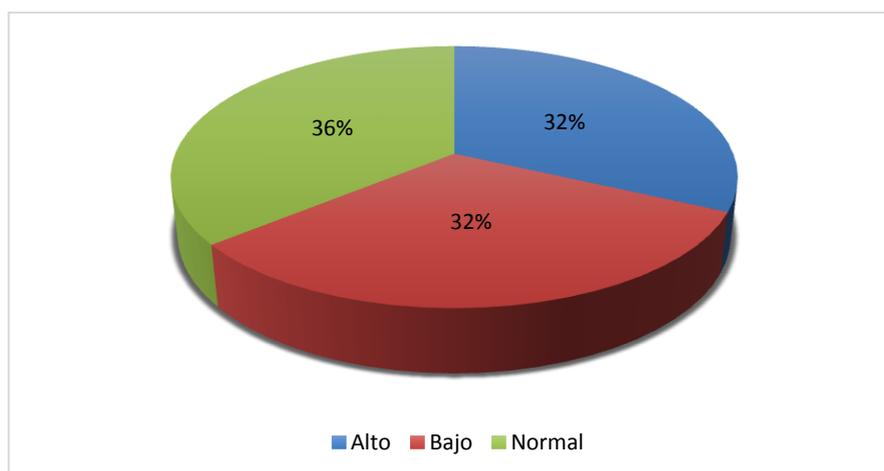
### TEST N°3: TEST DE CONDUCCIÓN EN DIAMANTE

TABLA N° 10

CONDUCCIÓN (PRE - TEST)		
Nivel	Deportista	%
Alto	8	32%
Bajo	8	32%
Normal	9	36%
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo  
**Elaborado por:** Marlon LLanga.

GRAFICO N° 6



**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

**ANÁLISIS - INTERPRETACIÓN:** Según el pre-test sobre conducción en diamante realizado los niños deportistas de la Unidad Educativa Liceo Policial de Chimborazo, en el nivel Alto y Bajo cada uno con 8 deportistas los niños tiene un porcentaje del 32%, mientras que en el nivel Normal con 9 niños futbolistas el porcentaje del pre-test tiene un 36%, por lo tanto es importante que el niño desarrolle movimientos técnicos llevados a cabo por diferentes partes del cuerpo para lograr una acción eficaz dentro de la conducción del balón.

**ANALISIS ESTADISTICOS TEST DE CONDUCCION EN DIAMANTE  
(PRE-TEST)**

**TABLA N°11**

<b>Jugador N°</b>	<b>Tiempo Pre-Test</b>	<b>Calificación</b>
1	11 seg	Alto
2	23 seg	Bajo
3	18 seg	Normal
4	25 seg	Bajo
5	17 seg	Normal
6	18 seg	Normal
7	10 seg	Alto
8	16 seg	Normal
9	21 seg	Bajo
10	18 seg	Normal
11	12 seg	Alto
12	10 seg	Alto
13	21 seg	Bajo
14	23 seg	Bajo
15	18 seg	Normal
16	11 seg	Alto
17	17 seg	Normal
18	12 seg	Alto
19	16 seg	Normal
20	24 seg	Bajo
21	12 seg	Alto
22	16 seg	Normal
23	23 seg	Bajo
24	11 seg	Alto
25	26 seg	Bajo

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**Elaborado por:** Marlon LLanga

## 4.2. RESULTADOS DEL POST-TEST DE LA COORDINACIÓN Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

### TEST DE COORDINACIÓN.

#### TEST N°1: TEST DE LA ESCALERA (COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA). POST-TEST

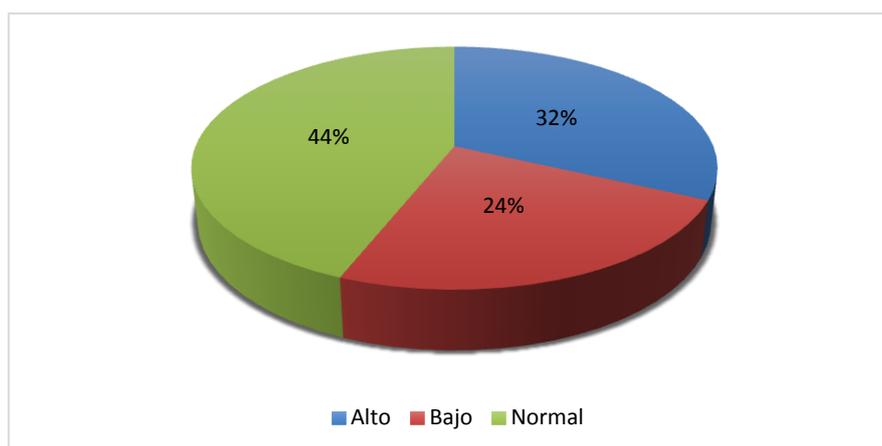
TABLA N° 12

Coordinación (POST-TEST)		
Nivel	Deportista	%
Alto	8	32%
Bajo	6	24%
Normal	11	44%
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo

Elaborado por: Marlon LLanga

GRAFICO N° 7



Fuente: Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo

Elaborado por: Marlon LLanga.

**ANÁLISIS - INTERPRETACIÓN:** Según los cuadros estadísticos y luego de los test anteriores en este pos-test podemos observar que los niños deportistas en el test de coordinación, en el nivel Alto el niño deportista tiene un porcentaje del 32% duplicando su efectividad, en el nivel Bajo que cuentan con 6 niños deportistas esta con el 24%, y en el nivel Normal el porcentaje en el pos-test tiene un 44%, esto quiere decir que se está trabajando en visión de mejorar las capacidades técnicas y movimientos dirigidos a la obtención de una calidad técnica.

**ANALISIS ESTADISTICOS TEST DE ESCALERA  
(POST-TEST)**

**TABLA N° 13**

<b>Jugador N°</b>	<b>Tiempo Post-test</b>	<b>Calificación</b>
1	13 seg	Normal
2	9 seg	Alto
3	7 seg	Alto
4	10 seg	Normal
5	14 seg	Normal
6	11 seg	Normal
7	13 seg	Normal
8	10 seg	Normal
9	11 seg	Normal
10	16 seg	Bajo
11	6 seg	Alto
12	8 seg	Alto
13	9 seg	Alto
14	15 seg	Bajo
15	16 seg	Bajo
16	9 seg	Alto
17	16 seg	Bajo
18	10 seg	Normal
19	17 seg	Bajo
20	7 seg	Alto
21	11 seg	Normal
22	12 seg	Normal
23	15 seg	Bajo
24	9 seg	Alto
25	14 seg	Normal

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## TEST DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

### TEST N°2: TEST DE PRECISIÓN DE PASE( POST-TEST)

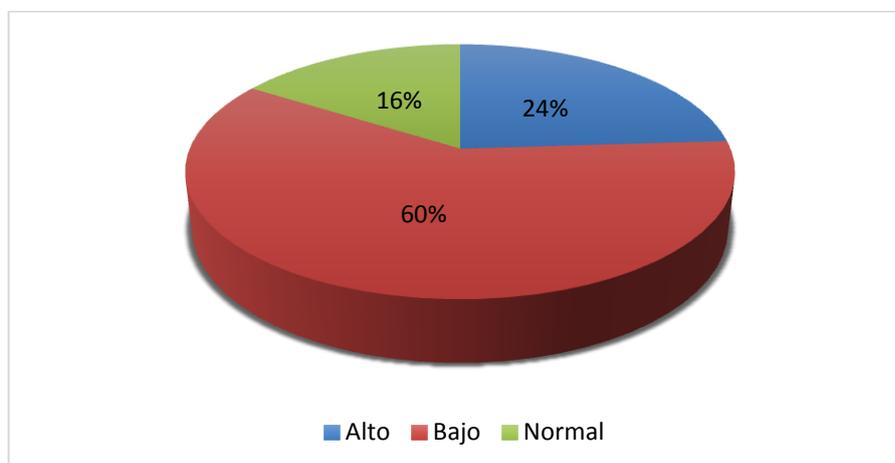
TABLA N° 14

PRECISIÓN DE PASE (POST-TEST)		
Nivel	Deportista	%
Excelente	6	24%
Bueno	15	60%
Malo	4	16%
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo

**Elaborado por:** Marlon LLanga

GRAFICO N° 8



**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo

**Elaborado por:** Marlon LLanga.

**ANÁLISIS - INTERPRETACIÓN:** Según los cuadros y gráficos estadísticos se puede observar que luego de la aplicación del pre-test actualmente en el pos-test sobre la conducción y remate el niño en el nivel Excelente los 6 deportista tiene un porcentaje del 24%, en el nivel Bueno que cuentan con 15 niños deportistas esta con el 60%, y en el nivel Malo que es el porcentaje menor esta tan solo con un 16%, es evidente que hay una mejora en la aplicación de los test luego de la práctica y trabajo mediante la propuesta , ya que hay una gran mejora en el desarrollo de estos test físicos y técnicos.

**ANALISIS ESTADISTICOS TEST DE PRECISIÓN DE PASE  
(POST-TEST)**

**TABLA N° 15**

<b>Jugador N°</b>	<b>Goles Post-test</b>	<b>Calificación</b>
1	4 goles	Bueno
2	4 goles	Bueno
3	7 goles	Excelente
4	3 goles	Bueno
5	4 goles	Bueno
6	2 goles	Malo
7	3 goles	Bueno
8	4 goles	Bueno
9	4 goles	Bueno
10	5 goles	Excelente
11	5 goles	Excelente
12	2 goles	Malo
13	4 goles	Bueno
14	4 goles	Bueno
15	4 goles	Bueno
16	4 goles	Bueno
17	5 goles	Excelente
18	3 goles	Bueno
19	5 goles	Excelente
20	4 goles	Bueno
21	2 goles	Malo
22	4 goles	Bueno
23	5 goles	Excelente
24	2 goles	Malo
25	4 goles	Bueno

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**Elaborado por:** Marlon LLanga

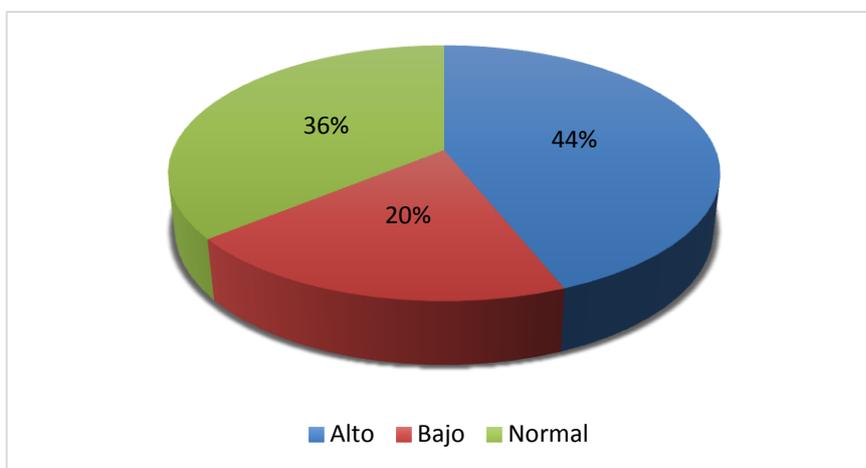
### TEST N°3: TEST DE CONDUCCIÓN EN DIAMANTE (POST-TEST)

**TABLA N° 16**

Conducción (POST-TEST)		
Nivel	Deportista	%
Alto	11	44%
Bajo	5	20%
Normal	9	36%
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

**GRAFICO N° 9**



**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

**ANÁLISIS - INTERPRETACIÓN:** Según el pos-test sobre el trabajo de conducción en diamante realizado a los niños se puede observar que, en el nivel Alto 11 deportistas tiene un porcentaje del 44%, mientras que en el nivel Bajo 5 niños están con un porcentaje del 20% y en el nivel Normal con 9 niños futbolistas el porcentaje del pos-test tiene un 36%, sigue siendo importante que el niño desarrolle ejercicios técnicos básicos del fútbol que le permita hacer con la pelota una mezcla del trabajo coordinativo con el desarrollo técnico básico y la habilidad en el manejo del balón, el manejo del espacio y el manejo del propio cuerpo.

**ANÁLISIS ESTADÍSTICOS TEST DE CONDUCCIÓN EN DIAMANTE  
(POST-TEST)**

**TABLA N° 17.**

<b>Jugador N°</b>	<b>Tiempo Post-test</b>	<b>Calificación</b>
1	9 seg	Alto
2	20 seg	Bajo
3	12 seg	Alto
4	21 seg	Bajo
5	14 seg	Normal
6	11seg	Alto
7	8 seg	Alto
8	13 seg	Normal
9	12 seg	Alto
10	14 seg	Normal
11	9 seg	Alto
12	8 seg	Alto
13	17 seg	Normal
14	20 seg	Bajo
15	14 seg	Normal
16	8 seg	Alto
17	15seg	Normal
18	8 seg	Alto
19	14 seg	Normal
20	21 seg	Bajo
21	10 seg	Alto
22	13 seg	Normal
23	18 seg	Normal
24	9 seg	Alto
25	21 seg	Bajo

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**Elaborado por:** Marlon LLanga

### 4.3. RESULTADOS DEL PRE-TEST Y POST-TEST DE LA COORDINACIÓN Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

#### TEST DE COORDINACIÓN.

#### TEST N°1: TEST DE LA ESCALERA (COORDINACIÓN ÓCULO-PÉDICA).

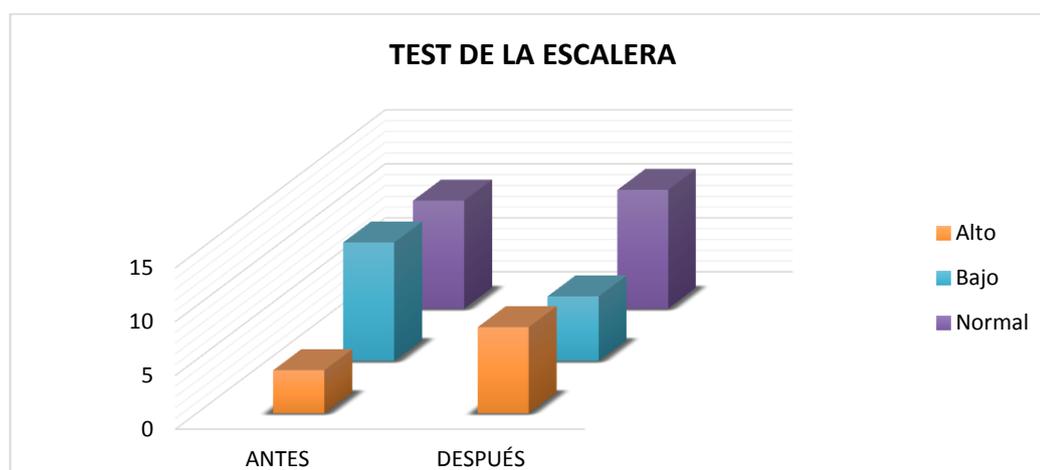
**TABLA N° 18**

COORDINACIÓN (ANTES)			COORDINACIÓN (DESPUÉS)		
Nivel	Deportista	%	Nivel	Deportista	%
Alto	4	16%	Alto	8	32%
Bajo	11	44%	Bajo	6	24%
Normal	10	40%	Normal	11	44%
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo

**Elaborado por:** Marlon LLanga

**GRAFICO N° 10**



**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo

**Elaborado por:** Marlon LLanga

**ANÁLISIS - INTERPRETACIÓN:** Se puede observar que en los Test realizados a los niños deportistas sobre la prueba de coordinación, en el parámetro Alto el porcentaje del postest ha mejorado teniendo un incremento al 32%, de igual manera con el parámetro Normal el porcentaje del postest mejoro teniendo un 44%, esto quiere decir que luego de un proceso de trabajo y entrenamiento a través de los ejercicios de coordinación van mejorando ya que los niños futbolistas se ejercitaron en el trabajo coordinativo en forma planificada.

**ANALISIS ESTADISTICOS TEST DE ESCALERA  
(PRE-POST TEST)**

**TABLA N° 19**

<b>Jugador N°</b>	<b>Tiempo Pre-Test</b>	<b>Calificación</b>	<b>Tiempo Post-test</b>	<b>Calificación</b>
1	19 seg	Bajo	13 seg	Normal
2	11 seg	Normal	9 seg	Alto
3	8 seg	Alto	7 seg	Alto
4	13 seg	Normal	10 seg	Normal
5	20 seg	Bajo	14 seg	Normal
6	14 seg	Normal	11 seg	Normal
7	19 seg	Bajo	13 seg	Normal
8	12 seg	Normal	10 seg	Normal
9	14 seg	Normal	11 seg	Normal
10	20 seg	Bajo	16 seg	Bajo
11	8 seg	Alto	6 seg	Alto
12	9 seg	Alto	8 seg	Alto
13	14 seg	Normal	9 seg	Alto
14	19 seg	Bajo	15 seg	Bajo
15	19 seg	Bajo	16 seg	Bajo
16	16 seg	Bajo	9 seg	Alto
17	20 seg	Bajo	16 seg	Bajo
18	13 seg	Normal	10 seg	Normal
19	20 seg	Bajo	17 seg	Bajo
20	9 seg	Alto	7 seg	Alto
21	13 seg	Normal	11 seg	Normal
22	14 seg	Normal	12 seg	Normal
23	18 seg	Bajo	15 seg	Bajo
24	12 seg	Normal	9 seg	Alto
25	17seg	Bajo	14 seg	Normal

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## TEST DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL

### TEST N°2: TEST DE PRECISIÓN DE PASE

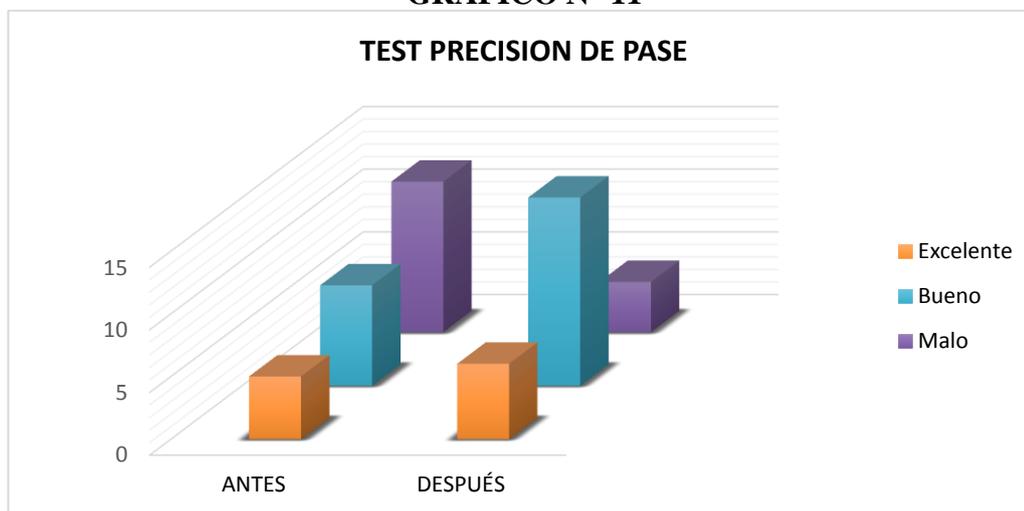
TABLA N° 20

PRECISIÓN DE PASE (ANTES)			PRECISIÓN DE PASE (DESPUÉS)		
Nivel	Deportista	%	Nivel	Deportista	%
Excelente	5	20%	Excelente	6	24%
Bueno	8	32%	Bueno	15	60%
Malo	12	48%	Malo	4	16%
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo

Elaborado por: Marlon LLanga

GRAFICO N° 11



Fuente: Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo

Elaborado por: Marlon LLanga

**ANÁLISIS - INTERPRETACIÓN:** Según los gráficos estadísticos se puede observar que en los Test realizados a los niños sobre los fundamentos técnicos del fútbol, en el pre test existen 5 niños que están en el parámetro excelente, pero también en el post test han mejorado es decir que trabajan correctamente los fundamentos técnicos, de igual manera en el parámetro Malo existieron 12 niños que no trabajaban correctamente la técnica en el fútbol con el 48% pero luego del segundo test bajo y mejoro a un 16%, como podemos ver los Pos-test han mejorado en todas las aplicaciones desarrolladas a los niños de la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**ANALISIS ESTADISTICOS TEST DE PRECISIÓN DE PASE  
(PRE - POST-TEST)**

**TABLA N° 21**

<b>Jugador N°</b>	<b>Goles Pre-Test</b>	<b>Calificación</b>	<b>Goles Post-test</b>	<b>Calificación</b>
1	2 goles	Malo	4 goles	Bueno
2	3 goles	Bueno	4 goles	Bueno
3	5 goles	Excelente	5 goles	Excelente
4	1 goles	Malo	3 goles	Bueno
5	2 goles	Malo	4 goles	Bueno
6	0 goles	Malo	2 goles	Malo
7	1 goles	Malo	3 goles	Bueno
8	2 goles	Malo	4 goles	Bueno
9	3 goles	Bueno	4 goles	Bueno
10	5 goles	Excelente	5 goles	Excelente
11	3 goles	Bueno	5 goles	Excelente
12	1 goles	Malo	2 goles	Malo
13	3 goles	Bueno	4 goles	Bueno
14	2 goles	Malo	4 goles	Bueno
15	2 goles	Malo	4 goles	Bueno
16	3 goles	Bueno	4 goles	Bueno
17	5 goles	Excelente	5 goles	Excelente
18	2 goles	Malo	3 goles	Bueno
19	5 goles	Excelente	5 goles	Excelente
20	3 goles	Bueno	4 goles	Bueno
21	0 goles	Malo	2 goles	Malo
22	3 goles	Bueno	4 goles	Bueno
23	5 goles	Excelente	5 goles	Excelente
24	1 goles	Malo	2 goles	Malo
25	3 goles	Bueno	4 goles	Bueno

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**Elaborado por:** Marlon LLanga

### TEST N°3: TEST DE CONDUCCIÓN EN DIAMANTE

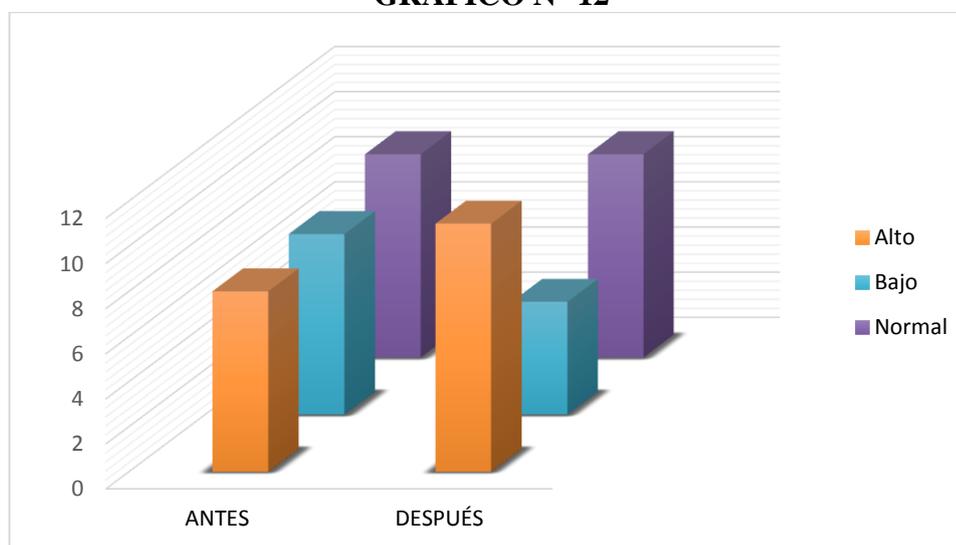
TABLA N° 22

CONDUCCIÓN (ANTES)			CONDUCCIÓN (DESPUÉS)		
Nivel	Deportista	%	Nivel	Deportista	%
Alto	8	32%	Alto	11	44%
Bajo	8	32%	Bajo	5	20%
Normal	9	36%	Normal	9	36%
<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>TOTAL</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Fuente: Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo

Elaborado por: Marlon LLanga

GRAFICO N° 12



Fuente: Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo

Elaborado por: Marlon LLanga.

**ANÁLISIS - INTERPRETACIÓN:** Se puede ver que en los Test realizados a los niños de la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo, en el parámetro Alto el porcentaje del post test ha mejorado teniendo un incremento del 32% al 44%, como resultado en el parámetro Normal el porcentaje del pre test y post test se mantiene con un 36%, pero también se observa que en el resultado del parámetro Bajo ha decrecido, de un 32% al 20%, esto quiere decir que luego de un proceso de trabajo a través de los ejercicios de las técnicas de conducción y pases han mejorado, donde los gestos técnicos ayudan a una óptima utilización del balón, con el propósito de predominar en el juego colectivo.

**ANÁLISIS ESTADÍSTICOS TEST DE CONDUCCIÓN EN DIAMANTE  
(PRE - POST-TEST)**

**TABLA N° 23**

<b>Jugador N°</b>	<b>Tiempo Pre-Test</b>	<b>Calificación</b>	<b>Tiempo Post-test</b>	<b>Calificación</b>
1	11 seg	Alto	9 seg	Alto
2	23 seg	Bajo	20 seg	Bajo
3	18 seg	Normal	12 seg	Alto
4	25 seg	Bajo	21 seg	Bajo
5	17 seg	Normal	14 seg	Normal
6	18 seg	Normal	11seg	Alto
7	10 seg	Alto	8 seg	Alto
8	16 seg	Normal	13 seg	Normal
9	21 seg	Bajo	12 seg	Alto
10	18 seg	Normal	14 seg	Normal
11	12 seg	Alto	9 seg	Alto
12	10 seg	Alto	8 seg	Alto
13	21 seg	Bajo	17 seg	Normal
14	23 seg	Bajo	20 seg	Bajo
15	18 seg	Normal	14 seg	Normal
16	11 seg	Alto	8 seg	Alto
17	17 seg	Normal	15seg	Normal
18	12 seg	Alto	8 seg	Alto
19	16 seg	Normal	14 seg	Normal
20	24 seg	Bajo	21 seg	Bajo
21	12 seg	Alto	10 seg	Alto
22	16 seg	Normal	13 seg	Normal
23	23 seg	Bajo	18 seg	Normal
24	11 seg	Alto	9 seg	Alto
25	26 seg	Bajo	21 seg	Bajo

**Fuente:** Categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**Elaborado por:** Marlon LLanga

## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. CONCLUSIONES

- Se analizó el test coordinativo a la categoría de 10-12 años de edad de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo para medir el impacto de la coordinación a través de los fundamentos básicos del fútbol, el 32% de los niños han mejorado y desarrollado las capacidades coordinativas.
- Luego de haber aplicado el pre-test y el post- test de los fundamentos técnicos del futbol a la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo, el niño va adquiriendo y mejorando el gesto deportivo y cualidades coordinativas, mediante técnicas y estrategias que ayuden a su rendimiento óptimo mediante trabajos progresivos e intensos ya que diversos niños deportistas tenían una descoordinación parcial en los movimientos técnicos específicamente al momento de trabajar con el balón.
- Como podemos ver luego de la aplicación de los diversos test sobre los Fundamentos Técnicos de Fútbol de la categoría de fútbol de 10-12 años de edad de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo han mejorado el nivel de coordinación dentro de fundamentos básicos del fútbol con un 44% mediante el los test realizados, por lo tanto esta investigación nos permite tener una clara visión de las actividades que se quiere realizar para mejorar el proceso de entrenamiento y utilizar metodologías y técnicas adecuadas en el desarrollo del futbol base.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los entrenadores de la disciplina de futbol aplicar una planificación de entrenamiento a mejorar los Fundamentos Técnicos de Fútbol para tener mejores resultados en el entrenamiento del fútbol, esto nos permite tener una clara visión de las actividades metodológicas que se quiere realizar para mejorar el desarrollo de esta disciplina deportiva.
- Elaborar y crear nuevas estrategias para así trabajar bajo sus individualidades por las características propias de su desarrollo y las potencialidades a las que se puede llegar, manteniendo una estructura donde se demuestre por medio de resultados reales de qué manera el niño ha ido mejorando sus fundamentos técnicos.
- Ejecutar un programa de actividades a categoría 10-12 años, a través de unos test físicos y técnicos para el desarrollo adecuado de la coordinación y técnica de entrenamiento basadas en los fundamentos básicos del futbol en donde el niño sepa de lo que está realizando teniendo conocimiento en la parte práctica y teórica como también sus valores dentro y fuera del campo de juego.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. PROPUESTA**

#### **6.1. TÍTULO**

“GUIA DE EJERCICIOS SOBRE EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL”.

#### **6.2. INTRODUCCIÓN**

Esta propuesta está centrada en mejorar la coordinación mediante la aplicación los fundamentos técnicos básicos del fútbol con los niños de 10 a 12 años de edad. El proceso de enseñanza aprendizaje en la edad infantil juega un papel fundamental para que los niños puedan alcanzar un correcto desarrollo integral. Por tal razón es imprescindible disponer de una adecuada sistematización, en la enseñanza de la coordinación y de los fundamentos técnicos de fútbol en la etapa de formación básica del niño como futbolista.

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

tiene como base una serie de ejercicios que han sido seleccionadas cuidadosamente para un buen desarrollo coordinativo, físico y técnico, buscando acoplarlos a las necesidades planteadas para que su ejecución se haga fácil, divertida e interesante y sirva para ayudar en el proceso de enseñanza aprendizaje a los niños y niñas de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo con el interés de contribuir en el mejoramiento de sus capacidades técnicas dentro de los fundamentos básicos del futbol mejorando su condición física y técnica.

### 6.3. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA

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

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

**La propuesta que se presenta se desarrollara a través de los siguientes parámetros:**

- Metodología
- Fundamentos deportivos
- Ejercicios variados de entrenamiento
- Relevo de coordinación
- Relevos técnicos – combinados

#### **Fundamentos Deportivos**

Fomentar la preparación física, técnica, táctica, psicológica y reglamentaria en sus etapas iniciales en los niños: actividades lúdicas, enseñanza o aprendizaje y trabajos específicos iniciales afines con esta disciplina deportiva.

**En el Aspecto Físico:** observar, desarrollar, mejorar y perfeccionar las capacidades motrices y coordinativas.

**En el Aspecto Técnico:** proporcionarle todas las habilidades de iniciación en el manejo y control del balón, corrigiendo todos los gestos técnicos.

**En el Aspecto Táctico:** fomentar la enseñanza básica de los principios tácticos iniciales de juego como son el ataque y la defensa, etc.

**En el Aspecto Psicológico:** desarrollar el sentido voluntario, obligaciones y deberes con la escuela de fútbol.

#### 6.4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

### “GUÍA DE EJERCICIOS SOBRE EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FÚTBOL”.



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads>.  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON ESCALERA

### EJERCICIO N° 1

**OBJETIVO:** Desarrollar la coordinación mediante ejercicios en escalera a categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Escalera, Silbato, Cronómetro.

**DESCRIPCIÓN:** Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con dos apoyos. Alternativo derecha e izquierda.

**DOSIFICACIÓN:** 3(5rep x 2` pausa)

### GRAFICO N° 13



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>.

**Elaborado por:** Marlon LLanga

### EJERCICIO N° 2

**OBJETIVO:** Desarrollar ejercicios de coordinación con un solo apoyo en escalera a la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial.

**MATERIALES:** Escalera, Silbato, Cronómetro.

**DESCRIPCIÓN:** Skipping medio sobre escalera con mucha frecuencia con un solo apoyo alternativo derecha –izquierda

**DOSIFICACIÓN:** 3(5rep x 2` pausa)

### GRAFICO N° 14



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>

**Elaborado por:** Marlon LLanga

### EJERCICIO N° 3

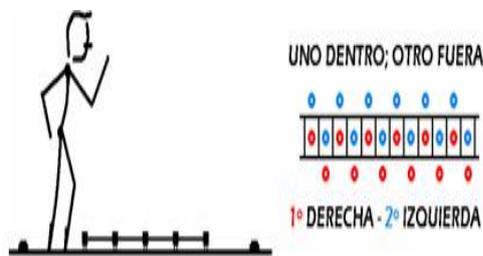
**OBJETIVO:** Mejorar la coordinación de extremidades superiores e inferiores mediante ejercicios coordinados.

**MATERIALES:** Escalera, Silbato, Cronómetro.

**DESCRIPCIÓN:** Desplazamiento lateral sobre escalera con mucha frecuencia con un apoyo dentro y otro fuera.

**DOSIFICACIÓN:** 3(5rep x 2` pausa)

GRAFICO N° 15



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

### EJERCICIO N° 4

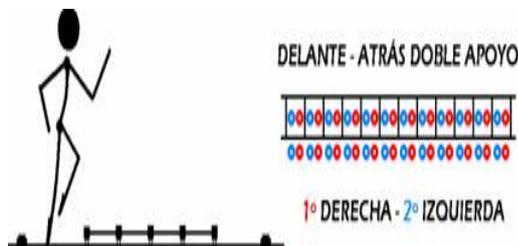
**OBJETIVO:** Desarrollar ejercicios de coordinación en escalera con la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Escalera, Silbato, Cronómetro.

**DESCRIPCIÓN:** Skipping lateral sobre escalera con mucha frecuencia con doble apoyo delante y atrás.

**DOSIFICACIÓN:** 3(5rep x 2` pausa)

GRAFICO N° 16



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 5

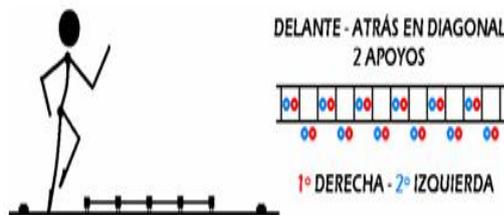
**OBJETIVO:** Desarrollar ejercicios de coordinación en escalera con la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Escalera, Silbato, Cronómetro.

**DESCRIPCIÓN:** Skipping lateral sobre escalera con mucha frecuencia con doble apoyo delante y atrás en diagonal.

**DOSIFICACIÓN:** 3(4rep x 2` pausa)

### GRAFICO N° 17



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>

**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 6

**OBJETIVO:** Desarrollar ejercicios de coordinación en escalera con la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Escalera, Silbato, Cronómetro.

**DESCRIPCIÓN:** Desplazamiento lateral sobre escalera con mucha frecuencia y con apoyo fuera y doble dentro.

**DOSIFICACIÓN:** 3(5rep x 3` pausa)

### GRAFICO N° 18



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>

**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN CON BALÓN

### EJERCICIO N° 7

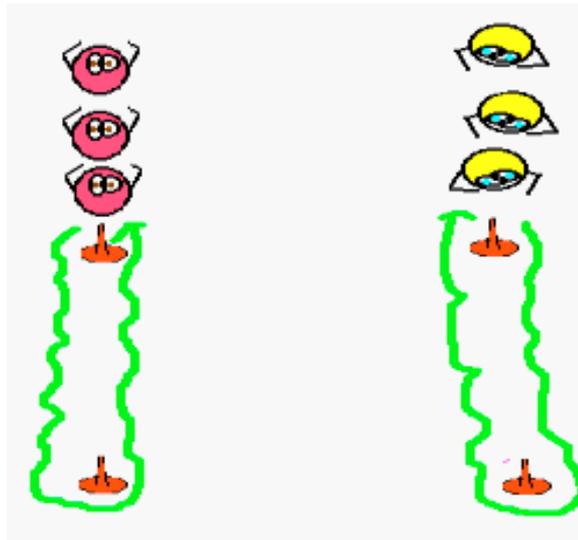
**OBJETIVO:** Desarrollar ejercicios de conducción con balón para mejorar los aspectos técnicos con la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Conos, Silbato, Balones, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.

**DOSIFICACIÓN:** 3 (3` x 2` pausa)

### GRAFICO N°19



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 8

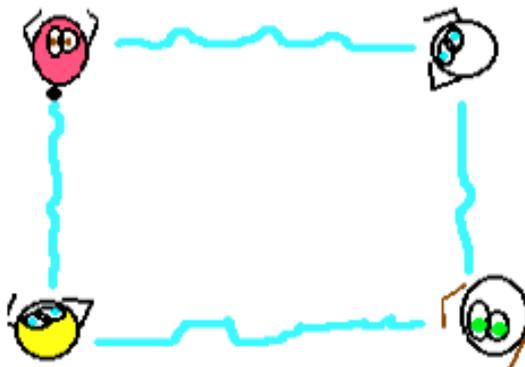
**OBJETIVO:** Desarrollar los aspectos técnicos de conducción con balón, a la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Conos, Silbato, Balones, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.

**DOSIFICACIÓN:** 3 (3` x 2` pausa)

GRAFICO N°20



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 9

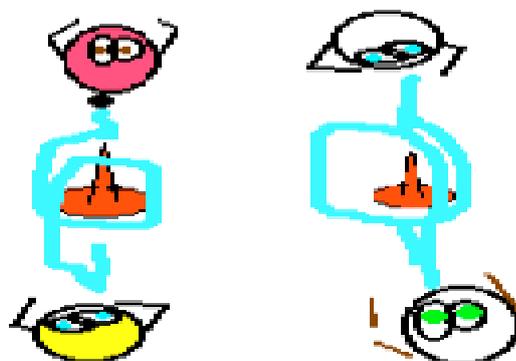
**OBJETIVO:** Desarrollar y perfeccionar la conducción con balón a la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Conos, Silbato, Balones, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicio. Incidir en las superficies de contacto a trabajar.

**DOSIFICACIÓN:** 3 (3` x 2` pausa)

GRAFICO N°21



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 10

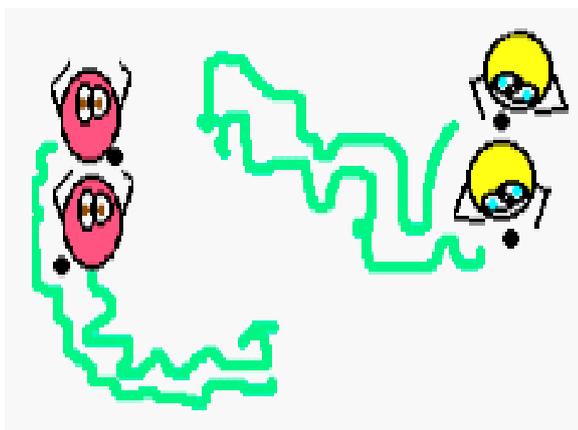
**OBJETIVO:** Desarrollar ejercicios de conducción y protección de balón a la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Conos, Silbato, Balones, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle.

**DOSIFICACIÓN:** 3 (2` x 1` pausa)

## GRAFICO N°22



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 11

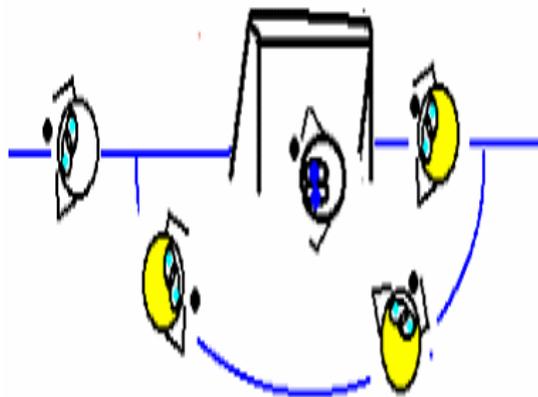
**OBJETIVO:** Mejorar y perfeccionar la conducción con balón mediante ejercicios con la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Conos, Silbato, Balones, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima.

**DOSIFICACIÓN:** 3 (3` x 2` pausa)

GRAFICO N°23



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 12

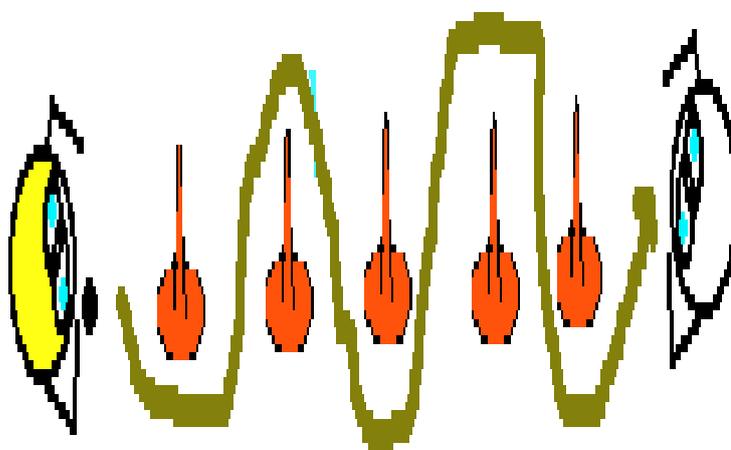
**OBJETIVO:** Desarrollar ejercicios de conducción utilizando ambas piernas con la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Conos, Silbato, Balones, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.

**DOSIFICACIÓN:** 3 (3` x 2` pausa)

## GRAFICO N°24



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 13

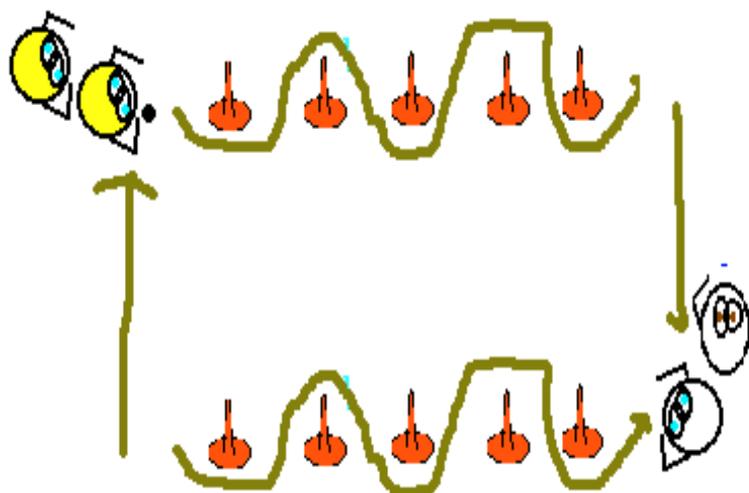
**OBJETIVO:** Desarrollar ejercicios de conducción y pase para su mejoramiento de la misma con la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Conos, Silbato, Balones, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Ejercicio similar al anterior pero introduciendo un pase al final para dar mayor dinamismo al juego.

**DOSIFICACIÓN:** 3 (2` x 1` pausa)

### GRAFICO N°25



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 14

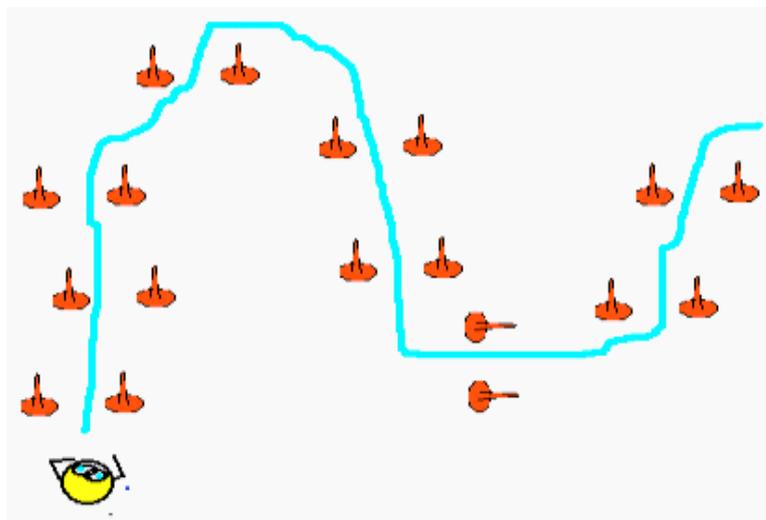
**OBJETIVO:** Desarrollar los aspectos técnicos de conducción con balón, a la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Conos, Silbato, Balones, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Los jugadores con un balón conducen por el recorrido propuesto pasando por entre las puertas (conos) que les hemos colocado por el terreno de juego.

**DOSIFICACIÓN:** 3 (3` x 2` pausa)

GRAFICO N°26



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga



## EJERCICIO N° 16

**OBJETIVO:** Desarrollar y mecanizar la conducción en línea recta para el perfeccionamiento de la misma.

**MATERIALES:** Conos, Silbato, Balones, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el ultimo jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.

**DOSIFICACIÓN:** 3 (3` x 2` pausa)

### GRAFICO N°28



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejericiosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIOS DE PASES Y GOLPE DE BALÓN

### EJERCICIO N° 17

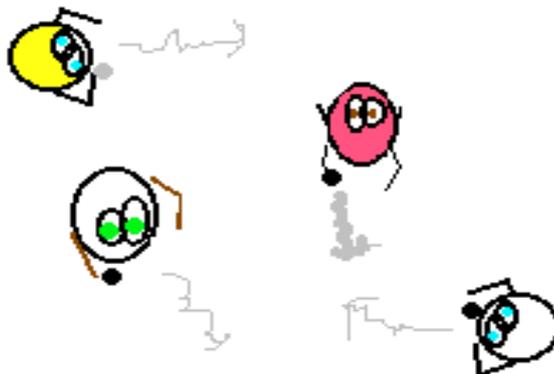
**OBJETIVO:** Desarrollar la fuerza y perfeccionar el golpe de balón con la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Balones, Silbato, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador.

**DOSIFICACIÓN:** 4 (3` x 2` pausa)

### GRAFICO N°29



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>

**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 18

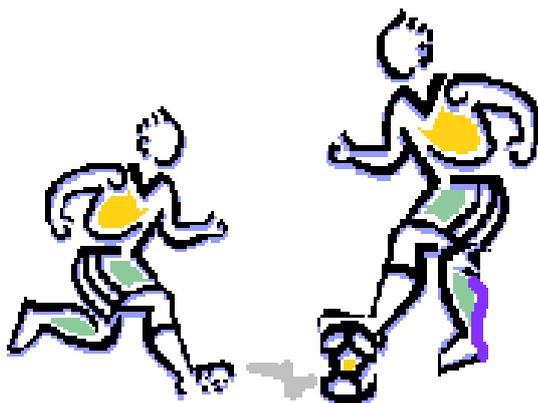
**OBJETIVO:** Desarrollar ejercicios para mejorar la precisión del golpe de balón con la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Balones, Silbato, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro. En jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retiene la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. EL jugador ha avanza hacia la pelota y realiza un golpeo (“sin potencia solo nos interesa la colocación del jugador.

**DOSIFICACIÓN:** 3 (3` x 2` pausa)

## GRAFICO N°30



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>

**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 19

**OBJETIVO:** Desarrollar ejercicios de golpe de balón con una distancia proporcionada para mejorar su aprendizaje.

**MATERIALES:** Balones, Silbato, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se Irán pasando la pelota según el golpeo propuesto.

**DOSIFICACIÓN:** 4 (3` x 2` pausa)

### GRAFICO N°31



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 20

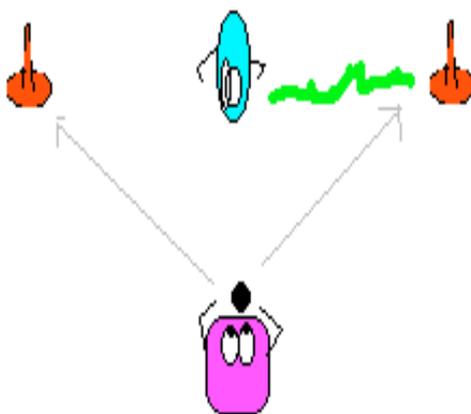
**OBJETIVO:** Desarrollar la fuerza y perfeccionar el golpe de balón mediante ejercicios para mejorar la precisión del golpe.

**MATERIALES:** Balones, Silbato, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá intentar tocar los conos que formaban la portería y el jugador B intentar que no lo consiga sin utilizar, eso sí, las manos.

**DOSIFICACIÓN:** 3 (3` x 2` pausa)

## GRAFICO N°32



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 21

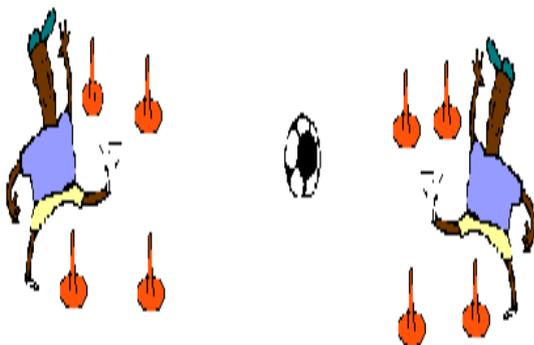
**OBJETIVO:** Desarrollar y perfeccionar el golpe de balón con el empeine mediante ejercicios para la mejora de la misma.

**MATERIALES:** Balones, Silbato, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 15 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto practicada (empeines) intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero.

**DOSIFICACIÓN:** 4 (3` x 2` pausa)

## GRAFICO N°33



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 22

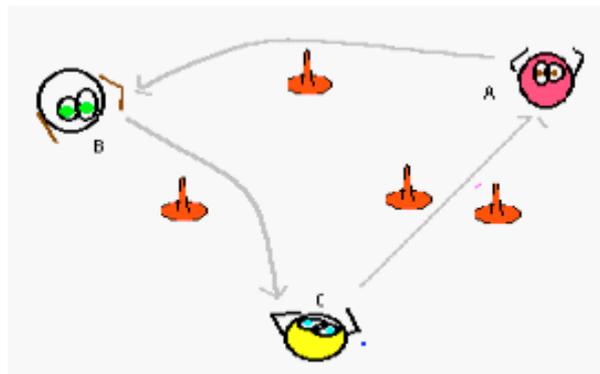
**OBJETIVO:** Desarrollar la fuerza y perfeccionar el golpe de balón mediante ejercicios con la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Balones, Silbato, Cronometro, Conos

**DESCRIPCIÓN:** Los jugadores se colocan por grupos de tres, un grupo en cada espacio idéntico al gráfico adjunto. Los jugadores se van pasando el balón de forma que la pelota pase lo más cerca posible al cono que tienen entre uno y otro jugador. El jugador A pase la pelota con el empeine interior, el jugador B con el empeine exterior y el jugador C con el interior.

**DOSIFICACIÓN:** 3 (3` x 2` pausa)

### GRAFICO N°34



**Fuente:** <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/07/futbolcarrascoejerciciosfisicosjpg>  
**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 23

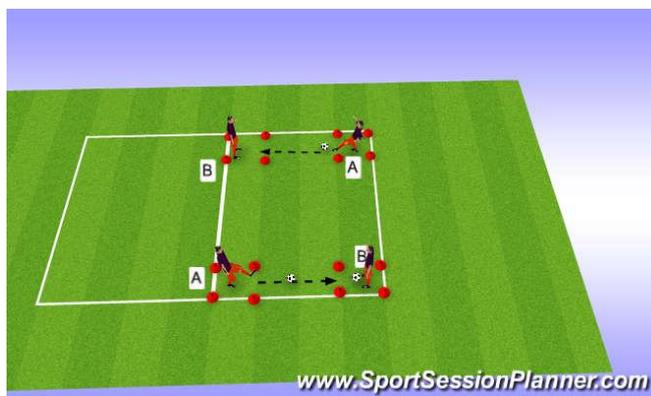
**OBJETIVO:** Desarrollar la fuerza y perfeccionar el golpe de balón con el borde interno mediante ejercicios con la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Balones, Silbato, Cronometro

**DESCRIPCIÓN:** El jugador A golpeará a ras de pasto con parte interna primero al jugador B, quien controlará de parte interna y haciendo una recepción dirigida deberá acomodar el balón para que pueda golpear de igual forma de parte interna al jugador A. Ambos jugadores deberán vitar que al momento de la recepción el balón salga del cuadro o que en la recepción se les levante la pelota

**DOSIFICACION:** 3 (3` x 1` pausa)

### GRAFICO N°35



**Fuente:** <http://www.SportSessionPlanner.com>

**Elaborado por:** Marlon LLanga

## EJERCICIO N° 24

**OBJETIVO:** Desarrollar la fuerza y perfeccionar el golpe de balón mediante ejercicios con la categoría 10-12 años de la Unidad Educativa Liceo Policial Chimborazo.

**MATERIALES:** Balones, Silbato, Cronometro

**DESCRIPCION:** Colocaremos en el punto A una valla seguida de 5 conos con separación de un metro cada uno para que el jugador que sale del punto A llegue al plato B de donde pasará a su compañero ubicado en el plato C (después de dar el pase correrá hacia el punto C a formarse en la fila). El jugador del plato C conducirá con la parte externa y al momento de llegar al plato D hará diagonal hacia el plato E para perfilarse en su tiro a gol con la parte del pie que guste.

**DOSIFICACION:** 3 (3` x 2` pausa)

## GRAFICO N°36



**Fuente:** <http://www.SportSessionPlanner.com>

**Elaborado por:** Marlon LLanga

## BIBLIOGRAFÍA

- Alter (1996) y Monteiro (2000). (s.f.).
- Alter M.J. (1996). Science of flexibility. 2ª edition. Champaign: Human Kinetics.
- Alter, M. J. (1998). Los estiramientos. Barcelona: 4ª edición. Editorial Paidotribo. .
- Álvares del Villar.C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid,: Gymnos.
- Annicchiarico, R. J. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. . *Revista Digital, Educación Física y Deportes* - <http://www.efdeportes.com>, , 8, 51 .
- AraujoC. G.S. (2002). Flexiteste: Proposição de cinco índices de variabilidade da mobilidade articular. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8(1):13-19.
- Di Cesare.P. A. E. (2000). El entrenamiento de la flexibilidad muscular en las divisiones formativas de baloncesto. *Revista Digital, Educación Física y Deportes* -<http://www.efdeportes.com>, (Consulta en: 25/10/2006)., 5, 23.
- Grisales J. (1994). *Como mejorar la técnica individual del futbolista.*". Medellín-Colombia.: Editorial I.G.M. .
- Hernández Moreno. J. (1993). *Una metodología de la observación de juego en el fútbol. Cuantificación del tiempo de pausa y de participación. Ciencia y técnica del fútbol.* . Madrid: : Gymnos.
- Hoeger W. W. K. y Hopkins D. R. eat alt. (1992). A comparison of the sit and reach and the modified sit and reach in the measurement of flexibility in women. *Research Quarterly for Exercise and Sport*,, 63:191-195.

- Le Boulch, J. (1997). *La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria*. . Barcelona.: Ed. Paidós. Barcelona.
- LLerena Ángel. (2010). “*Enseñanza de los Fundamentos Técnicos del Fútbol*”, .
- Lorenzo, C. F. ([citado en 14 de octubre de 2010].). Marco teórico sobre la coordinación motriz. En: Año 10 - No. 93 . *Revista Digital efdeportes [en línea]*., 93.
- Martínez López E.J. (2001). *Aptitud Física y Educación. Su estudio y Aplicabilidad en la Educación Secundaria*. Tesis doctoral.
- Martínez-López. E.J. (2003). *La Flexibilidad: pruebas aplicables en educación secundaria - grado de utilización del profesorado*. . *Revista Digital, Educación Física y Deportes* - <http://www.efdeportes.com>, 8, 58 (Consulta en: 20/11/2006).
- Massafret Marimón, M. y. (2010). *Procesos coordinativos, optimización de la técnica, Apuntes del master profesional en alto rendimiento deportivo de deportes de equipo*, . Barcelona.
- Monteiro G. de A. (2000). *Avaliação da flexibilidade: manual de utilização do flexímetro*. Sanny. São Paulo: American Medical do Brasil Ltda.
- Morales A. & Guzmán M. (2000). *Diccionario Temático de los Deportes*. . Málaga: Arguval.
- Moras G. (1992). *Análisis crítico de los actuales tests de flexibilidad: Correlación entre algunos de los tests actuales y diversas medidas antropométricas*.
- Norkin C. y White D. J. (1977). *Medida do movimento articular. Manual de goniometria. Artes Médicas*. Porto Alegre: 2ª. Edição. .

- Norris, C. M. (1996). *La flexibilidad: Principios y práctica*. . Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Platonov V. N. (2001). *El entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología*. . Barcelona: : 3ra Edición: Editorial Paidotribo.
- Risco, L. (1991). *La Educación Corporal*. . Barcelona.: Editorial Paidotribo.
- Sánchez E. Cols. (2001). Consideraciones generales acerca del uso de la flexibilidad en el béisbol. *Revista Digital, Educación Física y Deportes* - <http://www.efdeportes.com>, 7, 36, 7 -36.
- Sánchez y Cols. (2001), Di Cesare (2000), y Annicchiarico (2002 . (s.f).
- Torres M.A. (2005). *Enciclopedia de la Educación Física y el Deporte*. . Barcelona: Ediciones del Serbal : Ediciones del Serbal .

### WEB GRAFÍA

- <http://altorendimiento.com/flexibilidad-y-entrenamiento/>
- <http://www.efdeportes.com>, 8, 58 (Consulta en: 20/11/2006).
- <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area>
- <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/4curso/9.pdf>
- <http://www.monografias.com/trabajos89/flexibilidad-desarrollo-tecnico-ninas-gimnasia-ritmica/flexibilidad-desarrollo-tecnico-ninas>.
- <http://www.efdeportes.com/efd91/agua.htm>
- <http://www.aamoratalaz.com/articulos/tve98.htm>
- <http://www.psicothema.com/pdf/660.pdf>

## ANEXOS









