

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINOSÁNCHEZ CARRIÓN
HUACHO

FACULTAD DE EDUCACIÓN



TESIS

**LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FUTBOL EN LOS ALUMNOS DE 10 – 12 AÑOS DE
LA “ESCUELA TALENTO DE FUTBOL PANA SPORT”
IRRIGACIÓN STA ROSA 2017**

Presentada por

JORGE FERNANDO BAUSTISTA VEGA

Asesor:

Mg. JORGE LUIS MEJIA GARCIA

PARA OBTENER LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN EN LA
ESPECIALIDAD DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES

HUACHO – PERÚ

2018

TITULO

**LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LOS FUNDAMENTOS
TÉCNICOS DEL FUTBOL EN LOS ALUMNOS DE 10 – 12 AÑOS DE
LA “ESCUELA TALENTO DE FUTBOL PANA SPORT”
IRRIGACIÓN STA ROSA 2017**

DEDICATORIA

A Dios y a mi familia porque siempre han acompañado cada etapa de mi vida, contribuyendo a mi desarrollo personal y académico.

.

AGRADECIMIENTO

Antes que nada quiero empezar agradeciendo a mis padres Fernando Bautista y Violeta Vega por darme la vida, por darme una infancia llena de felicidad, por la formación y educación que con mucho esfuerzo e ímpetu lograron enseñarme. Por darme a mis hermanos Miguel y Rafael que son tan maravillosos y por darme la lección más grande de vida que es la vida misma.

Agradezco al Mg. Jorge Mejía por su asesoría constante e incondicional. A todos los docentes que durante los cinco años de carrera han contribuido en mi formación académico profesional.

Y a todas aquellas personas, que de alguna u otra forma prestaron su colaboración y ayudaron para llevar esta investigación adelante.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado: “LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL EN LOS ALUMNOS DE 10 – 12 AÑOS DE LA “ESCUELA TALENTO DE FUTBOL PANA SPORT” IRRIGACIÓN STA ROSA 2017”, es un trabajo de investigación para obtener la licenciatura en Educación en la especialidad de Educación Física y deportes de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

La metodología que se empleó se encuentra dentro de la investigación básica es de tipo Básico, de nivel descriptivo, correlacional, no experimental y la hipótesis planteada fue: “Las capacidades coordinativas se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017”. Para la investigación, la población en estudio estuvo definida por 65 niños de 10 a 12 años. En la investigación se determinó el uso de una muestra censal igual a 65 niños. El instrumento principal que se empleó en la investigación fue la ficha de observación, que se aplicó a la primera y segunda variable. Los resultados evidencian que existe relación entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017., debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.933, representando una muy buena asociación

Palabras claves: talento, capacidades, coordinación.

ABSTRACT

The present research work entitled: "THE COORDINATING CAPACITIES AND THE TECHNICAL FOUNDATIONS OF FOOTBALL IN STUDENTS OF 10 - 12 YEARS OF THE" SCHOOL TALENT OF PANA SPORT FOOTBALL "IRRIGATION STA ROSA 2017", is a research work to obtain the degree in Education in the specialty of Physical Education and Sports of the National University José Faustino Sánchez Carrión.

The methodology that was used is within basic research is Basic, descriptive level, correlational, not experimental and the hypothesis was: "The coordinative skills are significantly related to the technical foundations of football in students of 10 - 12 years of the School of Sports talent Pana Sport, Irrigation Sta Rosa 2017 ". For the investigation, the study population was defined by 65 children from 10 to 12 years old. In the research, the use of a census sample equal to 65 children was determined. The main instrument used in the investigation was the observation card, which was applied to the first and second variables. The results show that there is a relationship between the coordinative abilities and the technical foundations of soccer in the students of 10 - 12 years of the Talent School Pana Sport, Irrigation Sta Rosa 2017., due to the Spearman correlation that returns a value of 0.933 , representing a very good association

Keywords: talent, skills, coordination

INDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
INDICE	vii
INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE FIGURAS	x
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.1.1. Descripción de la realidad problemática	11
1.1.2. Formulación del problema	12
1.2. Objetivos de la investigación	13
1.2.1. Objetivo general	13
1.2.2. Objetivos específicos.....	13
1.3. Justificación de la investigación	13
1.3.1. Tecnológica.....	13
1.3.2. Pedagógica	14
1.3.3. Técnica	14
1.4. Delimitaciones del estudio.....	14
1.5 Viabilidad del estudio.....	15
1.5.1 Evaluación Técnica	15
1.5.2 Evaluación Ambiental	15
1.5.3 Evaluación Financiera	15
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	16
2.1. Antecedentes del estudio	16
2.1.1. Antecedentes relacionados con la investigación.....	16
2.2. Bases gnoseológicas o científicas	20
2.2.1. Definición de las Capacidades coordinativas	20
2.2.2 Fundamentos técnicos del Fútbol.....	34
2.3. Definiciones conceptuales	47

2.4. Sistema de hipótesis	51
2.4.1 Hipótesis general	51
2.4.2 Hipótesis específicas.....	51
2.4.3. Variables y su operacionalización.....	52
CAPITULO III METODOLOGÍA	53
3.1. Estrategias Metodológicas	53
3.1. Tipo y Nivel de Investigación.....	53
3.1.2 Diseño de Investigación	53
3.2.3 Población y Muestra.....	54
3.2.4 Método de investigación.....	55
3.2.5 Técnicas de recolección de datos	55
3.2.6. Forma de tratamiento y análisis de datos	56
CAPÍTULO IV RESULTADOS	58
4.1. Resultados descriptivo de las variables	58
4.2. Generalización entorno la hipótesis central.....	66
CAPITULO V DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	74
DISCUSIÓN.....	74
CONCLUSIONES	76
RECOMENDACIONES	77
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	78
ANEXOS.....	80
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	81
TABLA DE DATOS.....	82

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable X	51
Tabla 2	Operacionalización de la variable Y	51
Tabla 3	Población	53
Tabla 4	Muestra	53
Tabla 5	Validación de expertos	55
Tabla 6	Capacidades coordinativas	57
Tabla 7	Capacidades coordinativas básicas	58
Tabla 8	Capacidades coordinativas especiales	59
Tabla 9	Capacidades coordinativas complejas	60
Tabla 10	Fundamentos técnicos del futbol	61
Tabla 11	Control del balón	62
Tabla 12	Conducir el balón	63
Tabla 13	Disparo del balón	64
Tabla 14	Relación entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del futbol	65
Tabla 15	Relación entre las capacidades coordinativas básicas y los fundamentos técnicos del futbol	67
Tabla 16	Relación entre las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos del futbol	69
Tabla 17	Relación entre las capacidades coordinativas complejas y los fundamentos técnicos del futbol	71

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Capacidades coordinativas	57
Figura 2	Capacidades coordinativas básicas	58
Figura 3	Capacidades coordinativas especiales	59
Figura 4	Capacidades coordinativas complejas	60
Figura 5	Fundamentos técnicos del fútbol	61
Figura 6	Control del balón	62
Figura 7	Conducir el balón	63
Figura 8	Disparo del balón	64
Figura 9	Relación entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol	66
Figura 10	Relación entre las capacidades coordinativas básicas y los fundamentos técnicos del fútbol	68
Figura 11	Relación entre las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos del fútbol	70
Figura 12	Relación entre las capacidades coordinativas complejas y los fundamentos técnicos del fútbol	72

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

1.1.1. Descripción de la realidad problemática

Hoy en día, entrenar el fútbol, 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.

Los fundamentos técnicos de fútbol, es fundamental para el desarrollo del fútbol en las instituciones educativas como en las academias deportivas y de carácter formativo; tienen un papel muy importante en la formación y motivación de los futuros futbolistas; quienes sobre estas bases pueden llegar a convertirse en buenos jugadores para el futuro del País.

Los fundamentos técnicos de este deporte requieren de una educación de base, también particularmente amplia. A menudo las dificultades con las que los profesores o entrenadores chocan para obtener aprendizajes significativos en sus jugadores vienen provocadas por deficiencias de carencia de técnica, que debe ser el auténtico punto de partida de la enseñanza de la práctica

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

Es notorio en los niños de 10 y 12 años presentan problemas a nivel de su coordinación y la aplicación de los fundamentos técnicos del futbol es por esta razón que se presenta el interés en el estudio sobre este tema ya que tanto las capacidades coordinativas como los fundamentos técnicos del futbol son observables a simple vista y estos están siendo mal empleados por los niños y niñas de 10 a 12 años de las escuelas deportivas

Es importante conocer el nivel en que se encuentra los niños y niñas tanto en sus capacidades coordinativas y en la aplicación que tienen en los fundamentos técnicos del futbol ya que nos brindara información concreta sobre el tema en estudio y nos servirá para ver el mejor modo de manejar el grupo y hacerle sobresalir a nivel colectivo e individual; estas capacidades coordinativas son de gran importancia ya que son la base de todos los niños y niñas en la formación de nuevas actividades motoras.

La investigación se desarrollara en la Escuela de Talento de Futbol Pana Sport, donde hemos evidenciado que no se practican juegos deportivos como el Futbol y se medirá su relación con las capacidades coordinativas de los niños de 10 a 12 años.

1.1.2. Formulación del problema

1.1.2.1. Problema general:

¿Qué relación existe entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017?

1.1.2.2. Problemas específicos:

- ¿Qué relación existe entre las capacidades coordinativas básicas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017?
- ¿Qué relación existe entre las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017?

- ¿Qué relación existe entre las capacidades coordinativas complejas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017?

1.2.Objetivos de la investigación

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

1.2.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre las capacidades coordinativas básicas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.
- Establecer la relación que existe entre las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.
- Establecer la relación que existe entre las capacidades coordinativas complejas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

1.3.Justificación de la investigación

1.3.1. Tecnológica

Desde este punto de vista el avance vertiginoso de la ciencia y la tecnología, abre un mundo de posibilidades para el desarrollo de competencias, pues facilita el acceso a la información virtual, es decir, la comunicación en tiempo

real, brindando diversas formas de interactuar en los textos, artículos y otros, que mejoran y desarrollan la educación física.

1.3.2. Pedagógica

La interacción entre individuos funcionara si existe una comunicación directa y que asemeje a sus inquietudes por ello el tema de la investigación que presento es para conocer e investigar las fortalezas, debilidades y la influencia que se presenta en la Escuela de Futbol Pana Sport. Haremos énfasis en las capacidades coordinativas y la interacción con los fundamentos técnicos del futbol.

1.3.3. Técnica

Se justifica técnicamente porque es comúnmente aceptado el hecho de que las personas no interpretamos de igual modo todas las situaciones problemáticas y, precisamente, ese es el indicativo que determina el desarrollo de competencias, es decir, que podemos usar distintos tipos de estrategias dependiendo del objetivo que nos marquemos frente a un problema.

Se la debe enseñar de una manera en que los estudiantes puedan aprovecharla en el juego. Después de un cierto tiempo, y con un ejercicio mecánico, puede apropiarse algún elemento técnico a la perfección.

1.4. Delimitaciones del estudio.

. Disponibilidad de tiempo

Toda vez que la investigación debió ser desarrollada, aplicada e interpretada por el propio investigador, quien, a su vez, tenía que desempeñar un trabajo en un horario laboral rígido, generó que la disponibilidad de tiempo sea limitada. Sin embargo, la disposición a cumplir con la investigación hizo que se coordinaran horarios y espacios además de la ayuda de otros colegas para superar esta limitación.

. Limitados medios económicos

La ejecución de la investigación demandó una inversión económica que, dada su característica de autofinanciada por el propios investigador, tuvo ciertas limitaciones. A pesar de ello y, considerando la necesidad de aplicarla, se pudo costear los gastos asumiendo los gastos con ahorros personales.

1.5 Viabilidad del estudio.

1.5.1 Evaluación Técnica

En esta investigación de tesis se consideraron los elementos necesarios para su desarrollo, de acuerdo a lo establecido por la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho.

1.5.2 Evaluación Ambiental

Debido a su naturaleza de investigación descriptiva netamente académica, no ha generado impacto ambiental negativo en ninguno de los componentes del ecosistema.

1.5.3 Evaluación Financiera

El presupuesto de la investigación y su financiamiento estuvo debidamente garantizado por el investigador.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes relacionados con la investigación

Ccopa(2016) en su tesis para optar el título profesional de Licenciado en Educación Física titulado: “EL NIVEL DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEL DEPORTE UNIÓN CAROLINA PUNO 2016, tuvo como tiene como objetivo determinar el Nivel de los Fundamentos técnicos del Fútbol en los niños y adolescentes, de la escuela deportiva Unión Carolina que es la población de muestra con la que se trabajó, con el fin de desarrollar las técnicas adecuadas en la práctica del fútbol en nuestra región. Como estudiante egresado de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, pongo a vuestra consideración el presente informe de investigación denominado: “El nivel de los fundamentos técnicos del fútbol de los alumnos de la escuela de formación del deporte unión carolina Puno 2016. Siendo el tipo de investigación de forma descriptiva y el diseño de tipo de diagnóstico. Bajo una ficha de encuesta, con ítems respecto a conocimiento de la técnica del fútbol se aplicó a sesenta deportistas de entre 13 y 15 años de la escuela deportiva de formación del deporte unión carolina que viene a ser mi muestra al 100% la población aplicativa. De acuerdo a los resultados obtenidos que varían entre muy malo a excelente, En consecuencia dejo a consideración, el presente trabajo de investigación, con el que aspiro alcanzar el objetivo de no solo determinar sino aplicar y mejorar la práctica de los fundamentos técnicos en el fútbol de manera adecuada.

López(2016) en su trabajo de investigación: Las capacidades coordinativas y su influencia en los Fundamentos Técnicos del Fútbol en los niños y niñas de 10 a 12 años de Unidad Educativa Aguirre Abad Del Cantón Montalvo, Provincia Los Ríos, que se orientó las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 a 12 años de la unidad educativa Aguirre Abad del cantón Montalvo, provincia los Ríos

durante el periodo 2015- 2016. La presente investigación corresponde a una investigación cuali-cuantitativa con un diseño no experimental basada en un trabajo de campo y en la recolección de documental y bibliográfica de la información referente a las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del futbol. Para la recopilación de la información empírica se utilizó fichas de observación y test que fueron aplicadas a la muestra de la población de la unidad educativa Aguirre Abad del cantón Montalvo, las cuales nos sirvieron para tener un conocimiento claro acerca de las capacidades coordinativas y fundamentos técnicos del futbol que cada uno de los niños y niñas poseen; para realizar posteriormente un estudio de los resultados presentados para buscar una solución de los problemas manifestados a través de esta investigación que permitirán mejorar las deficiencias presentadas. Los beneficiarios directos son los niños y niñas de la unidad educativa Aguirre Abad del cantón Montalvo y sus profesores de Educación Física.

Del Pozo(2013) en su trabajo de investigación titulado: **APLICACIÓN DE LAS DESTREZAS FÍSICAS Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE FÚTBOL EN NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE EDAD DE LA ACADEMIA DE DEPORTES CLUB BLÍVAR DEL CANTON GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR**” donde se detallan sobre las destrezas físicas que es lo que requieren los niños para mejorar su trabajo de coordinación de los movimientos, para mejorar una técnica, táctica, para el trabajo necesario que necesitan los niños, métodos científicos reina en los entrenadores, sin pensar el futuro de los niños. Es por cuanto se hace necesario la elaboración de un manual de entrenamiento que ayude a efectuar un proceso de enseñanza aprendizaje en la Academia de Deportes Club Bolívar de la ciudad de Guaranda y de la forma más adecuada para que el niño deportista pueda desarrollar de mejor manera y sacar adelante sus destrezas, aptitudes y habilidades, mediante la enseñanza de los fundamentos básicos del fútbol en el campo de juego. Con la presente se pretende que los entrenadores y monitores de la Academia de Deportes Club Bolívar adquieran los conocimientos, técnicos, tácticos y científicos.

Caiza(2012) en su trabajo titulado: Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de /as escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanquí de la parroquia San Antonio de /barra en el año 2012 y propuesta alternativa. Quien llegó a la conclusión de elaborar una guía didáctica de actividades lúdicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas y aplicación en los fundamentos técnicos del fútbol orientada a los niños y niñas de 10 a 12 años de las Escuelas Fiscales Mixtas 9 de Octubre y Túpac Yupanqui de la Parroquia de San Antonio de Ibarra, Ecuador. UTN. APORTE: documento didáctico tiene como fin optimizar el proceso de enseñanza aprendizaje a través del aporte teórico- práctico para el perfeccionamiento de estas capacidades.

Roman(2011) en su trabajo titulado: Aplicación de los fundamentos técnicos del fútbol en los estudiantes del segundo año de bachillerato del Instituto Superior Tecnológico "el oro" del Cantón Macha/a, Provincia de el Oro, en el año lectivo 2000- 2012. Concluye : El problema de investigación: ¿Qué factores impiden la aplicación de estrategias metodológicas para enseñar los fundamentos técnicos del fútbol por parte de los docentes de cultura física? La Hipótesis: carece de profesores especializado en el área de Cultura Física, existe escasa infraestructura y Recursos didácticos deportivos; esta situación impide la aplicación de estrategias metodológicas que permitan enseñar los fundamentos técnicos del fútbol a los estudiantes.

Sagal(2009) en su trabajo de investigación titulado: ANÁLISIS DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FUTBOL EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FUTBOL “INTERNACIONAL SOLANDA” CATEGORÍA SUB 12 Y PROPUESTA ALTERNATIVA, donde ejercicios en donde la utilización de listones, aros, cuerdas, elásticos, conos, nos ayudan, para crear espacios con formas como cuadrados, triángulos, rombos, círculos, cruces, y distancias generales y específicas como también la combinación de movimientos como carreras frontales, carreras laterales, carreras de espalda, desplazamientos diagonales, saltos, trampolines, con cambios de velocidades,

brazos levantados, mantener los brazos inmóviles para dificultar la ejecución del ejercicio, pasar entre aros, tratando de llegar al máximo a las exigencias de la práctica real del juego del fútbol.

Hurtado(2012) en su trabajo para obtener el título de licenciado en Cultura Física denominado: “Líneas de acción en la conducción metodológica para la enseñanza – aprendizaje del fútbol en edades tempranas”, se pretende difundir la práctica de fútbol a los niños/as del populoso sector ya que existe una inadecuada metodología que impide el desarrollo del mini fútbol. Con este estudio pretendemos realizar un enfoque en cuanto a las necesidades vinculadas con el tema deportivo que ha venido arrastrando en todo el sector de Puerto Liza la Chala, Esta tesis se la realizó con la finalidad de iniciar la práctica de mini fútbol de una forma sencilla, difundiendo las reglas y fundamentos técnicos-tácticos, para ayudar a formar un adecuado desarrollo de las capacidades orgánicas, motrices, pedagógico y psicológico de los niños. Para llegar a la determinación de este trabajo tomamos como base la siguiente hipótesis: al definir las líneas de acción con fundamentos metodológicos se lograra el aprendizaje del fútbol en niños de 4 a 9 años en el sector de puerto liza – la chala. Además de la hipótesis necesitamos distintos tipos, métodos y técnicas de investigación, inductivas, deductivas, entrevista encuesta, etc. Al finalizar esta tesis llegamos a la siguiente conclusión: las escuelas con gran actitud deportiva son las que promueven el progreso de sus estudiantes con una amplia gama de logros, técnicos, tácticos, motrices y emocionales psicológico, teniendo en cuenta su nivel de rendimiento, su medio familiar y su aprendizaje previo.

2.2. Bases gnoseológicas o científicas

2.2.1. Definición de las Capacidades coordinativas

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

Son pre-condiciones psicomotrices generalizadas de los deportistas las cuales cumplen la función de regular acciones motoras. Son aquellas capacidades que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación. Estas capacidades son necesarias para que la acción del individuo sea rápida, exacta y adaptada a las condiciones del entorno. Según los especialistas alemanes Reh, J. Ritter, I (s/f). Estas son:

- De orientación: permite al movimiento del cuerpo cambiar de situación en el espacio y el tiempo de acuerdo a las exigencias del medio.
- De diferenciación: permite al individuo diferenciar una habilidad de otra sincronizando las fuerzas musculares.
- De combinación: permite reunir varios movimientos parciales para lograr una acción más compleja.
- De adaptación: permite que la actuación se adapte y modifique de acuerdo a las situaciones presentes.
- De reacción: permite una respuesta rápida frente a un estímulo dado.
- De equilibrio: es la mínima cantidad de oscilación del cuerpo en las diferentes acciones del cuerpo.

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora. Ellas representan requisitos indispensables que debe poseer el deportista para poder ejercer determinadas actividades deportivas más o menos adecuadamente.

Según (Hipolito Camacho, 1997), las capacidades coordinativas son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican consciente mente en la dirección del movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada”. Por consiguiente estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central.

Es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total.

Coordinación motriz.- Integración de las diferentes partes del cuerpo en un movimiento ordenado y con el menor gasto de energía posible. Los patrones motores se van encadenando formando otros que posteriormente serán automatizados, por lo que la atención prestada a la tarea será menor y ante un estímulo se desencadenarán todos los movimientos.

La coordinación muscular o motora.- es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento. El resultado de la coordinación motora es una acción intencional, sincrónica y sinérgica. Tales movimientos ocurren de manera eficiente por contracción coordinada de la musculatura necesaria así como el resto de los componentes de las extremidades involucradas. La coordinación muscular. (Torres J y Ortega M, 1993) está mínimamente asociada con procesos de integración del sistema nervioso, el esqueleto y el control del cerebro y la médula espinal.

Las capacidades coordinativas forman parte de las llamadas capacidades físicas: las condiciones del organismo que suelen estar vinculadas al desarrollo de una determinada acción o actividad. Estas capacidades son establecidas por los genes, pero pueden perfeccionarse mediante el entrenamiento.

Las capacidades físicas se dividen en capacidades condicionales y capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas se vinculan a la disposición ordenada de las acciones para cumplir un objetivo. La orientación, el equilibrio, el ritmo, la

adaptación, el acoplamiento o sincronización, la reacción y la diferenciación forman parte de este tipo de capacidades físicas.

En concreto, las capacidades coordinativas son aquellas que permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. La ejecución de una acción motora que requiere de exactitud depende de estas capacidades coordinativas para lograr la ubicación correcta del cuerpo en el momento adecuado.

Un tenista profesional, por ejemplo, debe potenciar todas sus capacidades físicas. Es evidente que necesita tener velocidad para desplazarse, flexibilidad para devolver los golpes del rival, resistencia para jugar varias horas y fuerza para impactar la pelota. Pero también debe perfeccionar sus capacidades coordinativas para reaccionar ante cada impacto de su oponente, sincronizando sus movimientos sin desorientarse y llegando a tiempo para ejecutar sus propios golpes.

Son las que dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación, son necesarias para que la acción de un individuo sea rápida, exacta y adaptada, son de orientación: ubicación espacio- temporal, de diferenciación: independencia y control segmentario, de combinación: coordinación dinámica general, coordinación viso-manual, viso-pédica, de equilibrio.

2.2.1.2. Características de las capacidades coordinativas.

- PRECISIÓN DE MOVIMIENTOS (Equilibrio en la dimensión espacial).
- ECONOMÍA DE MOVIMIENTOS (Equilibrio en la dimensión energética).
- FLUIDEZ DE MOVIMIENTO (Equilibrio en la dimensión temporal).
- ELASTICIDAD DEL MOVIMIENTO (Equilibrio de las fuerzas musculares de tensión y freno).
- REGULACIÓN DE LA TENSIÓN (Relajación y tono).
- AISLAMIENTO DEL MOVIMIENTO (independencia muscular).
- ADAPTACIÓN DEL MOVIMIENTO (Equilibrio de la regulación. Cambios sobre la marcha del movimiento)

2.2.1.3. Beneficios del desarrollo de las capacidades coordinativas

Los ejercicios de coordinación, tienen como objeto potenciar diferentes capacidades en los que practican deportes con pelota. Una de ellas es la orientación, la cual nos permitirá sincronizar la trayectoria del balón, en relación al movimiento de nuestro cuerpo. Igualmente, los ejercicios de coordinación estimulan la capacidad de acoplamiento, la cual hace posible que durante una actividad deportiva nuestro cuerpo actúe de manera conjunta, en busca de un objetivo.

Asimismo, encontramos beneficios significativos con respecto a nuestra capacidad de equilibrio. Una buena coordinación física, nos ayudará a mantener la posición del cuerpo deseada, ya sea en movimiento o estático.

De igual manera, los ejercicios de coordinación mantendrán al cuerpo preparado para rendir ante diferentes circunstancias, como pueden ser el mal estado del terreno de juego o las condiciones climáticas.

2.2.1.4. Dimensiones de las capacidades coordinativas

a. Generales o básicas

Están conformadas por la capacidad de regulación del movimiento y la capacidad de adaptación y cambios motrices. Capacidades de regulación del movimiento: como su nombre lo indica, es la encargada de regular y controlar los movimientos, todas las capacidades coordinativas requieren de este proceso de regulación y control, o de lo contrario los movimientos no se realizan o no se darían con la calidad requerida

Capacidad de adaptación y cambios motrices: tiene como función hacer que el organismo se adapte a determinadas condiciones del movimiento, pero al presentarse una nueva situación, permite cambiar y volver adaptarse. Esta capacidad tiene mucha validez en todas las situaciones del juego, en las que con mucha frecuencia se cambian las acciones de acuerdo con los sistemas tácticos. Además está

relacionado con las transformaciones de energía que dispone (ESEFUL, 2007).

b. Capacidades coordinativas especiales

Están integradas por el grupo más grande de capacidades. De la forma cómo interactúan durante la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales. Las principales capacidades coordinativas especiales son las siguientes.

Capacidad de orientación: permite determinar en el menor tiempo posible y exactamente movimientos corporales en el espacio y en el tiempo, según la ubicación del objeto; por ejemplo, en un partido de baloncesto da posibilidades al jugador para controlar el balón ante su adversario. (Luis Edo, 2011).

Capacidad de equilibrio:

Es la capacidad de mantener y recuperar el estado de equilibrio del cuerpo durante o después de una acción motriz. El equilibrio depende del aparato vestibular, la base de sustentación, del centro de gravedad y los puntos de apoyo; hay equilibrio en todas las actividades de control corporal, postural básicos y sobre todo en las acciones relacionadas con la gimnasia.

Capacidad de reacción:

Es la capacidad que tiene la persona para dar respuesta a un estímulo externo determinado en el menor tiempo posible.

Capacidad de ritmo:

Permite adaptarse durante la acción motora sobre la base de cambio situaciones percibidas o previstas a otras nuevas para continuar la acción de otro modo; por ejemplo: en la danza, los cambios de ritmos musicales de joropo o bambuco, el manejo de la cuerda o soga en diferentes formas y velocidades.

Capacidad de anticipación:

Es la capacidad de anteponerse mental y motrizmente a una acción motora previamente establecida; por ejemplo: cuando se antepone a un pase y/o lanzamiento al cesto, la ubicación correcta de los segmentos corporales para la volea o antebrazos en el voleibol.

Capacidad de diferenciación:

Permite durante la acción motriz ejecutar sincronizada mente movimientos para dar respuestas acertadas; en otras palabras, es saber diferenciar que hacer entre una habilidad y otra. Por ejemplo: en un partido de futbol el jugador que conduce o dribla, tiene la necesidad de diferenciar entre pasar o rematar al arco.

Capacidad de acoplamiento:

Es la condición que tiene la persona para enlazar, integrar y combinar durante la acción motriz varios movimientos en forma simultáneamente sincronizada. Entre más compleja sea la actividad, el grado de acoplamiento o coordinación es muy significativo para el individuo; hay acoplamiento en muchos juegos populares, en los fundamentos técnicos de los deportes.

c. Capacidades coordinativas complejas

De las capacidades coordinativas se desprenden las capacidades coordinativas complejas, capacidad de aprendizaje motor y la agilidad. La materialización de estas capacidades está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas ya explicadas.

Tanto la capacidad de aprendizaje motor como la agilidad, son productos del desarrollo de las capacidades coordinativas generales y especiales y de las habilidades

Están representadas por el desarrollo motor y la agilidad.

Capacidad de desarrollo motor:

Es el producto de las capacidades coordinativas generales y especiales, ya que cuando actúan sincronizada mente determinan el ritmo de aprendizaje, el grado de progresividad y agilidad, para ejecutar una acción motora. Por ejemplo: en la enseñanza de gestos deportivos se inicia con juegos populares, luego con pre deportivos y por ultimo con ejercicios de exigencia técnica.

Capacidad de agilidad:

Es la capacidad para asimilar rápidamente nuevos movimientos de una manera armónica y dinámica en un tiempo y espacios determinados; además en la agilidad hay que tener en cuenta las exigencias y cambios que se pueden presentar de acuerdo con el medio. En la capacidad de agilidad hacen presencia todas las capacidades coordinativas; por consiguiente actúa significativamente en la enseñanza y aplicación de juegos, deportes, actividades artísticas y recreativas según (Hipolito Camacho, 1997).

Según RAMÍREZ, Jorge. (s/a). La agilidad expresa que:

Es un término que se usa generalmente, para denotar la soltura, lo pronto y expedito que se puede mover una persona. En la educación física y el deporte se le ha considerado como una de las cualidades físicas básicas, a través de la cual se manifiesta la capacidad de asimilar rápidamente y ejecutar, rítmica y con soltura. No obstante, en la actualidad el término agilidad se ha sustituido, acertadamente por “CUALIDAD COORDINATIVA”. (p.2).

Moston citado por Devis, (2000). El término agilidad, como capacidad resultante, puede definirse como “la habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio y requiere de una combinación de fuerza y coordinación para que todo cuerpo pueda moverse de una posición a otra”.

2.2.1.5. La Preparación Física (Deportiva) Evolución

Definiciones a lo largo de los años

"La preparación física está orientada al desarrollo de capacidades, fortalecimiento de órganos y sistemas y al incremento de las posibilidades funcionales orgánicas." (Ozolin, N. G. 1970)

"El contenido fundamental de la preparación física radica en el desarrollo de las capacidades físicas, especialmente las de fuerza, resistencia, rapidez y movilidad." (Harre, D. 1973)

La preparación física se basa en estímulos motores por encima del umbral de excitación, que se repiten sistemáticamente para establecer nuevas adaptaciones morfológicas y funcionales (Grosser, M. 1981)

"La preparación física es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales (generalmente ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte), dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico." (Platonov, V. 1995)

" La preparación física garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia. La misma propicia el desarrollo de las capacidades básicas para el rendimiento deportivo" (Ranzola, A. y Barrios J. 1998)

" La preparación física es la actividad permanente y constante del proceso de entrenamiento, centrada en el desarrollo y el mantenimiento continuo de las cualidades físicas del deportista". (Pradet, M. 1999)

" La preparación física está considerada como uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo; se centra en el desarrollo y mejora de las cualidades motrices; fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad (dentro de las capacidades básicas); y agilidad y coordinación" (dentro de las capacidades coordinativas). (Diccionario Temático de los Deporte, Ed. Arguval, 2000)

" La preparación física es aquella parte de la preparación en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y aplicando racionalmente ejercicios sistemáticos y graduados que desarrollen sus cualidades físicas y otros aspectos fisiológicos, para propiciar la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible." (Mengucci, L. y Vilmar, A. 2002)

"La preparación física es una parte del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles." (Pajón, M.A. 2010)

"La preparación física (entendida como preparación deportiva) es el proceso de entrenamiento metodológico que persigue desarrollar el potencial del deportista a su estado óptimo de rendimiento y disminuir el riesgo de lesión. (Chorro, D. 2015)

2.2.1.6. La Preparación Física (Deportiva) desde sus inicios

"Si entendemos por entrenamiento deportivo (preparación deportiva) todo proceso formativo organizado que tiene por finalidad el rápido incremento de las capacidades físicas, psíquicas, espirituales y técnico-motrices de los individuos, ¡el entrenamiento existió desde el primer momento de la aparición del ser humano en la tierra!" (Martínez, J.L., 2000).

Teniendo a la propia naturaleza como entrenadora, el entrenamiento de nuestros antepasados estaba basado en una serie de principios:

- La alternancia TRABAJO-RECUPERACIÓN. Obligados por el ciclo circadiano, alternaron actividad con sueño, por mucho hambre que tuviera, la fatiga les obligaría a descansar. Poco a poco experimentaron la SUPERCOMPENSACIÓN.
- Emplearon EJERCICIOS ESPECÍFICOS para prepararse. Solo la práctica con la propia herramienta-arma les daba mayor habilidad

para la competición. No había preparación general, todo era específico.

- Empíricamente conocían las dos BASES DEL ENTRENAMIENTO: minimizar el gasto y maximizar la potencia disponible.
- La SELECCIÓN DE TALENTOS sin necesidad de procedimientos de laboratorio. Los mejores comían más veces y mejores cosas, fruto de su verdadero talento.
- Las largas y frecuentes DIETAS involuntarias, durante días de escasez de recursos alimenticios, servían de entrenamiento al organismo para mejorar su eficacia como máquina energética. (Martínez, J.L, 2000)

Grecia fue la precursora de la metodología del entrenamiento al crear las primeras grandes competiciones deportivas, llegando a sentar casi todas las bases de forma más o menos empírica. Fue entonces cuando aparecieron las primeras formas de planificación del entrenamiento, ordenándolo en ciclos denominado “tetra”, o plan de cuatro días, muy parecido al actual microciclo, introduciendo las primeras formas de alternancia de las cargas de entrenamiento.

En 1877 Arndt expone la Teoría de la integración entre estímulos y la materia viva. “Estímulos suaves excitan levemente las funciones orgánicas. Estímulos fuertes producen fenómenos de adaptación y estímulos demasiado fuertes producen daños en el organismo que inclusive pueden llevar a la muerte”.

Uthomskij añade que: “El organismo restituye en un lapso de tiempo corto las energías gastadas por el esfuerzo y posteriormente desarrolla una mejora energética para encontrarse mejor capacitado ante sucesivos esfuerzos, denominando a este último proceso de restitución ampliada. Conocer este fenómeno es de vital importancia para que los estímulos sean aplicados en el organismo en el momento que este

haya completado su proceso de recuperación para no caer en la fase de agotamiento.”

Según Díaz, J. (1982) desde el siglo XVIII hasta el primer JJ.OO. de la Era Moderna (1896), el entrenamiento deportivo inicia un período elemental. En la última mitad del siglo XIX los deportistas realizaban entrenamientos de larga duración, de forma ininterrumpida y uniforme.

En 1930 aparece en Suecia el sistema Fartlek (fart: velocidad, y lek: juego) de la mano de Gosse Holmer, quien se basa en entrenamientos de duración media-larga, inclinándose por el factor cuantitativo. Realiza cinco entrenamientos por semana y en dos sesiones diarias sin llegar al agotamiento.

Por estos años, Gosta Olander va más allá del componente físico del entrenamiento y expone que “el entrenamiento no es solo esfuerzo corporal, sino también preparación mental (...) las verdaderas fuentes del esfuerzo físico no están en los músculos sino en el cerebro.”

En 1939, el ruso K. Grantyn propone el primer sistema que consta de un ciclo anual completo de entrenamiento, sin interrupciones, con periodos de entrenamiento más precisos de lo que se había hecho hasta la fecha.

En 1940 aparece de la mano de Woldemar Gerschler y del Prof. Raindell el conocido sistema de entrenamiento “intervall training”.

En 1956 aparece, por parte de L. P. Matveev, la periodización anual del entrenamiento, organizando de forma pedagógica la carga para hacer coincidir la forma y el calendario de competiciones. Martínez, J.L. (2000).

En 1979 aparece el modelo de bloques por Verjoshanski. A través de la concentración de las cargas de entrenamiento en 2 o más bloques de trabajo durante un período de tiempo de 2 meses, se busca la mejora de determinadas capacidades de fuerza y de la potencia muscular entre

cuyos bloques se insertan períodos destinados al desarrollo de la técnica y la velocidad. (Verjoshanski, I. V. 1990).

Principio de los años 80 aparecen, de la mano de Peter Tschiene, nuevas líneas de planificación del entrenamiento y que sirven de alternativa a los antiguos postulados de Marveev, basados en la distribución y organización del volumen y la intensidad de las cargas. De esta forma, Tschiene busca la especificidad del entrenamiento acorde a su deporte. Se apoya en tres principios de desarrollo surgidos e mediados y finales de los años setenta: La Teoría de los sistemas funcionales (Tschiene, 1988), la Teoría de la acción (Bondarchuk, 1979) y la Adaptación de las cargas de entrenamiento y el concepto de “reserva de adaptación”. Estamos ante una transición del entrenamiento cuantitativo al cualitativo, donde se buscará relacionar los diferentes aspectos del entrenamiento (la estructura condicional y la coordinativa deben entrenarse conjuntamente) y se consolidará de esta forma la aplicación de los modelos de planificación contemporáneos.

En 1983 aparece un libro de la mano de Álvarez del Villar que marcó una época en cuanto a una línea de trabajo, La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Según este autor, la preparación física en el fútbol es importante porque facilita el aprendizaje del jugador, le da seguridad y confianza, mejora el espectáculo y sirve de ayuda a los entrenadores. Desde este momento el preparador físico comienza a tener importancia dentro del cuerpo técnico y su trabajo básicamente es aumentar la condición física del jugador: que tuviera más fuerza para saltar más o chutar más fuerte, más resistencia para aguantar a un ritmo mayor todo el partido, más velocidad para ser más rápido que el rival y más flexibilidad para no lesionarse. Por una parte se realizaba este trabajo (sin balón) y por otro lado el entrenador realizaba el trabajo de fútbol (con balón). De esta forma aparece la metodología de entrenamiento pluridisciplinar (Solé, 1996) que se basa en que el rendimiento óptimo deportivo se consigue a través de la suma de los

elementos que intervienen y determinan la mejora deportiva (técnica, táctica, físicas y psicológicas y visuales) pero con objetivos aislados y totalmente diferenciados. Con ella se pretendía mejorar los aspectos técnicos-tácticos y representar en los entrenamientos los esfuerzos de la competición. Seis años antes, en 1977, Martínez, C. et al, ya afirmaban que la preparación deportiva debía ser individualizada a cada jugador y verificada periódicamente por controles (test). Además exponían una fórmula de trabajo en el entrenamiento deportivo en fútbol, donde diferenciaban diferentes tipos de entrenamientos, incluyendo el entrenamiento invisible:

Entrenamiento técnico + preparación física + entrenamiento invisible
(alimentación, descanso, vida higiénica) + entrenamiento psíquico = **preparación**

Sin embargo, todavía se entiende la preparación física (condicional) como un elemento independiente a trabajar dentro del entrenamiento.

En 1984 aparece el modelo de la estructura individual por Bondarchuk, cuyo criterio de desarrollo está basado en conseguir una adaptación a las cargas condicionada por la capacidad individual del deportista para conseguirlo. A diferencia de los modelos anteriores, plantea la necesidad de convinar el trabajo técnico y táctico con el condicional para darle al entrenamiento deportivo un carácter más específico del fútbol, asentando de esta forma las bases de la Preparación Física Integrada o Entrenamiento Integrado. "Esta nueva metodología comporta una integración y combinación entre diferentes tipos de carga, pero el común denominador de esta metodología es siempre la técnica y la táctica. A través de ella se desarrollan las restantes cualidades que intervienen en el rendimiento." (Roca, A. 2008).

En 1998, F. Seirullo introduce en el fútbol una nueva forma de planificación: el microciclo estructurado. Considera a la persona como una estructura hipercompleja que se articula a través de las relaciones

de seis capacidades. "No se trata de sumar, unir, ni mezclar capacidades/estructuras, sino de intentar separarlas lo menos posible" (Cano et al, 2006). Se caracteriza por:

CAMBIO EN EL CONCEPTO DE INTENSIDAD. Pasa de ser un parámetro físico a cognitivo, y estar relacionado con la especificidad del juego.

CAMBIO EN LA PERIODIZACIÓN. Se le da toda la importancia a la semana, al microciclo. Alrededor de ella gira toda la planificación.

NUEVA CLASIFICACIÓN DE LAS TAREAS. Genéricas, generales, dirigidas, específicas o especiales y competitivas.

DINÁMICA DE CARGAS DE LA SEMANA. A medida que se acerca la competición, disminuye el volumen y aumenta la intensidad, entendida como especificidad.

Este nuevo paradigma parte de la idea de que "el todo presenta propiedades fruto de las interacciones y de las relaciones entre sus partes y en la relación del todo con el contexto. Esta propiedad es destruida cuando el sistema es diseccionado física o teóricamente en elementos aislados" (Capra, 1996). "Se defiende desde esta visión una globalidad que integre todas las dimensiones y momentos que conforman el juego. De tal manera que nos permita distinguir sin esarticular, asociar sin identificar o reducir." (Morin, 1990). Para conseguir todo ello, "el punto de origen del cual se basará todo el proceso será el modelo de juego que el entrenador quiera dar a su equipo, siendo así lo cognitivo-táctico lo que guíe nuestras actuaciones; a través de la división de este modelo de juego en una serie de principios y subprincipios tácticos-colectivos, se crearán situaciones simplificadas de entrenamiento, en las que el jugador comprenda y entienda lo pretendido, bajo un punto de vista cognitivo y de funcionamiento global." (Gómez, 2011).

Según Gomes (2006) se diferencia del modelo integrado anterior en que este descuida el papel dinámico de sus partes, de las interacciones

interrelacionales de los sectores de equipo, de las características individuales y de las relaciones de los jugadores en varios momentos del juego. Aunque globaliza lo hace de manera inespecífica. "En el entrenamiento integrado, aunque el entrenamiento pueda parecer específico porque las situaciones de entrenamiento creadas son de fútbol, no siempre son las ideales para evidenciar los patrones de comportamiento deseados para ese equipo, esto es, no hay especificidad de modelo de equipo" (Oliveira, 2007)

En resumen, tal y como expone Tamarit (2007), la periodización táctica tiene como preocupación máxima el jugar que un equipo pretende producir en la competición. "Entrenar y jugar para desarrollar lo que el juego demanda" (Cano, 2006)

2.2.2 Fundamentos técnicos del Fútbol

2.2.2.1. El Fútbol

El fútbol del inglés británico football también llamado fútbol balompié conocido como soccer en Estados Unidos es un deporte de equipos jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno diez jugadores de campo y un guardameta más 7 jugadores reservas. Es ampliamente considerado el deporte más popular del mundo, pues participan en él unos 270 millones de personas.

La comunidad peruana repartida por el mundo practica este deporte sin el conocimiento debido ya que los niños deben practicar el fútbol a estas edades con balones livianos de acuerdo a su edad.

El balón puede ser tocado o impulsado con todas las partes del cuerpo se juega en un campo rectangular de césped 30 metros de largo por 20 metros de ancho con una meta o portería a cada lado del campo cada equipo dispone de un gran número de toques hasta llegar al objetivo importante que es el gol una de las características más importante es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van al campo contrario.

Existen diversas modalidades con el nombre de fútbol desplazar el esférico a través del campo para tratar de ubicarla dentro de la meta contraria. Acción que se denomina gol.

El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador. El juego moderno fue creado en Inglaterra tras la formación de la asociación de fútbol cuyas reglas de 1.863 son la base del deporte en la actualidad.

El organismo rector del fútbol es la FIFA la competición internacional de fútbol más prestigiosa es la copa mundial que se realiza cada cuatro años. Este evento es el más famoso y con mayor cantidad de espectadores del mundo.

El fútbol se juega siguiendo una serie de reglas llamadas oficialmente reglas de juego. La regla principal es que los jugadores excepto los guardametas no pueden tocar intencionalmente la pelota con mano o brazos durante el juego aunque deben usar sus manos para los saques de banda.

Este deporte se practica con una pelota esférica liviana según la edad de los niños/as (4-9 años) de cuero u otro material con una circunferencia no mayor a 35 cm y no inferior 34 cm y un peso no superior a 225 gramos y no inferior a 205 gramos. El juego del fútbol fluye libremente, y se detiene solo cuando la pelota sale del terreno de juego.

2.2.2.2. La Técnica en el Fútbol

García y Rodríguez (2007), Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y dirigiendo el balón con todas las superficies de contacto que permite el reglamento; si es en beneficio propio se conoce como Técnica Individual, y si es en beneficio del conjunto, se entiende como Técnica Colectiva.

Endré Benedek plantea la técnica de fútbol como una técnica que en general se trata de enseñar “rápido”, una técnica que rápidamente da resultados óptimos desde el punto de vista del espacio y del tiempo. Por ejemplo, el tiro a puerta o la recepción o sea el control del balón, hay que realizarlos con el menor número posible de toques, con poco tiempo de preparación, a una velocidad alta y tan precisamente como sea posible; en cuanto a la conducción del balón, o sea el dribling, lo esencial es proteger el balón; después de haber ganado un duelo con el balón y también a continuación de un control hay que encontrar enseguida el enlace óptimo con el juego; el golpe de cabeza acelera la velocidad de la jugada. Con la perspectiva que tiene Endré Benedek el cual trata de mostrar una idea del desarrollo de los niños a través del fútbol, da un punto de vista bastante importante puesto que muestra principalmente el desarrollo de la técnica como un suceso donde se debe intervenir lo más rápido posible, para que de igual forma, de buenos resultados con respecto a la incorporación de la técnica más adecuada al fútbol, pero en ningún momento muestra la importancia que tendría si se desarrolla mejor las habilidades motrices el cual le podría proporcionar una mejor técnica a los niños ya que podrían hacer mejores movimientos y con más facilidad.

Una buena técnica se basa en estos puntos: Adecuada situación del jugador sobre la trayectoria del balón, apreciando o intuyendo su dirección, velocidad y posibles efectos. Concentración sobre el balón, sin perderlo de vista, para asegurar un buen contacto en el momento y lugar precisos y con la fuerza adecuada para lograr una buena culminación a una acción previa. Coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo. Destreza en la ejecución. A mayor abundancia, el objetivo final será lograr dominio técnico con oposición y en velocidad. Técnica Individual: Son todas aquellas acciones que es capaz de desarrollar un jugador de fútbol dominando y jugando el balón en beneficio propio finalizando una jugada sin la intervención de otros compañeros del equipo. Técnica Colectiva: Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo

buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada.

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

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

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

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

Corrales (2003), Se entiende como técnica hacer algo bien hecho y que represente un mínimo esfuerzo para ahorrar energía evitando así un gasto innecesario de la misma, por ejemplo existen técnicas de construcción, técnicas para ejecutar un instrumento y técnicas para cada deporte, refiriéndose a los movimientos especiales para la realización del juego o de una rutina en el caso de un gimnasta. Se entiende que la técnica es fundamental y el mayor dominio de esta se refleja en el rendimiento o en los resultados obtenidos. Sin embargo requiere de entrenamiento y dedicación. Si se considera que la técnica es fundamental en cualquier deporte y se consigue a base de mucho sacrificio, esfuerzo y entrega en los entrenamientos, en el fútbol no lo es menos y su aprendizaje no resulta tarea fácil, teniendo en cuenta que está relacionado con los miembros más torpes del jugador, a excepción del portero que puede usar las manos además de las piernas.

2.2.2.3. Fundamentos Técnicos

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

2.2.2.4. Clasificación de los Fundamentos Técnicos.

Los fundamentos técnicos se clasifican en:

Fundamentos Técnicos con Balón.

- Dominio del balón.
- El pase.
- La conducción.
- El dribling.
- El remate.
- La recepción.
- El juego de cabeza.
- El saque lateral.

Fundamentos Técnicos sin Balón.

- La finta.
- Las carreras con cambios de dirección.
- Los saltos.

La Conducción

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

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

Córtez. (2006) menciona:

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

Llerena. (2009). “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 dribbling en carrera siempre que nos permita cambio de ritmo”. (p.18).

La conducción es necesaria para lograr una mejor penetración sobre la defensa del equipo contrario y, además, se tiene la posibilidad de dar un pase a un compañero, para que tenga posibilidad de un gol. Por medio de la conducción, podemos cambiar de dirección o de velocidad al momento del ataque, la recepción efectiva de un balón nos permite decidir qué vamos a hacer con él inmediatamente: pasar a un compañero, conducir hacia el campo contrario o tirar a gol.

Los principios básicos para un buen control pueden ser:

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

Dominio de Balón o Habilidad con el Balón.

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

La habilidad se divide en dos tipos:

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

El hombre hábil se diferencia del malabarista en que persigue con sus acciones el beneficio del conjunto.

Se puede designar como acción fundamental la elevación del balón en la habilidad semi-estática y el control del mismo durante un tiempo determinado que permita al compañero su movimiento para una mejor acción posterior, o simplemente el engaño al adversario para convencerle con una acción complementaria propia del compañero.

Superficies de Contacto: Todas las que permite el reglamento a continuación nombramos las más utilizadas en el fútbol.

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

El Remate.

Pacheco(2007). “Es la acción a través de la cual se busca concluir las situaciones de ataque de un equipo, la eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y forma de ejecución”. (p.85).

Cortez (2006) menciona:

Es toda acción técnica que tiene como finalidad única la obtención del gol, de hecho, lo ideal es que sea la conclusión de una propuesta ofensiva. La intención, la potencia, la sorpresa que se pretende tener y la ubicación son las cuatro características básicas que debe incluir todo remate. (p.20)

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

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

El Juego de Cabeza.

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

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

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

La frente, (zona más fuerte del cráneo) la que más se utiliza por ser una superficie plana.

Los parietales.- (zonas de los costados del cráneo) tanto en sus zonas laterales como en las posteriores.

El Dribling.

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

Llerena (2009) manifiesta:

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

Características del Dribling.

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

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

En mitad de campo sirve para descongestionar los rivales y mantener el balón (realizarlo cuando se está seguro de salir airoso, de lo contrario es mejor optar por dar un pase).

En el área rival se utiliza para generar un espacio que permita rematar a la portería o dar un pase de gol.

Gonzales, J. (2002). Manifiesta el dribling, gambeta, regate, desbordamiento, traen consigo verbos indicadores de acción como driblar, gambetear, regatear, desbordar. Encierran el arte de la filigrana, el malabarismo la finta y el engaño desestabilizante, buscador del equilibrio. Implica muestras de talento, de habilidad, de destreza, de alcance de performance y excelencia.

El Pase.

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

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

Llerena, Ángel. (2009). “Es el fundamento técnico básico del juego de conjunto, es un acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón”. (p.17).

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

Técnicas Defensivas.

La Pared.

CONTRERAS, Fernando. (2005). Manifiesta que la pared se conoce como la entrega y la devolución rápida del balón entre dos o más jugadores de un equipo. Las paredes son jugadas de acción rápida en donde el jugador que recibe el balón tiene como necesidad relevante devolverlo mediante un solo contacto. www.entrenadores.info

RAYA, A. (s/a). Los beneficios o ventajas que se obtienen con la realización de paredes son que permite:

- Superar adversario
- Mantener la posesión del balón
- Progresar en el espacio
- Llegar más fácilmente a situaciones de finalización

Aspectos Técnico-Tácticos de la Pared: (FRADUA,L.)

- Jugador iniciador (con posesión del balón):

1. Percepción de la situación para el inicio de una pared.
2. Momento preciso de pase y correcta ejecución técnica
3. Cambio de ritmo (justo en el momento de hacer el pase al jugador eje)
4. Correcta trayectoria de desplazamiento de recepción (tras realizar el pase al jugador eje).

- Jugador eje:

1. Movimiento de apoyo (con fintas previas o no)
2. Orientación adecuada (según gesto técnico)
3. Golpeo (pase) preciso.
4. Toma de decisión idónea (devolución a uno u otro jugador, no devolver, finta y control orientado hacia otro espacio...) basada en una eficaz amplitud visual”.

Relevos.

Contreras (2005). Son acciones recíprocas, en donde en fase ofensiva un jugador se lanza al ataque y uno de sus compañeros lo libera de sus obligaciones defensivas ocupando sus funciones para luego si se realiza un ataque rival el jugador que se lanzó al ataque ocupa las funciones del jugador que lo relevo hasta que finalice la jugada. Comunicación inmejorable.

Tipos de Relevos.

VINEN, Pere. (2002). Manifiesta formas diversas de realizarse los relevos:

- Relevo frontal: Es cuando ambos compañeros llevan sentidos opuestos y realizan la transmisión del balón, frente a frente.

- Relevo en diagonal: Es cuando ambos compañeros llevan direcciones convergentes. Requiere una gran percepción de velocidades y de distancias, para transmitirse el balón.
- Relevo dorsal (por detrás): Es cuando ambos compañeros llevan sentidos iguales, rebasando al poseedor por detrás de su eje corporal, llevándose el balón a más velocidad.

2.2.2.5. Técnicas del Fútbol según la posición del jugador

Técnicas de arquero

Es el puesto más difícil del fútbol porque cuando el portero embolsa o desvía la pelota simplemente está cumpliendo su tarea; mientras que si le encajan un gol, casi siempre se lleva al menos parte de la responsabilidad.

Para dominar este puesto, hay que manejar muy bien los tiempos y las técnicas: cuándo y cómo salir del arco, cómo achicar ante un delantero que viene solo y de frente, cómo despejar la pelota y cómo acelerar o disminuir el ritmo del partido.

Aunque pareciera que sólo está parado a la espera de que le llegue la pelota, el arquero debe dominar más técnicas que cualquier otro futbolista ya que es el único que juega con las manos y los pies.

Técnicas para defender

El primer central es el cerebro de la defensa, el segundo zaguero debe hacer el trabajo sucio, y los laterales tienen que marcar primero y proyectarse después en un ida y vuelta sin cesar.

Aunque tengan responsabilidades muy distintas, los distintos integrantes de la última línea deben hablarse entre ellos mismos, y con su arquero, para coordinar sus movimientos constantemente para evitar errores que pueden significar goles en contra decisivos.

Técnicas para volantear

Los volantes o mediocampistas son los jugadores que más distancia recorren durante un partido, pero su tarea no se limita a correr detrás

del balón. Deben organizar el juego de su equipo y servir de enlace entre la defensa y la delantera.

Además, deben llegar con frecuencia al gol, y bajar a dar una mano a la zaga, con lo cual se convierten en verdaderos jugadores de área a área.

Técnicas para crear juego

Aunque cada vez menos, aún hoy muchos equipos usan un jugador cuya única responsabilidad es generar juego; es decir, distribuir el balón a compañeros libres y en posiciones de hacer daño al equipo rival, o bien retener la posesión del balón cuando su equipo va ganando.

Conocido como número diez, enlace o mediapunta, este jugador generalmente lidera el equipo en asistencias (pases de gol) y suele ser estar también entre los máximos goleadores del cuadro gracias a su proximidad al arco rival. Para eso requiere la habilidad con la cual superar a los contrincantes en el uno a uno, visión de campo para encontrar al compañero mejor ubicado, y una gran pegada para dar el pase a distancia o rematar al arco.

Técnicas para marcar goles

Hay jugadores como Radamel Falcao o Gonzalo Higuaín que durante los partidos parecieran solo tocar la pelota para enviarla a la red. Y es porque son delanteros de área que pierden peso y pueden perjudicar a su equipo al retroceder en busca de la pelota. He ahí el primer concepto que debe manejar un auténtico número nueve: no desesperarse cuando no le llega el balón.

El siguiente concepto es no desesperarse cuando sí le llega el balón en el área, ya que ahí adentro, levantar la cabeza y abrir bien los ojos es imprescindible.

La actividad deportiva de los niños

El desarrollo social de las últimas décadas influye en todos los ámbitos de la vida, también en la cultura física y el deporte y, conforme a eso en el fútbol. Si nos ocupamos del fútbol infantil en la época actual no debemos descuidar las nuevas condiciones de vida, las pretensiones de la sociedad, de la escuela y de la familia, así como la mayor oferta de tiempo libre.

La revolución científico-técnica ha traído consigo grandes cambios. La fuerza creativa del hombre cambia el mundo. El volumen y la intensidad del trabajo corporal disminuyen permanentemente. Al mismo tiempo se exige cada vez más la componente intelectual de la personalidad, el umbral de carga psicológica se eleva. Por consiguiente, disminuyen las exigencias sobre el aparato cardiocirculatorio y el aparato locomotor. El sistema nervioso es sobrecargado unilateralmente.

2.3. Definiciones conceptuales

Agilidad: Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.

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

Capacidades Físicas Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Capacidad de Acoplamiento.- Capacidad del niño de encadenar varias técnicas deportivas ya sea en forma simultánea o continuada, para poder ejecutar una acción motriz.

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

Capacidad de Adaptación.- Poder del atleta de variar el programa motor originalmente previsto frente a una situación cambiada.

Capacidad de Equilibrio.- Capacidad del niño de mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperación en caso de desviación.

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

Capacidad coordinativas generales.- Son aquellas que incluyen la precisión o regulación y la dirección del movimiento.

Capacidad de Orientación.- Es el poder del niño para determinar su posición y sus movimientos en el espacio

Capacidad de reacción.- Capacidad del niño de ejecutar rápida y correctamente acciones adecuadas contestando a una señal y /o a cambios súbitos de la situación.

Condición física general.- Se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto; susceptible de mejora por medio de trabajo físico.

Coordinación: Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás

capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación.

Destrezas Físicas

La destreza física está constituida por un conjunto de ejercicios físicos, los cuales no suelen estar en concordancia con los ejercicios que se realizan en el deporte en cuestión. Esta preparación física se efectúa con un solo fin, que es el de mejorar las cualidades motrices del deportista con vistas a un mayor rendimiento. La estructuración de una destreza física adecuada, se realiza a partir de unos conocimientos científicos. Dicha destreza está, pues, estructurada de una manera racional para así llegar a alcanzar unas metas que, el propio deportista, tiene marcadas de antemano.

Fundamento Técnico.- Principios básicos de las diversas acciones de ataque y defensa en el juego, fundamentalmente para el dominio de las acciones motoras específicas de un deporte. Son acciones que primero que 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.

La Fuerza: Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos y se

produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La Resistencia: Es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La Velocidad: Es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente, muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad. Nervio se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa. La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Ley de la Ventaja: Norma dentro de los Poderes de decisión del Árbitro por la que el Colegiado permitirá que el juego continúe si el equipo contra el cual se ha cometido una infracción se beneficia de una ventaja. Suele decirlo cuando, a pesar de haber recibido una falta, un jugador o su equipo sigue en posición del balón y puede beneficiarse para continuar su ataque. Además de otorgar esa ventaja, el Árbitro puede mostrar tarjeta al finalizar la acción si la falta que provoca esta ventaja es susceptible de ello.

Movilidad activa: Es aquella en la que no se utiliza ayuda externa para realizar ejercicios y movimientos articulares en diferentes direcciones, como son: Flexiones, Extensiones, Rotaciones, Circunducciones, Péndulos. En cada una de las clases de Educación Física y Entrenamiento Deportivo debe existir una preparación previa y esta se realiza a través del calentamiento o acondicionamiento general y en él están presentes diferentes ejercicios que desarrollan la movilidad en las diferentes articulaciones de la persona.

Movilidad pasiva: Es aquella que requiere esforzar un poco más los movimientos articulares y requieren de ayuda externa para ello, ya sea por la ayuda de aparatos, de compañeros o por el mismo individuo, pero no es recomendable realizar ese trabajo cuando provoque dolor, pues puede provocar lesiones y nunca se recomienda realizarse en la parte final de la clase, porque también contribuyen a la formación de lesiones en fibras musculares que están muy tensas producto del trabajo realizado, así como ligamentos, tendones y cápsulas articulares. Para desarrollarla como capacidad debe ubicarse en el primer plano de la parte principal, o sea, antes de los elementos técnicos y de preparación física.

Táctica.: Es el sistema de juego en movimiento. Son todas aquellas acciones de ataque y defensa que se pueden desarrollar para sorprender o contrarrestar al adversario en el transcurso del partido con la pelota en juego.

Visión de Juego: Capacidad que tienen los jugadores para observar la disposición de los compañeros y rivales sobre el terreno de juego y predecir cuáles serán sus siguientes movimientos.

Volante: Jugador (normalmente centrocampista) que jugará de manera de volante de campo, yendo hacia el frente y hacia los lados específicamente después de cruzar la media cancha contraria ya sea por la banda derecha o izquierda.

2.4. Sistema de hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

Las capacidades coordinativas se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

2.4.2 Hipótesis específicas

- Las capacidades coordinativas básicas se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.
- Las capacidades coordinativas especiales se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

- Las capacidades coordinativas complejas se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

2.4.3. Variables y su operacionalización

Tabla 1

Operacionalización de la variable X

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Intervalos
Capacidades coordinativas básicas	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación de movimientos • Adaptación y cambios motrices 	5	Deficiente	5 -9
			Aceptable	10 -14
			Eficiente	15 -20
Capacidades coordinativas especiales	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad activa y pasiva • Equilibrio • Reacción 	5	Deficiente	5 -9
			Aceptable	10 -14
			Eficiente	15 -20
Capacidades coordinativas complejas	<ul style="list-style-type: none"> • Agilidad • Orientación • Acoplamiento 	5	Deficiente	5 -9
			Aceptable	10 -14
			Eficiente	15 -20
Capacidades coordinativas		15	Deficiente	15 -29
			Aceptable	30 -44
			Eficiente	45 -60

Tabla 2.

Operacionalización de la variable Y

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías	Intervalos
Control de balón	<ul style="list-style-type: none"> • Control • Toque 	5	Deficiente	5 -9
			Aceptable	10 -14
			Eficiente	15 -20
Conducir el balón	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción obstáculos sin • Conducción obstáculos con 	5	Deficiente	5 -9
			Aceptable	10 -14
			Eficiente	15 -20
Disparo del balón	<ul style="list-style-type: none"> • Confianza al patear el balón • Facilita la asistencia a gol 	5	Deficiente	5 -9
			Aceptable	10 -14
			Eficiente	15 -20
Fundamentos técnicos del Futbol			Deficiente	15 -29
			Aceptable	30 -44
			Eficiente	45 -60

CAPITULO III METODOLOGÍA

3.1. Estrategias Metodológicas

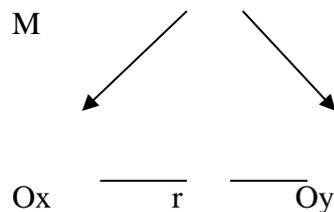
3.1. Tipo y Nivel de Investigación.

El diseño de la investigación es No Experimental, ya que no existe manipulación activa de alguna variable. Además, se trata de un diseño de investigación transversal (en el tiempo).

3.1.2 Diseño de Investigación

Sabino, (1979) señala que “El diseño es un método específico, una serie de actividades sucesivas y organizadas, que deben adaptarse a las particularidades de cada investigación” (p.64) Es entonces una estrategia que determina el investigador que orienta las etapas de la investigación. Más adelante agrega Sabino (op.cit) que “ los dos diseños más recomendados son: diseños bibliográficos y diseños de campo,...” (p.72).

A su vez, esta investigación corresponde al correlacional porque lo que en esta investigación buscamos es analizar las relaciones existentes entre las variables de estudio. Las variables intervinientes se interrelacionan bajo el siguiente esquema:



M = Representa la muestra de estudio

Ox = Representa los datos de las variable capacidades coordinativas

Oy = Representa los datos de la variable fundamentos técnicos del futbol

r = Indica el grado de correlación entre ambas variables.

3.2.3 Población y Muestra

Población

Es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Así mismo la define Balestrini Acuña (1998) como “Un conjunto finito o infinito de personas, cosas o elementos que presentan características comunes” (p.123).

El lugar elegido para la presente investigación es la Escuela de Talento PANA SORT de la Irrigación Santa Rosa 2017, con un total de población de 65 niños comprendidos entre 10 a 12 años de edad, distribuidas de la siguiente manera:

Tabla 3.

Población de estudio

Edad	Alumnos
10 años	20
11 años	23
12 años	22
Total	65

Muestra

La muestra que se usara será censal, es decir a 65 niños de 10 a 12 años de edad.

Tabla 4

Muestra de estudio

Edad	Alumnos
10 años	20
11 años	23
12 años	22
Total	65

3.2.4 Método de investigación

El método empleado en este estudio fue el deductivo, porque se realizó una construcción teórica del objeto de estudio, asimismo, el diseño descriptivo - correlacional, la operacionalización de las variables y la discusión de los resultados fueron determinados por la construcción realizada sobre los datos recogidos por los instrumentos, sin olvidar que estos datos se presentaron en forma sistematizada en tablas estadísticas, figuras y sus respectivos análisis interpretativos que posibilitaron la validación de las hipótesis con los estadísticos pertinentes. (Hernández et al, 2010).

3.2.5 Técnicas de recolección de datos

Instrumentos utilizados

La técnica empleada en el desarrollo del presente estudio fue la observación y el instrumento aplicado fue la Ficha de observación

Para medir la variable Capacidades coordinativas, se consideró la siguiente escala de Likert:

Siempre	(4)
Casi siempre	(3)
Algunas veces	(2)
Nunca	(1)

Para medir la variable Fundamentos técnicos del Fútbol, se consideró la siguiente escala de Likert:

Siempre	(4)
Casi siempre	(3)
Algunas veces	(2)
Nunca	(1)

a) Validez del instrumento

Validez del cuestionario sobre la variable clima social, será sometidas a criterio de un grupo de Jueces Expertos, integrado por profesores entre Magíster y Doctores en Educación que laboran en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, quienes en función a sus conocimientos y experiencia en investigación educativa juzgaran en forma independiente la bondad de los ítems del instrumento, en base a la relevancia o congruencia de contenido, la claridad de la redacción y su sesgo e informarán acerca de la aplicabilidad del cuestionario de la presente investigación

Tabla 5

Validación de expertos

Juicio de expertos		
Expertos	Suficiencia del instrumento	Aplicabilidad del instrumento
Experto 1	Hay Suficiencia	Es aplicable
Experto 2	Hay Suficiencia	Es aplicable
Experto 3	Hay Suficiencia	Es aplicable

Fuente: Elaboración propia.

3.2.6. Forma de tratamiento y análisis de datos

El procesamiento de la información consiste en desarrollar una estadística descriptiva e inferencial con el fin de establecer cómo los datos cumplen o no, con los objetivos de la investigación.

a. Descriptiva

Permitirá recopilar, clasificar, analizar e interpretar los datos de los ítems referidos en los cuestionarios aplicados a los estudiantes que constituyeron la muestra de población. Se empleará las medidas de tendencia central y de dispersión.

Luego de la recolección de datos, se procedió al procesamiento de la información, con la elaboración de cuadros y gráficos estadísticos, se utilizó para ello el SPSS (programa informático Statistical Package for Social Sciences versión 22.0 en español), para hallar resultados de la aplicación de los cuestionarios

- Análisis descriptivo por variables y dimensiones con tablas de frecuencias y gráficos.

b. Inferencial

Proporcionará la teoría necesaria para inferir o estimar la generalización o toma de decisiones sobre la base de la información parcial mediante técnicas descriptivas. Se someterá a prueba:

- La Hipótesis Central
- La Hipótesis específicas

Se hallará el **Coefficiente de correlación de Spearman**, ρ (ro) que es una medida para calcular de la correlación (la asociación o interdependencia) entre dos variables aleatorias continuas.

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

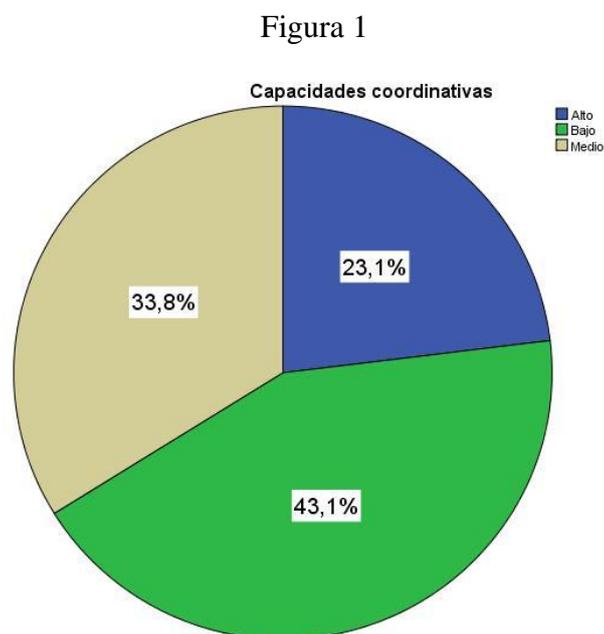
4.1. Resultados descriptivo de las variables

TABLA 6

Capacidades coordinativas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	15	23,1	23,1	23,1
	Bajo	28	43,1	43,1	66,2
	Medio	22	33,8	33,8	100,0
Total		65	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:



De la fig. 1, un 43,1% de alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017 alcanzaron un nivel bajo en la variable capacidades coordinativas, un 33,8% consiguieron un nivel medio y un 23,1% obtuvieron un nivel alto.

TABLA 7

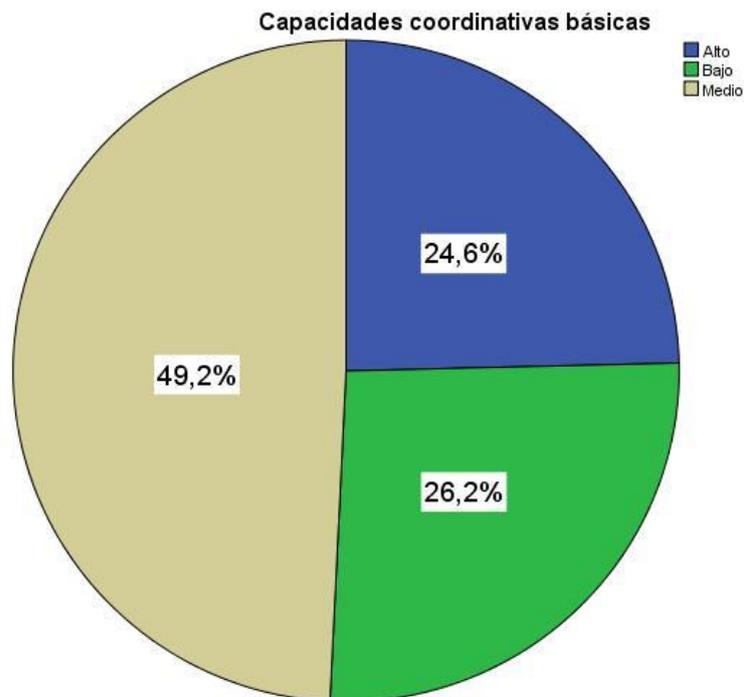
Capacidades coordinativas básicas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	16	24,6	24,6	24,6
	Bajo	17	26,2	26,2	50,8
	Medio	32	49,2	49,2	100,0
Total		65	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 2



De la fig. 2, un 49,2% de alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017 alcanzaron un nivel medio en la dimensión capacidades coordinativas básicas, un 26,2% consiguieron un nivel bajo y un 24,6% obtuvieron un nivel alto.

TABLA 8

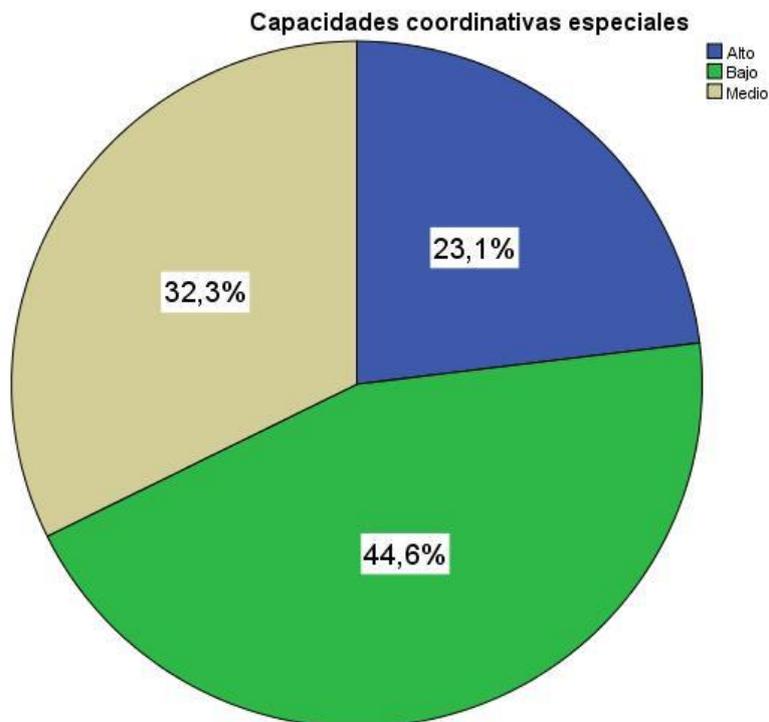
Capacidades coordinativas especiales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	15	23,1	23,1	23,1
	Bajo	29	44,6	44,6	67,7
	Medio	21	32,3	32,3	100,0
Total		65	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 3



De la fig. 3, un 44,6% de alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017 alcanzaron un nivel bajo en la dimensión capacidades coordinativas especiales, un 32,3% consiguieron un nivel medio y un 23,1% obtuvieron un nivel alto.

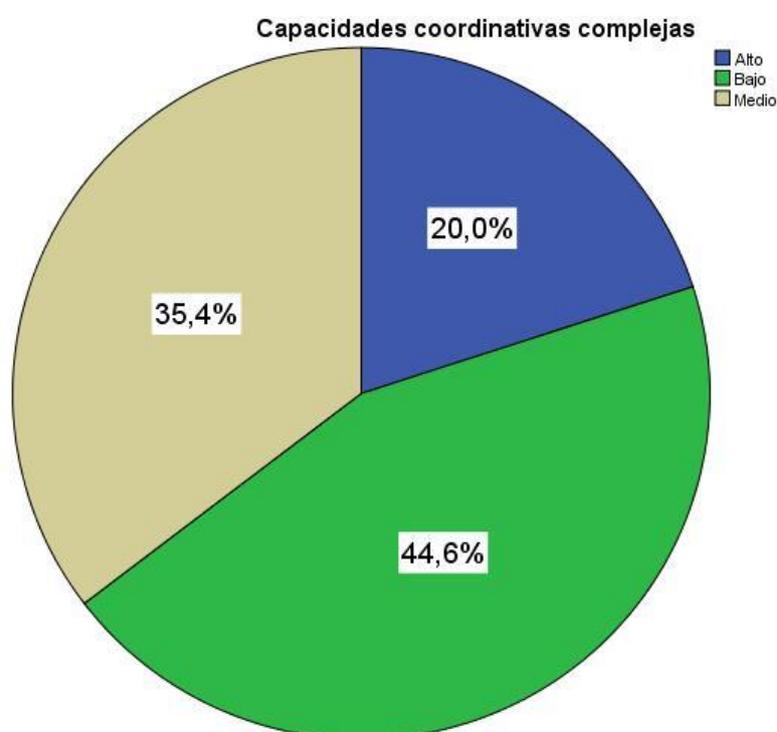
TABLA 9
Capacidades coordinativas complejas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	13	20,0	20,0	20,0
	Bajo	29	44,6	44,6	64,6
	Medio	23	35,4	35,4	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 4



De la fig. 4, un 44,6% de alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017 alcanzaron un nivel bajo en la dimensión capacidades coordinativas complejas, un 35,4% consiguieron un nivel medio y un 20,0% obtuvieron un nivel alto.

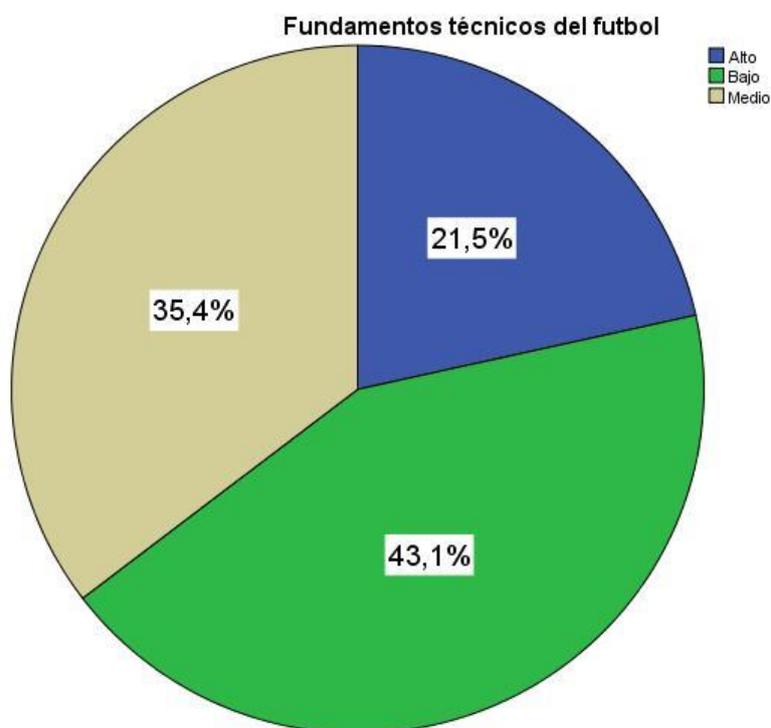
TABLA 10
Fundamentos técnicos del futbol

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	14	21,5	21,5	21,5
	Bajo	28	43,1	43,1	64,6
	Medio	23	35,4	35,4	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 5



De la fig. 5, un 43,1% de alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017 alcanzaron un nivel bajo en la variable fundamentos técnicos del futbol, un 35,4% consiguieron un nivel medio y un 21,5% obtuvieron un nivel alto.

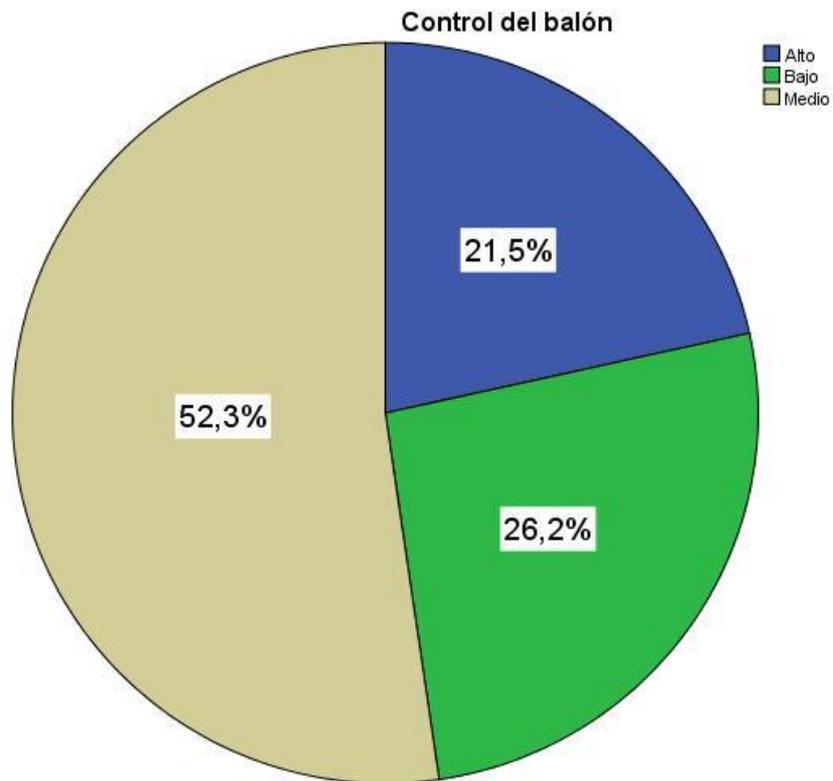
TABLA 11
Control del balón

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	14	21,5	21,5	21,5
	Bajo	17	26,2	26,2	47,7
	Medio	34	52,3	52,3	100,0
Total		65	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 6



De la fig. 6, un 52,3% de alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017 alcanzaron un nivel medio en la dimensión control del balón, un 26,2% consiguieron un nivel bajo y un 21,5% obtuvieron un nivel alto.

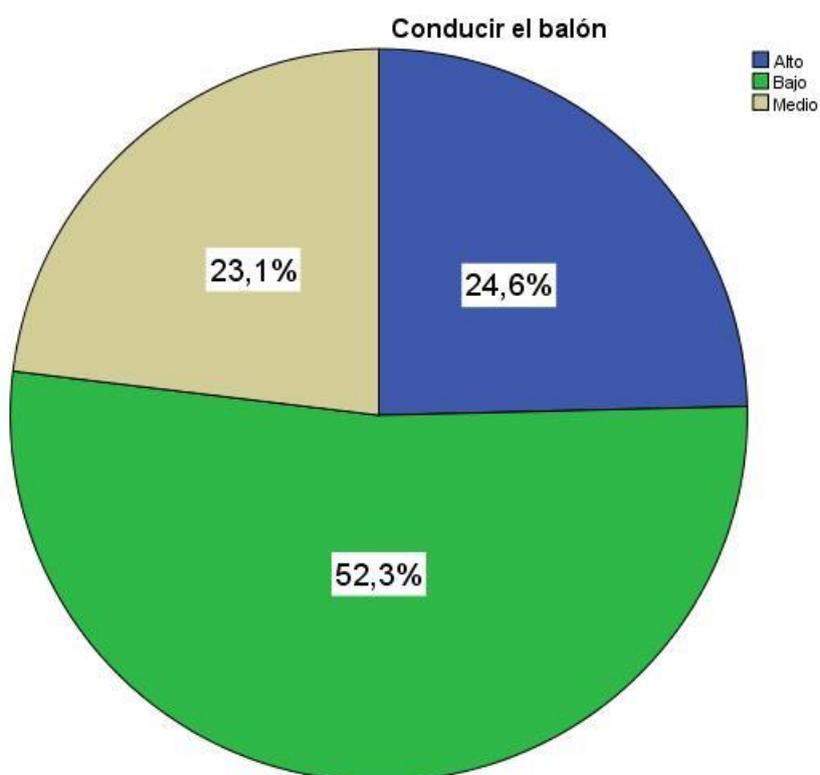
TABLA 12
Conducir el balón

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	16	24,6	24,6	24,6
	Bajo	34	52,3	52,3	76,9
	Medio	15	23,1	23,1	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 7



De la fig. 7, un 52,3% de alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017 alcanzaron un nivel bajo en la dimensión conducir el balón, un 24,6% consiguieron un nivel alto y un 23,1% obtuvieron un nivel medio.

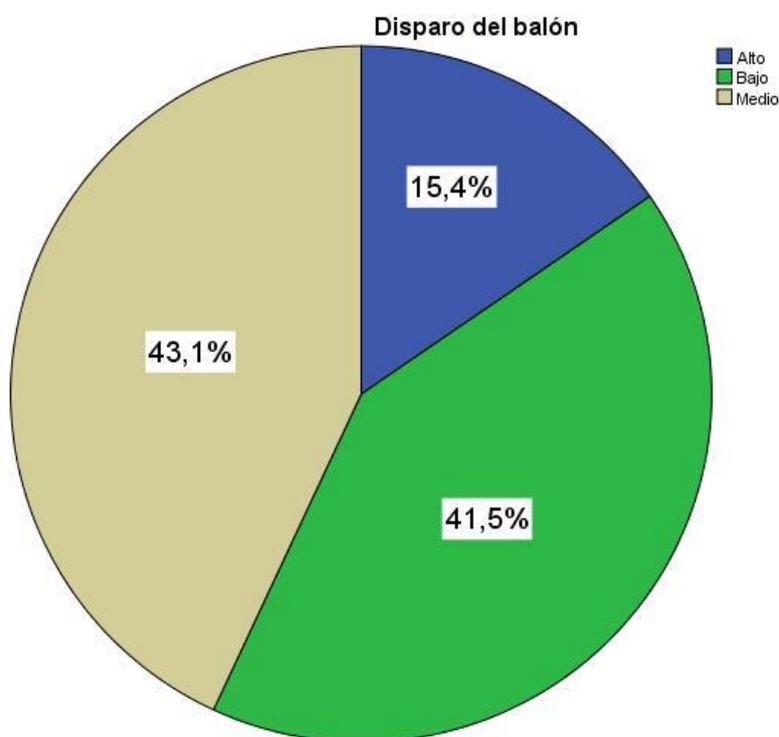
TABLA 13
Disparo del balón

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	10	15,4	15,4	15,4
	Bajo	27	41,5	41,5	56,9
	Medio	28	43,1	43,1	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Fuente: Ficha de observación aplicado a los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 8



De la fig. 8, un 43,1% de alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017 alcanzaron un nivel medio en la dimensión disparo del balón, un 41,5% consiguieron un nivel bajo y un 15,4% obtuvieron un nivel alto.

4.2. Generalización entorno la hipótesis central

Hipótesis General

Hipótesis Alternativa **H_a**: Las capacidades coordinativas se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

Hipótesis nula **H₀**: Las capacidades coordinativas no se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

Tabla 14

Relación entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del futbol

Correlaciones				
			Capacidades coordinativas	Fundamentos técnicos del futbol
Rho de Spearman	Capacidades coordinativas	Coeficiente de correlación	1,000	,933**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	65	65
	Fundamentos técnicos del futbol	Coeficiente de correlación	,933**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	65	65

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 14 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0,933$, con una $p=0.000(p<.05)$ con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe relación entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

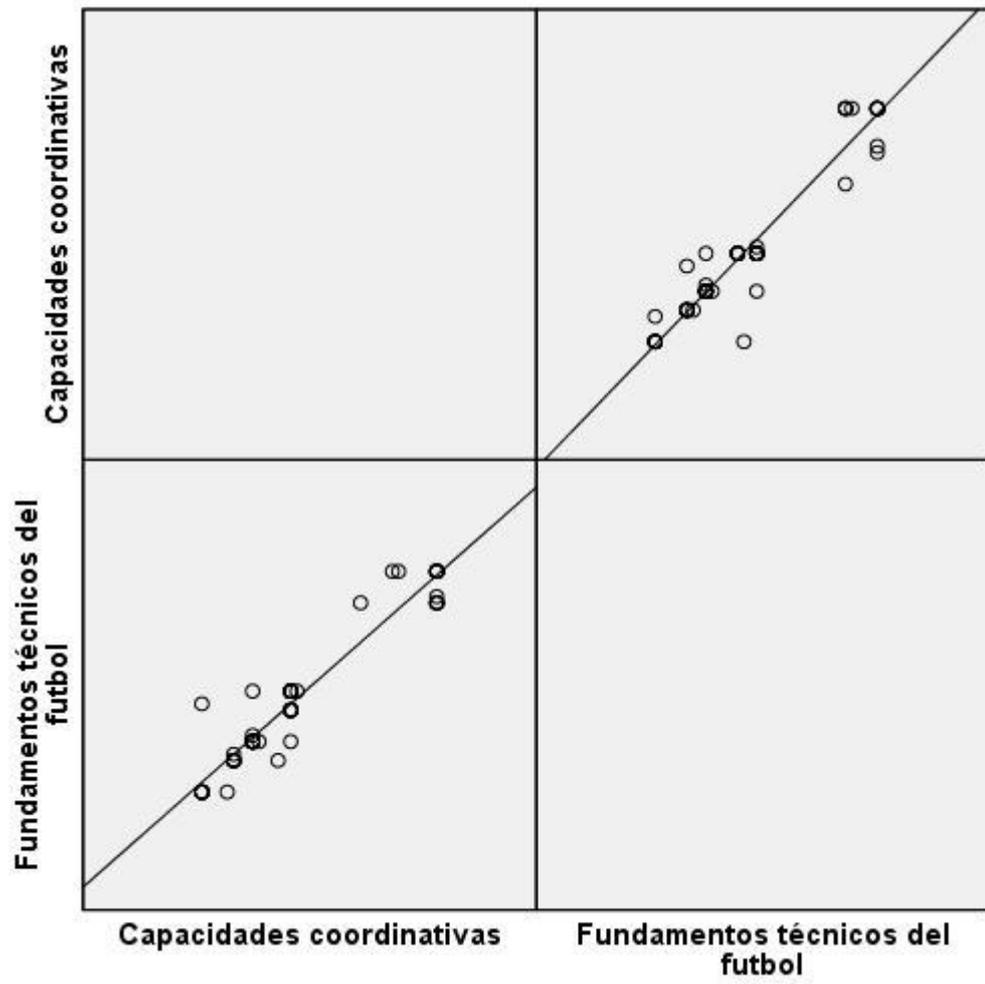


Figura 9. Las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol

Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa **H_a**: Las capacidades coordinativas básicas se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

Hipótesis nula **H₀**: Las capacidades coordinativas básicas no se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

Tabla 15

Relación entre las capacidades coordinativas básicas y los fundamentos técnicos del futbol

Correlaciones				
			Capacidades coordinativas básicas	Fundamentos técnicos del futbol
Rho de Spearman	Capacidades coordinativas básicas	Coefficiente de correlación	1,000	,811**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	65	65
	Fundamentos técnicos del futbol	Coefficiente de correlación	,811**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	65	65

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 15 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0,810$, con una $p=0.000(p<.05)$ con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe relación entre las capacidades coordinativas básicas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

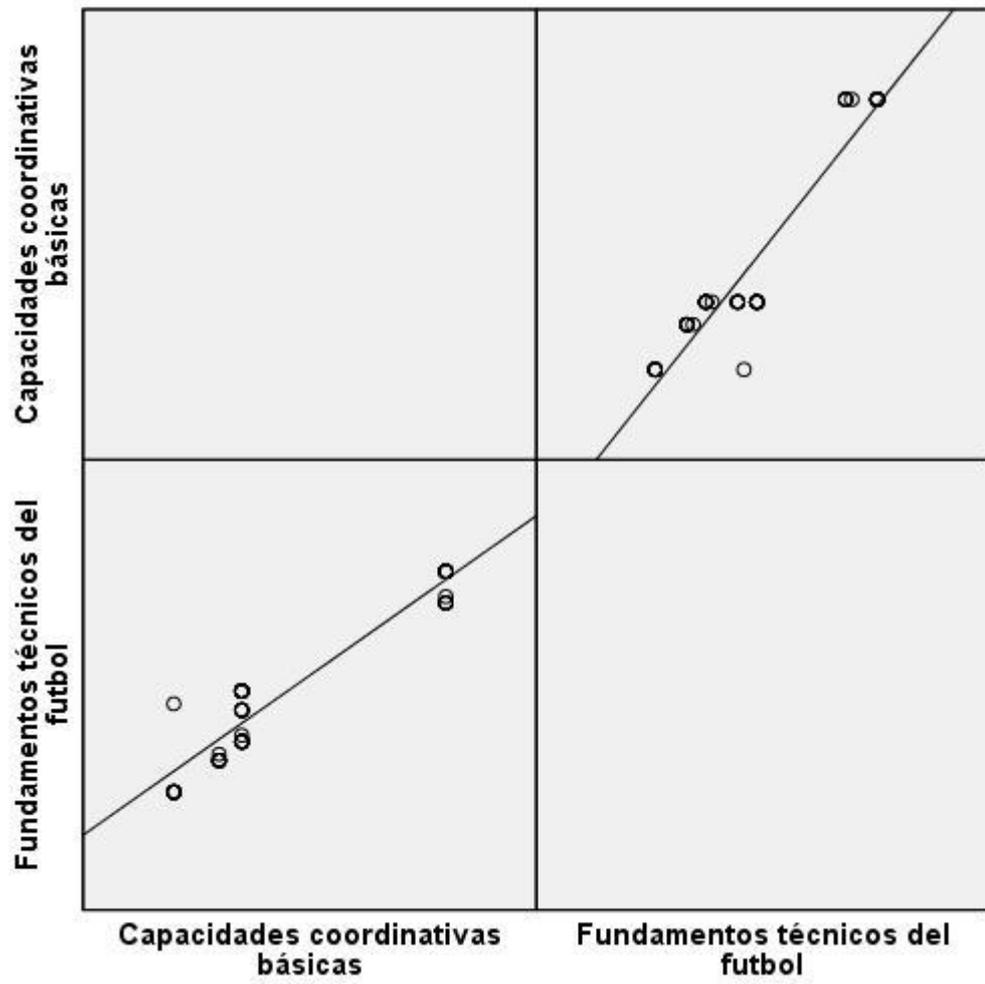


Figura 10. Las capacidades coordinativas básicas y los fundamentos técnicos del fútbol

Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa **H_a**: Las capacidades coordinativas especiales se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

Hipótesis nula **H₀**: Las capacidades coordinativas especiales no se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

Tabla 16

Relación entre las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos del futbol

		Correlaciones	
		Capacidades coordinativas especiales	Fundamentos técnicos del futbol
Rho de Spearman	Capacidades coordinativas especiales	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,850**
		N	65
	Fundamentos técnicos del futbol	Coeficiente de correlación	,850**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	65

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 16 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r = 0,850$, con una $p = 0,000$ ($p < .05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe relación entre las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

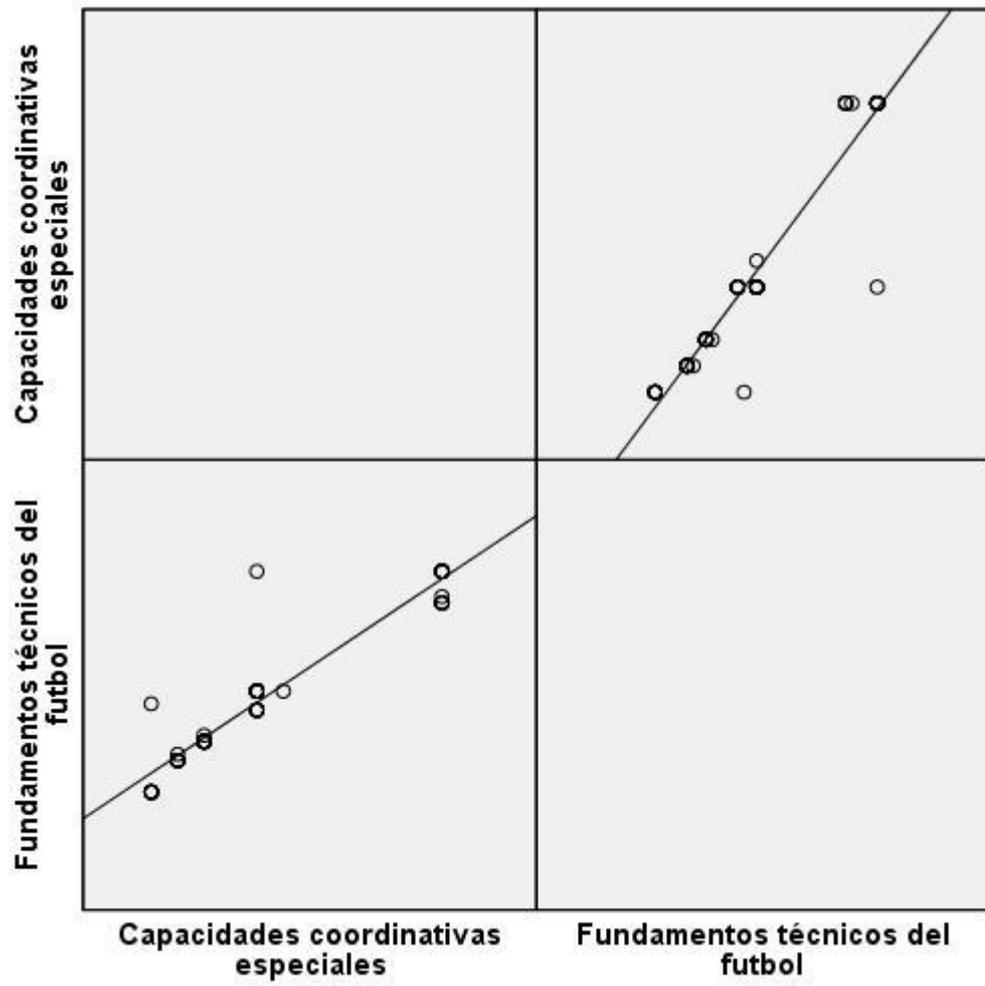


Figura 11 Las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos del fútbol

Hipótesis específica 3

Hipótesis Alternativa **H_a**: Las capacidades coordinativas complejas se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

Hipótesis nula **H₀**: Las capacidades coordinativas complejas no se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

Tabla 17

Relación entre las capacidades coordinativas complejas y los fundamentos técnicos del futbol

Correlaciones			Capacidades coordinativas complejas	Fundamentos técnicos del futbol
Rho de Spearman	Capacidades coordinativas complejas	Coeficiente de correlación	1,000	,834**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	65	65
	Fundamentos técnicos del futbol	Coeficiente de correlación	,834**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	65	65

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Como se muestra en la tabla 17 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r = 0,834$, con una $p = 0,000$ ($p < .05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto se puede evidenciar estadísticamente que existe relación entre las capacidades coordinativas complejas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

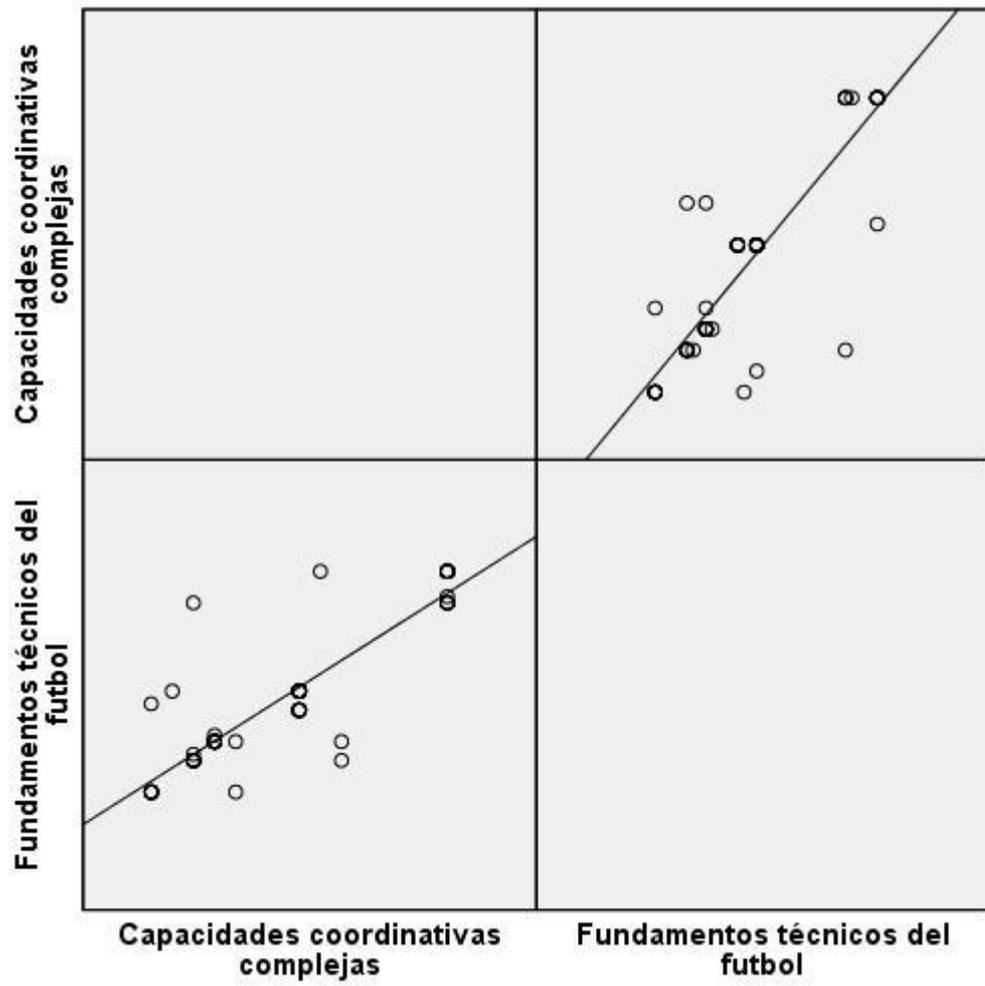


Figura 12. Las capacidades coordinativas complejas y los fundamentos técnicos del futbol

CAPITULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

DISCUSIÓN

Las capacidades coordinativas según Subiela(1978), son la expresión manifiesta de numerosas funciones corporales que permiten la realización de una serie de actividades que de acuerdo a sus características reciben diferentes nominaciones; tales como resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación.

Es importante destacar también que autores como Diez y Becerra (1981) y George, Fisher, Vehrs (1999), entre otros, se inclinan por la utilización de unos u otros vocablos, es decir, utilizando capacidades físicas y cualidades físicas con un mismo significado. En esta investigación se utiliza la definición de capacidades físicas dada.

Por Subiela (1978) es decir: la expresión manifiesta de numerosas funciones corporales que permiten la realización de actividades, y que pueden ser medibles, modificadas o mejoradas a través del ejercicio.

En los últimos años podemos aún detectar entrenadores que no utilizan una guía práctica donde conste la planificación bien estructurada del proceso metodológico para poder alcanzar un mayor desarrollo de las destrezas físicas de los niños comprendidos entre los 10 y 12 años, obligados a caer en la improvisación, esto implica que el entrenador sea mecánico y repetitivo lo que repercute a los niños, evitando poder dar libertad a la creatividad y al desempeño en las actividades prácticas de un ente en proceso de formación dentro del campo futbolístico.

Habiéndose realizado la contrastación de las hipótesis se evidencia que existe relación entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 a 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.933, representando una muy buena asociación. Similares resultados se encontraron en el trabajo de Del Pozo(2013) en su trabajo de investigación titulado: Aplicación de las destrezas físicas y su

influencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos de fútbol en niños de 10 a 12 años de edad de la academia de deportes club Bolívar del Canton Guaranda provincia de Bolívar” donde se detallan sobre las destrezas físicas que es lo que requieren los niños para mejorar su trabajo de coordinación de los movimientos, para mejorar una técnica, táctica, para el trabajo necesario que necesitan los niños, métodos científicos reina en los entrenadores, sin pensar el futuro de los niños. Es por cuanto se hace necesario la elaboración de un manual de entrenamiento que ayude a efectuar un proceso de enseñanza aprendizaje en la Academia de Deportes Club Bolívar de la ciudad de Guaranda y de la forma más adecuada para que el niño deportista pueda desarrollar de mejor manera y sacar adelante sus destrezas, aptitudes y habilidades, mediante la enseñanza de los fundamentos básicos del fútbol en el campo de juego. Con la presente se pretende que los entrenadores y monitores de la Academia de Deportes Club Bolívar adquieran los conocimientos, técnicos, tácticos y científicos.

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

CONCLUSIONES

De las pruebas realizadas podemos concluir:

- **Primera:** Existe relación entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017., debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.933, representando una **muy buena** asociación.
- **Segunda:** Existe relación entre las capacidades coordinativas básicas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0,811, representando una **muy buena** asociación.
- **Tercera:** Existe relación entre las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017. La correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.850, representando una **muy buena** asociación.
- **Cuarta:** Existe relación entre las capacidades coordinativas complejas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 - 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0,834, representando una **muy buena** asociación.

RECOMENDACIONES

- **Primero:** Promover las escuelas y clubes de fútbol como un espacio de educación no formal donde el entrenador puede desplegar acciones educativas para promover estilo de vida saludable en sus entrenados en este programa acuñamos este concepto del entrenador como educador para la salud significa que el entrenador debidamente capacitado puede ser una figura muy importante para la formación integral de los niños.
- **Segundo:** Los docentes deben estructurar una programación de actividades deportivas distribuidas en tiempo con calidad de ellas para aprovechar éste factor en beneficio de la práctica y su consecuente mejora de los fundamentos teóricos del fútbol.
- **Tercero:** Los entrenadores deben participar en cursos de capacitación y formación profesional para el mejoramiento de actitudes deportivas, aplicación de nuevas estrategias pedagógicamente eficientes, y la consecución de nuevos procesos deportivos, que mejoren la práctica deportiva de sus estudiantes en el campo de juego.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Cañizares. (2008). tareas de entrenamiento para mejoras de la velocidad.
- Cardenas. (2000). orientar al jugador para que sepan percibir acciones ofensivas.
- Carlos Nuñez y V Milanés. (2010). Definiciones de táctica y preparacion táctica.
- Castellano. (2000). Tesis doctoral.
- Castillo. (1999). orientar al jugador para que sepan percibir acciones ofensivas.
- cesar, j. (2008). El dribling. fufbol formativo .
- Cevallos, M. (domingo de septiembre de 2012). <http://ceballosmauricio417gen2012a2013.blogspot.com>. Obtenido de [/2012/09/unidad-1-medios-de-la-educacion-fisica.html](http://2012/09/unidad-1-medios-de-la-educacion-fisica.html)
- Conde. (1996). orientar al jugador para que sepan percibir acciones ofensivas.
- desarrollosocial.gob.ec. (s.f.). Obtenido de <http://www.desarrollosocial.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/reglamento-deporte.pdf>
- Dra. Sainz, Toro, Martínez . (2003). Metodología global para el entrenamiento del portero en el fútbol. España.
- ESEFUL. (2007). Capacidad de adapcion y cambios motrices.
- facebook.com/. (s.f.). Obtenido de <https://www.facebook.com/119996364781940/videos/234349769966558/>
- Federios. (1 de Enero de 2015). www.federios.org. Obtenido de www.federios.org: <http://www.federios.org/website/institucion/mision-vision>
- Folgueira, S. V. (1987). Técnica-entrenamiento del portero de fútbol. España: Esteban Sanz Martínez.
- Forteza. (1998). las capacidades fisicas del ser humano.
- Frauda. (1993). orientar al jugador para que sepan percibir acciones ofensivas.
- futbolfacilísimo.com. (2011). Obtenido de <http://www.futbolfacilísimo.com/2011/11/entrenamiento-tecnico.html>
- G HABERT. (2008). definicion del deporte.

G Luschen y K Weiss. (2011). definicion del deporte y su desarrollo como competicion y tactica.

GAD LOS RIOS Unidad de Gestion Ambiental y de Riesgos. (s.f.). app.sni.gob.ec. Obtenido de http://app.sni.gob.ec/visorseguimiento/DescargaGAD/data/documentoFinal/1260000300001_PDOT%20BABA%20version%20final%20%20corregida_15-03-2015_14-39-38.pdf

Garay y Hernandez Mendo. (2005). la actividad fisica y el deporte.

Plou. (1995). orientar al jugador para que sepan percibir acciones ofencivas.

portaldeportivo.cl. (s.f.). Obtenido de <http://www.portaldeportivo.cl/articulos/ED.0044.pdf>

Porto, J. P. (2013). Definicion.de: Definición de pase en fútbol.

PRIETO, Gonzalo Raúl. (2003). teoria naturalista.

Repáraz, G. (2011). <http://www.entrenadordeporteros.com/2007/02/saques-de-mano.html> Obtenido de

Rodriguez López, Homero, Pindaro y Platon. (1995). bases de la futura educacion fisica.

RUIZ. (2003). El diseño de la investigación es participativo y abierto, flexible y nunca acabado.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL FUTBOL EN LOS ALUMNOS DE 10 – 12 AÑOS DE LA “ESCUELA TALENTO DE FUTBOL PANA SPORT” IRRIGACIÓN STA ROSA 2017

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p><u>Problema general</u> ¿Qué relación existe entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017?</p> <p><u>Problema específicos</u> ¿Qué relación existe entre las capacidades coordinativas básicas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017?</p> <p>¿Qué relación existe entre las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017?</p> <p>¿Qué relación existe entre las capacidades coordinativas complejas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017?</p>	<p><u>Objetivo general</u> Determinar la relación que existe entre las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.</p> <p><u>Objetivos específicos</u> Determinar la relación que existe entre las capacidades coordinativas básicas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.</p> <p>Establecer la relación que existe entre las capacidades coordinativas especiales y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.</p> <p>Establecer la relación que existe entre las capacidades coordinativas complejas y los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.</p>	<p><u>Hipótesis general</u> Las capacidades coordinativas se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.</p> <p><u>Hipótesis específicas</u> Las capacidades coordinativas básicas se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.</p> <p>Las capacidades coordinativas especiales se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.</p> <p>Las capacidades coordinativas complejas se relacionan significativamente con los fundamentos técnicos del fútbol en los alumnos de 10 12 años de la Escuela talento de Futbol Pana Sport, Irrigación Sta Rosa 2017.</p>	VARIABLE INDEPENDIENTE (X): Capacidades coordinativas				
			Dimensiones	Indicadores	Item	Indices	
			Capacidades coordinativas básicas	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación de movimientos • Adaptación y cambios motrices 	5	Nunca Algunas veces Casi siempre Siempre	
			Capacidades coordinativas especiales	<ul style="list-style-type: none"> • Movilidad activa y pasiva • Equilibrio • Reacción 	5		
			Capacidades coordinativas complejas	<ul style="list-style-type: none"> • Agilidad • Orientación • Acoplamiento 	5		
			TOTAL		10		
			VARIABLE DEPENDIENTE (Y): Fundamentos técnicos del futbol				
			Dimensiones	Indicadores	Item	Indices	
			Control de balón	<ul style="list-style-type: none"> • Control • Toque 	5	En Inicio En proceso Logro previsto Logro destacado	
			Conducir el balón	<ul style="list-style-type: none"> • Conducción sin obstáculos • Conducción con obstáculos 	5		
Disparo del balón	<ul style="list-style-type: none"> • Confianza al patear el balón • Facilita la asistencia a gol 	5					
TOTAL		15					

TABLA DE DATOS

Nº	Capacidades coordinativas														Fundamentos técnicos del fútbol																															
	Capacidades coordinativas básicas					Capacidades coordinativas especiales					Capacidades coordinativas complejas				ST1	V1	Control del balón					Conducir el balón					Disparo del balón				ST2	V2														
	1	2	3	4	5	S1	D1	6	7	8	9	10	S2	D2			1	1	1	1	1	S3	D3	1	2	3	4	5	S4	D4			6	7	8	9	10	S5	D5	1	1	1	1	1	S6	D6
	1	2	3	4	5	S1	D1	6	7	8	9	10	S2	D2	1	1	1	1	1	S3	D3	1	2	3	4	5	S4	D4	6	7	8	9	10	S5	D5	1	1	1	1	1	S6	D6				
1	2	1	2	1	1	7	Bajo	1	1	1	1	2	6	Bajo	1	1	1	1	1	5	Bajo	18	Bajo	2	1	2	1	1	7	Bajo	1	1	1	1	2	6	Bajo	1	1	1	1	1	5	Bajo	18	Bajo
2	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	1	2	8	Bajo	26	Bajo	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	1	2	8	Bajo	26	Bajo
3	4	3	4	4	4	19	Alto	2	3	4	4	4	17	Alto	3	4	4	4	4	19	Alto	55	Alto	4	4	3	3	4	18	Alto	3	3	4	4	4	18	Alto	3	4	3	4	3	17	Alto	53	Alto
4	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	3	2	10	Medio	3	1	3	3	2	12	Medio	32	Medio	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	3	3	3	12	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	34	Medio
5	2	1	2	1	1	7	Bajo	1	1	1	1	2	6	Bajo	1	1	1	1	1	5	Bajo	18	Bajo	2	1	2	1	1	7	Bajo	1	3	3	3	2	12	Medio	3	1	3	3	3	13	Medio	32	Medio
6	2	1	2	2	2	9	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	23	Bajo	2	1	2	2	2	9	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	23	Bajo
7	4	3	4	4	4	19	Alto	2	3	4	4	4	17	Alto	3	4	4	4	4	19	Alto	55	Alto	4	4	3	3	4	18	Alto	3	3	4	4	4	18	Alto	3	4	3	4	3	17	Alto	53	Alto
8	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	3	2	10	Medio	3	1	3	3	2	12	Medio	32	Medio	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	3	3	3	12	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	34	Medio
9	2	1	2	1	1	7	Bajo	1	1	1	1	2	6	Bajo	1	1	1	1	1	5	Bajo	18	Bajo	2	1	2	1	1	7	Bajo	1	1	1	1	2	6	Bajo	1	1	1	1	1	5	Bajo	18	Bajo
10	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	3	2	10	Medio	3	1	3	3	2	12	Medio	32	Medio	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	3	3	3	12	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	34	Medio
11	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	1	2	8	Bajo	26	Bajo	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	1	2	8	Bajo	26	Bajo
12	4	3	4	4	4	19	Alto	2	3	4	4	4	17	Alto	3	4	4	4	4	19	Alto	55	Alto	4	4	3	3	4	18	Alto	3	3	4	4	4	18	Alto	3	4	3	4	3	17	Alto	53	Alto
13	2	2	2	2	2	10	Medio	2	2	2	3	2	11	Medio	3	1	3	3	2	12	Medio	33	Medio	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	3	3	3	12	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	34	Medio
14	2	1	2	2	2	9	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	23	Bajo	2	1	2	2	2	9	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	23	Bajo
15	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	3	2	10	Medio	3	1	3	3	2	12	Medio	32	Medio	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	3	3	3	12	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	34	Medio
16	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	1	2	8	Bajo	26	Bajo	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	1	2	8	Bajo	26	Bajo
17	4	3	4	4	4	19	Alto	2	3	4	4	4	17	Alto	3	4	4	4	4	19	Alto	55	Alto	4	4	3	3	4	18	Alto	3	3	4	4	4	18	Alto	3	4	3	4	3	17	Alto	53	Alto
18	4	3	4	4	4	19	Alto	2	3	4	4	4	17	Alto	3	4	4	4	4	19	Alto	55	Alto	4	4	3	3	4	18	Alto	3	3	4	4	4	18	Alto	3	4	3	4	3	17	Alto	53	Alto
19	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	1	2	8	Bajo	26	Bajo	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	1	2	8	Bajo	26	Bajo
20	4	3	4	4	4	19	Alto	2	3	2	1	2	10	Medio	3	4	4	4	4	19	Alto	48	Alto	4	4	3	3	4	18	Alto	3	3	4	4	4	18	Alto	3	4	3	4	3	17	Alto	53	Alto
21	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	3	2	10	Medio	3	1	3	3	2	12	Medio	32	Medio	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	3	3	3	12	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	34	Medio
22	2	1	2	1	1	7	Bajo	1	1	1	1	2	6	Bajo	1	2	2	2	2	9	Bajo	22	Bajo	2	1	2	1	1	7	Bajo	1	1	1	1	2	6	Bajo	1	1	1	1	1	5	Bajo	18	Bajo
23	2	1	2	2	2	9	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	3	3	3	3	2	14	Medio	30	Medio	2	1	2	2	2	9	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	23	Bajo
24	4	3	4	4	4	19	Alto	2	3	4	4	4	17	Alto	3	4	4	4	4	19	Alto	55	Alto	4	4	3	3	4	18	Alto	3	3	4	4	4	18	Alto	3	4	3	4	3	17	Alto	53	Alto
25	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	3	2	10	Medio	1	1	1	1	2	6	Bajo	26	Bajo	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	3	3	3	12	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	34	Medio
26	2	1	2	1	1	7	Bajo	1	1	1	1	2	6	Bajo	1	1	1	1	1	5	Bajo	18	Bajo	2	1	2	1	1	7	Bajo	1	1	1	1	2	6	Bajo	1	1	1	1	1	5	Bajo	18	Bajo
27	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	3	2	10	Medio	3	1	3	3	2	12	Medio	32	Medio	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	3	3	3	12	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	34	Medio
28	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	3	3	3	3	2	14	Medio	32	Medio	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	1	2	8	Bajo	26	Bajo
29	4	3	4	4	4	19	Alto	2	3	4	4	4	17	Alto	3	4	4	4	4	19	Alto	55	Alto	4	4	3	3	4	18	Alto	3	3	4	4	4	18	Alto	3	4	3	4	3	17	Alto	53	Alto
30	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	3	2	10	Medio	3	1	3	3	2	12	Medio	32	Medio	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	3	3	3	12	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	34	Medio
31	2	1	2	2	2	9	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	23	Bajo	2	1	2	2	2	9	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	1	1	2	1	2	7	Bajo	23	Bajo
32	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	3	2	10	Medio	3	1	3	3	2	12	Medio	32	Medio	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	3	3	3	12	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	34	Medio
33	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	3	1	2	1	2	9	Bajo	27	Bajo	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	1	2	8	Bajo	26	Bajo
34	4	3	4	4	4	19	Alto	2	3	4	4	4	17	Alto	3	3	3	2	13	Medio	49	Alto	4	4	3	3	4	18	Alto	3	3	4	4	4	18	Alto	3	4	3	4	3	17	Alto	53	Alto	
35	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	1	2	8	Bajo	26	Bajo	2	2	2	2	2	10	Medio	2	1	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	1	2	8	Bajo	26	Bajo
36	4	3	4	4	4	19	Alto	2	3	4	4	4	17	Alto	3	4	4	4	4	19	Alto	55	Alto	4	4	3	3	4	18	Alto	3	3	4	4	4	18	Alto	3	4	3	4	3	17	Alto	53	Alto



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACION**

FICHAS DE OBSERVACIÓN

Se agradece de antemano su colaboración, garantizándole que la información que Ud. nos brinda es anónima y en estricta reserva.

4	3	2	1
Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca

N°	VARIABLE X: Capacidades coordinativas	4	3	2	1
Capacidades coordinativas básicas					
1.	Regula y controla el movimiento al contacto con el balón				
2.	Se adapta a la situación del juego				
3.	Se mueve con o sin balón				
4.	Realiza movimientos armónicos y dinámicos				
5.					
Capacidades coordinativas especiales					
		4	3	2	1
6.	Combina acciones tácticas				
7.	Prevee en el área de meta las acciones ofensivas.				
8.	Conduce el balón con equilibrio en el espacio libre				
9.	Despeja el esférico en el menor tiempo posible.				
10.	Se anticipa al bote del balón para realizar acciones ofensivas y defensivas				
Capacidades coordinativas complejas					
		4	3	2	1
11.	Se manifiesta con gran exactitud y economía los movimientos totales de diferenciación				
12.	Ordena los movimientos y regula el ritmo del jugador				
13.	Asimila rápidamente movimientos armónicos y dinámicos en el menor tiempo del portero y delanteros				
14.	Las posiciones y movimientos del cuerpo se orientan en el tiempo y espacio definido				
15.	Los movimientos del cuerpo se acopla con exactitud al balón				

VARIABLE Fundamentos Técnicos del Futbol					
Control de balón		4	3	2	1
1.	Controla el balón con movimiento				
2.	Controla y conserva el balón entre sus compañeros				
3.	Condiciona el toque balón estático y sin movimiento				
4.	Recupera el balón da contra toque al contrario				
5.	Controla y facilita la asistencia del gol				
Conducir el balón		4	3	2	1
6.	Conduce el balón con la cabeza levantada para realiza correctamente la jugada				
7.	Traslada el balón en sixac ,leneas rectas o diagonal				
8.	Prepara los contragolpes con el balón				
9.	Prepara los contragolpes con el balón				
10.	Realiza el cambio de dirección de juego.				
Disparo del balón		4	3	2	1
11.	Hace cambiar de dirección en el juego los volantes y delanteros				
12.	Al momento recupera el balón y da el contra toque al contrario				
13.	Da pases cortos y largos que suelen preceder al disparo				
14.	Facilita la asistencia del gol				
15.	Culmina el toque intenta meter el balón con precisión en la portería rival				